

# SPORTSPAß

## VEGAN IM ALLTAG

Wie geht das und ist das überhaupt gesund?

## FUNCTIONAL TRAINING

Erlebt den neuen Fitness-Trend mit sportspaß

## TRAIN TOGETHER

Unser neues Gruppentraining im Gerätebereich

# LOTTO KING KARL IM INTERVIEW

Seine Songs gehören zu Hamburg, wie der Michel, die Alster und der HSV. Mit uns sprach Lotto King Karl über seinen Lieblingsstadtteil Barmbek, Entspannung im Alltag und sein neues Album.

**100**  
EVENT-TIPPS FÜR  
DEN SOMMER

**+** GESUNDE **ERNÄHRUNG**  
DIE NEUEN SPORTSPAß ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

# IVECO SCHLUCKT SCHWEDISCHES MÖBELHAUS

LKW ab  
**6,90 / Std.**



Werbung der STARCAR GmbH, Verwallung, Süderstr. 282, 20537 HH

Bei Rückgabe IKEA-Einkaufsrechnung  
vorlegen und 10 % günstiger fahren!

**0180/55 44 555\***

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

# STARCAR

## Autovermietung

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

## LIEBE MITGLIEDER!

Nach dem Aus für Olympia ist wieder der Alltag in Hamburgs Sportszene eingelehrt. Aber auch jetzt gibt es natürlich keinen Stillstand, sondern auf verschiedenen Ebenen Veränderungen.

Zum einen haben wir einen Wechsel in der Leitung der, auch für den Sport zuständigen, Innenbehörde. Senator Neumann war dem Sport im Allgemeinen und auch unserem Verein sehr zugewandt und ich bedauere seinen Rückzug aus dem Senat. Der neue Senator Herr Grothe wird aber sicherlich diesen erfolgreichen Weg fortsetzen, nachdem er sich mit der Materie vertraut gemacht hat.

Zum anderen hat es auch bei uns im Vorstand eine Veränderung gegeben. Unsere bisherige zweite Vorsitzende Deborah Hellmann hat Hamburg aus beruflichen Gründen Richtung Osnabrück verlassen und musste daher leider auch ihr Ehrenamt bei sportspab aufgeben. Liebe Deborah, vielen Dank für eine gute Zusammenarbeit in den letzten Jahren.

Begrüßen möchte ich als kommissarisch neue zweite Vorsitzende Kerstin Birk, die sich bereit erklärt hat, das Amt zu übernehmen. Kerstin ist schon viele Jahre Mitglied bei uns und viele kennen sie bereits, da sie auch schon im Rezeptionsbereich tätig war und bei vielen sportspab Veranstaltungen auf den jeweiligen Bühnen als Moderatorin durch das Programm führt. Herzlich Willkommen Kerstin!

Der Mai hat ja glücklicherweise bereits Sommerfeeling aufkommen lassen und Vorfreude auf die erste „sportspab Sommerparty“ im Landhaus Walter geweckt, die am 18. Juni stattfinden wird.

Bis dahin alles Gute

*Frank Fischer*

## DIE SPORTSPAB ONLINE-WELT

### SPORTSPAB MOBILE-WEBSITE

Für Eure Smartphones

Schaut für tagesaktuelle News auf unsere Homepage. Diese ist optimal für die Ansicht auf dem Smartphone optimiert.



### SPORTSPAB NEWSLETTER

Jeden Monat

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



### SPORTSPAB AUF FACEBOOK

Jeden Tag aktuelle News

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



### SPORTSPAB AUF YOUTUBE

Alle sportspab Filme

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



# SOMMER 2016

## NEU DAS VIBRIERENDE TRAINING

14

Krafttraining auf der Vibrationsplatte stellt den Körper vor neue Herausforderungen.



## SPORTSPAB

### 06 NEU BEI SPORTSPAB

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

### 08 SPORTSPAB PARTYS

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

### 10 HALLE LUJA

Kennt Ihr schon unsere vielfältigen Angebote in den Schulhallen direkt in Eurer Nachbarschaft?

### 12 EURE EXTRA-PORTION VIELFALT

Probiert unsere neuen Start-Up-, Special- und Outdoor-Angebote aus.

### 14 NEU: VIBRIERENDES TRAINING

Das Training auf der Vibrationsplatte hat in unseren Studios voll eingeschlagen.

### 15 DAS GESELLIGE FITNESS-TRAINING

„Train together“ – unser neues Gruppen-Geräte-training für Gesellige.

### 16 UNSERE NEUE FUNCTIONAL ZONE

Unser sportspaß Center Holsteinischer Kamp hat einen neuen Sportraum, in dem Ihr Euch richtig auspowern könnt.

### 18 BLEIB VIELSEITIG

Fünf neue Functional-Training-Kursformate warten ab sofort auf Euren Besuch.

### 20 TRAINER-AUSBILDUNGEN

Bei sportspaß gibt es keinen Stillstand. Hier seht Ihr, wie sich unsere Trainer ständig weiterbilden.

### 22 AUF ZU DEN „CYCLASSICS“

Mit unserem Rookie-Programm trainiert Ihr für den großen Radrenn-Klassiker.

## HAMBURG

### 26 LOTTO KING KARL IM GESPRÄCH

Der Hamburger Kultsänger stand uns Rede und Antwort!

### 30 VEGAN IM ALLTAG

Wie geht das und ist das überhaupt gesund? Unsere Autorin Lesley hat den Selbstversuch gewagt.

### 34 MUST DO'S FÜR DEN SOMMER

Endlich finden wieder tolle Events im Freien statt. Wir haben Euch neue und günstige Tipps zusammengestellt.

30

## SELBSTVERSUCH IST VEGAN EIGENTLICH GESUND?

sportspaß-Autorin Lesley wollte es wissen und hat es einfach mal 30 Tage lang ausprobiert.

12



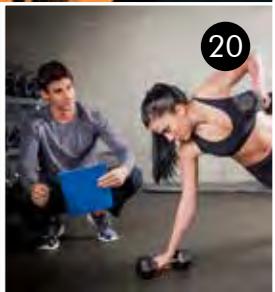
38

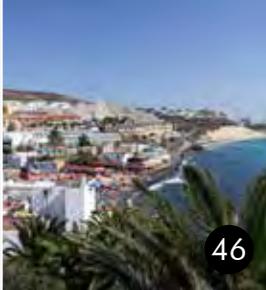


8



20





46



18



16

INTERVIEW

**LOTTO KING  
KARL IM  
GESPRÄCH**

Der HSV-Kultsänger hat uns erzählt, ob und wie er sich bei seinen vielen Projekten nebenbei fit hält.

26



22

**38 KONZERT-HIGHLIGHTS**  
Lokalmatador Johannes Oerding ist unser Live-Tipp des Sommers.

**40 HAMBURGER KULTUR ON TOUR**  
Im Sommer gehen Hamburgs Theater und Orchester ins Freie.

**41 THEATER & LESUNGEN**  
Diese Hamburger Bühnen-Highlights werfen ihre Schatten voraus.

**ANGEBOTE**

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

**46 FITNESS, SPAß UND SONNE**  
Mit unseren Reisen könnt Ihr sportspaß auch an vielen anderen schönen Orten erleben.

**52 EURE SCHÖNSTEN URLAUBSERLEBNISSE**  
Wir haben unsere Reisetilnehmer mal nach ihren besten Urlaubsmomenten gefragt.

**54 ERNÄHRUNGS-SEMINARE**  
Findet Eure optimale Ernährung mit sportspaß.

**56 GESELLIGE KOCHABENDE**  
Lust auf die vegane Küche? Dann kommt zu unseren Kochabenden in die kurkuma-Kochschule.

**PROGRAMM**

**58 SPORTANGEBOTE VON A BIS Z**  
Unsere umfangreichen Frühlingsangebote auf einen Blick.

**64 ANMELDE-FORMULAR**  
Ihr wollt Mitglied werden? Einfach das Formular ausfüllen und abgeben.

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

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

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

**126 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,  
Katharina Grabowski,  
Svenja Hirsch, Lesley-Ann Jahn,  
Oliver Jensen, Julia Malz,

Carsten Schulz, Kristina Vock

**COVERFOTO**  
Foto: Patrick Ludolph

**ART DIRECTION**  
kravcov heyhoffmann

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

**DRUCK**  
Westermann Druck,  
Braunschweig

Alle Rechte © beim Verlag.



## SPORTSPAß UND CRAFT WOMEN'S RUN

→ sportspaß ist in diesem Jahr der offizielle Fitnesspartner vom „CRAFT Women's Run“ – und dieser Tag hat viel mehr zu bieten als nur die 5 bis 8 Kilometer Laufen oder Walken.

Ihr könnt gemeinsam mit Eurer besten Freundin, der Schwester oder den Kolleginnen im Women's Village Spaß haben und an den abwechslungsreichen Ständen Testen, Shoppen, das Day-Spa nutzen oder bei einem der vielen Gewinnspiele absahnen. Hier ist alles möglich!

sportspaß präsentiert das offizielle Warm-Up vor den Starts und begeistert auch während des Events auf der Hauptbühne mit mitreißenden Fitnessseinlagen.

Nähere Infos findet Ihr unter  
[www.womensrun.de](http://www.womensrun.de)

  
 Reebok  
 Be more human.

SPORTSPAß-  
Mitglieder bekommen

# 20% RABATT

und ein Glas  
Prosecco

## LANG SHOPPEN STATT LANGWEILEN!

Karstadt sports Hamburg lädt zum exklusiven Shoppen ein!  
Am **09.06.2016** von **20 bis 23 Uhr** bei Karstadt sports am Hauptbahnhof.

\* Nur gültig am 09.06.2016 von 20-23 Uhr bei Karstadt sports in Hamburg am Hauptbahnhof, Lange Mühren 14.  
Nicht nachträglich für bereits gewährte Ware einsetzbar. Nicht kombinierbar mit der MK Firmenkarte und anderen Aktionsvorteilen.  
Karstadt Sports GmbH | Theodor-Althoff-Strasse 1 | 45133 Essen

**KARSTADT** sports

## SPORTSPAß-MITGLIEDERFORUM

→ Wir möchten Euch zum sportspaß-Mitgliederforum einladen, das am Dienstag, den 5. 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.



## WIEDER BAUARBEITEN AM BAHNHOF ALTONA

→ Es ist ja schon häufig als Nachricht in den Medien verbreitet worden – die Bahn will für die Fernzüge im Bereich Diebsteich einen neuen Bahnhof bauen und ab dem Jahr 2023 sollen die Fernzüge dann nicht mehr nach Altona fahren. Einige unserer Mitglieder haben schon gefragt, ob denn das Gebäude mit „unserem“ Sportcenter abgerissen wird. Das ist natürlich nicht der Fall. Wir sind aber durch die Baumaßnahmen betroffen, die Straßensperrungen, die schon ab August 2016 mit der Sperrung der Julius-Leber Straße beginnen sollen, dürften besonders für die Mitglieder, die mit dem Auto kommen, zu Problemen führen. In den Sommerferien 2017 werden sogar die S-Bahngleise teilweise gesperrt. Wir werden – sobald wir nähere Informationen haben – über die Arbeiten berichten.

# 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](http://www.policke-herrenkleidung.de)



**LANDHAUS  
WALTER**  
Tolle Stimmung  
in einzigartigem  
Ambiente.



## DIE SPORTSPAß PARTYS

Am 18. Juni und 20. August feiern wir im schönen Landhaus Walter unsere großen sportspaß-Partys. Tolle Live-Bands und Szene-DJs heizen Euch hier wieder richtig ein.

**D**as 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 rechten Seite bieten wir Euch einen Überblick über die Bands der kommenden sportspaß-Partys am 18. Juni und 20. 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 18. JUNI 2016

## HER AND KINGS COUNTY

→ Direkt aus New York kommt uns diese wirklich phantastische Band bei unserer sportspaß-Party im Landhaus Walter besuchen! „Her“ ist die umwerfende Monique Staffile, die Euch mit ihrer unglaublichen Stimme und Performance beeindrucken wird.

Uns erwartet eine furiose Show mit einem tollen Cocktail aus Rock, Country, Hip-Hop und Bluegrass!

## WE ARE STEREOKID

→ Diese richtig gute junge Band aus Hamburg hat schon bei vielen Gigs die Hallen gerockt. Ihre schöne, moderne und tanzbare Musik verbindet die verschiedenen Genres Indie, Pop und Rock perfekt! Diese Lokalmatadoren solltet Ihr unbedingt einmal live erlebt haben.

**18. JUNI 2016, LANDHAUS WALTER IM STADTPARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H**



HER AND KINGS COUNTY



WE ARE STEREOKID

DIE LIVE-ACTS AM 20. AUGUST 2016

## WAKE WOODS

→ Die junge, aber schon erfolgreiche Band aus Berlin hat gerade den 2. Platz beim „Deutschen Rockpreis“ gewonnen! Wir sagen: Herzlichen Glückwunsch und freuen uns schon jetzt auf „mitreißende deutsche mugge“ – Retro Rock gepaart mit Blues, Rock'n'Roll und Soul!



MATZ



WAKE WOODS

## MATZ

→ Matz – das ist Matthias Wagemann mit seinen unglaublich guten, professionellen Musikerkollegen, die wie Wake Woods ebenfalls extra aus Berlin zu unserer sportspaß-Party ins Landhaus Walter kommen. Sie versprechen uns unbändige Beats, besondere Augenblicke und richtigen Tanzrausch! Einfach perfekt für eine lange, warme Sommernacht im August.

**20. AUGUST 2016, LANDHAUS WALTER IM STADTPARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H**

# HALLE LUJA

Wer in unser Programmheft schaut, findet ab Seite 122 eine lange Liste von Schulhallen, die wir für unsere Sportangebote nutzen. Hier gibt es die meisten Ballsportarten, aber es findet sich auch fast jedes Angebot, das es auch in unseren Sportcentern gibt. Und häufig liegen die Schulhallen deutlich näher am Wohnort der Mitglieder als unsere Sportcenter.

Viele sportspaß-Mitglieder kennen den Sport in den Schulhallen leider nur vom Hörensagen und mögen sich fragen, was diesen überhaupt von den Center-Angeboten unterscheidet? Fest steht: Sport getrieben wird in beiden. Die Hallenkurse weisen aber einige Besonderheiten auf. Manche Teilnehmer sind seit 15 Jahren oder länger dabei. Häufig wohnen sie in der Nähe „ihrer“ Sporthalle. Auch für ältere Mitglieder, die den Weg zu einem Center scheuen, ist eine Rückenstunde in einer nahe gelegenen Schulhalle häufig das attraktivere Angebot. Aber auch viele jüngere Mitglieder werden sich eher dazu motivieren können, „um die Ecke“ in die Halle zu gehen. Dort treffen sie Bekannte, Freunde, Nachbarn. Man unterhält sich, tauscht sich aus und lacht zusammen. Außerdem kann man das abendliche Sportprogramm oft mitgestalten. Die personelle Beständigkeit in den Kursen ermöglicht außerdem eine gute Selbstwahrnehmung der eigenen Entwicklung in puncto Beweglichkeit und Fitness.

Ein weiterer Aspekt, der vielen Mitgliedern wichtig ist: In den Hallen dauern die Übungseinheiten nicht 50 Minuten, sondern eine volle Stunde, manche gar 90 Minuten. Die großen Räumlichkeiten lassen weiträumige Bewegungsformen zu und stellen die Teilnehmer vor neue sportliche Herausforderungen.

## FAZIT: WICHTIGE ERGÄNZUNG ZUM SPORTCENTER

Mit ihrem breiten Angebot, das von Fitness über Rückenkurse und Crosstraining bis zu diversen Ballspielen reicht, sind die Hallenkurse von sportspaß für Jung und Alt, für Couch-Potatoes und für Fitness-Afficionados gleichermaßen geeignet. Wer Wert darauf legt und Spaß daran findet, in einer vertrauten Gruppe zusammenzukommen, gemeinsam zu spielen und sich unter der Anleitung erfahrener Übungsleiter sportlich weiterzuentwickeln, ist hier gut aufgehoben. Die Hallenkurse ergänzen somit die umfangreichen Sportmöglichkeiten in den Centern und tragen dazu bei, Menschen in Bewegung zu bringen, die sonst vielleicht nicht aktiv wären – und das stets nach der entspannten Devise: Sport im Quartier mit Freunden und Nachbarn.



**JOACHIM**

„Ich gehe gern zu den Hallenkursen, weil sie sehr nahe an meinem Wohn- und Arbeitsort liegen. Die Dauer der Kurse von anderthalb Stunden macht einfach Spaß. Ich fühle mich da wohl und habe einige freundschaftliche Kontakte geknüpft, auf die ich nicht verzichten möchte.“



**ANDREA**

„Mir gefällt am Hallensport die entspannte und lockere Atmosphäre. Insbesondere die „gute“ Mischung der Teilnehmer trägt dazu bei.“



**LEONHARD**

„Ich finde die dezentralen Angebote in der Nachbarschaft, die persönliche Atmosphäre und die eher kleineren Kursgrößen klasse.“





# SUMMERFIT 2016

powered by **sportspaß**

4 Wochen Outdoor-Fitness an den schönsten Plätzen Hamburgs – mehr als 70 Veranstaltungen, Kurse, Touren und Seminare ab 9. Juli 2016. Das ist SUMMERFIT 2016! Hamburgs 4-Wochen Outdoor-Fitness-Festival.

Mit dem SUMMERFIT 2016-Ticket können die Teilnehmer alle Kurse und Veranstaltungen im Rahmen des SUMMERFIT Outdoor-Fitness-Festivals sowie alle regulären Kursangebote von sportspaß im Aktionszeitraum besuchen.

**LOS GEHT'S** am Samstag, 9. Juli ab 19 Uhr mit dem großen Party-Workout-Opening auf dem Spielbudenplatz.

## FITNESS-HIGHLIGHTS

- **Großes Opening Party-Workout** - Spielbudenplatz
- **Outdoor FitCamp** - HafenCity
- **WakeUp Beach-Yoga** - Elbstrand
- **Run the Harbour** - durch den Alten Elbtunnel
- **Panoramic View Workout** - Dachterasse von Karstadt Sports
- **Beachvolleyball** - Elbstrand
- **Detoxing-Seminar** - Barmer GEK
- **White Yoga Session** - Pflanzen und Blumen
- **Green Pilates** - Stadtpark
- **Große Abschlussparty** - Landhaus Walter
- u.v.m

FÜR  
SPORTSPAß-MITGLIEDER:

**NUR 9,90€**  
statt 14,90€

## DAS SUMMERFIT 2016-TICKET

- exklusiv ab 9. Juni bei Karstadt Sports in der Mönckebergstraße
- attraktives Starter-Package mit vielen Highlights beim Opening am 9. Juli

**IMMER IN BEWEGUNG:**  
Trainer Maik Müller holt den Körper aus der Komfortzone, um alltägliche Bewegungen zu erleichtern.

# EURE EXTRA- PORTION VIELEFALT



Etwas Neues wagen, ist auch beim Sport nicht immer leicht. Ein Glück, dass die neuen sportspaß-Angebote im Start-Up-, Special- und Outdoor-Bereich gleich mehrfach zum Mitmachen motivieren!

TEXT SVENJA HIRSCH

**B**ei den Start-Ups lernt Ihr die Technik, die Euch den Einstieg in wöchentliche Kurse erleichtert – und wenn Ihr mal etwas ganz anderes ausprobieren wollt, geben die Special- und Outdoor-Kurse Einblick in Sportarten fernab des Mainstreams. Da die Themenreihen nicht aufeinander aufbauend sind, könnt Ihr auch einzelne Termine besuchen. Wir haben mit den Kurs-Trainern gesprochen, um Euch ein paar der Angebote mal konkreter vorzustellen!

**Geschmeidig bleiben mit Specials wie Movement, Zouk und Acro-Yoga.**

Für das „Movement“-Special holt Trainer Maik Müller (28) den Körper aus der Komfortzone. Er selbst bezeichnet

sich lieber als „Lehrer“, reist mit seinem Trainings-Konzept durch die Welt und macht nun für sein vierwöchiges Special im Bereich Functional Training ab dem 19. Juni Halt im Center Holsteinischer Kamp. Im Kurs führt er unsere Körper durch eigentlich alltägliche Bewegungen: „Ich will mobilisieren! Bewegungen, wie die tiefe Hocke, sollten von allen wieder problemlos eingenommen werden können. Früher half sie bei der Landarbeit, ist aber durch die Erfindung des Stuhls mittlerweile fast komplett ausgestorben. Diese Bewegungen zu Abläufen verbinden, nennt sich Movement“, erklärt Maik. „Wir gehen zum Beispiel aus dem Squad in den Liegestütz und dann in den L-Sitz.“ Diese Verbindung nennt sich auch „G-Motion“, ein Teilbereich des sportspaß-Special-Angebots.

„Wir verknüpfen Yoga- und Capoeira-Elemente: Es ist, als ob Du tanzst, Dich dabei dehnt, kräftigst und rundum mobilisierst.“ Und wenn man bei einer Übung nicht mitkommt?

„Das macht nichts, so etwas braucht Zeit!“, beruhigt Maik. „Wenn ich meinen Körper so trainiere, dass ich wieder einen Handstand schaffe, dann ist das für mich wahre Freiheit.“ Maik unterrichtet Anfänger und Fortgeschrittene – mit Erfolg: „Eine Frau, mit der ich trainiert habe und die mit Rücken- und Knieproblemen zu mir kam, kann mittlerweile den Handstand. Viele sagen: ‚Oh Gott, mit Mitte dreißig lerne ich das doch nicht mehr.‘ Aber es geht!“

Auch andere Special-Angebote fördern Mobilität auf ungewöhnliche Weise. So tanzen René Zambrana, Gründer der SalsaHH-Tanzschule, und Kollegin Aleksandra Ostrowska in der Special-Reihe „Ab auf's Parkett“ mit ihren Teilnehmern am 24. Juli im Center Jessenstraße den Paartanz Zouk – ein geschlossener Tanz mit offenen Drehungen aus Brasilien. „Bei uns kann sich jeder seine eigenen Kombinationen ausdenken und völlig frei tanzen“, erklärt René. „Ich liebe es,



**MIT SCHWUNG UND DER RICHTIGEN TECHNIK: René Zambrana und Aleksandra Ostrowska beim Zouk.**

„Zouk Beat“ versehen. Deshalb ist der Zouk-Paartanz in Brasilien so populär.“ Aleksandra ergänzt: „Man kann sich bei schneller Musik auf Figuren konzentrieren, bei langsamen Sound eher auf die fließenden Bewegungen.“

Einen „Mitspieler“ braucht man auch beim AcroYoga – vor allem aber eine Portion Mut! Im Special-Kurs aus der Reihe „Yoga Diversity“, der am 4. September im Center Jessenstraße stattfindet, zeigt Trainer Ralph Buse, was passiert, wenn Akrobatik und Yoga eins werden. Die Teilnehmer formieren Figuren und halten den Sportpartner mit den Füßen in die Luft. Beim AcroYoga stellt man fest, dass man etwas kann, was man zuvor nicht für möglich gehalten hat und stärkt seinen Körper, ohne dass dies beim Training im Vordergrund steht. Auch hier sind Anfänger wie Fortgeschrittene willkommen – also bequeme Klamotten anziehen und „losfliegen“! Falls Ihr noch mehr Lust auf verschiedene Yoga-Arten habt, werden in dieser Special-Reihe auch Lachyoga, Double Yoga und Shakti Naam-Yoga angeboten!

### Technik lernen bei Start-Ups wie Zum-Dance und (Step-)Aerobic

Alexandra Brandt ist Sport- und Fitnesskauffrau und trainiert seit 2013 Tanzwütige bei sportspaß. Ihr Steckpferd: Zum-Dance! In ihrem Start-Up, das ab dem 25. Juni drei Mal im Center Berliner Tor angeboten wird, zeigt sie in 80 Minuten alle Grundschritte. Von Salsa über Merengue, Bachata und Cumbia, bis hin zu

Reggeaton. „Da ich viel Technik zeige, die Teilnehmer also auch mal Pause haben und zucken, halten das alle durch“, sagt sie. Gute Laune gibt es bei der lateinamerikanischen Musik gratis dazu: „Es kommt Urlaubsstimmung auf! Man bekommt richtig gute Laune und Lust sich zu bewegen“, sagt Alexandra. Die Mischung aus Tanz und Fitness macht das Kalorienverbrennen ganz easy!

Auch Trainerin Yvonne Gerards ist ab dem 18. Juni am Center Berliner Tor bei ihren Aerobic- und Step-Aerobic-Kursen mit voller Power dabei und zeigt Euch alle Technik-Basics, die Ihr kennen müsst. Sie ist seit 2009 Trainerin bei sportspaß und nimmt selbst gerne mal an Bootcamps teil, die es übrigens auch im neuen Outdoor-Angebot von sportspaß gibt! „Powerkurse machen mich glücklich! Bei Aerobic und Step-Aerobic kann man zu schönen Kombinationen zur Musik Vollgas geben. Außerdem gibt es durch die Gruppenenergie einen besonderen Kick!“ In beiden Kursen lernen Teilnehmer zunächst erste Schritte, die später zur Choreographie werden – und Yvonne zeigt auch, dass man keine Angst vor dem Tritt neben den Step haben muss. „Es passiert jedem mal“, sagt Yvonne. „Die Start-Up-Kurse sind gerade dafür da, um ganz entspannt zu üben. Wir lernen zum Beispiel auch gemeinsam, die Füße sauber abzurollen.“

Alle Start-Ups, Special- und Outdoor-Angebote findet Ihr ab Seite 110.



**ZUM-DANCE MIT ALEXANDRA BRANDT: Hier wird Salsa, Merengue, Bachata, Cumbia und Reggeaton getanzt.**



**GIBT MIT EUCH VOLLGAS: Trainerin Yvonne Gerards leitet die Start-Ups Aerobic und Step-Aerobic.**

# VIBRATIONSTRAINING FÜR JEDERMANN

Das Training auf der Vibrationsplatte hat in unseren sportspaß Studios voll eingeschlagen. Ob jung oder alt, männlich oder weiblich – jeder kann sich auf die POWRX Plate schwingen. Das gibt Muckis und macht eine Menge Fun. Zwei Mitglieder berichten von ihren Erfahrungen.

TEXT OLIVER JENSEN



**„DAS TRAINING  
MACHT SPAß, IST  
VIELSEITIG UND  
TOTAL EFFEKTIV!“**

**E**s ist abwechslungsreich und intensiv, lässt die Muskeln wachsen und die Pfunde purzeln. Gemeint ist das Training auf der POWRX Plate. Das Prinzip: Die verschiedenen Übungen – von Kniebeugen bis hin zu Liegestützen – werden auf einer vibrierenden Platte ausgeführt. Das bringt den Körper aus dem Gleichgewicht, wodurch die Tiefenmuskulatur unbewusst zum Einsatz kommt. So werden fast 100 Prozent unserer Muskeln beansprucht. Zum Vergleich: Mit dem normalen Krafttraining lässt sich nur 60 Prozent der Muskulatur erreichen. Anne Tappenbeck, eine 29-jährige Logopädin, und Holger Mohrmann, Rentner im Alter von 63 Jahren, haben POWRX Plate in ihren Trainingsplan integriert.

Anne Tappenbeck suchte schon länger nach einer Möglichkeit, ihr Training zu optimieren. Gehört es doch zum Grundprinzip des Krafttrainings, den Körper immer wieder mit neuen Reizen zu fordern. Die POWRX Plate kam ihr wie gerufen: „Der Muskelaufbau geht damit schneller, und die Übungen lassen sich gut zwischendurch einschieben.“ Sie bekam von einem Trainer eine kurze und knackige Einführung, danach konnte sie bereits eigenständig trainieren. „Das macht immer richtig Spaß, weil es sich von dem sonstigen Training komplett unterscheidet.“

Wie sehr der Körper auf der Vibrationsplatte gefordert ist, spürte sie einige Stunden nach dem Training – und zwar in Form eines Muskelkaters. „Wenn man drei oder vier Trainingseinheiten absolviert hat, hört das aber auf“, sagt Anne. Ohnehin ist die POWRX Plate nicht nur geeignet, um die Muskeln zu fordern. Bei der Regeneration nach dem Training sind die Geräte ebenfalls hilfreich. „Meine Waden sind nach den Übungen immer sehr fest“, sagt Anne. „Mit der Massagefunktion lassen sie sich richtig gut lockern.“

Ähnlich sieht es Holger Mohrmann. Er macht auf den Platten Dehnübungen, aber auch Krafttraining. „Mich haben diese Geräte schon immer interessiert, seit ich einmal eine Fernsehreportage darüber gesehen habe. Dort wurde gesagt, dass das Training extrem wirkungsvoll sei. Das wollte ich unbedingt einmal ausprobieren“, erzählt er. Dementsprechend groß war seine Freude, als die POWRX Plates auch bei sportspaß eingeführt wurden. „Ich habe meinen Trainer sofort darum gebeten, drei Übungen auf den Vibrationsplatten in meinen Trainingsplan einzubauen“, führt er fort. „Das Training auf der Platte ist viel angenehmer als auf den eher klassischen Kraftmaschinen. Das Gerät versucht praktisch, mich aus dem Gleichgewicht zu bringen und ich halte dagegen.“

Die Empfehlung von Anne und Holger lautet also: unbedingt ausprobieren!



**BEIM TRAINING: Rentner Holger Mohrmann setzt die Vibrationsplatte zum Muskelaufbau und zur Entspannung ein.**

INTERVIEW OLIVER JENSEN

# TRAIN TOGETHER – DAS GESELLIGE FITNESSTRAINING

Wieso alleine trainieren, wenn es in der Gruppe mehr Spaß macht? „Train together“ ist unser neues Geräte-Gruppentraining! Trainer Marcel Wildgrube erklärt das Konzept.

## Was ist der Reiz von „Train together“?

Es entsteht eine Gruppendynamik. Man kann sich pushen und motivieren. Kraft- und Ausdauertraining findet gleichermaßen statt. Alle Facetten sind mit „Train together“ abgedeckt. Wobei das Ausdauertraining und die Fettverbrennung im Fokus stehen.

## Wie viele machen mit?

Das ist sehr unterschiedlich, es sind immer so zwischen zwei und zehn Personen. Die meisten Gruppen haben einen festen Kern an Teilnehmern, aber auch Neulinge sind jederzeit willkommen. Jedes Mitglied, das für den Gerätebereich angemeldet ist, kann mittrainieren.

## Ist „Train together“ für alle geeignet?

Total! Alle machen zwar die gleichen Übungen, man muss sich aber selbst entscheiden, wie sehr man den eigenen Körper belasten kann. Jeder hat ein anderes Tempo und eine andere Intensität. Ich als Trainer beobachte das Ganze und achte darauf, dass die Übungen sauber ausgeführt werden.

## Wie läuft das Training ab?

Wir haben eine freie Fläche, in der ich als Trainer die verschiedenen Stationen aufbaue. Dort finden kombinierte Übungen, wie zum Beispiel Hock-Streck-Sprünge, Sit Ups oder Kräftigungsübungen mit dem Seil, statt. Jeder Teilnehmer macht zwei bis drei Zirkel-Runden, inklusive Aufwärmen und Cooldown dauert das Training eine Stunde.

## Inwiefern ist das eine gute Ergänzung?

Die Muskulatur wird durch die komplexen Bewegungsabläufe anders beansprucht als beim Gerätetraining. Das bewirkt einen anderen Nachbrenneffekt – der Kalorienverbrauch ist also erheblich höher. Und nebenbei macht das Training auch viel Spaß, da es so abwechslungsreich ist.

## DAS IST MARCEL

Hauptberuflich arbeitet Marcel Wildgrube als Feuerwehrmann. In seiner Freizeit steht der Sport im Vordergrund. Als Jugendlicher hat er von Fußball bis Basketball alles ausprobiert. Seit 15 Jahren macht Marcel Fitnesstraining und begann im vergangenen Jahr bei sportspaß als Trainer zu arbeiten. In seiner wenigen Freizeit verweist der 35-Jährige gerne zusammen mit seiner Freundin. Sein Lieblingsziel: Thailand.



## NEU AB DEM 4. APRIL 2016

### Altona Bahnhof

Mo	19 Uhr	Xplode	30 min. Express
Mi	17 Uhr	Rücken intensiv	60 min.
Do	19 Uhr	Athletic-Intervall Training	60 min.
Fr	15 Uhr	POWRX Express	30 min. Express

### Altona Jessenstraße

Mo	19:30 Uhr	Functional Core	60 min.
Di	19 Uhr	Bauch Express	30 min. Express
Do	17:15 Uhr	Xplode	30 min. Express

### Billstedt

Mo	19 Uhr	Functional Core	60 min.
Di	19 Uhr	Bodyshape	60 min.
Mi	19 Uhr	Rücken Express	30 min. Express
Do	19 Uhr	POWRX Express	30 min. Express

### Berliner Tor

Mo	17:15 Uhr	Xplode	30 min. Express
Do	18 Uhr	Functional Core	60 min.

### City Nord

Mo	17:30 Uhr	POWRX Express	30 min. Express
Mo	20 Uhr	Functional Core	
Di	17 Uhr	Functional Core	
Mi	18:30 Uhr	Cardio Power	
Do	18 Uhr	HIIT	30 min. Express
Fr	17 Uhr	Functional Core	

### Harburg

Di	19 Uhr	Functional Core	60 min.
Mi	19 Uhr	POWRX Express	30 min. Express
Do	10 Uhr	Xplode	30 min. Express

### Holsteinischer Kamp ab Mai

Mo	19 Uhr	Functional Core	60 min.
Di	17 Uhr	Functional Core	60 min.
Fr	14 Uhr	Functional Core	60 min.

Weitere Zeiten findet Ihr demnächst auf unserer Homepage.

**VIELSEITIG UND  
INDIVIDUELL:  
Der Omnia Turm  
bietet tolle Übungs-  
Möglichkeiten.**



Fotos: Carsten Schulz (7)

# ALLROUND-TRAINING IN DER NEUEN FUNCTIONAL ZONE!

Das sportspaß Center Holsteinischer Kamp hat Zuwachs bekommen: Im neuen Raum, der sogenannten Functional Zone, sorgen modernste Sportgeräte ab sofort für ganz neue Trainingsmöglichkeiten. Hier könnt Ihr Euch alleine oder mit Freunden so richtig auspowern. Wir erklären Euch, was Functional Training überhaupt ist sowie die besten Übungen zum Nachmachen.



**KENNT SICH  
IN DER NEUEN  
FUNCTIONAL ZONE  
AUS: Trainer Peter  
Konzella**

TEXT **SVENJA HIRSCH**

**D**er neue Raum im Center Holsteinischer Kamp duftet quasi nach frischen Herausforderungen! Hier können sich alle Functional-Training-Fans ab sofort austoben. Ein absoluter Liebhaber ist auch Trainer Peter Konzella. Er erklärt, warum Functional Training gerade zum Sporttrend schlechthin avanciert: „Die Welle schwappet aus den USA zu uns rüber. Die Art des Trainings kommt aus der Physiotherapie. Man trainiert also keine isolierten Muskelgruppen, sondern in fließenden Abläufen.“ Die Übungen sollen den Körper auf alltägliche Aktivitäten vorbereiten

und Verletzungsgefahren vorbeugen. „Tatsächlich sind das Bewegungen, die wir auch außerhalb des Trainings unbewusst machen. Zum Beispiel, wenn wir in der Küche das Messer von links nach rechts legen oder etwas aufheben“, sagt Peter.

Dass Functional Training eine der abwechslungsreichsten Sportarten ist, zeigen die vielen neuen Kursformate bei sportspaß (ab Seite 99). Mit der neuen Functional Zone kommt der Trend nun endgültig im Studio- und Gerätebereich mit zahlreichen Trainingsmöglichkeiten an. Das Laufband namens SkillMill funktioniert zum Beispiel mit Handlauf

## DER OMNIA TURM

Am neuen OMNIA Turm von Technogym könnt Ihr Euch rundum fit halten. Zum Beispiel mit diesen Übungen zum Einstieg und Kennenlernen.



**BEINE UND GESÄß** Legt die Langhantelstange auf Eure hintere Schultergürtel. Eure Beine sind weit geöffnet und der Rücken ist gerade. Beugt nun langsam Eure Beine und geht in den Squad. Streckt dabei Euer Gesäß nach hinten und beugt den Oberkörper leicht nach vorn – der Rücken bleibt gerade.

**BEINE UND OBERKÖRPER** Slingtrainer mit beiden Händen greifen, Ausfallschritt, hinteres Bein mit dem Knie Richtung Boden absenken, wieder hochkommen. Die Arme dabei mit nach vorne bewegen und vor der Brust zusammenziehen.



**BAUCH** Umfasst mit beiden Händen eine der Stangen über Euch und zieht die Beine gerade nach oben. Effektiv vor allem für Euren Unterbauch!

### GANZKÖRPERÜBUNG

Stellt Euch hüftbreit auf – die Knie sind etwas gebeugt – und greift die Seile. Bewegt nun Eure Arme entgegengesetzt von oben nach unten, sodass das Seil eine Wellenbewegung schlägt. Der Rumpf ist fest. Diese Übung geht durch den ganzen Körper!



und ganz ohne Motor. Der spektakuläre OMNIA Turm sorgt mit mehreren Stationen und Zusatzgeräten für ein ganzheitliches Training. Um die freien Bewegungen des Functional Trainings ausführen zu können, ist der Kinesis ONE mit Seilzügen ausgestattet. Das Besondere: Bei Armübungen wie dem Ruderzug lassen die Geräte einen freien Radius zu, bei dem ganz nach den eigenen Möglichkeiten ausgeholt und trainiert werden kann. „Besonders toll am Functional Training ist, dass man sich in kurzer Zeit viele Muskeln antrainieren kann“, erklärt Peter. „Die Übungen sind meist aus dem Bauch gestützt, wie bei der bekannten

Standwaage, eine der ersten Übungen aus dem Functional Training.“ Dabei ist es auch ganz egal, wie alt und gut trainiert man ist. „Ich empfehle Functional Training grundsätzlich jedem, weil es viele Abstufungen gibt und das Trainingslevel stets anpassbar ist.“

Natürlich findet Ihr auch in jedem Gerätebereich unserer anderen Center einige der innovativen Geräte aus der Functional Zone. Hier könnt Ihr Euch ebenso auspowern oder an den spaßbringenden Train together Kursen teilnehmen! Und Eure Trainer bauen Euch gern entsprechende Übungen in den Trainingsplan ein – viel Spaß!

## WEITERE GERÄTE DER FUNCTIONAL ZONE:



Am **Kinesis ONE** von Technogym werden statische Kraftübungen zu freien Bewegungen. Zieht zum

Beispiel für das Bizeps-Training die Handgriffe von unten nach oben hoch. Dadurch, dass der Radius individuell gestaltet werden kann, ist das Training für Einsteiger ebenso wie für Fortgeschrittene ideal.



In der **SkillMill** lehnt Ihr Euren Oberkörper auf zwei Armgriffe und drückt das Laufband

durch Eure Schräglage nach hinten weg. Einfach nur durch Eure ganz eigene Körperkraft! Das funktioniert natürlich auch seit- oder rückwärts und beansprucht neben der Beinauch die Rumpfmuskulatur, da alle Übungen Spannung im gesamten Körper erfordern.



Die neuen **Spinningbikes** ergänzen das Krafttraining um den Ausdaueranteil – ein Cardio-Training, ganz nach Euren eigenen Ansprüchen.



**Coming soon!** Freut Euch ab August auf unsere **YABS**: innovative Hanteln, die durch ihre

ergonomische Form perfekt zum Functional Training passen.

Welche Möglichkeiten es im *Functional-Training-Kursbereich* von sportspaß gibt, zeigen wir Euch auf der nächsten Seite.



# BLEIB VIELSEITIG!

Das Functional Training-Angebot von sportspaß wurde erweitert! Gleich fünf verschiedene Kursformate warten ab sofort auf Euren Besuch.

TEXT SVENJA HIRSCH

**B**eim Functional Training wird der Körper auf ganzheitliche Weise gestärkt und so dem Verletzungsrisiko vorgebeugt. Statt immer gleiche Kraftübungen zu machen, gibt es hier eher fließende Bewegungsabläufe. Das Konzept ist eines der vielseitigsten Angebote überhaupt und bereits nach ein paar Einheiten merkt man einen körperlichen Fortschritt, fühlt sich fitter und agiler.

Klar, dass es mittlerweile zu einer der In-Sportarten schlechthin geworden ist. Bei den neuen Kursformaten in allen sportspaß Centern entscheidet Ihr selbst, welche Variante am besten zu Euch passt und am meisten Spaß macht. Welches ist Dein perfektes Functional Training?

*Alle Functional-Training-Kurse findet Ihr ab Seite 99.*

**DEEPWORK™** Schon mal gehört? Na klar, denn dieses Ganzkörpertraining mit schweißtreibenden Ausdauersequenzen, funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen gibt es ja schon länger im sportspaß-Kursangebot. **deepWORK™** basiert auf dem Prinzip von Yin und Yang – auf Phasen der Anspannung folgt Entspannung. Die Schwungphasen sorgen für Spaß und die Kraft-Schwung-Elemente bringen auch männliche Teilnehmer ins Schwitzen.

**HIIT** Jetzt wird's intensiv! Wie High Intensity Intervall Training (HIIT) schon sagt, wird hier in kurzen, kraftvollen Intervallen trainiert: erst an die eigenen Grenzen gehen, dann eine kleine Erholungsphase – und mit Power wieder von vorne. Dieses Zusammenspiel fördert den Körperfettabbau durch den „Nachbrenneffekt“ auch noch, wenn Ihr nach dem Training zu Hause auf der Couch sitzt. Ein knackiges Programm – intensiv und zeitsparend.

**TOUGH CLASS** Dieser Kurs ist dynamisch, vielseitig, athletisch und intensiv. Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining werden sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Hilfsmitteln absolviert. Das Angebot richtet sich an alle, die sich gemäß ihrem individuellen Leistungsvermögen auspowern wollen und gerne mal mit oder gegen andere antreten. Denn neben dem Frontalunterricht zum Spiegel werden die Intervalle oder Zirkel in Teams trainiert oder man versucht, einen anderen zu übertrumpfen.

**CROSSTRAINING** Einen kurzen Trip durch die verschiedenen Kraft- und Ausdauer-Sportarten bietet dieses abwechslungsreiche und fordernde Trainingsprogramm in der Sporthalle. Neben Kraft und Ausdauer werden Koordination und Schnelligkeit, komplexe Ganzkörperübungen und Bereiche aus Leichtathletik und Turnen trainiert. Durch den Facettenreichtum wird Dein Körper sportlich breit aufgestellt!

**PARKOUR** Auch hier ist der Name Programm: Bei Parkour ist das Ziel, 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. Koordination und Köpfchen sind gefragt!

## COMING SOON

**AVI MEA!** Das innovative, dynamische Training schließt die Lücke zwischen Yoga, Pilates und Functional Training. Kraftvolle Elemente wechseln sich mit Intervalleinheiten ab und bringen neue Reize und Bewegung in Ever Training. Übungen, die zuerst sicher und technisch sauber aufgebaut werden, bekommen durch ein dynamisches Intervall einen intensiveren Effekt und eine neue Dimension. Ab Oktober in allen Centern!



# SPASS UND NERVENKITZEL AN LAND, IN UND AUF DEM WASSER



## SPORT-PARADIES UMBRIEN: DAS GRÜNE HERZ ITALIENS



Umbrien ist zwar landsumgeschlossen, trotzdem müsst ihr nicht auf Badeurlaub und Wassersport verzichten! Der **TRASIMENISCHE SEE** ist mit seinen Stränden und Freibädern ein beliebtes Ziel für Sportler und Urlauber. Segler legen am besten in Passignano und Castiglione del Lago ab, am Nordufer erwischen Surfer die perfekte Welle. In Tuoro gibt es Kite- und Windsurfsports, außerdem lernt ihr von den Profis die Trendsportart „Stand-Up-Paddling“.

Falls ihr noch mehr Action sucht, werdet ihr das Rafting an den Flussläufen des Corno und Nera zwischen dem idyllischen Nationalpark der Sibillinischen Berge und den riesigen **MARMORE-WASSERFÄLLEN** lieben!

Landratten können die Hügel rund um die lebhafteste Stadt Perugia, römische Ruinen, das Tibertal und die hübschen umbrischen Orte per Fahrrad entdecken. Wunderschöne Landschaften, wenig Verkehr, zahlreiche Unterkünfte für jeden Geldbeutel und **30 AUSGEWÄHLTE RADWEGE**: Die Entdeckungsreise auf zwei Rädern lohnt sich – und ist sogar preisgekrönt! Die Route von Assisi über Spoleto nach Norcia wurde vergangenes Jahr übrigens sogar zum besten Radweg Italiens gekürt. Auf 102 Kilometern geht es durch einsame Landschaften, vorbei an hübschen Dörfern, Panoramablick inklusive – ein Fahrradtrip, den ihr nie wieder vergesst.

[WWW.UMBRIATOURISM.IT/DE](http://WWW.UMBRIATOURISM.IT/DE)

 IN UMBRIEN





TEXT OLIVER JENSEN

# DIE TUN WAS, UNSERE TRAINER!

Bei sportspaß gibt es keinen Stillstand. Weder im Leben, noch in der Ausbildung unserer Trainer. Mit unseren Ausbildungen ist sichergestellt, dass jeder Coach vom Fach ist. Neue Trainer sind stets herzlich willkommen.

**E**in Teil der großen sportspaß Familie sein, Freude am Sport weitergeben, das Hobby zum Beruf machen – all das macht den Reiz einer Trainertätigkeit aus. Rund 1000 Übungsleiter sind bei uns freiberuflich beschäftigt. Der Hintergrund der Trainer mag verschieden sein: Schüler, Studenten, Berufstätige. Und dennoch haben alle eine Gemeinsamkeit: sie sind hervorragend ausgebildet. Dank der internen Trainer-Ausbildung von sportspaß ist sichergestellt, dass engagierte und motivierte Trainer in den Centern und Turnhallen unterwegs sind.

Alexandra Brandt, Mitarbeiterin der Sportorganisation und Verwaltung, ist für die Trainerausbildungen bei sportspaß zuständig. „Wir bieten unseren Trainern vielfältige Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten“, sagt sie. „Die Trainer erweitern ihren Horizont, sammeln Erfahrungen und können diese mit den vielen Mitgliedern teilen.“ Die Grundausbildung ist das Trainer Basis-Modul. Der Unterricht findet am Wochenende in sportspaß Centern statt. Hier zählen Trainingslehre, Ernährung, Pädagogik und Motivationsfähigkeit zu den Themen. Danach folgen diverse Praxismodule, wie Pilates, Gerätetrai-

ning oder Groupfitness. Das Beste: Der Trainer darf hier frei aussuchen, was ihn interessiert. Erst wenn eines der Praxismodule abgeschlossen ist, kann die Trainerkarriere beginnen. Die Garantie, dass die freiberuflichen Trainer gebucht werden, gibt es allerdings nicht.

Bei sportspaß gilt das Motto: Ein Trainer lernt niemals aus. Je mehr der Übungsleiter weiß, desto effektiver kann er die Mitglieder trainieren. sportspaß bietet den Trainern und Teilnehmern der Trainerausbildung verschiedene Ausbildungsmodule an.



## WIR HABEN EINMAL NACHGEFRAGT, WARUM DIE TRAINER SICH BEI SPORTSPAß SO WOHLFÜHLEN.



Foto: istockphoto (1), privat (4)

Schließlich soll jeder das lernen, was ihm auch selber am meisten Spaß macht. Cardio & Workout, Pilates und Step Aerobic sind nur ein kleiner Auszug aus dem Angebot. „Teilnehmer erhalten nach jedem Modul eine Teilnahmebestätigung sowie ein sportspaß Zertifikat“, erklärt Alexandra Brandt.

Weil sportspaß sich als Freizeitsportverein für die ganze Familie definiert, wird auch eine separate Ausbildung für das Training der kleinsten Mitglieder angeboten: „Kinder in Bewegung“ lautet der Name des Moduls. Über vier Wochenenden lernen die Teilnehmer, wie man den Heranwachsenden Spaß am Sport vermittelt. Persönlichkeitsentwicklung, Spiele und Bewegungslieder, Kindertanz und Kinderyoga stehen hier auf dem Stundenplan. Danach kann der Teilnehmer zum Beispiel Fitness-Kurse für Minis machen oder die Pampersgymnastik leiten.

Auch die bereits erfahrenen Trainer bekommen bei sportspaß die Möglichkeit, sich durch verschiedenste Fortbildungen up to date zu halten und ihr Unterrichtsrepertoire zu erweitern. Über 50 Fortbildungen bietet sportspaß seinen Trainern jährlich – ob neueste Fitness-trends oder vertiefende Fortbildungen in verschiedensten Kursformaten. Das Angebot ist vielfältig und die Mitglieder können sich über neues Wissen freuen, das der Trainer nach der Fortbildung in die Kurse einbringt.

*Bewerbung und weitere Informationen zu den Ausbildungen erhaltet Ihr bei Alexandra Brandt.  
E-Mail: alexandra.brandt@sportspass.de,  
Telefon: 040/64 41 56 326*



### **Aiste Lukaite (Trainerin für Groupfitness, Cardio & Workout)**

„Ich hatte schon lange den Wunsch Trainer zu werden. Aber das ich erst fünf Jahre in Deutschland lebe, hatte ich Angst, vor anderen Menschen zu stehen und Deutsch zu sprechen. Bereits als aktives

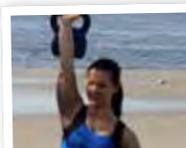
Mitglied war sportspaß immer wie ein zweites zu Hause für mich. Weil ein anderer Trainer mir gut zugesprochen hat, nahm ich eines Tages die Trainerausbildung in Angriff. Nun bin ich glücklich, Trainerin bei sportspaß zu sein.“



### **Philip Späth (Trainer für Geräte und Outdoor)**

„Ich trainiere seit etwa drei Jahren bei sportspaß. Während der Übungseinheiten habe ich viele andere nette Trainer kennengelernt. Dabei unterhielt man sich auch darüber, wie jeder zu seinen

Funktionen kam. So wurde ich auf die interne Ausbildung bei sportspaß aufmerksam. Ich hatte sofort das Gefühl, in guten Händen zu sein und war von der Motivation des Teams sehr angetan. Ich mache selber begeistert Sport im Gerätebereich und in Kursformaten. Diese Begeisterung will ich nun an andere weiter geben.“



### **Tanja Albat (Referentin)**

„Eine fundierte Ausbildung mit Förderung ist die Basis für die Trainerfähigkeit. Ein zukünftiger Trainer muss gut ausgebildet sein, um die eigenen Ansprüche und die Ansprüche der Teilnehmer zu erreichen. Das ist die Formel, um

Spaß am Sport zu haben. Überhaupt ist eine Trainerfähigkeit eine Bereicherung für das Leben. Menschen dabei zu helfen, in Bewegung zu kommen und damit ihr Leben zu verändern, gibt positive Energie zurück.“



### **Daniela Paulsen-Korb (Referentin)**

„sportspaß bietet seinen Trainern pro Jahr über 50 Fortbildungsmöglichkeiten. So werden die Teilnehmer auf den neuesten Stand gebracht und gewinnen neue Perspektiven. Ich kann jedem empfehlen, das Ausbildungsangebot

wahrzunehmen. Der Trainer fördert dadurch sein Bewusstsein, er frischt das Basiswissen auf und steigert seine Kompetenz. Davon profitieren letztendlich unsere Mitglieder, die ein hervorragendes Training erleben.“

# MIT SPORTSPAß ZU DEN „HAMBURG CYCLASSICS“

Zum ersten Mal bietet sportspaß in Kooperation mit den „Hamburg Cyclclassics“, Europas größtem Radrennen für Jedermann, ein tolles Einsteigerpaket an. Mit unserem Rookie Programm könnt Ihr am 21. August dabei sein: Ihr erhaltet neben dem Startplatz beim Radrennklassiker auch ein achtwöchiges Radtraining unter professioneller Anleitung und das offizielle „Cyclclassics 2016“ Rad-Trikot!



**BIKE-EVENT DURCH  
DIE STADT: Erlebt  
die „Cyclclassics“  
mit sportspaß  
als Teilnehmer!**

**H**abt Ihr als Freizeitradler auch schon einmal davon geträumt, an diesem coolen Radrennen durch die ganze City teilzunehmen und in der Mönckebergstraße über die Ziellinie zu rollen – hattet aber vielleicht bisher nicht das Vertrauen in die eigene körperliche oder auch mentale Fitness? Dabei sind die „Hamburg Cyclclassics“ ein Jedermannrennen im besten Sinn!

Der Veranstalter und sportspaß machen es nun möglich, dabei zu sein – nämlich mit unserem Rookie Programm. Hier werdet Ihr als Einsteiger von lizenzierten Trainern acht Wochen lang professionell auf das Rennen vorbereitet. Und das ganz im Sinne von sportspaß: Mit Spaß, dem individuellen Anspruch und Können entsprechend und unter Berücksichtigung, dass zum Erfolg auch eine gesunde Portion Ehrgeiz gehört.



**AUSSICHT GENIEßEN:** Die Cyclastics-Strecke führt auch über die Köhlbrandbrücke.

**DIE FAKTEN IM ÜBERBLICK**

Startschuss: 27. Juni 2016

Dauer: 8 Wochen

Trainingsinhalt: Technik, Kraftausdauer, Teambuilding, Regelwerk

3 Trainingseinheiten pro Woche

Individuelles Coaching

Inklusive „Cyclastics“-Startplatz und Trikot

Start aus eigenem Startblock mit allen anderen Rookies

Professionelle Begleitung im Rennen

Limitiert auf 100 Plätze

Preisstaffelung:

· Early Bird Preis (für die ersten 50 Personen / erste 2 Wochen der Anmeldephase)

Kosten: 149 € für sportspaß-Mitglieder, 179 € für Nicht-Mitglieder

· Regulärer Preis (ab 51. Teilnehmer / ab der 3. Anmeldewoche)

Kosten: 179 € für sportspaß-Mitglieder, 199 € für Nicht-Mitglieder

**DIE TRAINER**

Johannes Feigel und André Marx sind die zwei Headcoaches, die sämtliche Rookies für die erfolgreiche Teilnahme an den „Hamburg Cyclastics“ vorbereiten. Johannes ist Sportler durch und durch: Der Radenthusiast nimmt seit 2002 regelmäßig an verschiedensten Mountainbike- und Rennradwettbewerben teil. Seit 2007 ist er Personal-, Fitness-, und Gruppentrainer, seit drei Jahren gehört er fest zum Trainerteam von sportspaß. Ganz nach dem Motto „Zusammen ist man weniger faul“ möchte Johannes seine Idee des Teamspirits auch in den Radsport transportieren. Der 30-Jährige ist Experte für funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht, das beim Rookie Programm presented by sportspaß die physische Basis bildet. Auch André ist ein absoluter Allrounder und Experte auf vielen Trainingsgebieten. So kann er jedem Rookie innerhalb des Programms ein individuelles Training bieten. „Mein Job als Fitnesstrainer hilft mir dabei, das Thema ganzheitlich zu betrachten und jeden so zu coachen, wie er es



**HEADCOACH:** André Marx trainiert mit Euch für Höchstleistungen auf dem Rad.

braucht. Außerdem ist der Radsport für mich der geilste Sport der Welt“, gesteht der 32-Jährige. „Wenn ich auf dem Rad sitze kann ich abschalten und den stressigen Alltag hinter mir lassen. Dieses Gefühl auch in anderen

Menschen zu wecken, macht mir super viel Spaß.“

**DAS TRAINING**

Das Rookie-Programm bietet den idealen Einstieg in den Radsport, da es nicht nur den körperlichen Grundstein für eine erfolgreiche Teilnahme legt, sondern auch die Basisregeln für das Verhalten im Rennen vermittelt. Des Weiteren hat neben Technik- und Kraftübungen das Teambuilding einen hohen Stellenwert.

Auf dem Programm steht zunächst ein Body Check-Up, der das Fitnesslevel jedes Rookies bestimmt. Der folgende aktive Teil setzt auf Einheiten aus Core-Training und Functional Fitness. Das Core-Training ist nicht nur ein Top-Workout für den Sixpack, sondern stabilisiert den Körper aus dem Rumpf heraus. Gleichzeitig werden

Agilität und Tempohärte trainiert. Mit dem Functional Training als ergänzendes Element für Beine, Brust und Arme geht der Körper gestärkt in die folgenden Wochen. Zusätzlich finden Ausfahrten mit Ausdauer- und Sprint-Einheiten und teambildende Maßnahmen statt.

Sicherheit ist im Radsport ein essentielles Thema. So wird im Training nicht nur der sichere Umgang mit dem Rennrad vermittelt, auch Rennsituationen werden authentisch simuliert.

### **DIE HAMBURG CYCLASSICS – DAS RADSPORTEVENT FÜR JEDERMANN**

Mit wahlweise drei Distanzen – 60km, 100km und 160km – bieten die „Hamburg Cyclastics“ für jeden sportlichen Anspruch das richtige Streckenpaket – und seit 2015 mit dem „Hamburg Ride“ auf der 60km-Strecke

ohne Zeitnahme auch für Einsteiger und Pedelec-Fahrer die Möglichkeit, die einmalige Veranstaltungsatmosphäre ohne Wettkampfdruck zu erfahren. Die Starts für die Jedermänner befinden sich an attraktiven Punkten im Zentrum der Stadt: Die 60km-Distanz sowie der „Hamburg Ride“ starten auf der Alsterglaciis am Dammtor, die 100km- und 160km-Strecke neuerdings in der modernen HafenCity. Alle Kurse führen über komplett für den öffentlichen Verkehr gesperrte Straßen durch die Elbmetropole und ihr grünes Umland. Ein besonderes Highlight der mittleren und langen Distanz ist die Überquerung der Köhlbrandbrücke – und dies gleich zweimal. Die sportliche Krönung bildet die Zieleinfahrt mit



**HEADCOACH:  
Johannes Feigl  
liebt dem Team-  
spirit beim  
Radsport.**

Gänsehaut unter dem Jubel tausender Zuschauer auf der Mönckebergstraße. Nach ihrem Rennen können die Hobbyfahrer die über 160 Weltklasseprofis verfolgen, die beim einzigen deutschen „UCI WorldTour“ Rennen an den Start gehen.

Das sportliche Event wird abgerundet durch ein tolles Messe- und Rahmenprogramm auf dem Rathausmarkt und am Jungfernstieg mit viel Entertainment und Mitmach-Aktionen. Ein sommerliches Radsportwochenende der Spitzenklasse! Sei dabei – nicht als Zuschauer, sondern als Rookie vorne weg!

Mehr Infos unter  
[www.hamburg-cyclastics.de](http://www.hamburg-cyclastics.de)

## Bewegende Momente!



**HBH**  
HANSEATISCHE  
Baugenossenschaft  
Hamburg

Lämmersieth 9 · 22305 Hamburg  
040-29 90 90 · [www.hanseatische.de](http://www.hanseatische.de)

DIE WOHNUNGSBAU-  
GENOSSENSCHAFTEN  H A M B U R G

**In der  
Hansestadt  
zu Hause!**

# „WENN ETWAS AUS DEM KOPE KOMMEN SOLL, MUSS DER KOPE SCHON FREI SEIN.“

Lotto King Karl und seine Songs gehören zu Hamburg, wie der Michel, die Alster und der HSV. Der Musiker, der auch schon als TV- und Radiomoderator arbeitete, sorgt auf Konzerten und vor Heimspielen im Volksparkstadion für maximal gute Laune. Mit uns sprach der Kultsänger über seinen Lieblingsstadtteil Barmbek, Entspannung im Alltag und sein neues Albumprojekt.

INTERVIEW JULIA MALZ

**M**oin Lotto, wie geht es Dir? Ganz gut, danke sehr. Ich jongliere mal wieder mit verschiedenen Aufgaben gleichzeitig. Multitasking eben.

**Arbeitest Du mit der Band gerade an einem neuen Album? Das letzte erschien, glaube ich, 2011.**

Ein neues Album braucht viel Zeit. Ich würde sagen, wir haben jetzt 80 Prozent zusammen. Wir testen neue Songs auch immer wieder mal auf Konzerten, bevor wir sie in einem



Fotos: Torsten Sörup

Album zusammenspielen. Das Set kann dabei von Tag zu Tag variieren und wir hören immer wieder zusammen drüber. Jeder macht dann seine Vorschläge. Unsere Band besteht aus vielen unterschiedlichen Charakteren und davon profitieren auch die Songs. Soll die Gitarre hier lauter oder leiser? Oder legt man hier vielleicht noch ein wenig Country drunter? Es gibt immer wieder neue Ideen und wir testen sie alle. Man kann einfach keinen Song über's Knie brechen.

### Wie sieht die Arbeit an einem Song aus?

Natürlich kann man sich hinsetzen

und tagelang Songs am Fließband produzieren. Da kommt dann aber auch viel Murks bei heraus. Ich lösche und streiche viele Songs, die ich geschrieben habe. Glücklicherweise haben meine Bandmitglieder manchmal einen besseren Instinkt für einen Song. Dann überzeugen sie mich, damit weiter zu arbeiten, bringen ihren eigenen Stil mit ein und schon hört sich alles ganz anders und besser an. Eitelkeit hat in der Band keinen Platz.

### Und was ist mit „Hamburg, meine (Fußball)-Perle“, das Du regelmäßig vor HSV-Spielen im Stadion singst? Kannst Du den

### Song inzwischen nicht mehr hören?

Ich glaube eher, dass andere ihn vielleicht nicht mehr hören können. Jeder Song ist ja sozusagen ein Kind von Dir. Und manchmal wird eines dieser Kinder schneller groß als die anderen, ohne dass man damit gerechnet hätte. Ich erinnere mich noch, dass ich mit Hartmut Engler, dem Sänger von Pur, im Café Fees in der Neustadt stand und er folgendes zu mir sagte: ‚Manchmal gibt es in der Karriere einer Band den Punkt, an dem fällt ein Dominostein um, von dem man gar nicht wusste, dass man ihn aufgestellt hat.‘ So war es auch mit diesem Song. ▶

### **Als Band seid Ihr ein richtig gutes und vor allem großes Team, oder?**

Ja, das sind wir. Allerdings hat sich unsere Band mit der Zeit auch immer wieder sehr verändert. Es ist viel passiert und es gab viel Bewegung. Es kamen immer wieder neue Leute dazu und von manchen mussten wir uns verabschieden. Wir kommen inzwischen nun mal auch in das Alter, wo mal jemand stirbt. Das ist schmerzhaft. Aber insgesamt ist es toll, in einem Team zu arbeiten, dass sich auch mal verändert.

### **Wie verbindet Ihr Band und Alltag?**

Natürlich sind wir alle zeitlich sehr eingebunden, so dass es selten ist, dass wir uns alle gemeinsam als Band sehen. Gemeinsame Jam-Sessions, so wie früher, sind eine Seltenheit geworden. Der schönste Moment ist aber immer der, wenn alle vor einem neuen Album sitzen und man sich sagen kann: ‚Das haben wir jetzt zusammen echt gut hinbekommen.‘

### **Apropos Alltag. Wie viel Entspannung braucht Kreativität?**

Es ist wichtig, den Bogen zu kriegen und sich immer wieder Zeit für Entspannung zu nehmen. Wer kreativ sein will, braucht Ruhe. Wenn etwas aus dem Kopf kommen soll, muss der Kopf schon frei sein. Man sollte immer die Energie haben, agieren zu können. Sonst reagiert man nur noch auf Dinge und ist nicht wirklich frei in dem, was man tut.

### **Und wie bekommst Du den Kopf frei?**



**RAMPENSAU: Lotto King Karl liebt vor allem die Open-Air-Auftritte im Stadtpark!**

Jeder hat da ja seine ganz eigenen Methoden. Ich persönlich finde inzwischen Stille und Ruhe wichtig, um mich wirklich zu entspannen. Schlafen können, sich wirklich Zeit für sich nehmen. Früher habe ich auch in der Freizeit und im Auto viel Musik gehört. Das tue ich jetzt nicht mehr so häufig.

### **Trainierst Du auch regelmäßig?**

Zum Training in ein Fitnessstudio zu gehen, ist bei meinem vollen Terminkalender einfach zeitlich zu aufwendig. Ich habe allerdings zuhause die Möglichkeit, ein wenig zu trainieren. Das mache ich bisweilen sogar nachts, wenn ich sicher bin, dass

keine Telefonate mehr zu führen sind. Auf einer Rudermaschine telefoniert es sich eben schlecht.

### **Aber Fußball spielt Du, oder?**

Ja, ein wenig – ab und zu gehe ich mit Freunden kicken. Am 29. Mai habe ich mir zum Beispiel die Fußballschuhe mal wieder für den guten Zweck angezogen: beim ‚Krüll Soccer Bowl‘ in Steilshoop zugunsten eines Flüchtlingsprojekts. Aber eigentlich ist mein Sport eher der Basketball. Früher habe ich richtig viel gespielt, auch in einer richtigen Mannschaft. Ich würde das gerne wieder tun, aber es ist schwer, ein niveauvolles Team zu finden, in der



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

man auch auf einer Wellenlänge ist. Und dann habe ich nun auch das Problem, ein regelmäßiges Training in meinen vollgepackten Alltag einzubinden. Aber wer weiß, vielleicht finde ich ja wieder ein gutes Team zum Körbe werfen.

## Wohnst Du als Barmbek Dream Boy eigentlich immer noch in Barmbek?

Nein, ich wohne jetzt schon seit einiger Zeit in Winterhude, bin aber auch oft noch in meinem alten Stadtteil Barmbek. Das ist ja nicht weit. Einige alte Freunde wohnen auch noch dort und die sehe ich dann. Früher bin ich auch viel ausgegangen, aber das Leben und

sein Rhythmus verändern sich eben.

## Aber es gibt doch trotzdem noch Lieblingsorte für Dich in Hamburg, oder?

Ja, na klar. Einer meiner absoluten Lieblingsorte in Hamburg ist die Freilichtbühne im Stadtpark. Mit ihr verbinde ich so viel. Früher war ich hier als Fan und habe Konzerte besucht und irgendwann dann ja selbst dort mit der Band Konzerte gegeben. Es ist einfach ein ganz besonderer Ort. Und am 20. Mai haben wir dort als Auftakt auch wieder unser erstes Konzert in diesem Jahr gespielt. Auf die neue Open-Air-Saison freue ich mich schon wieder sehr!

## LOTTO KING KARL

### GEBOREN

4. Februar 1967 in Hamburg

### VITA

Lotto King Karl (mit bürgerlichem Namen Gerrit Heesemann) ist ein echter Hamburger Jung'. Nach einer Ausbildung zum Bankkaufmann und Marineoffizier wechselt er ins Musik-Business und gründet Mitte der 90er Jahre die Band Barmbek Dream Boys. Neben seiner jahrelangen Tätigkeit als Radiomoderator ist Lotto auch gern gesehener Gast in deutschen TV-Shows. Mit den Barmbek Dream Boys ist er immer noch regelmäßig auf Konzerttournee. Persönliches Highlight für Lotto: Die Auftritte auf der Freilichtbühne im Hamburger Stadtpark.

### 1995

Die Debüt-Single „Ich hab den Jackpot“ erscheint. Im Jahr darauf kommt das erste Album der Barmbek Dream Boys „Weiß' Bescheid!“ raus.

### 2000

Mit „Fliegen“ belegt Lotto King Karl im deutschen Vorentscheid zum „Eurovision Song Contest“ den 7. Platz.

### 2003

Die erste Filmrolle: Lotto spielt im Kultfilm „Der letzte Lude“ Andy Ommsen, genannt „Stullen-Andy!“

### 2005

Seit diesem Jahr singt er zur Einstimmung vor jedem Heimspiel der Bundesliga-Mannschaft des HSV von einem Kran aus „Hamburg, meine Fußballperle“ live.

### 2011

Das bisher aktuelle Album „Was ist eigentlich mit Frank?“ kommt in die Läden. Derzeit arbeitet Lotto mit seiner Band an einem neuen Album und geht wieder auf Konzert-Tournee.

TEXT LESLEY-ANN JAHN

Vegan im Alltag

# WIE GEHT DAS UND IST DAS ÜBERHAUPT GESUND?

„Ich hab Bock auf eine Veränderung!“ Während sich andere dafür zu einem neuen Haarschnitt durchringen oder für eine ausgiebige Shopping-Tour entscheiden, krepelt sportspaß-Autorin Lesley-Ann Jahn ihre Essgewohnheiten um und will für 30 Tage vegan leben. Aber wie alltagstauglich ist diese Ernährungsweise eigentlich, und verändert sich durch den Verzicht gesundheitlich etwas? Der Selbstversuch zeigt es!

Fotos: Ame Everbeck, istockphoto



**W**ie vegan? Da kann man doch dann gar nichts mehr essen, oder?“, hörten sich die meisten

Kommentare zu meiner Ernährungs-umstellung an. Und die große Frage stand im Raum: Warum tust Du Dir das freiwillig an? Antwort: Weil ich Bock drauf habe. Immer noch antriebslos und träge von den grauen Wintermonaten bin ich zufällig auf den Blog „Plant Based Pixie“ mit unglaublich leckeren Rezepten gestoßen. Danach ging mir „das mit dem vegan sein“ nicht mehr aus dem Kopf. Ich durchforstete Blogs und vor allem Instagram weiter nach Inspiration. Die alte Meinung, man könne als Veganer nur noch Salat (ohne Dressing!) essen, stellte sich natürlich als Quatsch heraus, und ich las in vielen Erfahrungsberichten, dass man sich nach der Ernährungs-umstellung sogar besser, frischer und gesünder im Alltag fühlen würde. Was verspreche ich mir also von der 30-Tage-Challenge? Wahrscheinlich eine Mischung aus bewussterem Umgang mit Essen und Produkten, eine neue Herausforderung im Alltag und das Interesse daran, ob sich körperlich tatsächlich etwas verändert. Los geht's!

### **TAG 1 BIS 7: GANZ GUTER START UND BELOHNUNGSDINNER**

Voller Motivation starte ich in den ersten Tag und zelebriere ein ausgiebiges Frühstück mit einer Schüssel Haferflocken, Obst und Sojajoghurt. Schmeckt gut und fühlt sich zumindest schon mal gesund an. Auch das erste, vorbildlich vorbereitete Linsencurry zum Mittag ist lecker. Zum Abendbrot gibt's Gemüse-Sticks mit Guacamole. Macht jetzt nicht so richtig satt und zufrieden, aber ist das einzige, das sich noch aus meinem Kühl-

schränkinhalt auf die Schnelle zaubern lässt. Für den Start also alles okay – an meiner Essensvorbereitung oder schnellen Alternativen muss ich wohl erst mal arbeiten und mich in die neue Routine reinfinden. So läuft es in den ersten Tagen weiterhin ganz in Ordnung. Dazu muss man sagen, dass ich mich schon immer gerne mit Kochen und Rezepten beschäftigt habe und, sofern es die Zeit zulässt, auch gerne am Herd stehe. Das ist definitiv eine der Grundvoraussetzungen der veganen Ernährung, da man eben nicht einfach losgehen und Fertigprodukte kaufen kann. Leider schaffe ich es trotzdem bis zum Ende der ersten Woche nicht immer, etwas für die Arbeit vorzubereiten und schlage mich deshalb teilweise mit Obst, Smoothies oder Knäckebrot durch den Tag, um Abends „was Richtiges“ zu kochen, das trotzdem schnell gehen sollte. Es gibt Tofu-Scramble mit Gemüse, Kürbissuppe und Süßkartoffelpommes mit selbst-gemachtem Ketchup. Alles lecker, easy und schnell gemacht. Zur Belohnung nach der ersten Woche gönne ich mir mit einem Freund im veganen Restaurant Happenpappen in Eimsbüttel eine super leckere Burger-Bowl namens „Karate Kid“ mit Reis-Kichererbsen-Kokos-Pattie, Gemüse, tollen Saucen und Ofenkartoffeln!

### **TAG 8-15: CIAO HEISSHUNGER!**

Der erste große Einkauf steht an. Eigentlich gehe ich eher ungerne mit einer detaillierten Liste los, aber einige Lebensmittel und Standard-Zutaten fehlen doch noch. Der Einkauf fällt insgesamt leichter als gedacht. Frisches Gemüse und Obst, Basics wie Couscous, Linsen oder Reis sowie Sojajoghurt finde ich im Supermarkt. Der gute Edeka um die Ecke hat mittlerweile sogar eine ordentliche Auswahl an Fleischersatzprodukten, also nehme ich hier das Naturtofu auch gleich mit. Für Quatsch halte ich Veggie-Schnitzel oder -Frikadellen von Marken wie Mühlenhof. Auch veganen Käse oder Wurst brauch ich nicht – ist eh nur teuer und irgendwie unnötig. Alle weiteren Produkte, wie Gemüsebrühe, Brot,

Aufstrich, Quinoa, Falafel-Mischungen oder Kokosöl zum Braten, findet man bei Budni oder Alnatura. Insgesamt fühle ich mich nach der ersten Hälfte der Challenge fit. Nicht besser als vorher, aber auch nicht so schlapp, wie befürchtet. Auch der Heißhunger bleibt bisher aus!

**TAG 16-22: VEGAN BACKEN ALS NEUE HERAUSFORDERUNG**

So langsam kommt Routine rein! In der Woche versuche ich mein Essen unkompliziert zu halten – es gibt Suppen, Zucchini-Nudeln mit Sojabolognese oder Gemüsepfannen, da ich keine Zeit und Lust auf große Koch-Action habe. Dabei improvisiere ich eher, als dass ich mich an ein Rezept halte. Aber am Wochenende nehme ich die Küche in Beschlag und koche Gerichte aus Blogs oder Instagram nach. Meine absolute Empfehlung: Quinoa-Pizza mit Falafel (Foto S. 31) von „The Veggie|a|n Diaries“ Blogger Arne aus Hamburg! Auch als meine Eltern sich zum Kaffee-Besuch ankündigen, muss etwas Überzeugendes her! Ich entscheide mich für einen Apfelkuchen. Doch beim veganen Backen stellen

sich neue Hürden: Kann ich Eier für den Teig weglassen oder sie ersetzen? Ist Soja-Margarine zum Backen geeignet? Und schmeckt Apfelkuchen ohne Sahne? Das erste Problem ist dank Internet schnell gelöst: Ein Ei kann durch einen Teelöffel Chia-Samen und Wasser substituiert werden. Leider ist Soja Margarine nicht zum Backen geeignet – ich nehme sie trotzdem! Dazu noch Soja-Milch, Dinkel-Mehl und fertig. Der Kuchen ist ein Knaller: super easy, saftig und mit Zimtstreuseln. Nach Sahne fragt zum Glück keiner...

**TAG 23-30 ENDSPURT – UND DANN?**

Die letzten veganen Tage brechen an. Mittlerweile habe ich mich komplett an die Ernährung gewöhnt, weiß genau was ich einkaufen muss und habe Standard-Gerichte in petto. So langsam

fange ich an, darüber nachzudenken, was ich nach den dreißig Tagen machen soll. Einfach wieder zum „normalen“ Alltag übergehen? Kommt mir eigentlich nicht richtig vor, aber auf ein paar Lebensmittel freue ich mich schon! Trotzdem bin ich stolz, es trotz aller Versuchungen durchgezogen zu haben.

Gestartet als Lifestyle-Challenge, ist die vegane Ernährung für mich auch ein Augenöffner in Sachen Nahrungsmittel, Gesundheit sowie Bewusstsein für den eigenen Körper gewesen. Zwar muss viel vorbereitet, eingekauft und gekocht werden, aber es lohnt sich. Der große „Aha“-Effekt“, was körperliche Veränderungen angeht, ist nicht unbedingt eingetreten, aber ich fühle mich auf keinen Fall schlechter oder gar kraftloser als vorher. Eher zufrieden, happy und ausgeglichener. Ziel erreicht, würde ich sagen!



**MACHT DEN SELBSTTEST: Autorin Lesley is(s)t 30 Tage vegan – und das bedeutet viel Kochen!**

**VEGANE HOTSPOTS**

**FRÜHSTÜCK**

**VINCENT VEGAN** #thebase (Altona)  
Vegane Brunch für 16,50 € pro Person

**GOLDEN TEMPLE TEEHAUS** (Rotherbaum) Gewürz-Waffeln, Müslis und grüne Smoothies ab 4 €

**PAULINE** (Sternschanze)  
Frühstücksteller, Müslis, Porridge und Snacks ab 4 €

**CAFÉ MILLER** (St. Pauli)  
Frühstücksteller Herzhaft oder Klassik ab 7,50 €

**RESTAURANTS**

**ALOHACHÈRIE POP-UP-RESTAURANT** (Ottensen)

Feine Hauptspeisen ab 16 €, Burger ab 9 €

**LEAF** (Ottensen) 3-Gänge-Menü empfehlenswert, Gourmet-Hauptgerichte ab 15 €

**LOVING HUT** (Neustadt) Asiatische Küche, Mittagstisch ab 6,90 €

**HAPPENPAPPEN** (Eimsbüttel)  
Burger und Bowls ab 8,50 €

**THE VEGAN EAGLE** (Langenhorn)  
Currys, Pasta und Kartoffelgerichte ab 9 €

**FAST FOOD**

**PIZZA BANDE** (St. Pauli) Knusprige und kreativ belegte Pizzen ab 8 €

**JIM BURRITOS** (Sternschanze), Seitan, Tofu oder Spinal-Burritos-Base ab 6 €

**FRÖINDLICHST** (Winterhude) Pizza- und Burger-Angebot sowie Brunch am Wochenende ab 9 €

**SÜßE LOCATIONS**

**LIBERTY** (Altona und Eimsbüttel)  
Kuchen und hausgemachtes Eis, Kugel ca. 1,20 €

**CAFÉ NASCH** (Altstadt) Snacks, Smoothies, Lunch-Gerichte und Kuchen ab 4 €

**MAMALICIOUS** (Altona) Snacks, Pancake-Türme oder Tofu-Scramble ab 6,90

## INTERVIEW

# VON „PUDDINGVEGANERN“ UND VITAMIN-ZAHNPASTA

Kirsten Sellmer ist selbständige Ökotrophologin und Mitglied in der Zentrale für Ernährungsberatung in Hamburg. Die Expertin, die auch im sportspaß Center in der Jessenstraße als Beraterin für Euch da ist, hat uns die wichtigsten Fragen zum Thema „Vegan – wie gesund ist das überhaupt?“ beantwortet.

## Stimmt es eigentlich, dass durch eine vegane Ernährung Protein- und Eisenmangel auftreten können?

Das Risiko für eine Unterversorgung oder ein Mangel an Nährstoffen wird umso größer, je stärker die Lebensmittelauswahl eingeschränkt wird. Deshalb stimmt es, dass bei einer veganen Ernährung die ausreichende Versorgung mit einigen Nährstoffen nicht oder nur schwer möglich ist. Die biologische Wertigkeit von pflanzlichem Protein ist tatsächlich niedriger, als die von tierischem. Durch die Kombination bestimmter Proteinquellen lässt sich diese aber verbessern – zum Beispiel Getreide kombiniert mit Hülsenfrüchten oder mit Soja. Auch die Versorgung mit Eisen kann bei Veganern durch den Wegfall von Fleisch unzureichend sein. Deshalb sollte auf eisenreiche Getreide- und Gemüsesorten geachtet werden, die bestenfalls in Kombination mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln oder Getränken verzehrt werden, da diese die Eisenaufnahme verbessern. Einfaches Frühstücks-Beispiel: Müsli mit Haferflocken und Kiwi, Orange oder Erdbeeren zubereiten.

## Stimmt es, dass eine vegane Ernährung das Risiko verringert, an „Volkskrankheiten“ wie Typ-2-Diabetes, Herzkrankungen und Übergewicht zu erkranken?

Ja, dies ist unter anderem auf den hohen Verzehr von Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst zurück zu führen, da diese Lebensmittel ein großes Präventions-Potential in Bezug auf verschiedene ernährungsbedingte Krankheiten haben: hohe Nährstoffdichte, hoher Ballaststoffgehalt und viele sekundäre

Pflanzenstoffe. Bekannt ist auch, dass unter anderem eine hohe Zufuhr von rotem Fleisch – insbesondere Fleisch-erzeugnisse – das Risiko für viele Krankheiten erhöht. So kann ich zwar bestätigen, dass bei Vegetariern im Vergleich zur üblichen Durchschnittsernährung – Stichwort „zu hoher Fleischkonsum“ – ein geringeres Risiko für viele ernährungsassoziierte chronische Erkrankungen besteht. Bei Veganern fehlt es dazu aber leider noch an Langzeitstudien – es gilt jedoch höchstwahrscheinlich das Gleiche

## Off hört man auch davon, dass Veganer an einem B12-Mangel leiden können.

Das Vitamin B12 ist der kritischste Nährstoff bei der veganen Ernährung, da es fast nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Es gibt sehr wenige pflanzliche Lebensmittel, die Vitamin B12 enthalten: Sauerkraut, Shiitake-Pilze oder Meeresalgen wie zum Beispiel Nori. Allerdings sind die enthaltenen Mengen auch dort so gering, dass eine ausreichende Versorgung mit herkömmlichen Lebensmitteln nicht sichergestellt ist! Veganer kommen nicht drum herum, dauerhaft auf ein Präparat und gegebenenfalls auf angereicherte Lebensmittel oder Produkte, wie eine Vitamin B12-Zahnpasta, zurück zu greifen.

## Kann der Veganismus auch beim Abnehmen helfen?

Diese Ernährungsform kann bei einigen Erkrankungen, wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder Rheumatoide Arthritis, erfolgreich als Therapie eingesetzt werden und ist auch zur



Körpergewichtsreduktion geeignet. Vor allem kommt es aber auf die ehrliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Essverhalten und die bewusste Auswahl der Lebensmittel an. Ich kann auch als Vegetarier oder Mischköstler mein Übergewicht reduzieren, indem ich auf frische, unbehandelte Zutaten achte und nach Möglichkeit selber koche. Eine vegane Ernährungsform heißt nicht automatisch gesund und kalorienarm. Denn es gibt inzwischen zahlreiche vegane Fertig- und Ersatzprodukte auf dem Markt, wie Soja-Schnitzel, Veggi Burger oder Veggi Nuggets, die zwar keine tierischen Inhaltsstoffe, dafür aber viel Fett, Zucker, Salz, Zusatzstoffe und Aromen enthalten können! Das entspricht nicht den Kriterien einer ausgewogenen, gesunden Ernährung. Auch eine vegane (Fertig-)Kost kann zu Übergewicht führen, Stichwort „Pudding-Veganer“ oder „Fast Food-Vegetarier“.

Kirsten Sellmer

W: [food-and-fitness.hamburg](http://food-and-fitness.hamburg)  
Beratung im Center Jessenstraße:  
jeden Donnerstag, 10-13 h



## EVENT TIPPS

TEXT LESLEY-ANN JAHN

# MUST-DO'S FÜR DEN SOMMER IN HAMBURG

Endlich finden wieder tolle Events im Freien statt! Damit Ihr bei den vielen Möglichkeiten, die Hamburg zu bieten hat, nicht den Überblick verliert, haben wir die besten Empfehlungen sowie neue und günstige Tipps für Euch zusammengestellt – natürlich alles Open Air!



## STREET-ART IN GANZ ALTONA

→ Das dreitägige „Stamp Festival“ verwandelt den kompletten Stadtteil zum Straßenkunst-Event mit Urban Art, Musik, Tanz und Theater. Beim Platz der Republik gibt es Lesungen und Kurzfilme, auf der Ottenser Hauptstraße eine große Hip-Hop-Bühne, dazu viele Workshops zum Mitmachen und ein Kreativlabor mit 12 internationalen

Künstlern. Highlight ist die „Night Parade“ am Samstagabend, bei der Künstler und Artisten mit illuminierten Kostümen durch die Straßen ziehen. Das Beste: alles ist umsonst und draußen.

**STAMP FESTIVAL, 1.-3.7., DIV. LOCATIONS (ALTONA),  
W: STAMP-FESTIVAL.DE, FREE**



## SCHNUPPER-PADDELN

→ Wer sich bisher noch nicht zum Stand-Up-Paddeln auf die Alster getraut hat, sollte es unbedingt ausprobieren! Vor allem das Angebot vom Goldbekhaus ist perfekt für Einsteiger: Für nur 5 Euro bekommt Ihr das Board und die Ausrüstung gestellt und erhaltet außerdem eine Trainer-Anleitung zur Technik. Und wer genug gepaddelt hat, schlendert einfach noch mal über den Flohmarkt, der immer parallel stattfindet.

**SUP-SCHNUPPERTAGE, 5.+18.6., 3.+16.7., 7.8.+20.8., GOLDBEKHAUS, MOHRFURTWEG 6 (WINTERHUDE), W: GOLDBEKHAUS.DE, E: 5 EURO FÜR BOARD, AUSTRÜSTUNG UND EINFÜHRUNG**

## RADTOUR INS KIRSCHEN-PARADIES

→ Für einen Tagesausflug mit dem Fahrrad ins Alte Land zu fahren, lohnt sich immer – zu den „Kirschenwochen“ aber noch mehr! Es erwarten Euch neben besonderen Führungen auf den verschiedenen Höfen und Rundfahrten auch Verkostungen der Fruchtliköre in der Edelbrennerei Nordik sowie ein großer Kirschenmarkt am Sonntag, den 10.

Juli. Highlight: Das Kirschenweitspucken! Kulinarisch dreht sich natürlich auch alles um die süße Frucht, von klassischem Kirschkuchen über Kirschsuppe, Kirschcrêpes und Kirsch-Secco bis zum Kirschen-Selberpflücken und -Naschen!

**ALTLAND KIRSCHENWOCHE, 1.-10.7., ALTES LAND, W: TOURISMUS-ALTESLAND.DE**



## BUNT, GESELLIG, LECKER

→ Ein Stadtteil kommt zum Essen zusammen und feiert ein Nachbarschaftstreffen – natürlich auch für Nicht-Eimsbütteler! Bringt zum „Bunten Dinner“ einfach einen Tisch und Stühle oder eine Decke mit – und Euren Schnabulierkram zum Abendbrot. Das Event ist optimal für alle, denen die gesellige Idee des „Weißen Dinners“ schon gefallen hat, die aber die dortige „Étiquette en blanc“ zu farblos finden!

**BUNTES DINNER, SA., 18.6., 16-23 H., ELSE-RAUCH-PLATZ (EIMSBÜTTEL), FREE**

## NACHBARN TREFFEN UND GEMEINSAM BUMMELN

→ Für uns einer der liebevoll organisierten Designmärkte in Hamburg! „Hallo Frau Nachbar“ zieht um in den Phoenixhof in Altona. Hier gibt's noch mehr Platz für tolle lokale Aussteller. Auch der Wochenmarkt-Charakter wird mit frischem Brot, Käse, Obst und Gemüse verstärkt.

**HALLO FRAU NACHBAR, AB 4.6., DANN JEDEN 2. SAMSTAG, 9-16 H., PHOENIXHOF (ALTONA), W: HALLO-FRAUNACHBAR.DE, E: FREE**

## TIPPS

**BUMMELN, SCHLEMMEN, SHOPPEN: DIE BESTEN STRAßEN-, STADTEIL- UND GASTRO-FESTE**

**17.-19.6.2016 Craft Market** Rund 30 Brauereien stellen ihr Craft Beer vor, außerdem gibt es Handmade-Design-Stände und Street Food. 12-22/24 h, Rindermarkthalle, Neuer Kamp 31 (Stenschanze), E: Tagesticket 5 €

**27.8.2016 Straßenfest Eppendorfer Weg** Klassisches Straßenfest mit Flohmarkt, Live-Bühnen und leckerem Essen. Unser Tipp: Ab 20 Uhr gibt es ein Straßenpicknick. ab 10 h, Flohmarkt zw. Lehmweg und Hoheluftchaussee, Straßenfest und-Picknick zw. Löwenstr. und Falkenried (Eppendorf), E: free

**27.-28.8.2016 Dat Uhlenfest** Schickes Straßenfestival mit Flohmarkt und Künstlermeile – Sehen und gesehen werden inklusive! 10-18 h, zw. Hofweg und Papenhuder Str. (Uhlenhorst), E: free

**18.-21.8.2016 Winzerfest St. Pauli** Winzer aus ganz Deutschland präsentieren Weine aus eigener Herstellung, außerdem werden Leckereien vom Grill und Käse-Spezialitäten angeboten. Do.+Fr. ab 16 h, Sa.+So. Ab 13 h, Spielbudenplatz (St. Pauli), E: free

**9.-11.9.2016 Food Truck Festival** Das bisher größte Street-Food-Festival Norddeutschlands bietet eine Auswahl von über 30 Trucks mit den ausgefallensten Leckereien. Do.-Sa. 12-23 h, So. 12-19 h, Spielbudenplatz (St. Pauli), E: free

# FESTIVAL- UND OPEN AIR-TICKER

Wir haben für Euch mal die Events rausgesucht, bei denen die Mischung einfach stimmt: gute (Live-)Musik, leckeres Essen und tolle Atmosphäre!



## ALTONALE STRAßENFEST

→ Insgesamt sieben Bühnen werden ganz Altona wieder zum großen Festivalstadtteil verwandelt! Außerdem findet ein Floh- und Kunstmarkt statt, sodass Ihr nicht nur Trödel shoppen könnt, sondern auch Kunstarbeiten, wie Gemälde, Zeichnungen, Fotografien, Grafiken und Skulpturen.

**16+17.7., DIV. LOCATIONS (ALTONA), W: ALTONALE.DE, FREE**

## DUCKSTEIN FESTIVAL

→ Entspannte Stimmung und tolle Unplugged-Musik: Das Festival rund um den Magdeburger Hafen präsentiert Künstler – wie die brasilianisch-deutsche Sängerin Bê Ignacio oder das Edo Zanki Akustik Trio – im Musik-Zelt auf dem Dar-Es-Salaam-Platz. Dazu gibt es jede Menge Gastroangebote, Braumeisterstunden sowie einen Theaterplatz mit verschiedenen Live-Performances.

**22.-31.7., RUND UM DEN MAGDE-BURGER HAFEN (HAFENCITY), W: DUCKSTEIN.DE/FESTIVALS-EVENTS. FREE, BRAUMEISTERSTUNDE 7 EURO**

## REEPERBAHN FESTIVAL

→ Musik-Highlight zum Ende des Sommers! Hier treten in über 70 Clubs und Bars in Reeperbahn-Nähe nicht nur große Acts auf, sondern auch kleine Newcomer, die von Euch entdeckt werden wollen! Einfach von Location zu Location ziehen und beste Live-Musik sowie die ausgelassene Atmosphäre genießen.

**21.-24.9., DIV. LOCATIONS IN REEPERBAHN-NAHE (ST. PAULI), W: REEPERBAHNFESTIVAL.DE, E: TAGES-TICKET AB 25 EURO**

## RABATZ OPEN AIR

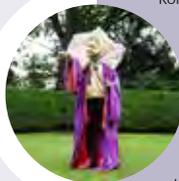
→ Techno-Beats vom Feinsten: Wer am liebsten zu elektronischer Musik tanzt, ist hier genau richtig. Das Open Air ist noch nicht so überlaufen, wie andere Events dieser Art und bietet rund um das Landhaus Walter eine perfekte Outdoor-Area zum Feiern im Freien. Später am Abend kann dann auch nach drinnen gewechselt werden!

**SA., 30.7., AB 12 H, LANDHAUS WALTER, OTTO-WELS-STR. 2 (WINTER-HUDE), W: RABATZ-OPENAIR.COM, E: FREE**

## TIPPS UND WAS NOCH?

**Saisonstart am 11.6.2016 Schanzenkino** Cooles Open-Air-Kino mit wechselndem Programm und optimaler Schanzen-Nähe, um danach weiterzuziehen. *Programm auf W: schanzenkino.de, Sternschanzenpark. E: 8 €, 7 € (erm.)*

**Saisonstart am 4.7.2016 Open-Air-Picknicktheater** Die freie Theatergruppe N.N. spielt „Ein Florentinerhut“ in ganz besonderer Atmosphäre im Römischen Garten in Blankenese – Decken und Picknickkorb mitbringen und das Stück genießen! *Aufführungen bis 7.8., W: theater-nn-ham-burg.de. E: Rondell 20 €, 17,50 € (erm.), Barockterrasse (an Tischen) 25 €*



**2.-4.9.2016 Yoga, Wasser, Klang Festival** Entspanntes Outdoor-Festival mit verschiedenen Yoga-Angeboten, dazu Wasser-Klangkunst und Live-Acts. *Planten u Blumen, zw. Rolschubbahn und Minigolfanlage (Neustadt), W: yogawasserklang.de. E: Tageskarte ab 13 €*

# EVENTS

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

## HAMBURG

### Juni 2016

**REDAKTIONS-TIPP:** Der Designmarkt mit Festivalflair: Schöner Shoppen zu Live-Musik!



**LieblingsGut** Die Hamburgerinnen Jenna und Lara haben den LieblingsGut-Designmarkt aus Liebe zur Natur und mit einem Auge für schöne Dinge gegründet. Sie geben Künstlern, die Design und Nachhaltigkeit verbinden, eine Plattform. Mit dabei sind zum Beispiel das Label Yousi To Keep aus Hamburg mit Schmuckkollektionen, die von Silberschmiedern auf Java nach Traditionshandwerk hergestellt werden. Dazu könnt Ihr Bio-Köstlichkeiten probieren und es gibt was auf die Ohren von der Hamburger Band Lieblingsmusik, die chillige Live-Akustik-Songs spielt! 18. + 19.6., 11-19 h, W: [lieblingsgut.com](#). E: 3,50 €. *Hafenmuseum, Australastr. 50a (Kleiner Grasbrook).*

**Lange Nacht des Yoga** Nächtliches Namstel Holt Euch Euer „OONOM-Einlassbändchen“ und sicher Euch damit den Eintritt zu mehr als 200 Kursen in 45 Studios in ganz Hamburg. Falls Ihr klassisches Yoga schon kennt, könnt Ihr neue Stile wie Bikram Hot Yoga oder Core Yoga ausprobieren. Für Einsteiger gibt es Schnupperstunden, um so ein Lieblingsstudio zu finden. Super Idee: Aus den Erlösen des Bändchen-Verkaufs werden soziale Yogaprojekte, wie Yoga für Geflüchtete, Yoga im Strahlvolzug oder Yoga für Menschen mit psychischen Erkrankungen, gefördert. Sa., 25.6., 18-0 h, W: [yoganacht.de](#). E: 15 €. *div. Locations.*

### Juli 2016

**HFBK Absolutenausstellung**  
Diese Ausstellung ist nicht nur ein

## TOP 5 DER REDAKTION



- 01** **Millerntor Gallery #6** **Millerntor-Stadion** Große Charity-Galerie für urbane Kunst mit coolem Rahmenprogramm rund um Musik, Streetart und Fußball. 14.-17.7.
- 02** **Lange Nacht des Yoga div.** **Locations** Der Samstag-Abend wird sportlich-relaxed! Testet Euch durch verschiedene Yoga-Studios und -Arten in ganz Hamburg. Sa, 25.6.
- 03** **LieblingsGut** **Hafenmuseum** Der Designmarkt für schöne, nachhaltig-produzierte Produkte – von Schmuck bis Papeterie. 18. + 19.6.
- 04** **The Collectors Antique Design & Vintage Market** **Kampnagel** Stöbern was das (Antik-)Zeug hält: Hier findet Ihr sicher den ein oder anderen Schnapper! So, 25.9.
- 05** **HFBK Absolutenausstellung** **Hochschule für bildende Künste** Die gezeigten Arbeiten reichen von Fotografie über Grafik bis Film, Design und Malerei. Ab 7.6.

Highlight für die Studenten der Kunstschule, die endlich ihre Werke präsentieren dürfen, sondern auch für alle Besucher. Denn durch die Vielfältigkeit der Studiengänge reicht auch das Spektrum der Ausstellungsstücke von Bildhauerei und Malerei über Fotografie und Grafik bis zu Film, Design und aktuellen Medien. Öffentliche Führungen werden jeweils um 15 und 18 Uhr angeboten. *Eröffnung: Do., 7.7., 19 h, Dauer der Ausstellung: 8.-10.7., 14-20 h, W: [hfbk-hamburg.de](#). Hochschule für bildende Künste, Lerchenfeld 2 (Uhlenhorst).*

**REDAKTIONS-TIPP:** Eine neue Grünfläche für die HafenCity: Einweihung mit tollem (Sport-)Programm!



**FREE Eröffnungsfest Lohsepark**  
Mit einem zweitägigen Fest wird das neue, grüne Herzstück in der HafenCity eröffnet. Gerade für Sport- und Bewegungsbegeisterte sowie Familien wird hier viel geboten: von Parkour bis Zumba, von Yoga bis Streetball, vom Kinder-Fußballturnier bis Boule, von Slacklines bis Entdeckerparcours und von Trommeln bis Tanzen. Sogar das Parksport-Abzeichen kann man vor Ort erwerben. Am

Samstagabend verwandelt sich die Grünfläche in ein kleines Musikfestival, bei dem auch gepicknickt werden kann! 9.+10.7., W: [hafencity.com](#). E: free. *Lohsepark (HafenCity).*

**TIPP Millerntor Gallery #6** Das Kulturfestival im Millerntor-Stadion wird von Viva con Agua und dem FC St. Pauli organisiert und ist eine Plattform für grenzübergreifende Kunstwerke sowie einem umfangreichen Musik-, Kultur- und Bildungsprogramm. Neben der Kunstausstellung wird es ein Symposium zum Thema „Wie gestalten Kunst und Fußball den öffentlichen Raum“ geben, auf dem auch Oke Göttlich, der Vereinsvorsitzende des FC St. Pauli, mit dabei sein wird. Weitere Highlights sind ein offenes Fotostudio, eine Skateanlage und Tattoo Artists, die direkt vor Ort stehen. Übrigens: Die Gewinne des Kunstverkaufs gehen zu 70 Prozent an den Viva con Agua de Sankt Pauli e.V., um somit die weltweite Wasser- und Sanitärversorgung zu verbessern, und zu 30 Prozent an die unterstützenden Künstler. 14.-17.7., W: [millerntorgallery.org](#). E: [tba](#). *Millerntor-Stadion, Heiligengeistfeld 1 (St. Pauli).*

**FREE ITU World Triathlon** Man kann den Triathlon natürlich gerne auch vor dem TV zu Hause verfolgen, aber viel mehr Spaß macht

es doch, direkt an der Strecke zu stehen! Dreh- und Angelpunkt ist der Alsteranleger am Jungfernstieg: Von dort aus könnt Ihr die Athleten in die Binnenalster springen sehen. Am Ballindamm geht's dann auch aufs Rad und in die Wechselzone zur Laufstrecke. Außerdem werden am Jungfernstieg Produkte aus den Bereichen Fahrradtechnik, Outdoor- und Sportlernahrung verkauft. Sa., 16.7., ab 9 h. E: free. *um den Alsteranleger am Jungfernstieg.*

## August 2016

**The British Flair** Wenn sie könnte, würde die Queen sicherlich persönlich bei diesem Event in Klein Flottbek dabei sein. Denn hier dreht sich alles um den „British Lifestyle“: Shopping britischer Produkte wie Wachsjacken, Hüte, besondere Whiskey-Sorten oder englischer Fudge, eine Oldtimer-Ausstellung, schottische Hochland-Spiele, ein Polo- und Cricketturnier, Gummistiefelweitwurf und eine Dudelsackkapelle. Highlight ist das „Proms Concert“ in Anlehnung an das „Last Night of the Proms“ in der Royal Albert Hall. Hier könnt Ihr den Komponisten lauschen und dabei picknicken. 6.+7.8., W: [britishflair.de](#). E: *Tageskarte ab 8 €. Hamburger Polo Club, Jenischstr. 26 (Klein Flottbek).*

## September 2016

**Ink & Ride** Tattoo- und Urban-Art vereinen sich zu einem coolen Festival! Dabei sind viele bekannte Namen aus der deutschen und internationalen Tattoo-Szene sowie Graffiti- und Streetart-Künstler, die ihre Werke präsentieren. Außerdem sieht Ihr BMX- und Skate-Performances und es wird auch eine Shop-Area mit Streetwear sowie Kunstwerken geben. Natürlich könnt Ihr Euch auch direkt vor Ort tätowieren lassen! Traut Ihr Euch? 8.-11.9., W: [ink-ride.com](#). *Museum der Arbeit, Wiesendamm 3 (Barmbek).*

**The Collectors Antique Design & Vintage Market** Habt Ihr Lust Eure Wohnung mit schicken Antik-Schätzen zu pimpen? Hier werdet Ihr fündig! In den Kampnagel-Hallen findet der beliebte Antik- und Vintage-Markt statt, für den Aussteller extra weit anreisen, um ihre Kostbarkeiten und Raritäten anzubieten. Hier bekommt Ihr alte Bilderrahmen, kleine Schränkchen oder verschnörkelte Deko-Objekte, die bei Euch zu Hause sicher super aussehen! So., 25.9., 10-17 h, W: [marktundkultur.de/vintage\\_market.html](#). E: 4 €, 3 € (erm.). *Kampnagel, Jarrest. 20 (Winterhude).*

## KONZERTE

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

## Juni 2016

## Indie/Rock

**Wild Nothing** 2009 begann Jack Tatum aus Virginia als Wild Nothing mit ruhigen Dream-pop-Klängen zu tüfteln. Drei Alben später ist er längst in der Indie-Szene bekannt. Dabei braucht er keine Top-Chartplatzierungen, um die Welt mit seinen sanften Melodien zu bereisen. Live könnt Ihr Euch auf ein gemütliches Club-Konzert mit idyllischer Stimmung freuen! Mi., 22.6., 21 h, 18,30 €, W: [wild-nothingmusic.com](http://wild-nothingmusic.com), Gruenspan, Große Freiheit 58 (St. Pauli)

**Breaking Benjamin** Bereits 1998 wurde die Alternative-Band in Pennsylvania gegründet, konnte aber erst nach der Reunion 2014 internationalen Charterfolg verbuchen. Grund dafür war ist das aktuelle Album „Dark Before Dawn“ (2015), das in Amerika auf Platz 1 landete. Bereits mit ihrem 2006er Werk „Phobia“ gelang zwar der Schritt auf Platz 2 der Billboard-Charts, die Post-Grunge-Note aus harten Riffs und 2000er-Rock-Spirit findet aber gerade jetzt eine Menge Anerkennung! Di., 14.6., 20 h, 19,40 €, W: [breakingbenjamin.com](http://breakingbenjamin.com), Docks, Spielbudenplatz 19 (St. Pauli)

## Deutsch-Pop

**HAMBURG Karlson** Sehr heimatverbunden zeigen sich diese Hamburger Jungs. Sie gehören noch zu den Newcomern der Stadt und wollen mit Musik überzeugen, die in den Norden passt: Auf das Wesentliche reduzierter Deutsch-Pop, der trotzdem abwechslungsreich daherkommt. Eine junge Band, die sich schon durch diverse Hamburger Locations gespielt hat und die nächsten Auftritte nicht erwarten kann! Die berührende Stimme von Sänger Henning sorgt dabei für besondere Gänsehaut-Momente. Sa., 18.6., 20 h, 8 €, W: [henning-karl.de](mailto:henning-karl.de), Nochtpeicher, Bernhard-Nocht-Str. 69 (St. Pauli)

## Juli 2016



# „ICH BIN SEHR DANKBAR, DASS ICH DIESES LEBEN FÜHREN DARF“

TEXT KATHARINA BÖRRIS

**J**ohannes Oerding ist Wahl-Hamburger und einer der bekanntesten Deutsch-Pop-Künstler unserer Zeit. Auf seiner ausgedehnten „Alles brennt“-Tour spielt er im August wieder in der „Heimat“, um im Stadtpark gleich auf zwei Konzerten seine Live-Qualität zu beweisen.

**Johannes, Dein Album „Alles brennt“ ist mit Chartplatz 3 und einer weiteren Goldenen Schallplatte ein voller Erfolg geworden! Wie geht es Dir im Moment und an was für Plänen bastelst Du?**

„Alles brennt“ hat wirklich all meine Erwartungen übertroffen und auch dafür gesorgt, dass ich noch gar nicht richtig drüber nachdenken konnte, was in den letzten Jahren so passiert ist. Wir waren so viel unterwegs und deshalb geht es mir auch sehr gut. Denn das ist das, was ich am liebsten mache: Live spielen und die Musik verbreiten. Aber nach dem Album ist auch vor dem Album und deshalb schreibe ich schon wieder fleißig an neuen Songs.

**Du hast seit März 2015 einen echten Konzertmarathon hingelegt. Der erste Teil der Tour**

**umfasste 48 Termine, 2016 wirst Du noch bis September unterwegs sein. Das klingt nach einer echten Herausforderung.**

Ich finde, genau das ist die Essenz des Berufes „Musiker“. Aktiv Musik vor Publikum zu machen! Natürlich ist es auch anstrengend. Aber alles Jammern auf hohem Niveau, ich bin sehr dankbar, dass ich dieses Leben führen darf.

**Hast Du – bis auf die tolle Stadtpark-Location – weitere Tipps für Musikbegeisterte in Hamburg?**

Unsere Stadt ist für mich die Musikhauptstadt. Es gibt unendlich viel Musik zu entdecken. Deshalb kommen ja auch so viele internationale Acts hierher. Allein in den kleinen Schanzclubs, wie Kleiner Donner, Haus 73 oder Good Old Days, sind fast täglich junge gute Bands. Das „Reeperbahn Festival“ ist auch so eine geile Errungenschaft. Ich kann nur jedem empfehlen, dort vorbeizuschauen.

**„Alles brennt“-Tour Hamburg**  
Fr.+Sa., 26.+27.8., Stadtpark, Saarlandstr./Ecke Jahning (Winterhude), W: [johannes-oerding.de](mailto:johannes-oerding.de). E: 35 €

**GEWINN:** sportspass verlost 2x2 Tickets für das Konzert am 26.8. Sendet bis zum 12.8. eine E-Mail mit dem Stichwort „Oerding“ an [gewinn@sportspass.de](mailto:gewinn@sportspass.de).

**Auch wenn er während des Tourlebens auf einiges verzichten muss – Johannes freut sich jedes Mal auf seine Live-Auftritte.**

## Pop

**Coldplay** Sie sind eine der erfolgreichsten Popbands der letzten Jahre! Nun begeben sich die coolen Briten mit ihrem aktuellen Werk „A Head Full Of Dreams“ wieder auf große Welttournee. Die vergangenen sieben Alben schoben sich unangefochten auf Platz 1 der britischen Charts und waren auch hierzulande immer top gerankt. Während Hits wie „Paradise“ (2011) oder „Viva La Vida!“ (2008) zu Evergreens geworden sind, machen auch neue Songs wie „Hymn For The Weekend“ mit Beyoncé wieder richtig Spaß. Ihr Ruf als Mega-Live-Act mit wahrhaft bombastischem Bühnenbild verspricht einen einzigartigen Konzertabend! **Fr., 1.7., 18 h, 88,15 €.** W: coldplay.com, Volksparkstadion, Sylvesterallee 7 (Stellingen)

## Indie/Rock

**REDAKTIONS-TIPP:** Die Gute Laune im Country-Stil hört Ihr bei diesen Berlinern.



**TIPP The BossHoss** Man staunte nicht schlecht, als eine Berliner Band 2004 begann, den Country-Spirit auf deutsche Bühnen zu bringen. Nachdem sie anfangs noch bekannte Hits in ein neues Gewand hüllten, punkten die „The Voice“-Juroren im Jahr 2016 schon längst mit eigenen Songs, etwa auf ihrem Nr.1-Album „Das Bros“ aus 2015, dem auch die aktuelle Tour gewidmet ist. Coole Typen, lässige Show. **Sa., 30.7., 19 h, 53,50 €.** W: thebossboss.de, Stadtpark Freilichtbühne, Saarlandstr./Ecke Jahring (Winterhude)

## August 2016

## Pop

**Damien Rice** Es war von einer Krise die Rede, als der irische Singer-Songwriter 2006 sein in Irland und UK gefeiertes Album „9“ ablieferte und danach von der Bildfläche verschwand. Zu diesem Zeitpunkt kannte man seine Songs bei uns vor allem aus Filmen und Serien wie „Grey’s Anatomy“, die den melancholischen Charakter zu nutzen wussten. Nun ist Damien Rice zurück! Nach seinem 2014er Album „My Favorite Faded Fantasy“, das mit Platz

## TOP 5 DER REDAKTION



- 01 Zaz Stadtpark** Nouvelle Chanson der Meisterklasse! Die Französin Zaz besticht mit rauher Stimme und locker leichten Jazz-Pop-Hits, die uns zum Tanzen bringen. **Di 16.8.**
- 02 Gentleman Stadtpark** Der Reggae-Pop-Meister ruft zur Unplugged-Zusammenkunft im Stadtpark. Im Gepäck hat er lockere Beats und ein paar musikalische Gäste. **Do 25.8.**
- 03 Ben Harper Mehr! Theater** Er gilt als authentischer Live-Künstler und Gitarren-Virtuose, dessen vielfältige Songs sich nicht nur einem Genre zuordnen lassen. **Sa 24.9.**
- 04 Coldplay Volksparkstadion** Mit ihren Popnummern haben die Briten bereits mehrfach die Charts erobert. Kein Wunder, dass sie live so viel Elan zeigen und begeistern. **Fr 1.7.**
- 05 The Boss Hoss Stadtpark** Diese Berliner Cowboys bringen den coolen Countryrock zurück! Im stattlichen Westerntouffit wird Stimmung gemacht, bis alle tanzen. **Sa 30.7.**

13 seine beste deutsche Chartplatzierung erreichte, geht es nun auf die nächste Tour, auf der er wieder für Kuschel- und Gänsehaut-Momente sorgen wird. **Mo., 8.8., 19 h, 44,80 €.** W: damienrice.com, Stadtpark Freilichtbühne, Saarlandstr./Ecke Jahring (Winterhude)

**Zaz** Eine rauchige Stimme und der Flair des französischen Chansons: Die vielbesagte Parallele zu Edith Piaf kommt bei dieser Französin nicht von ungefähr! Schon mit ihrem Debütalbum „Zaz“ und dem zugehörigen Hit „Je Veux“ schaffte sie mit locker verspielten Songs ihren Chardurchbruch. Als einer der erfolgreichsten französischen Acts weiß sie zu überzeugen – mit viel Charme und der hörbaren Liebe zur Musik, die sich sofort auf Hörer und Zuschauer überträgt. **Di., 16.8., 20 h, 45,90 €.** W: zazofficial.com, Stadtpark Freilichtbühne, Saarlandstr./Ecke Jahring (Winterhude)

**GEWINN:** sportspass verlost 2x2 Tickets für das Konzert am 16.8. Sendet bis zum 2.8. eine E-Mail mit dem Stichwort „Zaz“ an [gewinn@sportspass.de](mailto:gewinn@sportspass.de).

**REDAKTIONS-TIPP:** Die Londoner Newcomer erobern uns mit abwechslungsreichem und jungem Pop-Rock.



**TIPP Wolf Alice** Ganz sanft und unaufgeregt schleichen sich die Londoner mit ihrem folkigen Pop-Rock in unsere Gehörgänge. In Großbritannien kennt man sie bereits: Seit 2014 war die Band, die auf zweistimmigen Gesang setzt, immer wieder für namhafte Preise nominiert, zum Beispiel für den „Grammy Award“ als beste Rockperformance 2016. Lässt Euch von den träumerischen Songs mittragen – und behaltet die Newcomer im Auge! **So., 28.8., 21 h, 19,40 €.** W: wolface.co.uk, Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli)

## Hip Hop/Rap

**Gentleman & Guests Unplugged** Ein „MTV Unplugged“-Auftritt ist immer ein großer Erfolg – und er hat ihn verdient! Mit 17 reiste der ambitionierte Künstler aus Osnabrück nach Jamaika, angeführt von den Reggae-Platten seines Bruders. Den karibischen Flair

hat er beibehalten und zum Markenzeichen seines Gute-Laune-Hip-Hops gemacht. Seit er 2004 durch seinen Mega-Hit „Superior“ so richtig bekannt wurde, landeten seine Alben in Deutschland, Österreich und der Schweiz kompromisslos in den Top 10. Immer ganz lässig, so wie er selbst. Und bei den Unplugged-Konzerten herrscht einfach immer eine ganz besondere Atmosphäre. **Do., 25.8., 19 h, 49,15 €.** W: [mtv-unplugged.gentleman-music.com](http://mtv-unplugged.gentleman-music.com), Stadtpark Freilichtbühne, Saarlandstr./Ecke Jahring (Winterhude)

## September 2016

## Deutsch-Pop

**Benne** Mit „Nie mehr wie immer“ schuf der junge Songwriter von der Nähe von Heilbronn 2015 ein Album, das direkt ins Herz geht. Er möchte Geschichten erzählen, die berühren und er vereint dafür Ehrlichkeit mit seinem Gespür für gefühlvolle Popmusik. Man darf gespannt sein, wenn er auf der Tour sein neues Album „Alles auf dem Weg“ präsentiert. **Di., 20.9., 21 h, 18,30 €.** W: [bennemusic.de](http://bennemusic.de), Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli)

## House/Elektro

**HAMBURG SCHILLER** Modern und atmosphärisch. Schiller erzählt Geschichten durch Elektro. Das musikalische Projekt wurde 1998 gegründet und erreichte bei uns schon mit dem zweiten Album „Weltreise“ Chartplatz 1. Seitdem sind solche Top-Positionen für Christopher von Deylen quasi normal geworden. Mit Poesie und Gast-Gesangstalenten sorgt er für moderne New Age-Stimmung – auch mit dem aktuellen Album „Future“! **Do., 29.9., 20 h, 69,50 €.** W: [schillermusic.com](http://schillermusic.com), Barclaycard Arena, Sylvesterallee 10 (Stellingen)

## Deutsch-Pop

**Scherbenwelt** Die verschiedenen Seiten des Lebens zu besingen kann melancholisch sein – oder wie bei diesen Dortmundern in sanftem Pop-Rock münden. Auf Akustik-Tour wollen die Drei mit deutschen Texten Gefühl zeigen und beweisen, dass sie ein gelungener Geheimtipp sind. Mal mit einem lachenden, mal mit einem weinenden Auge. Wie das Leben selbst. **Do., 29.9., 20 h, 17,20 €.** W: [scherbenwelt.com](http://scherbenwelt.com), Pocca Bar, Hamburger Berg 12 (St. Pauli)



## BÜHNE & LESUNGEN

# HAMBURGER KULTUR ON TOUR

Wenn das Thermometer die 30-Grad-Marke knackt, gibt es Schöneres, als seine Zeit in stickigen Theater- oder Konzertsälen zu verbringen. Zum Glück hat Hamburg viele spannende kulturelle Outdoor-Events zu bieten – von klassisch bis unkonventionell.

TEXT KATHARINA GRABOWSKI

In den Sommermonaten macht alles, was draußen stattfindet, einfach viel mehr Spaß. Natürlich auch Kultur. Hamburger Kulturschaffende und Künstler wissen das und verlagern ihren Arbeitsplatz deshalb auch gerne mal ins Freie. Unter ihnen sind zum Beispiel die Hamburger Symphoniker, die im Juli und August ihren angestammten Spielort in der Laeishalle verlassen und den Innenhof des Hamburger Rathauses

mit Brahms, Beethoven und Co. beschallen. Ebenfalls klassisch, aber etwas experimentierfreudiger, geht es Anfang Juli in Wilhelmsburg zu: Hier veranstaltet nämlich das Ensemble Resonanz im Rahmen seiner Reihe „urban string“ das „elbinsel open air“. Unterstützt werden die Musiker dabei von der Wilhelmsburger Sängerin und Sazspielerin Derya Yildirim, deren anatolische Volksweisen einen spannenden Kontrast zur Kammermusik des Ensembles bilden. Wer lieber auf künstlerische Entdeckungstour in Wilhelmsburg gehen möchte, kann dies beim „MS Artville“ tun, das im August den „MS Dockville“-Festivalsommer einläutet. Denn bevor das Musikfestival zehntausende Besucher anlockt, toben sich heimische und internationale Künstler schon mal zwischen den Birkenhäainen aus. Relativ neu auf der kulturellen Outdoor-To-Do-Liste sind dagegen die im September stattfindenden „Hallo Festspiele“, die mit Installationen, Performances und Konzerten im vergangenen Jahr ihre Premiere auf dem Gelände des Kraftwerks Bille in Hammerbrook feierten.

**Hamburger Symphoniker – Rathauskonzerte** 12., 21.+27. 7.+3.+7.8., W: [hamburgersymphoniker.de](http://hamburgersymphoniker.de), E: 26 €; **Ensemble Resonanz – urban string: elbinsel open air**, Fr., 8.7., W: [ensembleresonanz.com](http://ensembleresonanz.com), E: free; **MS Artville**, 30.7.-14.8., W: [msdockville.de](http://msdockville.de), E: ab 7 €; **Hallo Festspiele**, 29.8.-4.9., W: [hallo-festspiele.de](http://hallo-festspiele.de), E: free

# BÜHNE

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

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

**NEU Bette & Joan** Als die beiden alternden Hollywood-Diven Bette Davis und Joan Crawford 1962 bei den Dreharbeiten zum Film „Was geschah wirklich mit Baby Jane?“ aufeinander trafen, befanden sich beide am Tiefpunkt ihrer Karrieren. Trotzdem oder gerade deshalb waren die Egos der beiden Schauspielerinnen genauso groß wie die Fehde, die sie am Set miteinander austrugen. Davon, was hinter den Kulissen des Filmdrehs passierte, erzählt das Drama des englischen Autors Anton Burge, das mit Skandalnudel Désirée Nick und Manon Straché, die durch die „Lindenstraße“ bekannt wurde, ideal besetzt ist. Ein bitterböser Schlagabtausch! **Premiere:** Do., 2.6., **weitere Aufführungen:** bis 10.7.

**GEWINN:** sportspaß verlost 2x2 Karten für die Vorstellung am 4.7. um 19.30 Uhr. Sendet bis zum 20.6. eine E-Mail mit dem Stichwort „Bette & Joan“ an [gewinn@sportspass.de](mailto:gewinn@sportspass.de).

**NEU Ein Maskenball** Riccardo und Renata sind beste Freunde. Zwischen beiden Männern steht jedoch Amelia, die mit Renata verheiratet ist – und mit Riccardo eine Affäre hat. Als sich die Wahrsagerin Ulrica dann in die Dreiecksgegensätze einmischt und voraussagt, dass Riccardo durch die Hand Renatos sterben wird, überschlagen sich die Ereignisse. Auf einem Maskenball kommt es zum großem Showdown. In knackigen 90 Minuten bringt das Team des Hamburger Opernlofts, das mit seinen kurzweiligen Inszenierungen vor allem Opernneulingen einen perfekten Einstieg ins Genre ermöglicht, Verdis Beziehungs-drama auf die Bühne des Ernst Deutsch Theaters. **Do., 25.8., weitere Aufführungen:** bis 24.9.

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

sportspass-Mitglieder bekommen gegen Vorlage des Mitgliedsausweises 10 % Rabatt

**SPORTSPASS Die Känguru-Chroniken** Alles begann damit, dass eines Tages ein sprechendes Känguru vor Marc-Uwe Klings Tür stand, um sich ein paar Eier zum Backen auszubringen – seitdem teilt sich der Stuttgarter seine Wohnung mit dem schnapsralinensüchtigen, kommunistischen Beuteltier und lässt ganz Deutschland an den Erlebnissen des ungleichen Duos teilhaben. Die Chroniken sind inzwischen Bestseller und widmen sich den mehr oder weniger existenziellen Fragen unserer Zeit. Dass die pointierten Dialoge zwischen Mensch und Känguru auch auf der Theaterbühne nichts von ihrem Witz und Charme verlieren, beweist der Berliner Regisseur Hans Schemmthorn mit dieser temporeichen Inszenierung. Do., 2.6., weitere Aufführungen: bis 18.6.

#### Schmidt Theater

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

**Komma rein hier!** Laut, nicht auf den Mund gefallen und manchmal nervötend – das sind die Koberer, die jeden Abend versuchen, Passanten in die Tabledance-Bars auf der Reeperbahn zu locken. Einer von ihnen ist Großmaul und Ex-Porno-Star Oliver. Eigentlich würde dieser ja viel lieber unter südamerikanischer Sonne braten, doch bis es soweit ist, vertreibt er sich die Zeit auf dem Kiez und lässt andere an seinen Weisheiten teilhaben. Ein authentisches und unterhaltsames Spiegelbild des ganz normalen Kiez-Wahnsinns mit Schauspieler Torsten Hammann in der Rolle des proligen Oliver. Mi., 10.8., weitere Aufführungen: bis 14.8.

#### Deutsches Schauspielhaus

Kirchenallee 39 (Altstadt),  
W: schauspielhaus.de

#### NEU Glaube Liebe Hoffnung

Wer sich eine berufliche Existenz aufbauen möchte, muss im Vorfeld den ein oder anderen Stolperstein aus dem Weg räumen. Die Erfahrung macht auch die junge Elisabeth, die sich unter einem Vorwand Geld leiht, um eine Vorstrafe zu begleichen. Als sie dafür angezeigt wird, setzt das eine Kausalkette von Ereignissen in Gang, die Elisabeth schließlich das Leben kosten. Das Drama des österreichisch-ungarischen Schriftstellers Ödön von Horváth aus dem Jahr 1932 ist das Spiegelbild einer gnadenlos selbstbezogenen Gesellschaft,



## KLASSENTREFFEN DER UNDERDOGS

Wie vielfältig die deutsche, nicht-staatliche Theaterszene ist, zeigen die „Privattheatertage“ nun zum fünften Mal. Spielstätten in der ganzen Stadt sind zwei Wochen lang Gastgeber für die zwölf besten Theaterproduktionen der vergangenen Spielzeit, die um den begehrten „Monica-Bleibtreu-Preis“ kämpfen. Mit dabei: Der Klassiker „Kabale und Liebe“ oder Shakespeares „Was ihr wollt“ vom Wolfgang Borchert Theater Münster, aber auch die plattdeutsche Bühnenadaption von Fatih Akins „Soul Kitchen“.

**Privattheatertage** 21.6.-3.7., div. Spielstätten, W: privattheatertage.de

die ihre schwächsten Glieder erbarmungslos bekämpft. Erschreckend aktuell. 5. + 10.6.

**REDAKTIONS-TIPP:** Farbentroe Slapstick-Inszenierung von Herbert Fritsch



#### Murmel Murmel

1974 veröffentlichte der Schweizer Künstler Dieter Roth ein 176 Seiten starkes Bühnenstück mit dem Namen „Murmel“. Die Besonderheit: Der Text besteht aus genau einem Wort, nämlich Murmel. Dass dieses Werk alles andere als unspielbar ist, beweist Schauspieler und Regisseur Herbert Fritsch, der mit seiner unumbelebten Inszenierung der Berliner Volksbühne ein Gastspiel am Thalia Theater gibt. Absurdes und extrem unterhaltsames Dada-Theater – voller Rhythmus und Humor. 25. + 26.6.

#### Thalia Theater

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

**NEU Das Schloss** Ein Fremder namens K. wird in ein Dorf gerufen, um dort als Landvermesser zu arbeiten. Überstrahlt wird der kleine Ort von einem riesigen Schloss, in dem eine geheimnisvolle Macht herrscht, deren Willen sich alle Bewohner des Dorfes anstandslos beugen. Auch K. gibt sich ihr bald geschlagen. Das rätselhafte Textfragment von Franz Kafka, das die absurden Mechanismen eines willkürlichen Verwaltungs- und Überwachungsapparates schildert, ist eine ideale Vorlage für Thalia-Regisseur Antú Romero Nunes. Dieser hat schon mit der atemberaubenden Inszenierung von „Moby Dick“ bewiesen, dass er ein Händchen für die Klassiker der Weltliteratur hat. Premiere: Sa., 4.6., weitere Aufführungen: bis 29.6.

**NEU Wut/Rage** Literaturnobelpreisträgerin Elfriede Jelinek ist eine unbequeme Autorin, die mit ihren Texten stets gesellschaftspolitische Probleme der Gegenwart anprangert. So auch in ihrem neuen Stück „Wut“, das die Österreicherin als Reaktion auf die

islamistischen Anschläge auf die Satirezeitschrift „Charlie Hebdo“ verfasst hat. Mit gesellschaftlichen Aggressionen setzt sich auch der englische Dramatiker Simon Stephens immer wieder auseinander. Dessen „Rage“ wird in der neuen Inszenierung vom vielfach preisgekrönten Sebastian Nübling mit Jelineks „Wut“ kombiniert. Das Ergebnis ist eine düstere Zukunftsvision, die vor Augen führt, was passieren kann, wenn ein Gefühl wie Wut unser Leben und unsere Entscheidungen prägt. Premiere: Fr., 16.9. weitere Aufführungen

#### Kampnagel

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

**SPORTSPASS Horror** Das neue Werk des schwedischen Regisseurs Jakob Ahlborn und seines Ensembles ist ein Muss für jeden Horror-Fan. Der psychologische Thriller, der Kindheitstraumata erforscht, nimmt Bezug zu den großen Meilensteinen des Horror-Genres wie „House On Haunted Hill“ oder „Rosemary's Baby“ und arbeitet mit Spezialeffekten, die man so vermutlich noch nie auf einer Theaterbühne gesehen hat. Ein visuelles Spektakel, das Theater, Pantomime, Tanz und Musik miteinander vereint und den Zuschauern das Blut in den Adern gefrieren lässt. Mehr Infos findet ihr auf Seite 44 in diesem Heft. Di., 30.8., weitere Aufführungen: bis 4.9.

**GEWINN:** sportspass verlost 5x2 Karten für die Vorstellung am 30.8. um 19.30 Uhr. Sendet bis zum 20.6. eine E-Mail mit dem Stichwort „Horror“ an [gewinn@sportspass.de](mailto:gewinn@sportspass.de).

#### REDAKTIONS-TIPP:

Hamburgs schönster Kultururlaub am Ufer des Osterbekkanals



#### Internationales Sommerfestival

Tanz, Theater, Installationen, Performances, Konzerte, Workshops, Partys – das „Internationale Sommerfestival“ ist die eierlegende Wollmilchsaue unter Hamburgs Kulturfestivals und lädt ein zum großen Pop-Performance-Overkill. In seiner mittlerweile über 30-jährigen Geschichte hat das Festival bereits internationale Avantgarde-Prominenz wie Yoko Ono, Pina Bausch oder Christoph Schlingensiefel eine Bühne geboten. Gucken, Tanzen, Staunen – und im schönsten Festivalgarten der Stadt entspannen. 10.-28.8.

## Hamburger Kammerspiele

Hartungstr. 9 (Rotherbaum),  
W: [hamburger-kammerspiele.de](http://hamburger-kammerspiele.de)

**Forever Soul!** Die Bühnenerprobten Hamburger Theaterlady Carolin Fortenbacher und Marion Martienzen treten in ihrer Show eine Reise durch die Musikgeschichte an. Mit den Jackson 5, Earth, Wind & Fire oder Aretha Franklin laden sie zum Tanzen ein. Eine Show mit vielen Überraschungen, viel Soul und noch mehr Humor. 6.+7.6.

## Hamburgische Staatsoper

Große Theaterstr. 25 (Neustadt),  
W: [hamburgische-staatsoper.de](http://hamburgische-staatsoper.de)

**NEU Daphne** Seit Kindertagen ist Leukippos in die schöne Daphne vernarrt. Höchste Zeit für den jungen Mann, ihr endlich seine Liebe zu gestehen. Konkurrenz bekommt er jedoch unerwartet vom Gott Apollo, der ebenfalls ein Auge auf die Kindfrau geworfen hat. Doch drei sind bekanntlich einer zu viel und so lässt die Tragödie nicht lange auf sich warten. Dank der genauen Figurenzeichnung von Regisseur Christof Loy und des modernen, reduzierten Bühnenbildes war diese lange verschmähte Richard Strauss-Oper im vergangenen Jahr einer der Höhepunkte am Theater Basel. *Premiere: So., 5.6., weitere Aufführungen: bis 23.6.*

**NEU Orpheus** Mit seiner Racheoper bewahrte Komponist Georg Philipp Telemann 1720 das angeschlagene Hamburger Gänsemarkttheater vor der Bedeutungslosigkeit. An nahezu selber Stelle und fast 300 Jahre später hat Telemanns Interpretation der Dreiecks Geschichte um Orpheus, Eurydike und die skrupellose Königin Orasia nichts von ihrer Faszination verloren. Die jungen Regisseurinnen Franziska Kronthof und Julia Lwowski aus Berlin verpassen einem der beliebtesten Stoffe der Literatur- und Musikgeschichte einen neuen Anstrich und inszenieren ihn als unkonventionelles, grenz- und genreübergreifendes Musiktheater. *Premiere: Fr., 8.7., weitere Aufführungen: bis 16.7., opera stabile, Kleine Theaterstr.*

## Hamburg Ballett

Große Theaterstr. 25 (Neustadt),  
W: [hamburgische-staatsoper.de](http://hamburgische-staatsoper.de)

**NEU Turangalila** Mit seiner „Turangalila-Sinfonie“ schuf der französische Komponist Olivier Messiaen 1948 einen musikalischen Meilenstein. Die zehn Sätze entfallen sich zu einer rhythmischen Musikstase, die die Hamburger Ballettleitende John Neumeier für die

## TOP 5 BÜHNENEVENTS



- 01 Internationales Sommerfestival Kampnagel** Die Kulturfabrik Kampnagel wird zum größten Spielplatz für aufregende Pop- und Avantgardekunst. 10.-28.8.
- 02 Das Schloss Thalia Theater** Düster und schräg – Regie-Virtuose Antú Romero Nunes inszeniert Franz Kafkas Klassiker. 4.-29.6.
- 03 Privattheaterage Verschiedene Spielstätten** Die besten deutschen Privattheater-Inszenierungen sind zu Gast in Hamburg. 21.6.-3.7.
- 04 Horror Kampnagel** Ein visuelles Spektakel, das Theater, Tanz und Musik miteinander vereint. Ein Muss für jeden Horror-Fan. 30.8.-4.9.
- 05 Mummel Mummel Schauspielhaus** Was erhört man, wenn der Text eines Bühnenstückes aus genau einem Wort besteht? Absurdes mit viel Rhythmus und Humor! 25.+26.6.

Bühne choreografiert. Musik und Bewegungen, über die man nicht nachdenken muss, sondern einfach fühlen kann. *Premiere: So., 3.7., weitere Aufführungen: bis 8.7., Großes Haus, Dammtorstr.*

## Komödie Winterhuder Fährhaus

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

**Das Abschiedsdinner** Pierre und seine Frau Clotilde haben eine Idee: Freunde, die sie nicht mehr als solche betrachten, möchten sie mit einem Abschiedsdinner Lebwohl sagen. Nummer 1 auf der Abschiedsliste sind Bea und Antoine. Als Antoine jedoch ohne seine Frau auftaucht, droht der Plan zu scheitern. Und viel schlimmer noch: Antoine durchschaut seine Freunde. Die französischen Autoren Delaporte und de la Patellière haben sich in der Vergangenheit schon häufiger als Profis in Sachen Witz entpuppt. Diesem Ruf bleiben sie auch mit dieser frechen Komödie über Freundschaftsopplimierung treu. *Mi., 1.6., weitere Aufführungen: bis 17.7.*

**NEU Aufguss** Es sollte ein gemühtliches Wochenende werden, doch im Wellness-Bereich des 5-Sterne-Hotels mag einfach

keine Entspannung aufkommen: Während Self-made-Man Dieter seiner Freundin Mary ein ganz besonderes Geschenk machen möchte, verfolgt Klinikchef Lothar Pläne, die äußerste Disziplin und die Hilfe seiner Assistentin Emelie erfordern. Zwischen Säuna und Dampfbad kreuzen sich die Wege der Hotelgäste, wobei sich mit jedem Aufguss die Zahl der Missverständnisse steigert. TV-Star Hugo Egon Balder und Sängerin Jeanette Biedermann, die in der neuen Boulevardkomödie von Regisseur René Heinersdorffs die Hauptrollen übernehmen, versuchen ihr Bestes, diese Missverständnisse aufzuklären. *Premiere: Fr., 22.7., weitere Aufführungen: bis 11.9.*

**GEWINN:** sportspass verlost 2x2 Karten für die Vorstellung am 5.8., um 19:30 Uhr. Sendet bis zum 20.7. eine E-Mail mit dem Stichwort „Aufguss“ an [gewinn@sportspass.de](mailto:gewinn@sportspass.de).

## Theater Kontraste

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

**Mutti** Krise in der Großen Koalition: Weil die Kanzlerin, also Mutti, alles im Alleingang entscheidet, soll nun eine

Gruppentherapie den Husegen wiederherstellen und so kommt es in einem Wochenendseminar zum wortgewaltigen Schlagabtausch zwischen Angela, Sigmar, Uschi und Horst. Zusammen mit der Autorin Juli Zeh entlarvt die aus Düsseldorf stammende Regisseurin Charlotte Roos das „System Mutti“ in all seinem ideologiefreien Pragmatismus auf humorvolle und groteske Weise. *Do., 23.6., weitere Aufführungen: bis 13.8.*

## NEU No Dinner For Sinners

In dieser temporären und bissigen Komödie des Briten Edward Taylor, lädt Jim seinen Chef zum Abendessen ein. Es gibt nur ein kleines Problem: Jim hat keine Ehefrau, die er dem erzkonservativen Amerikaner präsentieren kann und deshalb fragt er erst seine Nachbarin Helen, dann seine Sekretärin Terri und schließlich seine Putzfrau, ob sie für einen Abend gegen Bezahlung seine Frau spielen würden. Während Helen das Angebot entsetzt ablehnt und Terri verhindert ist, willigt die Putzfrau schließlich ein. Als dann im Laufe jedoch sowohl Helen als auch Terri beim Abendessen erscheinen und behaupten, Jims Ehefrau zu sein, ist das Chaos perfekt. *Premiere: Do., 19.11., weitere Aufführungen: bis 6.2.*

## Imperial Theater

Reeperbahn 5 (St. Pauli),  
W: [imperial-theater.de](http://imperial-theater.de)

**Der Rächer** Hamburgs Krimitheater setzt seine Reihe der spannendsten Edgar Wallace-Geschichten fort: Bei einem Filmdreh auf einem verlassenen englischen Landgut macht das Team um Produzent Jack Knebworth eine grausame Entdeckung. Was alle für eine Attrappe hielten, ist ein echter abgrenzter Kopf. Zu viel für die Hollywood-Diva Stella Mendoza, die einen Nervenzusammenbruch erleidet. Als Detective Mike Brixan am Filmset erscheint, ist für ihn sofort klar: Der Rächer hat wieder zugeschlagen! *Do., 2.6., weitere Aufführungen: bis 30.9.*

## LESUNGEN

### Juni 2016

**Michael Stavaric: Fleischelust und Liebesfrust** Das Werk des österreichisch-tschechischen Schriftstellers und Übersetzers umfasst Gedichte, Romane, Erzählungen und Essays. Daraus wird der 44-Jährige einen Querschnitt unter dem etwas

verrückten Motto „Fleischeslust und Liebesfrust“ zum besten geben. Das bezieht sich vor allem auf seinen aktuellsten Roman „Königreich der Schatten“, in dem es um einen Fleischhauer in einer verwunschenen Welt geht. Klingt merkwürdig? Ist typisch! Denn immer wieder verbindet Stavaric Surreales mit Grotteskem sowie Ironischem – und setzt sich dabei intelligent mit der deutschen Sprache auseinander. Fr., 17.6., 20 h. W: facebook.com/stavaric. E: 21,90 €. Speicher am Kaufhauskanal, Blohmstr. 22 (Harburg).

**FREE Rasha Abbas: Die Erfindung der deutschen Grammatik.** In den Kurzgeschichten der jungen syrischen Autorin trifft Alltagstrott auf Absurdistan: Vom deutschen Superhelden, der vor jeder seiner Superaktionen unzählige Unterlagen einreichen muss über einen „Sonnenorgasmus“ bis zum Vermieter Herr Müller, dessen abgelegene Berliner Wohnung die Mieterin schneller erreicht, wenn sie auf eine Elefantenherde umsteigt. Klingt surreal? Ist es auch! Rasha Abbas nähert sich der – für sie und für viele andere Geflüchtete – verflixten deutschen Sprache sowie allen anderen deutschen Strukturen mit Humor und Verzweiflung. Sie werbet Erfahrungen des Einlebens in Berlin beim Asylantrag, im Jobcenter, beim Sprachkurs, zwischen Künstler-Inflation und Hipster-Invasion und mixt dabei Genres wie Slapstick, Zombiefilm, Cartoon und Computerspiel. Sehr empfehlenswert! Mo., 20.6., 18 h. W: mikrotext.de/books/rasha-abbas-die-erfindung-der-deutschen-grammatik-geschichten. E: free. Bücherhallen, Hühnerposten 1 (St. Georg).

**HAMBURG Lange Kriminacht: Die Toten von Hamburg – Neue Krimis aus der Hansestadt** Ist Hamburg ein mörderisches Pflaster? Nach dieser Kriminacht könnte man es meinen: Ein Koffer mit grauenvollem Inhalt wird aus der Elbe gefischt, die skrupellosen Mafia-Methoden der China-Restaurants werden aufgedeckt und in Altona liegt ein Ehepaar tot in der Wohnung. Die Storys zu diesen Fällen werden in den Krimis von Robert Bracks „Die Toten von St. Pauli“ und „Die drei Leben des Feng Yun-Fat“, Werner Färbers „Alsterwasser“ sowie Henrik Siebolds „Inspektor Takeda und die Toten von Altona“ erzählt. Hochspannung mit Hamburg-Bezug – was will man mehr! Fr., 24.6. 19.30 h. W: speicherstadiumuseum.de. Reservierung über info@speicherstadt-

museum.de empfohlen. E: 10 €, 8 € (erm.). Speicherstadiumuseum, Am Sandtorkai 36 (HafenCity). **HAMBURG Heinz Strunk: Der goldene Handschuh** Es ist ein „Strunk-Buch“ durch und durch: witzig, schrill und düster zugleich! Nach Bestellern wie „Fleisch ist mein Gemüse“ oder „Das Strunk-Prinzip“ widmet sich sein neuestes Werk dem Leben des grausamen Helden Fritz Honka, der in Hamburg der 70er Jahre als Frauenmörder schreckliche Berühmtheit erlangte. Seine Opfer fand er dabei immer in der Kiezkeiße „Zum Goldenen Handschuh“. Der Roman bewegt sich zwischen Reeperbahn-Nächten, dreckigen Spelunken und der Gesellschaft zwischen Arm und Reich. Mehr Hamburg und mehr Strunk gehen nicht – und wenn der Meister persönlich liest, wird es ein Highlight-Abend mit viel Ironie! Do., 23.6., 20 h. W: heinzstrunk.de. E: ab 23,44 €. Alma Hoppes Lustspielhaus, Ludolfstr. 53 (Eppendorf).

## Juli 2016

**Jan Böttcher: Y** Der Autor aus Lüneburg ist vor allem als Songtexter und Sänger der Berliner Band Herr Nilsson bekannt – seit 2003 hat er nebenbei vier Romane veröffentlicht. In seinem neuesten Buch „Y“ steht eine unerfüllte deutsch-kosovarische Liebesgeschichte im Fokus. Der Protagonist Jakob blickt zurück auf die Zeiten einer unglücklichen Liebe mit seiner albanischen Schulfreundin Arjeta, die mit ihrer Familie aus dem Kosovo nach Hamburg floh. Nachdem sich die beiden bei einer Geburtstagsfeier Jahre später wieder treffen, kommen sie gegen den Widerstand von Arjetas Vaters zusammen – bis 1999 der Krieg im Kosovo alles verändert. Die Story ist eindrucksvoll erzählt, spannend und anspruchsvoll! Di., 5.7., 21 h. W: janboettcher.com. Eintritt: 11 €. Cohen + Dobernigg Buchhandel, Sternstr. 4 (Altona).

## August 2016

**REDAKTIONS-TIPP:** Lesung in besonderer Location mit musikalischer Untermalung!



**HAMBURG Julia Jessen: Alles wird hell** Ganz besondere Lesung in toller Atmosphäre: Im Musikpavillon mitten in Planten un Blumen liest die Hamburger Autorin aus ihrem

Debütroman. Das Buch ist eine Lebensgeschichte: Odas Story vom Anfang bis zum Ende. Beginnend mit Kindheiterinnerungen, über ihre Hochzeit, bis zu familiären Problemen und der Krankheit ihres Mannes. Durch die starke Perspektive werden Odas Gefühle spürbar – Sorgen und Ängste sind ebenso nah wie Sehnsucht und die Liebe. Das Gefühlspotential wird bei der Lesung durch Live-Musik von Nina Müller mit Songs von der Liebe und dem Sich-Erinnern verstärkt. Mi., 21.8., 20.15 h. W: plantenunblomen.hamburg.de. E: free. Musikpavillon, Planten un Blumen (Neustadt).

## September 2016

**Markus Flohr: Alte Sachen** Es geht um Verfolgung, Flucht

und die Macht der Liebe: Rieke lernt den jungen Israeli Lior, der eine Änderungsschneiderei in Berlin besitzt, in einem Club kennen. Doch ihr fällt schnell auf, dass er überhaupt kein Talent für seinen Job und das Handwerk besitzt und wird stutzig. Mit der Zeit stellt sich heraus, warum Lior wirklich nach Berlin kam und was das mit dem Modegeschäft seiner Eltern in Kreuzberg auf sich hat. Dann verschwindet Lior plötzlich spurlos. Elegant erzählt der Journalist Markus Flohr aus Hannover, der selbst Geschichte in Hamburg und Jerusalem studiert hat, in seinem Debütroman eine packende Story mit leider immer noch politisch-aktuellem Hintergrund. So., 3.9., 19 h. W: markus-flohr.de. Eintritt: 8 €. Cohen + Dobernigg Buchhandel, Sternstr. 4 (Altona).

## Playstation

gibt es hier schon seit über 90 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 69201-110 | www.hansa-baugenossenschaft.de





## SCHMIDT MITTERNACHTSSHOW DER KLASSIKER: GNADENLOS GUT

Wir finden: Dieses Kultstück muss jeder Hamburger gesehen haben. Darum haben wir Euch einen tollen Vorteilspreis organisiert.

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

Jeden Samstag ab Mitternacht sorgt der einmalige Mix aus wahnwitziger Comedy, wunderbarer Musik und tollkühner Artistik für beste Unterhaltung zu später Stunde – schrill, bunt und skurril. Dabei ist jede Mitternachtsshow einmalig. Erleben Sie Stand-up-Comedians und Breakdance-Akrobaten, Zauberer und Pop-Poeten, Jongleure und Travestiekünstler, Musiker, Schwertschlucker und Gedankenmagier. Dieses gnadenlose Variétéprogramm mit begnadeten Künstlern und schrägen Überraschungsgästen begeistert Jung und Alt gleichermaßen – jede Woche neu!

**Rabatt für sportspaß-Mitglieder**  
Exklusiv für sportspaß-Mitglieder: 12 € Festpreis.  
Für den Rabatt einfach Tickets unter der Hotline 040.31778861 buchen und das Stichwort „sportspaß“ nennen.

### Vor-Ort-Rabatte

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Online-Rabatte

**Bestmögliche Einkaufsvorteile bei über 500 namhaften Partnerunternehmen:**

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

**Fahrräder:** Raddiscount, mye-bike, Trendwizzard 8-10 Prozent  
**Pauschal- u. Last Minute-Reisen** von über 120 Veranstaltern bei 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, Hotuschubportale mit Extrarabatten

**Mietwagen bis zu 25 % günstiger**  
Hertz, Auto Europe, Sunny Cars, Car del Mar, Enterprise, McRent, 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 Vorzugs-konditionen**  
Ticketservice, Carsharing, Blumen- und Geschenkenservice, Bücher/Zeitschriften, Lotta, DVD-Verleih, Haushaltsservice, Nachhilfe, Immobilien, Umzugs-service 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“.**

## „HORROR“-SPEKTAKEL AUF KAMPNAGEL

→ Liebhaber des Horrorfilms müssen dieses Theaterspektakel gesehen haben! Es ist das neue Werk des schwedischen Regisseurs und Film besessenen Jakob Ahlborn und seines Theaterensembles. „Horror“ ist eine Liebeserklärung an den Horrorfilm und weist auf den gesamten Reichtum dieses Genres hin – von „House On Haunted Hill“ über „Rosemary’s Baby“ bis zu „The Ring“! Jacob Ahlborn kreiert eine surreale Welt des Entsetzens und benutzt dabei Spezialeffekte, die es in der Theaterwelt vorher so noch nicht gegeben hat...

### Rabatt für sportspaß-Mitglieder

sportspaß-Mitglieder erhalten einen Rabatt von 25 % (pro Kunde zwei Karten) auf den Kartennettopreis für die Vorstellungen am 30. und 31.8., jeweils um 19.30 Uhr. Kartenreservierungen unter 040.47 11 06 33 unter Nennung des Stichwortes „Schrecken“.

**GEWINN:** sportspaß verlost 5x2 Karten für die Vorstellung am 30.8. um 19.30 Uhr. Sendet bis zum 20.6. eine E-Mail mit dem Stichwort „Horror“ an [gewinn@sportspass.de](mailto:gewinn@sportspass.de).



# VTF-Aktivprogramm

KÖRPER UND SEELE

Fitness & Fun  
für alle –  
allein, zu zweit  
oder  
als Gruppe



Fotos: Friedberg - Fotolia; shotshop.com/AntonioGuilleMF

## DER PERFEKTE KURZURLAUB

### Lust auf Bewegung und Entspannung?

Aktuelle Fitnesstrends an wunderschönen Urlaubsorten, VTF Top-Trainer\_innen und die Verwöhnprogramme der Firstclass Hotels schaffen für Sie die perfekte ERHOL-INSEL.

Ostsee ♦ Südtirol ♦ Prag ♦ Nordsee ♦ Mallorca ♦ Sylt ♦ Mecklenburg ♦ Friesland ♦ Rügen

Für sportspaß-Mitglieder 10% auf alle VTF-Aktivprogramme und VTF-Sportreisen!  
[www.vtf-aktivprogramm.de](http://www.vtf-aktivprogramm.de) ♦ E-Mail: [lerche@vtf-hamburg.de](mailto:lerche@vtf-hamburg.de) ♦ Telefon: 0 40/4190 8277





# 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](http://www.sportspass.de) unter „Reisen“. In den kommenden Monaten fliegen wir nach Fuerteventura, an die italienische Riviera und nach Mallorca. Werft auch einen Blick auf unsere Aktiv- und Wellness-Reisen nach St. Peter Ording oder an die Mecklenburgische Seenplatte.

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



Fuerteventura bietet auch im Dezember wohlführendes Klima und besonders vielfältige Naturlandschaften.

→ 01. – 08.12.2016

## „WINTERPOWER WEEK“ AUF FUERTEVENTURA

Auf Fuerteventura, der Insel des ewigen Frühlings, machen wir uns vom 1. bis 8. Dezember 2016 die milden Temperaturen zu Nutze und verkürzen den Hamburger Winter durch eine Woche kanarisches Strandfeeling. Wir lassen uns von der lachenden Sonne anstecken und absolvieren ein powergeladenes Programm verschiedener Workouts und Outdoor-Sessions. Mitreißende Dance Classes, motivierende Functional Trainings und Bodyworkouts, sowie Beach- und Aqua Gyms bringen uns ins Schwitzen und pushen unsere Endorphinausschüttung. Abgerundet wird das Fitness- und Powerprogramm durch chillige Stretch- und Wohlfühlseinheiten. Unser Hotel, das H10 Sentido Playa Esmeralda, liegt direkt am 20 km langen Sandstrand der Costa Calma und bietet mit seiner Wohlfühlatmosphäre und dem direkten Zugang zum Strand Erholung pur. Wenn das Meer zu frisch ist, der gönnt seinen Muskeln nach unseren Fitness-Einheiten im hoteleigenen Spa-Bereich etwas Gutes. In der Sauna, dem Dampfbad und dem Whirlpool lassen wir die Seele baumeln. Dank des kreativen, modernen und bunten Designs des H10 Sentido Playa Esmeralda ist das Wintergrau zuhause auch gedanklich in weiter Ferne. Die frisch renovierten und

liebvoll dekorierten Zimmer versprühen ein wunderbares Urlaubsambiente. Zwischen den zahlreichen Geschäften, Restaurants und Bars herrscht lebhaftes Treiben, das zum Stöbern einlädt und uns das spanische Flair spüren lässt. Der traumhafte Ausblick auf den Strand und das Meer ist auch beim Essen in unserem Hotel inklusive. Morgens stärken wir uns mit einem kontinentalen Langschläferfrühstück und geben unserem Körper bei einem vielfältigen Buffet im Restaurant Jandia mit ShowCooking abends die Energie zurück, die er braucht. Bei einem Cocktail auf der Terrasse der Parrots Bar lassen wir zum Sonnenuntergang den Tag in netter sportspaß Runde ausklingen und tanken Kraft für den nächsten Tag. Besser kann der Dezember nicht starten!

### Leistungen

- 7 Übernachtungen im DZ im H10 Sentido Playa Esmeralda
- Flug Hamburg-Fuerteventura und zurück
- Flughafentransfers vom/ zum Hotel
- Halbpension
- sportspaß-Aktivprogramm

### Kosten

- DZ 738 € pro Person (EZ 849 €) bei Buchung bis zum 31.07.2016
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 70 € mehr

Regentage/Monat



8

Sonne/Tag



6 h

Temperatur min/max



15°/22°

Wassertemperatur



19°

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

➔ 23. – 30.09.2016

## GENUSSWANDERN IN DEN CINQUE TERRE

Es erwarten Dich fünf traumhaft schöne Wanderungen mit unendlich vielen Eindrücken. Auf der einen Seite bewundern wir die malerischen Küsten- & Hafenorte, 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. Jede Wanderung ist einzigartig und lässt uns das „Dolce Vita“ Italiens spüren. Zwei Weinproben und ein traditionelles Mittagessen in einer urigen Trattoria sind bei den Wanderungen bereits enthalten. Wir wohnen in dem schönen Ort Moneglia inmitten der Cinque Terre im 3\* Hotel Maggiore Moneglia. Das Hotel liegt direkt im Ortszentrum, von wo aus man abends durch die kleinen Gässchen schlendern und das italienische Flair genießen kann. Das Hotel besticht durch sein persönliches Ambiente und die direkte Strandlage. Wir starten mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet in den Tag und

lassen ihn bei einem leckeren 4-Gang-Menü am Abend im dazugehörigen Restaurant Monile an der Strandpromenade ausklingen.

Die Reise findet ab einer Teilnehmerzahl von mindestens 15 Personen statt. Sobald diese erreicht ist, melden wir uns unverzüglich bei den Reiseteilnehmern, damit dann direkt die individuelle Anreise selbst gebucht werden kann. Die Wanderungen entsprechen dem Level „Mittel“ auf dem Merkblatt für Wander- und Outdoorreisen.

### Leistungen

- 7 Übernachtungen im DZ im 3\* Hotel Maggiore in Moneglia
- Halbpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und 4-Gang-Menü abends im Restaurant Monile
- sportspaß Wanderprogramm mit ansässigen Wanderleitern
- Eintritte in die Nationalparks
- Kosten für Schiff-, Bahn- und Busfahrten bei den Wanderungen
- 2 Weinverkostigungen und 1 Mittagessen
- Transfer vom/zum Flughafen Pisa, wenn die Anreise mit Easyjet erfolgt (Preis ohne Transfer auf Anfrage)

### Kosten

- DZ 923 € pro Person (EZ 1065 €) Achtung: es sind nur noch DZ vorhanden!
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 70 € mehr



Sonne/Tag



Temperatur min/max



Wassertemperatur



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



 08.-13.10.2016

## DETOX UND BODY & MIND TAGE AN DER MECKLENBURGISCHEN SEENPLATTE

Diese Art von Entgiften und Fasten ist nicht nur eines der ältesten, sondern ebenso eines der wirksamsten und vitalitätssteigernden Heilverfahren. Du wirst merken, wie fit und energievoll sich Dein Körper danach anfühlt. Yogaeinheiten, Walking und sanfte körperliche Aktivitäten runden das Programm ab und bringen Körper und Geist in Einklang. Durch ungesunde Ernährung, Medikamente oder Einflüsse aus der Umwelt sammeln sich in Deinem Körper allerlei Schadstoffe an. Durch eine Detoxing-Kur kann Dein Körper von Schadstoffen befreit werden und Du fühlst Dich dadurch besser. Gesunde Gemüsesäfte, Kräutertees sowie leichte vegetarische Suppen und Gemüse versorgen den Körper während der Entgiftung mit genügend Mineralstoffen und Vitaminen. Beim Detoxing wird durch eine spezielle Ernährung und Bewegung an der frischen Luft der Körper von innen gereinigt. Weit abseits vom Trubel, inmitten der wunderschönen

und ruhigen Umgebung der Seenplatte und mit direktem Zugang zum Dreier See liegt unser Hotel. Entspannende Saunagänge erwarten Dich im Sauna-Blockhaus direkt am See. Die freundlich gestalteten und geschmackvoll eingerichteten Zimmer mit großen Fensterfronten erlauben einen freien Blick in die Schönheit der Natur. Freu Dich auf Tage nur für Dich und Dein Wohlbefinden.

### Leistungen

- 5 Übernachtungen im DZ im Naturparkhotel KIWI in Alt Schwerin
- rein basische Verpflegung mit Frühstück, Mittag- und Abendessen
- Kräutertees und stilles Wasser
- 1 Saunatarag incl., weitere gegen Gebühr
- sportspaß-Programm

### Kosten

- DZ 339 € pro Person (EZ 389 €) Achtung: Es sind nur noch DZ vorhanden!
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 50 € mehr

Sonne/Tag



4 h

Temperatur min/max



16/20°

Regentage/Monat



10



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

**25. – 27.11.2016**

## BODY & MIND WEEKEND IN ST. PETER ORDING

Unser vielfältiges Body & Mindprogramm aus kräftigenden Pilates- und FASZIO- sowie fließenden Yoga-Einheiten ist in dieser kalten Jahreszeit Balsam für Körper und Seele. Mit diesen und vielen weiteren Kursen findest Du Deine innere Balance und machst Dich stark für den Winter.

Im STRAND | GUT Resort erwarten Dich Lifestyle und Wärme, Zeitgeist und Herzlichkeit, Modernität und Gefühl. Lebendige Momente am Tag und pure Erholung in der Nacht erlebst Du in den nordisch gestalteten Zimmern. In der angrenzenden Dünen-Therme kannst Du Dich richtig schön einkuscheln und in der weitläufigen Wellness- und Saunalandschaft zur Ruhe kommen. Bei einem Panoramablick auf das Meer findest Du hier umsäumt von Dünen ganz zu Dir selbst.

Dein Tag beginnt mit einem stärkenden, gesunden und vielfältigen Frühstücksbuffet. Zwischendurch empfängt Dich St. Peter-Ording mit

einer Strandpromenade und der Möglichkeit zu ausgiebigen Strandspaziergängen an der Seeluft am extrem weitläufigen Strand. Abends sorgt das STRAND | GUT Resort für eine leichte Küche, angereichert mit frischen Produkten aus der Region. Cocktailkunst und Chilloutbeats läuten nach einem ereignisreichen Tag den geselligen Winterabend in unserer netten sportspaß Gruppe ein.

### Leistungen

- 2 Übernachtungen im DZ im STRAND | GUT Resort in St. Peter Ording
- Vollpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet, mittags einem Wellfit-Salat und abends einem Mehrgang-Menü
- sportspaß Programm
- Samstag kostenloser Eintritt in die Dünentherme

### Kosten

- DZ mit Landblick 264 € pro Person (EZ 309 €)
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 30 € mehr



Sonne/Tag

☀ 3 h

Temperatur min/max

🌡 4/8°

Regentage/Monat

☔ 16

**07. – 14.12.2016**

## BODY & SOUL-WEEK AUF TENERIFFA



Im Dezember entfliehen wir dem Winterblues und tanken unsere Akkus unter der strahlenden Sonne Teneriffas wieder auf. Freu Dich auf ein vielfältiges Programm, welches Körper, Geist und Seele in Balance bringt. Mit Pilates, Yoga, Aqua Fitness, Avi Mea, Rücken Balance und vielen weiteren Highlights rund um das Thema Body & Soul tankst Du neue Kraft und Energie. Unser 4\*-Hotel Maritim Puerto de la Cruz liegt leicht erhöht am Ortsrand mit einem wundervollen Panoramablick über den Teide und das Meer. Zum Bummeln geht es entlang der Küste ins Ortszentrum von Puerto de la Cruz mit seinen urigen Cafés, zahlreichen Restaurants und Geschäften.

Wer mag, lässt einfach die Seele in der weitläufigen Hotelanlage baumeln. Eine erfrischende Runde im Pool oder eine Auszeit in der Sauna runden das Angebot ab. Unsere komfortablen Zimmer sind im klassischen Stil in hellen Farben eingerichtet.

Morgens und abends stärken wir uns am reichhaltigen und vollwertigen Buffet mit internationalen und ortstypischen kanarische Speisen. Zum Sonnenuntergang lockt eine atemberaubende Aussicht von der Panoramaterasse der Bar „Barlovento“ und verzaubert uns bei einem Belohnungsdrink für einen aktiven und schönen Tag in unserer netten sportspaß Gruppe.

### Leistungen

- 7 Übernachtungen im DZ im Maritim Hotel Puerto de la Cruz
- Flug Hamburg-Teneriffa und zurück inkl. Transfers
- Halbpension
- sportspaß-Aktivprogramm

### Kosten

- DZ 699 € pro Person (EZ 789 €) bei Buchung bis zum 31.08.2016
- DZ 739 € pro Person (EZ 829 €) bei Buchung ab dem 01.09.2016
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 70 € mehr

Sonne/Tag

☀ 5 h

Temperatur min/max

🌡 16/21°

Regentage/Monat

☔ 7

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

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

 20. – 22.01.2017

## „LET’S GET FUNCTIONAL!“ IN ST. PETER ORDING

Mit verschiedenen Workouts und Outdoorsessions werden wir powergeladene und spaßbringende Einheiten absolvieren und unseren ganzen Körper intensiv fördern. Bodyshape, Avi Mea, Beach-Workout, Functional Works sind nur einige der Highlights, die Dich an dem Wochenende erwarten. Ist der Körper ordentlich ausgepowert, lohnt sich ein Spaziergang an dem endlos langen Sandstrand von St. Peter Ording, wo Du mentalen Ausgleich findest. Im wunderschönen Wellnessbereich des Hotels stärkst Du Deine Sinne und schöpft neue Kraft. Freue Dich auf einen Indoorpool, einen großzügigen Sauna- und Ruhebereich und tanke Energie in den Whirlpools auf der Dachterrasse mit Blick auf die Nordsee. Kulinarisch verwöhnt Dich das 4\*-Hotel Ambassador 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 inklusive. Die großzügigen Zimmer sind in warmen Farben gestaltet und versprühen ein behagliches und modernes Ambiente, das 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 254 € pro Person (EZ 316 €)
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 30 € mehr



Sonne/Tag

 2 h

Temperatur min/max

 -1/3°

Regentage/Monat

 12

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

 15. – 22.02.2017

## BIKE-WEEK AUF MALLORCA



Nach einer wundervollen Bike-Week 2016 geht es bald erneut auf die Insel. Mallorca ist für Radfahrer ein El Dorado! Gemeinsam mit ansässigen Guides werden wir an fünf Tagen abwechslungsreiche und landschaftlich beeindruckende Tagestouren fahren und so die vielfältige Landschaft im Südwesten der Insel entdecken. Mittags sind Pausen in hübschen Lokalitäten eingeplant, damit wir das spanische Flair genießen können. Und wenn die Natur mitspielt, dann blühen zu diesem Zeitpunkt die Mandelbäume, ein Naturereignis, das jedes Jahr viele Touristen nach Mallorca lockt. Unser 4\* Hotel Valentin Reina befindet sich im Zentrum von Paguera, gleich neben der Promenade mit einer Vielzahl an Geschäften und Bars. Nach dem sportlichen Part des Tages kannst du den Wellnessbereich nutzen, um die müden Muskeln wieder zu erholen. Kulinarisch lassen wir uns bei den abwechslungsrei-

chen, mediterranen Buffets mit Themenabenden im Restaurant verwöhnen. Die Kondition für Ganztagestouren solltest Du mitbringen. Wir fahren Touren mit kleineren Anstiegen und teilweise unbefestigten Wegen. Für die gesamte Reise wird Dir ein aktuelles Modell eines Trekkingrades zur Verfügung gestellt.

### Leistungen

- 7 Übernachtungen im DZ im 4\* Hotel Valentin Reina
- Halbpension
- Wellnessbereich
- 5 geführte Touren mit Guides incl. einem Bustransfer für eine Radtour im Landesinneren
- Trekkingrad für 7 Tage
- Flug Hamburg – Mallorca und zurück incl. Transfer

### Kosten

- DZ 749 € pro Person (EZ 849 €) bei Buchung bis zum 31.10.2016
- DZ 789 € pro Person (EZ 889 €) bei Buchung ab dem 01.11.2016
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 70 € mehr

Sonne/Tag

 6 h

Temperatur min/max

 6/15°

Regentage/Monat

 6

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

# Mit sportspaß on Tour: EURE SCHÖNSTEN



**Matthias &  
Renate Ullbricht**

## BELLA ITALIA VON GANZ OBEN ENT- DECKEN

„Unsere allererste Gruppen- und Wanderreise führte uns in die beeindruckende Region Cinque Terre in Italien. Anspruchsvolle Aufstiege ermöglichten uns wunderbare Ausblicke aufs Meer sowie die Küstengebirge und Ortschaften. Bella Italia! Zur Belohnung gab's nach den Touren leckere Weinverkostungen und italienische Delikatessen. Und das Beste: auf der Rückfahrt mit dem Schiff passierten wir noch einmal die schönen Aussichtspunkte und Wallfahrtskirchen und konnten sagen: Mensch, da ganz oben sind WIR gewesen – zu Fuß!“

Von Fitness- oder Wellnessreisen ins sonnige Spanien, einer Bikeweek auf Mallorca über Wanderreisen nach Teneriffa oder ins Elbsandsteingebirge bis hin zu Wintervergnügen auf Skiern in Österreich: Seit einigen Jahren geht sportspaß mit begeisterten Mitgliedern auf Reisen. Dabei sind Sonne, gute Laune, viel Sport, leckeres Essen und gesellige Abende nur einige der Gründe, warum diese so gut ankommen und immer mehr von Euch Lust haben, ihren Urlaub mit uns zu verbringen. Wir freuen uns schon auf viele weitere aktive Reisen! Für die unvergesslichen Urlaubserlebnisse mit Euch sagen wir an dieser Stelle „Danke“ und haben einige Teilnehmer mal nach ihren besten Reisemomenten gefragt!

**André Vorbau**

## DIE PERFEKTE MISCHUNG AUS BIKE UND BAR



„Im Februar war ich mit sportspaß auf Mallorca zur Bikeweek. Wir hatten perfektes Wetter und unser Guide brachte uns zu den tollsten Stellen der Insel. Echt anstrengend – aber es lohnt sich! Und zum Glück war abends noch genug Kraft vorhanden, um an der Hotelbar die Animation mitzumachen. Hier hab ich als Hauptgewinn diesen Hut gewonnen. Was für eine klasse Erinnerung an meinen ersten Gruppenurlaub!“

**Gerd und Ingrid Wöbke**

## „WIEDERHOLUNGS- TÄTER“ AUS LEIDENSCHAFT

Fitness, Wandern, Radfahren: Wir waren jetzt bereits das siebte Mal mit sportspaß im Aktivurlaub. Ein besonderes Highlight können wir eigentlich gar nicht beschreiben, bisher waren alle Reisen so erlebnisreich. Der Mix aus Sport, Spaß und Sehenswertem hat uns jedes Mal begeistert. Das Foto ist dieses Jahr bei der Cinque-Terre-Tour auf der Bootsfahrt am vorletzten Tag entstanden!



# URLAUBSERLEBNISSE



**Ute Priez**

## ZUR MANDELBLÜTE DURCH MALLORCA BIKEN

Ich wollte schon immer mal zur Mandelblüte auf Mallorca Fahrrad fahren und alleine wäre ich wohl nie in die Region geflogen. sportspaß hat es mir glücklicherweise mit anderen zusammen ermöglicht – und es war eine wunderschöne, rundum gelungene Reise. Ich bin auf jeden Fall, bei der nächsten Fahrradreise wieder dabei!



**Carola Goriagine**

## WENN AUS REISEBEKANNTSCHAFTEN FREUNDE WERDEN

„Der Cinque-Terre-Urlaub war schon meine zehnte sportspaß-Reise! Als ich das erste mal im Oktober 2011 mit nach Kreta gefahren bin, war ich sofort „infiziert“ und begeistert von den Angeboten. Ich habe im Laufe der Jahre und Reisen sehr viele tolle Leute kennengelernt. Und daraus sind tatsächlich einige richtig gute Freundschaften entstanden. Mein nächstes Ziel mit sportspaß wird im Juni das Zillertal zum Wandern sein. Ich freu mich jetzt schon riesig.“

**Bruni, Heike, Andrea, Carola, Regine, Susanne und Ingrid**

## FREUNDINNEN-WANDERGRUPPE

Wir sind eine Gruppe von sportlichen Frauen und haben uns alle über verschiedene sportspaß Reisen kennengelernt. Durch viele gemeinsame Aktivitäten mit und ohne sportspaß ist daraus im Laufe der Zeit unsere Freundschaft entstanden. Bisher war unser Highlight die gemeinsame Wanderreise in die Cinque Terre. Geleitet von unserer kompetenten Führerin vor Ort, haben wir auf den täglichen Wanderungen die malerische Berg- und Meer-Umgebung genießen können. Dieser gelungene Urlaub ist für uns alle unvergesslich und bleibt sicher nicht die letzte gemeinsame sportspaß-Tour.



**Marion Lüdemann**

## LOHNENSWERTER AUSBLICK NACH DER ERSTEN BERGETAPPE

Ich habe bereits an sechs Gruppenreisen mit verschiedenen Schwerpunkten von sportspaß teilgenommen. Diese Reise war meine erste Fahrradreise. Es war eine sehr nette Gruppe! Toll fand ich, dass unser Guide sich für jeden Tag neue Touren ausgedacht hat und damit auf die Wünsche der Teilnehmer eingegangen ist. Am zweiten Tag kam dann der erste Berg: Es ist mir schon schwer gefallen, aber ich habe es geschafft! Er war ein tolles Gefühl anschließend im Café zu sitzen und von oben auf das Meer zu schauen. Ich würde jederzeit wieder an einer sportspaß-Reise teilnehmen und freue mich, wenn ich Teilnehmer auf einer der nächsten Touren wiedertreffe.



**Angelika von Seid**

## BESTE (REISE-) FREUNDIN GEFUNDEN

Auf dem Foto sind Sabine und ich zu sehen. Man kann wirklich sagen, wir sind zwei, die sich gefunden haben! Wir sind immer wieder gerne dabei – die sportspaß Reisen machen eben süchtig. Innerhalb von fünf Monaten waren wir schon zwei Mal zusammen in Italien und Spanien auf Tour.





## UNSERE ERNÄHRUNGSSEMINARE

Wir helfen Euch dabei, Eure optimale Ernährung zu finden! Dafür bieten wir nicht nur die persönliche Beratung in den Centern an, sondern auch eine Vielzahl von interessanten Seminaren. Freut Euch auf spannendes Wissen rund um das Thema Ernährung und Sport!

### „Gesunde Gewichtsreduktion“

So., 5.6., 10-13 h, mit Diana Hochgräfe

Gesundes Abnehmen ist viel einfacher als viele denken, wenn man ein paar grundlegende Regeln beachtet und weiß, was der Körper wirklich braucht, wie die Verdauung funktioniert und was den Stoffwechsel anregt beziehungsweise unterstützt. In diesem Kurs bekommt Ihr entsprechende Einblicke in das Thema Ernährung sowie leicht umsetzbare Tipps zur Gewichtsreduzierung. Danach liegt es dann an Euch, diese Tipps auch konsequent umzusetzen.

### „Clean Eating“

Do., 9.6., 18-21 h, mit Judith Ottersbach

Ganz nach dem Motto „Iss nichts, was deine Großmutter nicht auch gekannt hätte“ funktioniert das Prinzip „Clean Eating“. Gerade in der heutigen Zeit ist es vielen Menschen oft nur wichtig, dass ihr Essen schnell verfügbar ist, satt macht und gut aussieht. Fertig- und Convenience-Food bieten die Qual der Wahl. Clean Eating allerdings geht weg von stark verarbeiteten Lebensmitteln hin zu natürlichen, unverarbeiteten und frischen Produkten. An diesem Abend erfährt Ihr, wie der „Trend“ funktioniert und am Besten im Alltag umgesetzt wird.

### „Die Basics der richtigen Ernährung“

Do., 16.6., 18-21 h, mit Marie Olschewski

Leuchtende Augen, schönes Haar, einen straffen, gesunden Körper: das wünschen wir uns doch alle, oder? Können wir diese Aspekte aber auch mit unserer Ernährung beeinflussen? Was sind eigentlich Nährstoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitalstoffe oder Vitamine – und wieviel brauchen wir wovon? Wie lese ich Verpackungsrückseiten richtig? In diesem Seminar erfährt Ihr die Antworten auf diese Frage und lernt alles über die Bausteine einer gesunden Ernährung.

## „Superfoods“

Di., 28.6., 18-21 h, mit Diana Hochgräfe

Was sind eigentlich diese Superfoods, welche Lebensmittel zählen dazu und welche besonderen Inhaltsstoffe enthalten sie? In diesem Kurs lernt Ihr die Vielfalt der Superfoods kennen und erfahrt, wie sie Eure Gesundheit und Euer Immunsystem stärken sowie auch Eure sportliche Aktivitäten unterstützen können.

## „Zucker- und Zuckeraustauschstoffe“

So., 3.7., 10-13 h, mit Melissa Denkel

Schon seit der Kindheit ist fast jeder von uns gerne süß. Doch Zucker enthält viele Kalorien und wirkt sich bei hohem Verzehr negativ auf die Gesundheit aus. In diesem Seminar sprecht Ihr deshalb über die verschiedenen Süßmacher, die es auf dem Markt gibt und lernt gute Zuckeralternativen kennen.

## „Ernährung nach den 4 Blutgruppen“

Do., 14.7., 18-21 h, mit Marie Olschewski

Welche Zusammenhänge gibt es zwischen unserer Blutgruppe und der dazu passenden Ernährungs- und Lebensweise, dem Immunsystem sowie dem Stoffwechsel? Was ist eine Blutgruppentätigkeit? In diesem Workshop erfahrt Ihr mehr über diese spannende Ernährungsform!

## „Sport- und Ernährungsmythen“

Mo., 1.8., 18-21 h, mit Melissa Denkel

In diesem Seminar werden bis zu 30 klassische Mythen besprochen, von denen sicher jeder schon mal etwas gehört hat. Zum Beispiel, dass Fett erst nach 30 Minuten Sport verbrannt wird oder dass Süßstoffe den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen, dann abfallen und dadurch ein Hungergefühl entsteht. Hier werdet Ihr in Sachen Ernährung aufgeklärt!

## „Basenfasten“

Mo., 8.8., 18-21 h, mit Judith Otterbach

Immer mehr Menschen fasten und verzichten dabei für eine bestimmte Zeit auf feste Nahrung. Fasten hat zahlreiche positive Einflüsse auf den Körper, wie beispielsweise die Reduktion von Erkrankungserscheinungen, eine Entsäuerung oder die Gewichtsreduktion. Auch die sanftere Variante des Fastens – das Basenfasten – hat positive Auswirkungen auf den Körper. Wie diese Form des Fastens funktioniert, bei der garantiert jeder satt wird, ist Thema des Ernährungsabends.

## „Gesund Essen trotz Fulltimejob“

Do., 8.9., 18-21 h, mit Wiebke Lindemann

Ihr seid beruflich voll eingespannt und habt meist nur das dürftige Angebot der Firmen-Kantine zur Verfügung oder gerade mal eine Currywurstbude

vorm Büro? Das ist kein Grund, sich nicht um eine ausgewogene Ernährung zu kümmern! Mit einfachen und alltagstauglichen Tricks wird in diesem Seminar gezeigt, wie Ihr nicht nur beruflich sondern auch mit der eigenen Ernährung Hochleistung erbringen könnt.

## „Vegan: lecker und Alltagstauglich“

Do., 15.9., 18-21 h, mit Marie Olschewski

Spielt Ihr vielleicht schon länger mit dem Gedanken, Eure Ernährung umzustellen, wisst aber noch nicht so recht, auf was Ihr dabei achten müsst? Oder habt Ihr bereits Erfahrungen mit dem veganen Kochen, fragt Euch aber, ob Ihr auch alle wichtigen Dinge berücksichtigt, um gut versorgt zu sein? Im Vegan-Seminar geht es um die Basics dieser Ernährungsform und um Eure speziellen Fragen zu dem Thema.

## „Welche Ernährung unterstützt mein Training“

Mo., 29.9., 18-21 h, mit Wiebke Lindemann

Ihr trainiert gut und regelmäßig und merkt trotzdem keine großen Veränderungen an Euch und Eurem Körper? Fürs Krafftraining nehmt Ihr zum Beispiel Hanteln, für den Ausdauersport Lafschuhe – und genauso sollte bei der Ernährung differenziert werden, um schneller bessere Ergebnisse zu erzielen. Dieses Seminar verschafft Euch einen Überblick, mit welchen Lebensmitteln das Training fortgeführt werden kann, obwohl Ihr das Gym längst verlassen habt.



# LECKERE, VEGANE KOCHABENDE

Lust auf die vegane Küche? Wir bieten euch tolle Kochabende an, bei denen Ihr ganz einfach die Tipps und Tricks dieser Kochweise kennenlernt! Die Kochabende finden in der Kurkuma Kochschule in Eimsbüttel statt. Wir freuen uns auf gesellige Abende, an denen wir gemeinsam leckere, vegane Mehrgang-Menüs zubereiten und danach in entspannter Atmosphäre zusammensitzen und unsere selbst gezauberten Gerichte genießen.

## „Ganz in Deinem Element“

*Termine: jeweils Mo., 11.7./15.8./12.9./10.10, 19-22 h*

Die Fünf-Elemente-Ernährung steigert Deine Vitalität und Dein Wohlbefinden, sie ist sinnvoll, schmackhaft und jahreszeitlich orientiert. Ihr habt noch nie davon gehört? Dann seid beim Kochkurs dabei! Denn hier werden vor allem ausgewogene Schnellgerichte zubereitet, die sich besonders für berufstätige und aktive Menschen eignen, da sie sich gut vorkochen lassen. Ziel ist es, Gerichte kennenzulernen, die zufrieden und satt machen, ohne zu belasten. Auch Schnitttechniken und Kochmanagement werden ein Thema sein.

### Auf diese Gerichte könnt Ihr Euch freuen:

- Schwarze Bohnen mit weißer Miso-Sauce und Ingwer
- Udon-Nudeln mit Brokkoli-Sesam-Pesto
- Petersilien-Zitronen-Reis
- Überbackener Blumenkohl
- Einfach herzustellende Gemüsepickles
- Köstliche Erdbeerfromage mit knusprigen Mandel-Crunchy

## „Veganstarter“

*Termine: jeweils Mo., 18.7./19.9. & Di 11.10., 19-22 h*

Wenn man noch nicht viele Berührungspunkte mit veganen Produkten hatte, dann ist dieser Kurs genau das richtige! Zuerst bekommt Ihr einen Einblick in die Warenkunde von veganen Ersatzprodukten, dann geht es ans gemeinsame Kochen. Verschiedene Varianten von veganen Brotaufstrichen, Hauptgerichte und leckere Desserts warten darauf, von Euch zubereitet und anschließend verkostigt zu werden.

### Folgende Gerichte stehen für den Kurs auf dem Speiseplan:

- Lachspaste
- Rucola-Aufstrich
- Leberwurst
- selbstgebackenes Roggen-Dinkelbrot
- Seitanschnitzel mit veganer Bratensauce
- Tofuburger mit Remouladensauce
- Tempehtaler mit Erdnusssdip
- Kartoffelsalat mit Mayo
- Himbeer-Sahne-Dessert „yummy“

### KOCHSCHULE KURKUMA

Methfesselstr. 28  
(Eimsbüttel).  
Preis p.P.: 38,50 €  
(inkl. dem Menü,  
Softdrinks und  
Mineralwasser  
sowie den Rezepten  
für Zuhause zum  
Nachkochen)



# Die sportspaß-Ernährungsberatung **PERSÖNLICH, INDIVIDUELL UND ZIELFÜHREND**



**Hannes Klesse, 36**, hat in Kiel Ernährungswissenschaften studiert und ist Ernährungsberater bei sportspaß. Seine Sprechstunden sind jeweils montags von 17.30 bis 20.30 Uhr im Center Jessenstraße. Im Interview erklärt er, was genau Euch bei der Beratung erwartet und mit welchen Fragen Ihr zu ihm kommen könnt.

## **W**er kann am Ernährungs-coaching teilnehmen?

Jedes Mitglied des Gerätebereichs bekommt mit seiner Mitgliedschaft zwei Termine Ernährungsberatung. Wir, die drei Ernährungsberater, haben keine Vorgaben von sportspaß. Daher kann jeder Berater selbst entscheiden, wie er den jeweiligen Kunden individuell berät. In der Regel sind das immer 60 Minuten pro Person.

## **Und wie läuft das Ganze dann ab?**

Der Kunde bringt ein Ernährungsprotokoll mit, das er vorher für einige Tage geführt hat. Auf dieser Basis sowie den individuellen Zielen und Wünschen – zum Beispiel vegane oder

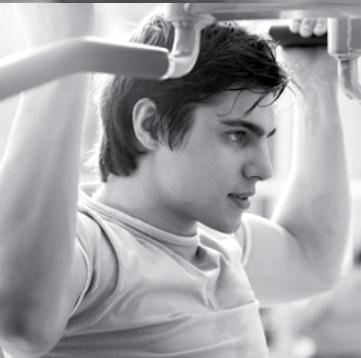
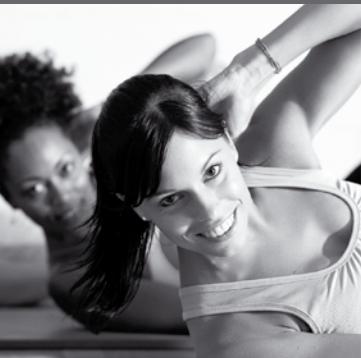
Kraftsport-unterstützende Ernährung – berate ich dann ganz individuell. Ich erfasse körperliche Daten, gebe Verbesserungsvorschläge sowie kreative Anregungen und beantworte konkrete Fragen. Natürlich spielt dabei auch der Sport eine große Rolle! Meine persönliche Einstellung ist, dass ein gesunder Körper regelmäßig auf unterschiedliche Weise bewegt und belastet werden sollte und dazu mit einer guten Menge vernünftiger Nährstoffe versorgt werden muss.

## **Welchen Vorteil bietet die Beratung?**

Die Stärke liegt vor allem darin, auf das Individuum eingehen zu können und aufgrund der jeweiligen Persönlichkeit, die sinnvollste Strategie für den Alltag zu wählen. Außerdem gilt es, den Kunden anschließend persönlich zu motivieren, die Strategie umzusetzen und dem Vorhaben positiv entgegen zu sehen. Die Vermeidung von negativen Assoziationen zur angepassten Ernährung ist das A und O für eine erfolgreiche Umsetzung.

## **Was ist dein bisher schönstes Erlebnis bei den Coachings gewesen?**

Ich erhalte immer wieder positives Feedback nach den Beratungen – das ist toll! In einer Welt der erhöhten Erwartungshaltungen und einer Vielzahl von Diätansätzen, die einem medial wie ein neues Wundermittel vermittelt werden, – und dann doch immer wieder Frust erzeugen – braucht es manchmal einfach mal eine lockere, positive Gesprächsatmosphäre. Eine Änderung des Lebensstils ist keine Kurzzeitstrategie, sondern etwas, das einen lange begleiten wird. Deshalb sollte es als etwas Angenehmes empfunden werden. Denn es gilt: Kurze Strategien bringen kurze Erfolge. Lange Strategien bringen langanhaltende Erfolge!



## SPORTSPAß

### Sportangebote

1+2 sowie keine Angabe	Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene
1	Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse
2	Fortgeschrittene, hohe Intensität
	Viel Platz für neue Teilnehmer
	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 Teilnehmer
	Angebot sehr gut besucht

Sportpartner finden leicht gemacht!

Du findest, dass Sport nur zu Zweit spaß macht und bist auf der Suche nach Gleichgesinnten? Dann nutze unsere neue sportspaß Sportpartnerbörse: garantiert kostenlos und unkompliziert!

## FERIENTERMIN

Sommer	21.07. - 31.08.
--------	-----------------

## SCHULFERIEN

In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Schulsporthallen geschlossen. Ausnahmen erfrage bitte in den Centern, bei den Trainern oder unter [www.sportspass.de](http://www.sportspass.de). Die Angebote in unseren Sportcentern finden während der Ferien statt. An gesetzlichen Ferientagen bleiben die Sportcenter geschlossen. Bitte rufe 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 bringe für alle Sportangebote Schuhe mit sauberen Sohlen, die nicht vorher auf der Straße getragen wurden, mit.



ZEICHEN-  
ERKLÄRUNG &  
FERIENTERMINE

58

TRAINER-LISTE

60

ANMELDE-  
FORMULAR

MITTE

INFORMATIONEN

63

ORTS-  
BESCHREIBUNGEN

122-123

INFORMATIONEN  
& BEITRÄGE

124-125

KONTAKTE

126

<b>KINDERBETREUUNG 8 MONATE – 12 JAHRE</b>	<b>61</b>	Soft-Fitness	95
		Step Advanced	95
		Step Fatburner	96
		Step Simple	96-97
		ZUMBA® fitness	97-98
		ZUMBA® Step	98
		Zum-Dance	98
<b>KIDS &amp; TEENS</b>	<b>61-68</b>	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	<b>99-101</b>
Badminton	61	Crosstraining	99
Basketball	61	deepWORK™	99
Erlebnissport	61	HIIT	100
Fitness für Minis 2-4 Jahre	61-62	Parkour	100
Fitness für Minis 4-6 Jahre	62	Tough Class	100-101
Fußball	62		
Hip Hop	62	<b>INLINE-SPORT</b>	<b>101</b>
Inline-Skaten	62	Inline-Hockey	101
Karate	62	Inline-Skaten	101
Kindertanz/Ballett + Rhythmik	67		
Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre	67	<b>OUTDOOR- SPORT</b>	<b>101-102</b>
Pampersgymnastik 3-12 Monate	67	Nordic Walking/Walking	101-102
Rhönrad Turnen	68	Outdoor-Fitness	102
Schwer Aktiv	68	Running	102
Selbstverteidigung	68	Yoga Walking	102
Taekwondo	68		
Tischtennis	68	<b>PAARTANZ</b>	<b>102-105</b>
Videoclipdance	68	Discofox	102-103
		Kizomba	103
<b>ERWACHSENE</b>	<b>68-109</b>	Salsa-Merengue-Bachata	103
		Standard-Latein	104-105
<b>BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE</b>	<b>68-71</b>	Swing	105
Badminton	68-69	Tango Argentino	105
Basketball	69-70	Tanzclub	105
Floorball	70		
Hobby-Fußball	70	<b>REHA-SPORT</b>	<b>106</b>
Sportspiele mit und ohne Ball	70		
Tischtennis	70-71	<b>SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST</b>	<b>106-107</b>
Volleyball	71	Aikido	106
		Capoeira	106
<b>BODY &amp; MIND</b>	<b>72-79</b>	Kickboxen	106
Beckenboden-Training	72	Krav Maga	106
FASZIO	72	Modern Arnis	107
Feldenkrais®	72-73	Taekwondo	107
Flow-Yoga	73		
Halha-Yoga	73-74	<b>SPECIALS</b>	<b>110-114</b>
Kundalini-Yoga	74		
Mental Balance	74	<b>SPORT FÜR SCHWANGERE &amp; MAMA FITNESS</b>	<b>107</b>
Modern Style Tai Chi	75	Mama Fitness	107
NIA	75	Sport für Schwangere	107
Pilates	75-77		
PNF	77	<b>TANZ</b>	<b>108-109</b>
Power-Yoga	77	Ballett	108
Qi Gong	77-78	Bauchtanz	108
Stretch & Relax	78	Bollydance	108
Tai Chi	78	Dance 'n Strip	108
Wellness Workout	79	Hip Hop	108
Yin-Yoga	79	Jazz-Dance	108
Yogalates	79	Line-Dance	109
		Modern-Dance	109
		Oriental-Dance	109
		Salsa-Dance	109
		Samba/Samba-Reggae	109
		Step-Tanz/Tap-Dance	109
<b>DANCE, FITNESS, RÜCKEN</b>	<b>79-98</b>		
Aerobic	79	<b>TOUREN</b>	<b>115-121</b>
Ballett Workout	80	Biketouren	115-116
Bauch Express	80	Inline Skaten	117
Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)	80-83	(Nordic-)Walkingtouren	117-118
Best Age Fitness	84	Wandertouren	118-121
Bodyfit	84-85		
Cardio Power	85-87		
Complete Body Workout	87-89		
DISCO PARTY – Just dance!	89		
Energy Dance	90		
Fit Fight Basic/Technik	90		
Fit Fight Kombi	90		
Fitness	90-91		
Fitness für Mollige	91		
GINGA by Fernanda Brandao®	91-92		
Kraffit	92		
Rhönrad Turnen	92		
Rücken Balance	92		
Rücken Express	93		
Rücken Power	93-94		

# Trainerliste

<b>A</b>	Kacicek, Celal: 0176 48 62 10 11	Hühn, Tanja: 63 76 32 14	Podbielski, Dirk: 712 29 30
<b>B</b>	Bach, Sebastian: 0176 41 76 75 00	Hüttel, Stephan: 27148813	Poockern, Cindy: 0176-70210391
	Bächreiner, Anja: anjaombach@web.de	<b>J</b>	<b>R</b>
	Baliulis, Ulrike: 0160 91 15 03 66	Jakovlev, Vitali: 0179 2348389	Rau, Peter: 0179 5262884
	Bartels, Christian: 0177 787 54 81	Kade, Maik: 0176 76 79 48 98	Richert, Wolf: 04103 803 18 12
	Bartels-Schneider, Andrea: 0176 821 890 58	Kamaly, George: georgyygeorge512@googlemail.com	Richter, Frauke: 0176 67 04 06 80
	Bärtling, Marco: 0172 844 65 71	Kammer, Marco: 01525 423 94 64	Richter, Petra: 41 49 89 28
	Benndorf, Rolf: 69 28 486	Karger, Ulrich: karger.ulrich@gmail.com	Rohlf, Lars: elcampecino@web.de
	Bensing, Janetta: 0152 09 02 06 47	Kaufmann, Frank: 0173 218 52 63	Rohloff, Birte: 01577-39 68 768
	Berger, André: 0172 424 041 7	Kellner, Astrid: astrid.kellner@gmx.de	Ruske, Dennis: 0176-49145169
	Bernecker, Stefanie: 439 8727	Kirschner, Jörn: 604 85 85	<b>S</b>
	Billker, Timo: 21 98 56 68	Klitscher, Lars: 73 09 09 13	Sagawe, Sven: 61 19 82 70
	Bischoff, Jens: 0160-90531751	Knösel, Uwe-Karsten: 558 38 00	Sahadsokmunkong, Wuttichai: 0176-83 50 98 55
	Blätter, Robert: 0176-46528996	König, Dieter: 735 78 53	Sandmann, Thomas: 43 90 223
	Bleck, Oliver: 33 38 37 50	Kortmann, Frank: 0174 1844411	Schacht, Anke: 70 27 254
	Block, Jannis: 0178 9819545	Körtner, Ulf: 0176-61064800	Schleining, Erwin: 015789104480
	Böhlmg, Michael: 047 77 93 11 40	Kowlenko, Wladimir: 0173 216 18 53	Schmidberger, Joachim: 0179 7089442
	Buckl, Sylvia: sylvia.buckl@be-online.de	Krause, Claudia: 30 85 24 31	Schmidt, Andreas: andreas.schmidt@desy.de
	Burgdorf, Ingo: 0170-295 75 60	Krieg, Andre: 43 18 22 99	Schneider, Mirko: 0176 48 68 52 44
	Busse, Constantin: 63940282	Krüger, Karin: 64554524	Schneller, Simone: simone_busch@web.de
<b>C</b>	Cwiklinski, Thomas: 0178 136 54 70	Kunstman, Kathleen: 0172 431 90 67	Schölermann, Sven: 75 47 631, kickboxinfo@aol.com
<b>D</b>	da Silva Pachero, David Carlos: 0176-56 98 93 76	<b>L</b>	Scholz, Christian: 0178/1480071
	David, Alexander: dorell80@googlemail.com	Lahmer, Uwe: 0177 443 61 36	Schröder, Helmut: 0151 17 89 47 06
	David, Chris: 0176 48 61 16 64	Landwehr, Tobias: 0163 9866522	Schultz-Amerongen, Signid: 0179-8891904
	Dirk, Andre: 0176-20499836	Längle, Thomas: 69 70 53 32	Schwampe, Rolf: 55 17 95 9
	Dreus, Rainer: 04103 188 18 00	Laux-Simov, Karin: 0162-7279132	Schwarz, Dieter: andie_schwarz@yahoo.de
<b>E</b>	Eckstorf, Dieter: 21 00 76 00	Leblanc, Francine: francine.leblanc@yahoo.co	Schwemer, Fred: 48 30 83
	Eden, Daniel: 0176-64273537	Leffler, Martin: 0176-72956659	Siegmund, Rosemary: 0178 5291695
	Ehlers, Björn: 0152 53 60 38 06	Lemnich, Sigrid: 279 47 70	Siltsch, Anna: 0151 26 96 01 27, annasiltsch@gmx.de
	Eisenblätter, Max: xamax@gmx.de	Lima, Amanara: show@latin-flavor-samba.de	Simutapang, Liberti: 27860229
	Epplee, Andreas: 678 45 91	Limberg, Kirsten: kirsten.limberg@gmx.de	Silwinski, Bartosz: macbartek@gmx.de
	Escherich, Anja: 270 48 86	Litzkow, Vince: 0176-79077668	Soeken, Dagmar: dax_soeken@gmx.de
	Flasch, Daniela: 0179 475 84 86, danielafleschhh@aol.com	Mabuudu, Nico: 0152 7941315	Sommer, Ines: ines.sommer66@gmx.de
<b>F</b>	Förster, Julia: julia@personal-training-julia.de	Maheidi, Simone: simoneharms@web.de	Soungumar, Santham: santham_777@yahoo.co.in
	Förster, Michael: 491 88 27	Marmull, Tanja: 04535 29 78 94	Spies, Helge: 0176 542 79 680
	Fuhrmann, Andre: andrefuhrmann@alice-dsl.de	Marquardt, Dietmar: 81 97 50 86	Steinbach, Egger: 27141220
<b>G</b>	Glüse, Ruth: ruth.gluese@gmx.de	Martin, Andrea: randyandy.martin@web.de	Steinhart, Jörg: 63977477
	Gomez de Becker, Marianela: 0176 23 486 179	Martin, Berrecht: 0179 390 06 33	Strauß, Stefanie: sternschnuppe23@googlemail.com
	Gomm, Ekkehard: 386 112 97	Martinez, Margarita: 0162 104 37 04	<b>T</b>
	Goretzka, Tina: 0176 62 90 59 48	Mashkinova, Viktoria: 0151 21 76 12 36	Teicke, Jochen: jochen.teicke@hotmail.de
	Gründel, Olaf: 040 753 49 91, olafg70@web.de	Mauri, Thomas: 0176 96 20 10 24	Thedens, Henry: henry.thedens@googlemail.com
	Gutowski, Karsten: 66 05 89	Meier, Beate: 0170-3019468	Höle, Ralf: 0176 56467715
<b>H</b>	Hoase, Uwe: 0176 48142273	Mertens, Michael: 0162 2129819	<b>U</b>
	Hagendorf, Gabi: 0178-7829602	Meuss, Andrea: 20 75 14	Ullrich, Sven: 01573 7471180
	Hahnes, Stefan: 0179 2443018	Meyer Ze, Ralf: kontakt_ralf@yahoo.de	<b>V</b>
	Hamdorf, Tim: 0176 48 121 274	Michelly, Frederic: 0177 77 91 564	Vehse, Horst: 0157 711 23 600
	Händler, Angela: 279 98 47	Micic, Marina: 0160 92984918	Vollert, Manfred: 526 45 53
	Haubold, Carolin: 630 48 74	Mros, Steff: 0172-21 59 04 0	von Oertzen, Dorothea: 673 79 158
	Haubold, Holger: 630 48 74	Müller, Hannes: hannes5791@hotmail.de	Voß, Werner: 390 01 54
	Hermann, Janeth: 0157-59 21 68 15	Müller-Harboe, Sandra: sandra.mueller-harboe@gmx.de	Wahdat, Habib: 0151 24 050 419
	Herrmann, Virginie: 0173 7555333	Mundt, Christoph: chris@mundthome.de	<b>W</b>
	Hess, Miriam: hess.miriam@gmx.de	<b>N</b>	Weitmann, Agata: agataweitmann@web.de
	Hieronymus, Andrea: 0160 70 74 499	Neuerburg, Hans-Joachim: 439 65 92	Weitzel, Susanne: 0174-1934029
	Hoang, Khan: 040 69 46 53 25	Nguyer, Anh Tu: 0173-290 92 71	Werner, Sascha: 0176 80406164
	Holst, Eckhart: 0173 999 44 28	Niedling, Joachim: 0176 494 494 18	Wessenberg, Dirk: 0163 4112015
	Hubert, Andrea: 319 61 96	Niewert, Inka: 430 52 34	Wesselhöft, Ines: 0176-25102529
	Hühn, Andreas: 644 57 76	Niezanski, Dariusz: 0176 49 30 18 59	Wiede, Holger: 0174-230 82 49
		Nourani, Seyed Hasan: 18 13 65 13	Wilberg, André: 0151 27101062
<b>O</b>		<b>O</b>	Wolff, Stefan: 0178 336 25 00
		Oehme, Marco: 0176 62 29 14 94	Ziegemeier, Ralph: 0163 912 66 40
<b>P</b>		<b>P</b>	Zschaler, Jutta: 63 02 487
		Perlitz, Birgit: b.perlitz@t-online.de	

## KINDERBETREUUNG 8 MONATE - 12 JAHRE

Um Dir die Teilnahme an unserem Sportangebot zu ermöglichen, können Deine Kinder in unsere Kinderbetreuung kommen. Die Kinder müssen sportspaß-Mitglieder sein. Als Zusatzinformation findest Du die parallel dazu stattfindenden Angebote.

Fr	09:45 - 12:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dana Weitmann		Cardio Power 1+2; Complete Body Workout; BBRP; Soft-Fitness; Rücken Power & Relax
So	09:45 - 12:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anna Julia Schlemminger	☹	Cardio Power (2); BBRP; Complete Body Workout; Inline (1+2); ZUMBA®Fitness
So	12:00 - 14:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katrin Knut, Sophia Koller		Complete Body Workout; Fitness; Step Advanced; BBRP

## SPORT FÜR KIDS & TEENS

### Badminton für Kids & Teens

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	☹	ab 12 Jahre
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Torsten Schiede		6-12 Jahre

### Basketball für Kids & Teens

Techniken wie Dribbeln, Fangen und Werfen werden geübt und im gemeinsamen Spiel angewendet. Der Spaß und das Miteinander stehen im Vordergrund.

Di	18:00 - 19:15	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Chris David	☹	ab 13 Jahre
----	---------------	-------------	------------------------	----------	-------------	---	-------------

### Erlebnissport für Kids

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	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N. City-Nord	☹	2-6 Jahre
Do	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N. City-Nord		4-8 Jahre
Fr	17:00 - 18:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Stefanie Strauß	☹	5-8 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 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.

Di	16:30 - 17:30	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Eva Koller	☹	
Di	17:00 - 18:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel	Karin Krüger		
Mi	16:00 - 17:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	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	☹	
Fr	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck		
Fr	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	☹	
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Britta Siebels		

Fr	17:00 - 18:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Eggert Steinbach	☹
Fr	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Virginie Herrmann	☺
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 Übungsleitern. 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	Felix Lunne, Martina Lietz	Ballspiele
Mo	16:00 - 17:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	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	16:00 - 17:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel	Karin Krüger	
Di	17:00 - 18:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Sigrid Schultz-Amerongen	☺
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Nadja Klemme	☺
Mi	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Hoang Khanh	☹
Mi	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R. 115	Winterhude	Sigrid Schultz-Amerongen	☺
Do	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Benita Schulz, Katja Ozelik	☹
Do	17:00 - 18:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuberger	☺
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Britta Siebels	

### Fußball für Kids & Teens

Beim Fußball wird in der Halle auf Hütchentore gespielt. Der Spaß und das Miteinander stehen hierbei im Vordergrund. Auch Mädchen sind herzlich willkommen.

Do	15:00 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Nico Mabudu, Wolfgang Paasche	☺	5-8 Jahre
----	---------------	-------------------	--------------------	--------------	-------------------------------	---	-----------

### Hip Hop für Kids & Teens

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

Mi	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Joel Flow		ab 9 Jahre
Do	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Thomas Kriegenherdt	☺	10-16 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N. Billstedt	☺	9-12 Jahre
Sa	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anastasia Schwarzkopf		10-14 Jahre

### Inline-Skaten für Kids & Teens

Hier können Kinder und Jugendliche mit Spaß und Freude in sicherer Atmosphäre gemeinsam skaten. Bei den Angeboten mit dem Zusatz "für Familien" ist die ganze Familie willkommen (eine Mitgliedschaft ist für jeden Teilnehmer erforderlich). Die grundlegenden Fahr- und Bremstechniken, sowie richtiges Fallen, werden hier auf spielerische Art und Weise geübt. Inline-Skates und komplettes Schützeriset müssen mitgebracht werden. Der Helm gehört bei Kindern dazu. Es findet kein Verleih statt. Die Trainer 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.

Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Svetlana Wehner	☺	4-9 Jahre Spiel+Spaß
So	12:45 - 13:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Markus Krochmann, Jaana Röper	☹	1 für Familien
So	13:45 - 14:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jaana Röper, Markus Krochmann	☹	2 für Familien

### Karate für Kids & Teens

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

## Liebe/r sportspaßler/in,

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

**Ausweispflicht:** Unser Rezeptionspersonal ist angewiesen, ausnahmslos alle Mitglieder beim Betreten der Sportcenter zu kontrollieren. Um unnötige Wartezeiten zu vermeiden, zeige daher bitte Deinen aktuellen sportspaß-Fotoausweis (bzw. Deine 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. Denke daher bitte immer daran, Deinen sportspaß-Ausweis bei Dir 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 € 9,30, Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 16. Lebensjahr € 5,00. Dazu kommt eine einmalige Bearbeitungsgebühr von € 10,-. Der Beitrag wird bei Neueintritt zum Anfang des Folgemonats, danach immer zum Anfang des Quartals für drei Monate im Voraus abgebucht, d. h. Anfang Januar, April, Juli und Oktober. Wenn Du bis einschließlich 15. eines Monats eintrittst, 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 in einem der sportspaß-Center, 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 Du uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilst. Barzahlungen, Überweisungen oder Daueraufträge sind in keinem Fall möglich. Umzug, Namensänderungen und Änderungen der Bankverbindung bitten wir Dich, 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 Dir die Möglichkeit, Dir einen ersten Eindruck zu verschaffen. Wir bitten um Verständnis dafür, dass das kostenlose Probetraining nur einmalig möglich ist. Unsere Bereiche Specials und Outdoor-Touren sind nur für unsere Mitglieder gedacht. Dort ist kein Probetraining möglich. Sollte Dir unser Angebot zusagen, bitten wir Dich, einen Mitgliedsantrag zu stellen. Anmeldeformulare sind an der Rezeption oder bei unseren Trainern erhältlich oder Du findest sie in unserem aktuellen Programmheft, sowie im Internet unter [www.sportspass.de](http://www.sportspass.de). Danach kannst Du gerne für einen Monatsbeitrag von nur € 9,30 frei aus unserem Sportangebot wählen. Sollte Dir dies wider Erwarten dennoch nicht zusagen, hast Du 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	09:45 – 22:30 Uhr
Samstag	09:45 – 22:00 Uhr
Sonntag	09:45 – 22:00 Uhr







## KONTAKTE UND BEITRÄGE

### SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

Paul-Neveermann-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	09:45 - 22:30 Uhr
Samstag	09:45 - 22:00 Uhr
Sonntag	09:45 - 22:00 Uhr

### MONATSBEITRÄGE:

€ 9,30	Erwachsene
€ 5,00	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 09:45 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 09:45 bis 16:30 Uhr)
€ 15,00	Einmalige Aufnahmegebühr

### Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center

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

### MEHR INFORMATIONEN UNTER:

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

**Kindertanz/Ballett + Rhythmik**

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

Di	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Siebels	😊	3-5 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Di	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermairer	😊	6-9 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anastasia Schwarzkopf		4-5 Jahre
Di	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tatjana Wegner		3-6 Jahre
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anastasia Schwarzkopf		6-11 Jahre
Di	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tatjana Wegner		5-9 Jahre
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	😊	4-5 Jahre
Mi	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Siebels		4-6 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	😊	6-8 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	Tatjana Wegner		4-5 Jahre
Do	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé	😊	6-8 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Guder		3-5 Jahre
Fr	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Guder		5-7 Jahre
Sa	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lilia Haydee Arevalo Armas, Yarica von der Osten		3-5 Jahre
Sa	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lilia Haydee Arevalo Armas, Yarica von der Osten		5-7 Jahre

**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 Dein Kind laufen kann. Eine Mitgliedschaft ist nur für das Kind erforderlich.

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		
Do	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger		

**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	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Candice Helberg	😊	
Mo	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger		
Di	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger		
Mi	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Zühal Schlegel	😊	
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anna Guder	😊	
Do	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Verena Sehring		
Do	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel		
Do	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger		

### Rhönrad-Turnen

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

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

### Schwer Aktiv

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

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

### Selbstverteidigung für Kids & Teens

In diesen Angeboten erproben die Kinder die Kraft ihrer Stimme, lernen Kampf- und Abwehrtechniken und üben "Nein" zu sagen. Im Vordergrund dieses Angebotes stehen 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	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Martin Pesold		6-12 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martin Pesold		6-9 Jahre
Fr	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martin Pesold		10-12 Jahre

### Taekwondo für Kids & Teens

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

### Tischtennis für Kids & Teens

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

### Videocliphance für Kids & Teens

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.

Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elizabeth Ladron		6-10 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	Jaqueline Meyer		ab 8 Jahre
Fr	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N. Billstedt		ab 8 Jahre

## 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 Trainer 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	Arnknielstr. 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	Arnknielstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Santham Sougoumar	☹	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	St. Pauli	Werner Voß		2	
Di	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Altug Ünlü		1+2	
Di	18:00 - 19:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Horst Vehse	☺	1	
Di	19:30 - 21:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Frank Kaufmann		2	
Di	20:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Lars Klitscher	☺	1+2	
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Horst Vehse	☹	1	
Di	20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Stefan Hahnes		1	
Di	20:00 - 21:45	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Uwe Haase	☹	1	
Di	20:30 - 21:45	Woellmerstraße 1	freistehende Halle rechts neben der Schule	Harburg	Viktoria Mashkinova	☹	1+2	
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Horst Vehse	☹	1+2	
Mi	13:15 - 14:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dennis Ruske		1+2	
Mi	18:30 - 20:00	Uferstr. 9	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Ralf Thöle	☹	1+2	
Mi	19:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Torsten Schiede	☹	1	+ Technik
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	Ines Sommer	☹	1	
Do	18:00 - 19:30	Winterhuder Weg 126-128	freist. Halle	Barmbek-Süd	Ralf Thöle	☹	1+2	
Do	19:00 - 21:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Jens Bischoff		1+2	
Do	20:00 - 21:45	Speckenreye 11	freist. Halle Eingang Manshardtstr.	Horn	Helge Spies		1	
Do	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dieter König	☹	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	17:30 - 19:00	Hartsprung 23	freist. Turnhalle	Lokstedt	Jana Schermesser	☺	1+2	
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 1	Halle	Harburg	Andre Wilberg		1+2	
Fr	19:00 - 21:00	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Stephan Hüttel, Marina Micic	☺	2	
Fr	20:00 - 22:00	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	Wolf Richert	☺	1+2	
Fr	20:00 - 21:30	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Björn Ehlers	☺	1+2	
Fr	20:00 - 21:30	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Jana Schermesser	☺	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	11:30 - 13:00	Bülaustr. 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	Uferstr. 10	Halle im Gebäude	Eilbek	Holger Wiede	☹	1+2	
Mo	19:00 - 20:15	Thadenstr. 147	Halle a.d. Hof	St. Pauli	Rolf Schwampe	☹	2	
Mo	19:00 - 20:30	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	Celal Akcicek	☹	1+2	
Mo	20:00 - 21:30	Ohkampung 13	freist. Turnhalle	Hummelsbüttel	Frederic Michelly	☹	1+2	
Mo	20:30 - 21:45	Göhlbachtal 38	Zweifelhalle, linke Seite	Harburg	Björn Ehlers	☺	1+2	
Di	19:15 - 20:45	Neuenfelder Straße 106	Halle am Parkplatz	Wilhelmsburg	David Carlos Da Silva Pacheco	☺	1+2	

Di	19:15 - 20:45	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	17:30 - 19:00	Benzenbergweg 2	Sporthalle	Barmbek-Nord	Sven Sagawe		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	Hummelsbüttel	Andreas Schmidt	☹	2
Do	20:00 - 21:45	Vorhornweg 2	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Rolf Schwampe	☹	2
Fr	17:00 - 19:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Eckhart Holst		1+2
Fr	17:00 - 18:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Alexander David	☹	1+2
Fr	17:00 - 18:30	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Manfred Vollert	☹	2
Fr	18:30 - 20:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Celal Akcicek		1+2
Fr	18:30 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Sebastian Bach	☹	2
So	16:00 - 18:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	Alexander David	☹	1+2

### Floorball

Floorball ist ein rasantes, schwedisches Hallenhockeyspiel mit viel Spielfluss, wenig Pausen und Regeln. Wer bei dieser Sportart mitmachen möchte, sollte etwas Erfahrung in einer (anderen) Ballsportart haben. Das Mitbringen eines Schlägers ist erforderlich.

Mo	20:00 - 21:45	Tornquiststr. 60	Sporthalle	Eimsbüttel	Christian Scholz		1+2
Mi	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde	Dietmar Marquardt	☹	1+2
So	19:15 - 20:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christian Scholz, Björn Marxen		1+2

### Hobby-Fußball

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

Mo	17:00 - 19:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Mirko Schneider		1+2
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 Mertens, Martin Mike Leffler	☹	1+2
Di	20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	Jannis Block	☹	1+2
Mi	17:30 - 19:30	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde	Andre Berger, Isaak Mwadini		1+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
Fr	17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Andreas Martin		1+2
Fr	18:00 - 19:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	Max Eisenblätter	☹	1+2
Fr	18:15 - 20:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Frank Kortmann	☹	1+2
Fr	20:15 - 22:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Berrecht Martin	☹	1+2
Sa	17:00 - 18:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Dieter Eckstorff		1+2

### Sportspiele mit + ohne Ball

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

Mi	18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Miriam Hess		1+2
Do	18:00 - 19:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels-Schneider		1+2
Fr	18:30 - 20:00	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Winterhude	Jutta Zschaler	☹	1+2

### Tischtennis

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

Di	20:30 - 22:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Anh Tu Nguyen		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+2
Do	17:00 - 18:30	Göhlbachtal 38	Zweifeldhalle, linke Seite	Harburg	Margarita Martinez	☺️	1+2
Do	20:00 - 21:45	Hegholt 44	Kleine Halle am Ende des Sportplatzes	Bramfeld	Constantin Busse	☺️	1+2
Fr	20:30 - 22:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Dorothea von Oertzen	☺️	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	Arnkkielstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Dirk Wesenberg	☺️	1
Mo	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde	Jörg Steinhart	☺️	1
Mo	20:00 - 21:45	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Christian Bartels	☺️	1+2
Mo	20:30 - 22:00	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	Uwe Lahmer	☹️	1 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	Timo Billker	☺️	1+2
Di	18:00 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Uwe Haase	☹️	1 +Technik
Di	18:00 - 20:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	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 Zufahrt über Parkplatz Handhoopfeld
Di	20:00 - 21:45	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Bartosz Sliwinski	☺️	2
Mi	17:00 - 18:30	Bülaust. 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	Dirk Wesenberg	☺️	2
Mi	20:00 - 21:30	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Tobias Landwehr	☺️	2
Mi	20:30 - 22:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmen	Uwe Haase	☺️	1+2
Mi	20:30 - 22:00	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	Thomas Mauri	☺️	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	☹️	2
Do	18:30 - 20:00	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Dariusz Nieznanski	☹️	2
Do	20:00 - 21:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Joachim Niedling	☺️	1
Do	20:00 - 21:45	Marckmannstr. 60	freist. Halle a.d. Hof	Rothenburgsort	Andre Krieg	☺️	2
Do	20:15 - 21:45	Veermoor 4	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Tim Hamdorf	☺️	1+2
Fr	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Blotevogel	☺️	1+2
Fr	17:00 - 18:30	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Winterhude	Thomas Sandmann	☺️	1+2
Fr	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Dirk Wesenberg	☺️	1+2
Fr	19:00 - 21:00	Ebelingplatz 8	große Sporthalle	Hamm	Wladimir Kowalenko	☹️	2
Fr	19:00 - 20:30	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Sascha Werner	☺️	1
Fr	20:30 - 22:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Dorothea von Oertzen	☺️	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, N.N. Berliner Tor	☺️	1
So	17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Wuttichai Sahadsukmunkong	☺️	1+2
So	17:45 - 19:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Oliver Gladis, N.N. Berliner Tor	☺️	1+2

## BODY & MIND

### Beckenboden-Training

In diesem Angebot werden Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur durchgeführt. Ein gesunder Beckenboden ist das 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	😊

### FASZIO

Das fasziale Gewebenetzwerk zieht sich durch und um unseren Körper. Es stabilisiert, reagiert auf Impulse, ist zugleich fest und geschmeidig, dient als körpereigene Verletzungsprophylaxe und beherbergt große Teile des Immunsystems und des Stoffwechsels. Das fasziale Netzwerk mit Bändern, Sehnen und dem Bindegewebe bestimmt unsere Bewegungskompetenz, das Erscheinungsbild und die Gesundheit. Mit komplexen, mehrdimensionalen und abwechslungsreichen Bewegungen werden die unterschiedlichen Strategien zur Faszien orientierten Fitness eingesetzt. FASZIO trainiert die Faszien aktiv und besteht nicht (wie viele andere Faszien-Formate) nur aus dem 'Rollen'. FASZIO ist für fast alle Teilnehmer, außer für Schwangere, geeignet.

Mo	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Birte Rohloff	
Mo	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Galke	
Mo	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Katrin Broocks	
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Inken Petersen, N.N. Berliner Tor	
Mo	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Iris Bebensee	☹️
Mo	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Randy Mehrländer	
Di	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Heike Oellerich	
Di	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Miriam Wessels	
Di	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Beßmann	
Di	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Asa F.	😊
Di	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessy Figueroa	
Mi	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
Mi	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Miriam Wessels	
Mi	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sigrid Johansson	😊
Mi	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Kerstin Rappenecker	
Do	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hanna Levitskiy	
Do	11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Birte Rohloff	☹️
Do	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	
Do	14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sigrid Johansson	
Do	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Inken Petersen	
Do	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anja Remek	
Do	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gunnar Egner	😊
Fr	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Dominique Wallau	😊
Fr	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Johannes	
Fr	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Biskup	
Fr	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Koch	
Sa	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	
So	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	

### 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	Ralf Tim Neumann	
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	

### Flow-Yoga

Flow Yoga ist ein dynamisch, tänzerisch und kreativer Yogastil, in dem man sich in einem kontinuierlichen Fluss von Asana zu Asana bewegt und dies mit dem Atem verbindet. Man übt nicht nur eine einzelne Form, sondern fließt von Asana zu Asana. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Atmung. Die Bewegung ist synchron mit der Atmung. Sie bilden eine Einheit – sind miteinander verbunden. Idealerweise findet während des Übens eine Verschmelzung von Körper, Atem und Bewegungsfluss statt.

Mo	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Felicia Jackson	☺
Di	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anncathrin Nowicki	
Mi	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Miriam Wessels	☺
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Esther Neumann	
Do	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mariella Holland	
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Johannes	☺
Do	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tatjana Wegner	☺
Do	19:00 - 20:30	Bogenstr. 34 - 36	Sporthalle 2	Eimsbüttel	Oliver Bleck	
Fr	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland	

### 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	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christina Pelka	1+2
Mo	12:30 - 13:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Babak Darwisch-Kadjouri	1
Mo	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Domenica Pietsch	☺ 1+2
Mo	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andreas Bleeck	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
Mo	20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Maren Kirchner	1+2
Di	14:15 - 15:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sigrid Lemmich	1+2 +Relax
Di	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Holger Pieper	☹ 1
Di	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Iris Klatt	1+2 +Sivananda
Di	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Hela Hasemann	1 +Relax
Di	20:15 - 21:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Hela Hasemann	2 +Meditation
Mi	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski	☹ 1
Mi	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann	1+2
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	18:00 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Beßmann	1+2
Mi	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Cornelia Rasch	☹ 1+2
Do	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Kosarev	1+2
Do	18:00 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Sigrid Lemmich	☺ 1+2 +Relax
Do	20:15 - 21:45	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrei Dirk	☺ 1+2
Do	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Galke	1+2 Rücken
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andreas Bleeck	1
Fr	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Johannes	1+2
Fr	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Leslie Hamann	1+2
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	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Imke Wittholt	1+2 +Meditation
Fr	19:30 - 21:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Olaf Gründel	☺ 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, Dagmar Beelitz	😊	1+2
Sa	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sara Lyn Chana, Anja Remek		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
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	Arlett Nißler		1+2
So	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Beßmann, Hela Hasemann		1+2
So	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	André Friedrichs, Oliver Bleck		1+2
So	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Schöning		1+2
So	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda van Lessen, Harald Zörner		1+2
So	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang 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	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	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	12:30 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sigrid Johannson	😊	1+2
Di	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Barbara Kleymann		1+2
Di	20:00 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Heinrich		1+2
Mi	15:30 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Büttner		1+2 +Bauch Yoga
Mi	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sigrid Johannson		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	19:00 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Strehse		
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	
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 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	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	Janina Stöfling	
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	Petra Teige	
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	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	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	Janina Stöfling	
Sa	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige, Janina Stöfling	

### 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-Start-Up-Special (siehe Specials) teilzunehmen. Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Mo	10:30 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frauke Richter	
Mo	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carolin Piper	
Mo	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Susanne Schostag	
Mo	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Narges Zoya Maghmoumi	
Mo	12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maryam Meratipour	
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	Felicia Jackson	Flow
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabin Wesager	
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	Simone Schneller	☺
Mo	18:30 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Julia Renée Förster	
Mo	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Maren Kirchner	
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	Valeriya Khmelnytska	
Di	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agostinho Goncalves	
Di	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Feline Knabe-Valet	
Di	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Iris Klatt	
Di	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	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Iris Klatt	
Mi	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Iris Bebensee	
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	Kim Platzek	
Mi	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen	
Mi	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heng-Li Chang	
Mi	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mathias Galke	
Mi	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
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	Antje Kaemmerer	
Mi	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barbara Wiedemann	
Mi	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mari Olschewski	
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	Frauke Richter	☺
Mi	20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katja Pullem	
Do	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Elizabeth Ladron	
Do	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hanna Levitskiy	
Do	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmin Zuhl	☺
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Johannes	☺
Do	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Angelika Speer	
Do	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Renée Förster	
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	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Galke	
Fr	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Katrin Broocks	
Fr	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Biskup	
Fr	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mari Olschewski	
Fr	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland	
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Felicia Jackson	
Fr	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sara Lyn Chana	
Fr	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefan True	☺
Fr	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Imke Wittholt	
Fr	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anika Klinger	
Fr	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker	
Fr	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmin Zuhl	
Sa	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dario Jaramillo, Türkan Kayis	
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	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nina Hauschild, Angela Dinse	
Sa	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Narges Zoya Maghroumi, N.N. Harburg	☺
Sa	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Biskup, Sara Lyn Chana	
Sa	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Maike Appel	
Sa	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	
So	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Leila Maghroumi	
So	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Kim Platzek	
So	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ayse Henschel, Antje Kaemmerer	
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	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Judith Fehmers, Sara Lyn Chana
So	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Melanie Döhler, Birte Sönrichsen-Roschke
So	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sara Lyn Chana

## 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 😊
----	---------------	-------------------	--------------------	--------------	------------------

## 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	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maryam Meratipour 😊
Mo	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Leise
Mo	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ulrike Raap
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	Michael Kölln 😊
Di	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Mathias Galke
Di	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessy Figueroa
Mi	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mathias Galke
Mi	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Anna Lena Garde
Mi	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marina Berte
Do	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ina Rita Precht 😊
Do	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Paule
Do	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Gunnar Egner
Do	20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anja Remek
Fr	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olaf Gründel
Fr	13:30 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jessy Figueroa
Fr	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Tanja Albat
Fr	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Holger Pieper
Fr	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Mariana Gomez de Becker
Sa	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	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
Sa	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Natali Olenberg, Ulrike Raap
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, Oliver Bleck
So	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Romana Kugelmeier, Arlett Nißler

## 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	Birte Rohloff
Mo	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Andrea Matzke
Mo	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Peter Holthausen
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ngoc-Tuan Nguyen
Di	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	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	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gundel Schmidt 😊

Mi	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jocelyne Boisseau-Endemann	
Mi	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Zühal Schlegel	😊
Mi	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Liliane Koch	
Mi	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liz Grundy	
Do	10:00 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	
Do	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Liz Grundy	
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ralf Meyer Ze	

### Stretch & Relax

Mit unterschiedlichen Dehnmethode wird der gesamte Bewegungsapparat beweglicher.

Mo	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Laura Schick	
Di	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Liudmyla Vasylieva	😊
Mi	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Orhan	
Mi	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Cornelia Rasch	😊
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	Astrid Becker, Anastasia Schwarzkopf	
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Theda van Lessen, Dörte Schulz	
Sa	13:00 - 13:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tatjana Wegner	
Sa	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige, Janina Stöling	
Sa	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Cornelia Rasch, Andrej Dirk	😊
So	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Romana Kugelmeier, Arlett Nißler	
So	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Schöning	
So	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Proske, Inga van der Wees	
So	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dorothea Sikora, Michael Tsalaganides	😊
So	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Margarita Martinez, Liudmyla Vasylieva	😊
So	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sara Lyn Chana, Judith Fehmers	

### Tai Chi

Tai Chi oder Taijiquan ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die ganzheitliche Entspannung und Meditation in Bewegung vereint. Durch langsame, fließende Bewegungen kommen die Gedanken zur Ruhe, die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert und der Körper gewinnt an Spannkraft und Geschmeidigkeit.

Mo	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Volker Schmitz	1
Mo	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Andrea Matzke	1+2
Di	17:00 - 18:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Ralf Meyer Ze	😊 1
Di	18:30 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Ralf Meyer Ze	😊 2
Di	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Bayer	1+2
Mi	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jocelyne Boisseau-Endemann	1+2
Do	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Volker Schmitz	😊 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	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Markus Tschache	1+2
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Volker Schmitz, Kevin Don Tengeler	😊 1+2
So	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne-Kathrin Timm	1+2

## Wellness Workout

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

Di	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Christine Barth	😊
Di	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hatem Hamzi	😊
Di	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Mimitz	
Mi	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mari Olschewski	
Do	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	😊

## Yin-Yoga

Yin-Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Im Yin-Yoga geht es vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Yin-Yoga eignet sich dadurch besonders als Ausgleich zu eher bewegungsorientierten Yoga-Praktiken, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren.

Mo	15:45 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Michael Kölln	
Mo	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ulrike Raap	
Di	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Beßmann	
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sigrid Johansson	😊
Mi	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Cornelia Rasch	😊
Mi	20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Kerstin Rappenecker	
Do	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Britta Rietzke	
Do	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sigrid Johansson	
Fr	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sonja Noll	😊
Fr	20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Holger Pieper	
So	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dagmar Beelitz	

## Yogalates

Die gelungene und harmonische Mischung aus Yoga & Pilates. Pilates-Übungen werden mit Atemtechniken und Körperhaltungen des Yogas kombiniert.

Di	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Miriam Wessels	
Di	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Barbara Kleymann	
Mi	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marina Berte	
Do	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mariella Holland	
Do	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marisa Calcagno	
Do	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Dörte Schulz	😊
Fr	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olaf Gründel	
Sa	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Olaf Gründel	

## DANCE, FITNESS, RÜCKEN

## Aerobic

Dynamische Bewegungsformen zur Musik mit dem Schwerpunkt Ausdauertraining und Fettverbrennung werden durchgeführt. Charakteristisch ist der Aufbau von Choreografien. Bei den Aerobic Advanced Angeboten werden Frontwechsel und Drehungen vorausgesetzt, so dass sich diese Angebote an Teilnehmer der Mittelstufe und an Fortgeschrittene richten. Bei den Aerobic Simple Angeboten werden Frontwechsel und Drehungen hingegen geübt. Es gibt die Möglichkeit zusätzlich an einem Start-Up-Special für Cardio-Classes teilzunehmen, in dem der Aufbau von Choreografien geübt wird (s. Specials). Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme! In der Stunde Aerobic mit dem Zusatz Dance werden die Choreografien auf tänzerische Weise durchgeführt.

Mo	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner		advanced Dance
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Xenia Terebina	😊	Simple
So	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mareike Wenzlaff		Simple
So	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Vanessa Bruss, Ariane Wegner		Dance

**Ballett Workout**

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

Di	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Brigitte Leyer	☹
Sa	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tatjana Wegner	
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	11:00 - 11:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Galke	
Mo	12:00 - 12:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Boban Mikulovic	
Mo	15:30 - 16:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Katrin Broocks	
Mo	15:30 - 16:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Malina Buermann	
Mo	17:00 - 17:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	
Mo	21:00 - 21:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Mitra Ashuifa	
Di	13:00 - 13:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maryam Meratipour	☹
Di	16:30 - 17:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Angelina Eggerstedt	
Di	19:30 - 20:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Mimitz	
Di	19:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thilo Heis	
Di	20:30 - 21:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Bentje Jürgens	
Mi	13:00 - 13:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Emine Sarimehmetoglu	☹
Mi	14:00 - 14:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sylvia Buckl	☹
Mi	15:00 - 15:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yannick Romeo Fongue Tchamo	
Mi	19:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	
Do	14:00 - 14:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	
Fr	11:00 - 11:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carla Brito	☹
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	Eva-Marie Mallmann	
Fr	20:00 - 20:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen, Melanie Saß, Sami Fouad Abdin, Frank Herbarth	
Sa	14:00 - 14:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angela Dinse, Marina Ens	☹
Sa	16:00 - 16:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Erbst	☹
Sa	19:30 - 20:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Angela Erbst	☹
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	Shafagh Dastjani Farahani, Florian Brennecke	
So	19:00 - 19:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Steffi Mros, Michaela Ott	☹

**Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)**

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

Mo	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nadja Abdellah	
Mo	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	
Mo	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Boban Mikulovic	
Mo	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	
Mo	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert	
Mo	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Stierz	
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	Melissa Denkel	
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 15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Tøye	
Mo 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	
Mo 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sandra Beckmann	
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	Mariola Drobinska	
Mo 18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Beata Goleniowska	☹
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 18:30 - 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	Sabrina Khalifa	
Mo 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Beate Bethmann-Ehlers	☹
Mo 21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lena Rosenberg	☺
Mo 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olaf Krenzien	
Di 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	
Di 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna-Maria Hinrichs	
Di 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alexandra Maser	
Di 11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Wiebke Lindemann	
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	Natalja Majnik	
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 Buchholz	
Di 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Michael Rucinski	
Di 16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Bergmann	
Di 17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine	☹
Di 18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alona Dolotina	☹
Di 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Nuriye Dogan	☹
Di 19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Müthel	☹
Di 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jennifer Best, Anke Strüver	
Di 20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Graaf-Hrestou	
Di 21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	☺
Mi 11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Wiebke Lindemann	
Mi 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Krupickova	
Mi 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Schmidt-Orlovius	
Mi 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sylvia Buckl	
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	Sigrun Stoehr	
Mi 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tatjana Olschewski	
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	Mareike Wenzlaff	
Mi 17:00 - 18:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	Julia Renée Förster	
Mi 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Yasmin Radek	
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	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer	
Mi	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nora Köhler, Eva Schultz	☹
Mi	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tekla Jurkschat	
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	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	
Do	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marina Kempe	
Do	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	
Do	10:00 - 10:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Catherine Alphonso	
Do	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fanny Gabriele von Tilly Kistner	
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	Ina Gravenkamp	
Do	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dorothea Dummer	
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	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Omar Yasin	
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	Anne Steenken	
Do	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	
Do	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	
Do	17:00 - 17:50	Paul-Neveermann-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	Desiree Göbel	
Do	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Inken Petersen	
Do	18:00 - 19:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Birgit Perlitz	
Do	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carolin Piper	
Do	18:30 - 19:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Birte Meier, Gabi Hagendorf	☺
Do	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Birgit Herkommer	
Do	19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Kathleen Kunstmann	
Do	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Joohs	
Do	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garfing Madsen	
Do	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marc Ntouda	
Do	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N. Billstedt	
Do	21:00 - 21:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen	
Do	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Bentje Jürgens	
Do	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N. Harburg	
Fr	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Baliulis	
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies	
Fr	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	
Fr	13:00 - 13:50	Paul-Neveermann-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	Yannick Romeo Fongue Tchamo	
Fr	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia van Poucke	☺
Fr	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	
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-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Emine Sarimehmetoglu	
Fr	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Shafagh Dastjani Farahani	
Fr	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N. Billstedt	
Fr	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Dinse	
Fr	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mitra Ashufta	

Fr	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker
Fr	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schmidt
Fr	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chauuki El Moustaine ☹️
Fr	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cathrin Grozan
Fr	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmin Zuhl
Fr	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ellen Jansen
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 Gibranczik, Eva Krupickova
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Annika Bunnies, Sonja Kahl
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, Lisa Stautzebach
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, Birgit Roßmaier
Sa	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter, Ines Wunderlich
Sa	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer, Dorothee Mitchell
Sa	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Peters, Beate Bethmann-Ehlers
Sa	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse, Marina Ens
Sa	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sami Fouad Abdin, Frank Herbarth
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hatem Hamzi, Maja Dlouhy
Sa	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Natalia van Poucke
Sa	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izabela Leszczynska, Steffi Mros ☺️
Sa	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Schultz, Melissa Denkel
So	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold, Felix Fürjtes
So	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies, Jennifer Schmidt
So	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Schönwetter, Jochen Teicke ☹️
So	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sami Fouad Abdin, Florian Brennecke
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, Mahdieh Ghaemi
So	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp, Frank Kulick
So	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Roßmaier, Stefan Thießen
So	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jennifer Best, Lisa- Kristina Witt
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Simone Maheidi, Sabine Johannes
So	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angelina Eggerstedt, Christine Ahlers
So	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Natalie Harms, Domenica Pietsch
So	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Izabela Leszczynska, Anja Rosanowski
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	Bentje Jürgens, Fakhria Najem
So	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Haun, Henriette Meinhardt

## Best Age Fitness

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	11:30 - 12:20	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	
Di	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff	☹
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	
Mi	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arne Goal	
Do	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sigrun Stoehr	☺
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gabriele Pilhofer	
Do	18:45 - 19:45	Appellhoff 2	Pausenhalle a.d. Hof	Steilshoop	Steffi Mros	
Fr	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Barthmann	☺
Fr	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Sandmann	

## 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	Laura Schick	☹
Mo	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Olga Francke	
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	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Mariola Drobinska	
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	Ana Gabriela Guevara Cazares	
Mo	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker	
Mo	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	
Mo	19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert, Hans-Joachim Neuberburg	
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	Natalia van Poucke	
Di	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sami Fouad Abdin	☺
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Steffi Grader	
Di	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katharina Vinje	☺
Di	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Bergmann	
Di	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sami Fouad Abdin	
Di	19:00 - 20:00	Krausestr. 53	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Angela Händler	Eingang über Vogesenstr. beim Sportplatz
Di	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Eva Peters	
Mi	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Orhan	
Mi	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Schmidt-Orlovius	
Mi	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yannick Romeo Fongue Tchamo	
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	18:00 - 19:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer, Dagmar Soeken	☹
Mi	19:00 - 20:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer, Dagmar Soeken	☹
Do	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Neumann	
Do	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Janina Dierks	

Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Maren Petermann	
Do	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Melissa Denkel	
Do	19:30 - 20:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Astrid Kellner	
Do	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alexandra Brandt	
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sandra Heck	
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	Yannick Romeo Fongue Tchamo	
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	Larissa Bendel	
Fr	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling	
Sa	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch-Demir, Maren Schultz	😞
Sa	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Bianca Gibranczik, Eva Krupickova	😊
Sa	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter	
Sa	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Steffi Grader, Isabel Johns	
Sa	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ariane Wegner, Mustapha B.	
Sa	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marielle Rösler	😊
Sa	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Natalia van Poucke Fabienne Dietrich, Yannick Romeo Fongue Tchamo	
Sa	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Türkan Kayis, Larissa Bendel	
So	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sophie Jungjohann, Dörte Hitzschke	😊
So	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Tekla Jurkschat, Yasmin Radek	
So	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Marina Berte, Tanja Thomas	
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Toni Sellers, Svenja Otte	
So	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sonja Lemke, Yannick Romeo Fongue Tchamo	
So	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Best, Lisa- Kristina Witt	
So	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Janina Dierks, Andreas Martin	
So	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Xenia Terebina, Yvonne Scholzeck	

### 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	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Xenia Terebina	1+2
Mo	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mahdieh Ghaemi	😊 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	Janina Boger	2
Mo	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Gerards	😞 1+2
Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anke Strüver	😞 1+2
Mo	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lena Rosenberg	1+2
Di	10:30 - 11:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Marleen Spang	1+2
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	Natalja Majnik	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	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sami Fouad Abdin	1+2
Di	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Eva Peters	1+2
Di	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Graaf-Hrestou	☹️ 1+2
Di	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	1+2
Di	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Mithel	1+2
Di	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anika Klinger	1+2
Mi	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Krupickova	1+2
Mi	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Maheidi	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	Arsu Anwar	1+2
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hülya Sahin	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr	1+2
Mi	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Lena Rosenberg	☹️ 2
Mi	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	2
Mi	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nora Köhler, Eva Schultz	☹️ 1+2
Mi	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	1+2
Mo	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer	😊 1+2
Do	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fanny Gabriele von Tilly Kistner	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	Carmen Pira	1+2
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	😊 1+2
Do	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan Thießen	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	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Maja Dlouhy	1
Do	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Liane Dobeleit	1
Do	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gundula Dau	1+2
Do	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anke Wille	😊 1+2
Do	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	2
Do	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold	😊 1+2
Do	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Bentje Jürgens	2
Fr	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Jiritschka	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olga Francke	1
Fr	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Strauß	😊 1+2
Fr	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andrea Mielke	☹️ 1+2
Fr	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Simone Schneller	1+2
Fr	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schmidt	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine	1+2
Fr	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hatem Hamzi	1+2
Fr	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ellen Jansen	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	Zehra Kirac	1+2
Sa	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Frank Herbarth, Natalie Harms	😊 1+2
Sa	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jochen Teicke, Stefanie Strauß	1+2
Sa	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch-Demir, Maren Schultz	☹️ 1
Sa	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, Emine Sarimehmetoglu	1+2
Sa	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Laura Schick, Stefan Thießen	😊 1+2
Sa	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Bethmann-Ehlers, Eva Peters	1+2

Sa	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Schultz, Melissa Denkel	1
Sa	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sylvia Buckl, Janina Dierks	1+2
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Schönwetter, Jochen Teicke	2
So	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Jiritschka, Maja Dlouhy	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	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tekla Jurkschat, Yasmin Radek	1+2
So	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Lemke, Yannick Romeo Fongue Tchamo	1+2
So	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Domenica Pietsch, Natalie Harms	1+2
So	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angelina Eggerstedt, Christine Ahlers	1
So	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch-Demir, Sophie Jungohann	1+2
So	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-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

### Complete Body Workout

Complete Body Workout ist eine Fitnessvariante mit dem Ziel der Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur. Im Gegensatz zu 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	Laura Schick	☹
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 Buchholz	
Mo	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp	☹
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ana Gabriela Guevara Cazares	
Mo	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Francoise Lenz	
Mo	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ellen Jansen	
Mo	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Malina Buermann	
Mo	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Semanur Backa	
Mo	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janina Boger	
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	☹
Mo	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer	☹
Di	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agostinho Goncalves	
Di	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hanna Levitskiy	
Di	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jessica Witzel	
Di	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Marleen Spang	
Di	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau	
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	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	18:15 - 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 B.	☹
Di	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Silke Hamm	
Di	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anika Klinger	
Di	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Erbst	☺
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Bentje Jürgens	
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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar	
Mi	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Christine Maheidi	
Mi	13:00 - 13:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Simone Barth	
Mi	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Emine Sarimehmetoglu	☺
Mi	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Beckmann	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Manderscheid	☹
Mi	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader	☹
Mi	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nuriye Dogan	☹
Mi	19:30 - 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	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olaf Krenzien, Anke Strüver	
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carmen Pira	
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arsu Anwar	
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	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N. City-Nord	☺
Do	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Justyna Kordowska	
Do	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dorothea Dummer	
Do	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothee Mitchell	
Do	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sophie Jungjohann	
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	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Maren Petermann	
Do	18:30 - 20:00	Hochrad 2	freist. Halle	Othmarschen	Inka Niewerth	☺
Do	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Melissa Denkel	
Do	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt	
Fr	10:00 - 10:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olga Francke	
Fr	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Jiritschka	
Fr	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sandra Heck	
Fr	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andrea Mielke	
Fr	12:00 - 12:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	
Fr	16:00 - 16:50	Paul-Neumann-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	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva-Marie Mallmann	
Fr	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling	
Fr	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Simone Schneller	
Fr	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte	
Fr	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Maren Schultz	
Fr	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Marc Ntouda	
Fr	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yvonne Jakobi	
Fr	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garing Madsen	☺
Fr	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hatem Hamzi	
Sa	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Frank Herbarth, Natalie Harms	
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Zehra Kirac	

Sa	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, Emine Sarimehmetoglu
Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tanja Thomas, Wittl Phan
Sa	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Laura Schick, Stefan Thießen
Sa	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse, Nina Hauschild
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 B.
Sa	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Fabienne Dietrich, Yannick Romeo Fongue Tchamo
Sa	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marco Bärling, Omar Yasin ☺
Sa	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, Thomas Hilsen
Sa	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Olga Francke
Sa	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Cathrin Grozan, N.N. Berliner Tor
So	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mareike Wenzlaff
So	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Jiritschka, Maja Dlouhy
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, Dörte Hitzschke
So	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck ☹
So	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jennifer Best, Sylvia Ölscher
So	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien, Birgit Roßmaier
So	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ariane Wegner, Vanesa Bruss
So	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Eva Peters
So	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger, Steffi Mros
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles, Omar Yasin
So	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Xenia Terebina, Yvonne Scholzeck
So	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Steffi Mros, Michaela Ott
So	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alona Dolotina, Isabel Mollenhauer

### DISCO PARTY - Just dance

Das ultimative und exklusive Kurskonzept von sportspaß! Eine Partystunde in der Du abtanzen und ins Schwitzen kommen kannst. Die angesagtesten Disco- & Clubsounds und Danceclassics lassen diese Stunde zu einem wahren Erlebnis werden. Partygroove und unumgängliche Partystimmung sind garantiert! Lass Dich vom Beat mitreißen – erlebe wie der Norden rockt! Spaß und Abtanzen ohne Vorkenntnisse, sich einfach vom Rhythmus animieren lassen und sich sportlich auspowern – das ist das Ziel der Stunde. DISCO PARTY vereint leichte Aerobicsequenzen mit kreativen Elementen und bekannten Discomoves. Komm vorbei und „enter the Dancefloor“!

Mo	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Louguioui
Mo	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Melanie Dzur
Di	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garting Madsen
Di	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rachid Louguioui
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Astrid Becker ☺
Mi	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Hilsen
Mi	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Franziska Wulff ☺
Fr	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé
Fr	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexandra Brandt ☺
Fr	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yoandro Ulloa Hechavarria
Sa	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Branczyk, Thomas Hilsen ☺
So	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alexandra Brandt

## 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	☺

## Fit Fight Basic/Technik

Ein intensives Fitness- und Ausdauertraining zur Musik mit den Grundlagen zu Schlag- und Kicktechniken, die zum Teil choreografisch verbunden werden.

Mo	17:00 - 17:50	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	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Schlie	
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	Omar Yasin	
Mi	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch-Demir	
Do	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N. Billstedt	
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	N.N. Billstedt	
Sa	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Martin	
Sa	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Omar Yasin, Marco Bärtling	☺
So	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp, Frank Kulick	
So	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles, Omar Yasin	

## 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	☹
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	Britta Knöller	
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles	
Do	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Omar Yasin	
Do	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Taye	☺
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Weiland	
Fr	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jennifer Best, Catherine Alphonso	☹
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	
So	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andreas Martin, Marco Bärtling	

## 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	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Rolf Benndorf	☺	+Relax
Mo	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olaf Krenzien		
Di	17:30 - 19:00	Gensterstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Jochen Teicke	☺	+Relax
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		+Relax

Di	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jennifer Best, Anke Strüver	
Mi	19:00 - 20:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuberger	+ Relax
Mi	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver, Olaf Krenzien	
Fr	19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Astrid Kellner	+ Relax
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Annika Bunnies, Sonja Kahl	
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hatem Hamzi, Maja Dlouhy	
So	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sylvia Ölscher, Jennifer Best	

### 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	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Laura Schick	
Mi	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen	
Mi	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Joohs	
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch-Demir	
Do	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Liane Dobeleit	
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	Alona Dolotina, Isabel Mollenhauer	

### GINGA by Fernanda Brandao®

Im diesem Workout werden traditionelle Capoeira-Kampfelemente, Tanz und Fitness verbunden. Neben dem intensiven Brazil-Cardio wird bei GINGA vor allem die Kraftausdauer einzelner Muskelgruppen trainiert. Durch die hohe Anzahl der Wiederholungen wird der Körper gekräftigt und definiert. GINGA verbessert spürbar Kondition, Koordination und Flexibilität. Die Verbindung brasilianischer Rhythmen mit Spiel und Tanz hilft den Alltag zu vergessen und trainiert dabei Körper und Geist. Musik, Spaß, Atmosphäre, Freude, Motivation und Gruppendynamik stehen bei diesem Kurs im Vordergrund.

Mo	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp	
Mo	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lira Mosquera	
Mo	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Henriette Meinhardt	
Mo	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Mitra Ashufta	
Mo	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	
Di	14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jula Brügmann	
Di	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff	
Mi	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Lira Mosquera	
Mi	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Jana Helbling	
Mi	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mareike Wenzlaff	
Mi	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	
Mi	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Franziska Wulff	
Mi	20:00 - 21:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	Rosemery Siegmund	
Do	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arzu Anwar	
Do	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Leila Maghmoumi	
Do	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ina Gravenkamp	
Do	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lira Mosquera	
Do	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Maja Dlouhy	
Do	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Benita Schulz	
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mitra Ashufta	
Do	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	
Fr	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Lira Mosquera	
Fr	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Leila Maghmoumi	
Fr	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Benita Schulz	
Fr	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cathrin Grozan	
Fr	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mitra Ashufta	

Sa	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Cathrin Grozan, N.N. Berliner Tor	
Sa	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	N.N. Altona Bahnhof	☺
Sa	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lira Mosquera	☺

### Krafffit

Motivierendes Kraftausdauertraining mit einer Langhantel für alle wichtigen Muskeln des Körpers. Trainiert wird zur Musik in der Gruppe. Jeder kann sein individuelles Trainingsgewicht wählen. Es gibt die Möglichkeit zusätzlich an einem Krafffit Start-Up-Special (siehe Specials) 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	Anke Strüver	☹
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	Marielle Rösler	
Sa	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Manderscheid, N.N. Berliner Tor	
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-Demir, Sophie Jungjohann	

### Rhönrad-Turnen

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

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

### Rücken Balance

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

Mo	11:30 - 12:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Klatt	
Mo	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen	
Di	12:30 - 13:20	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	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Fisch	
Mi	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kim Platzeck	
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	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Schumann	
Mi	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Obereiner	
Do	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Asa F.	
Fr	13:30 - 14:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dalina Otto	
Fr	15:30 - 16:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sara Lyn Chana	
Fr	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	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	

## 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	Katrin Brooks	
Mo	16:00 - 16:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Malina Buermann	😊
Di	12:30 - 13:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maryam Meratipour	😊
Di	20:00 - 20:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Bentje Jürgens	
Mi	12:30 - 13:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Emine Sarimehmetoglu	😊
Mi	16:00 - 16:30	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Yasmin Radek	
Do	13:30 - 14:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	
So	19:30 - 20:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Steffi Mros, Michaela Ott	😊

## Rücken Power

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

Mo	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Narges Zoya Maghmoumi	
Mo	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carolin Piper	
Mo	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Carola Clasen	
Mo	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	
Mo	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N. Altona Jessenstraße	😊
Mo	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Inken Petersen, N.N. Berliner Tor	😊
Mo	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Svenja Franke	
Mo	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anne-Marie Kammel	😊
Mo	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marc Ntouda	😊
Mo	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Peter Holthausen	
Mo	17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert	
Mo	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Gerards	
Mo	19:00 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Francine Leblanc- Hamann	
Mo	20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabrina Khalifa	
Di	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Schulze	
Di	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Michael Kölln	
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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Matthias Galke	
Di	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jessica Neumann	
Di	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Marisa Calcagno	
Di	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hatem Hamzi	
Di	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Julia Feige	😊
Di	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Carola Clasen	😊
Di	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Mimitz	😊
Di	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige	
Di	19:30 - 21:00	Waitzstr. 31	Turnhalle im Gebäude, Haus 2	Othmarschen	Anna Silitsch	
Mi	10:30 - 11:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen	
Mi	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Arzu Anwar	😊
Mi	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Gossé	
Mi	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janina Dierks	
Mi	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gundula Dau	😊
Mi	17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuer- burg, Andrea Huber	😊
Mi	18:00 - 19:30	Friedrich-Ludwig-Jahn- Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Margarita Martinez	😊

Mi	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arne Goal	
Mi	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Franziska Wulff	
Mi	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barbara Wiedemann	
Mi	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Antje Kaemmerer	
Mi	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nicola Brandes	
Mi	19:00 - 20:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Ines Wesselhöft, Simone Maheidi	😊
Mi	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Orhan	
Mi	20:30 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sylvia Ölscher	
Do	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marisa Calcagno	
Do	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Britta Rietzke	
Do	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	
Do	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ina Rita Precht	
Do	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Teresa Moninger	
Do	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carolin Piper	
Do	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Tanja Suworin	
Do	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Paule	
Do	18:30 - 19:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Desiree Göbel	
Do	19:00 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Birgit Perlitz	😊
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gabriele Pilhofer	
Do	19:30 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Birte Meier, Gabi Hagendorf	😊
Do	20:30 - 21:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Astrid Kellner	
Do	20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Joohs	
Fr	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kluge	
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	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Susanne Schostag	
Fr	11:00 - 11:50	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	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	
Sa	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angelika Speer, Dagmar Beelitz	
Sa	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Neunherz, Anne Strehse	
Sa	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Ulrike Schulze	😊
Sa	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dario Jaramillo, Türkan Kayis	
Sa	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Narges Zoya Maghmoumi, N.N. Harburg	😊
Sa	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Biskup, Sara Lyn Chana	
Sa	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Maike Appel	😊
So	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ayse Henschel, Werner Justen	
So	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ayse Henschel, Antje Kaemmerer	
So	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sami Fouad Abdin, Florian Brennecke	
So	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Sandmann	
So	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Saskia van Dijk, Frank Prignitz	

## 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	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Carola Clasen	
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	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dürüye Dogan-Sari	
Mo	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anne-Marie Kammel	☺
Di	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Feline Knabe-Valet	
Di	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Christine Barth	☺
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	Sabine Barthmann	☺
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	Sabrina Khalifa	
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	Andrea Hieronymus	
Do	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anke Wille	☺
Do	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Renée Förster	
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé	
Fr	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Baliulis	
Fr	12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mari Olschewski	
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	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Simone Maheidi, Sabine Johannes	
So	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Margarita Martinez, Liudmyla Vasylieva	

## 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 Teilnehmer der Mittelstufe und an Fortgeschrittene.

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	Cindy Weiland	
Fr	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	☺
Fr	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Klein	
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yvonne Jakobi	
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tanja Thomas, Witti Phan	
So	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold, Felix Fürties	
So	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Bethmann-Eh- lers, Sabine Schulze	
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tanja Thomas, Marina Berte	

## Step Fatburner

Step Fatburner 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 Buchholz	1+2
Mo 13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Felix Saggau	1+2
Mo 18:00 - 18:50	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
Mo 21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Beate Bethmann-Ehlers	1+2
Di 11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	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	Chaouki El Moustaine	1+2
Di 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jessica Dubois de Luchat	1+2
Di 16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tamara Buchholz	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 14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christine Barth	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	Omar Yasin	1+2
Do 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	1+2
Do 13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dorothea Dummer	1+2
Do 21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garing Madsen	1+2
Fr 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia van Poucke	1+2
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	2
Fr 16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte	1+2
Sa 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Toni Sellers, Lisa Stautzebach	1+2
Sa 12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Izabela Leszczynska, Birgit Roßmaier	1+2
Sa 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Steffi Grader, Isabel Johns	1+2
Sa 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter	1+2
Sa 14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Peters, Justyna Krauze	1+2
Sa 15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, Thomas Hilsen	1+2
Sa 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izabela Leszczynska, Steffi Mros	1+2
Sa 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N. Berliner Tor, Philipp Manderscheid	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 15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Peters, Hendrikje Harder	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	Izabela Leszczynska, Anja Rosanowski	1+2
So 18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Haun, Henriette Meinhardt	1+2

## Step Simple

Step ist ein effektives Ausdauertraining. Es werden leichte Choreografien mit einer höhenverstellbaren Stufe, dem Step, entwickelt. Frontwechsel und Drehungen werden geübt. Es gibt die Möglichkeit zusätzlich an einem Start-Up Special für Cardio Classes teilzunehmen, in dem der Aufbau von Choreografien sowie der Umgang mit den Steps geübt werden (s. Specials). Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme!

Di 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia van Poucke	
Di 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tanja Thomas	1+2
Di 14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	
Do 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer	

So	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte, Toni Sellers	😊
----	---------------	-------------------	-------------------	---------	---------------------------	---

### ZUMBA® fitness

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

Mo	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Maren Schultz	
Mo	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Christian Perez Cabanillas	
Mo	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Maser	😊
Mo	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marc Ntouda	
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Esteban Carvallo del Rio	
Mo	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Fiorella Hermoza-Paz	
Mo	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anja Schweder	
Mo	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	
Mo	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger	😞
Mo	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourguioui	
Mo	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp	
Di	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna-Maria Hinrichs	
Di	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Wiebke Lindemann	
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	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Susanne Weitzel	
Di	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Hatice Gültekin	😊
Di	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Plinio Marco Rebaza Ibanez	
Di	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt	😞
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	Rachid Lourguioui	
Mi	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Wiebke Lindemann	
Mi	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rosemery Siegmund	
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	Susanne Weitzel	
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	20:15 - 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	😞
Mi	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Fiorella Hermoza-Paz	😊
Mi	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anja Schweder	😊
Do	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hanna Audi	
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	Kristina Rosenbusch	
Do	18:15 - 19:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	Rosemery Siegmund	
Do	18:30 - 19:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Amanara Lima	😞
Do	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Liset Rosales Sanchez	😞
Do	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	
Do	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alexandra Brandt	
Do	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marc Ntouda	😊
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carla Brito	
Fr	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Hatice Gültekin	

Fr	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olga Scharf
Fr	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Plinio Marco Rebaza Ibanez
Fr	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Esteban Carvallo del Rio ☹
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anne Bergmann
Fr	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer
Fr	19:00 - 19:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Bonny Maria Ferrer, Silvia Steinfurth
Fr	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yoandro Ulloa Hechavarria ☹
Fr	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Vanessa-Laura Dagli, Jennifer Dann
Sa	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carla Brito ☹
Sa	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nathalie Kruse, Olga Scharf
Sa	14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Hanna Audi, Sabine Gossé
Sa	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Susanne Weitzel, Alexandra Maser
Sa	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Christian Perez Cabanillas, Natalia Etenko ☺
Sa	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Bonny Maria Ferrer, Noa Eloatik
Sa	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bonny Maria Ferrer, Adrian Jaha
Sa	18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Angela Erbst ☹
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Silvia Steinfurth, Vanessa-Laura Dagli
So	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Natalia Etenko, Susanne Weitzel
So	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Melanie Popel ☺
So	16:00 - 16:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Perez Cabanillas, Josi Holzinger
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 den Spaß der mitreißenden ZUMBA® Rhythmen mit intensiven Step-Aerobic Übungen, die das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung bringen. Die Übungen sind leicht zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse.

Di	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fiorella Hermoza-Paz
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.

Mo	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen
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	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Noa Eloatik

## FUNCTIONAL TRAINING

## 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.

Di	18:30 - 20:00	Holstenglaci 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Astrid Kellner, Stefanie Bernecker	😊
Mi	18:00 - 19:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Daniel Eden, Kathrin Patzelt	
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Kathleen Kunstmann	
Do	17:30 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Sylvia Buckl	😊

## deepWORK™

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

Mo	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nadja Abdellah	
Mo	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Shafagh Dastjani Farahani	
Mo	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sandra Beckmann	
Mo	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	
Mo	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Semanur Backa	😞
Mo	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer	
Mo	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Schlie	
Di	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alexandra Maser	
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	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	
Do	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Catherine Alphonso	
Do	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmin Zuhl	😊
Do	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Birgit Herkommer	
Do	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold	
Do	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N. Harburg	
Do	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sandra Beckmann	
Fr	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ana Gabriela Guevara Cazares	😊
Fr	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Shafagh Dastjani Farahani	
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, Maren Schultz	
Fr	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel	😞
Fr	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Resp	
Sa	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter, Ines Wunderlich	
So	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Türkan Kayis, Larissa Bendel	
So	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Shafagh Dastjani Farahani, Florian Brennecke	
So	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Oexmann, Mahdiah Ghaemi	
So	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Lena Rosenberg	

## HIIT

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

Mo	11:30 - 12:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Boban Mikulovic	
Mo	17:30 - 18:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. Hoka	
Mi	13:30 - 14:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sylvia Buckl	☺
Mi	15:30 - 16:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yannick Romeo Fongue Tchamo	
Mi	16:30 - 17:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Yasmin Radek	
Mi	19:30 - 20:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	
Do	12:30 - 13:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Sandmann	
Fr	14:00 - 14:30	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Natalie Harms	☺
Fr	19:00 - 19:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva-Marie Mallmann	
Sa	14:30 - 15:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sami Fouad Abdin, Frank Herbarth	
Sa	15:30 - 16:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse, Marina Ens	☺
So	12:00 - 12:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Shafagh Dastjani Farahani, Florian Brennecke	
So	19:30 - 20:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Bentje Jürgens, Fakhria Najem	

## 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	Hannes Müller	☺	1+2
Fr	18:30 - 20:15	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Daniel Eden	☺	1+2

## Tough Class

Tough Class ist dynamisch, vielseitig, athletisch, intensiv und begeistert alle, die sich gemäß ihrem individuellen Leistungsvermögen auspowern wollen. Es ist ein super Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining, bei dem sowohl mit dem eigenen Körpergewicht, als auch mit Hilfsmitteln trainiert wird. Neben dem klassischen Frontalunterricht ist auch Teamwork gefragt, denn in diesem Angebot wird, anders als in den meisten Kursen, nicht unbedingt einheitlich zum Spiegel, sondern zum Teil auch gemeinsam in der Gruppe trainiert. So übt man teilweise in Teams, aber auch alleine mit und gegen einen Partner nach dem Intervallprinzip oder auch in Zirkeln. Die 80-minütigen Angebote umfassen ebenso ein Lauftraining.

Mo	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N. Altona Jessenstraße	
Mo	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Francoise Lenz	
Mo	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter	
Di	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Michael Rucinski	
Di	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Angelina Eggerstedt	
Di	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha B.	☺
Di	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Izzet Pekdemir	☺
Di	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Catherine Alphonso	
Mi	11:45 - 13:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Patrick Schneider	☺
Mi	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janina Dierks	
Mi	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Angelika Niebuhr	
Mi	19:00 - 20:00	Lämmersiehd 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Daniel Eden, Kathrin Patzeli	☺
Mi	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Britta Knöller	
Do	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	
Do	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N. City Nord	☺
Do	15:00 - 15:50	Paul-Neuvermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Justyna Kordowska	☺
Do	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anne Steenken	
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ferhat Öztas	☺
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	
Do	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert	

Do	19:00 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Izzet Pekdemir, Mustapha B.	☹	
Fr	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva-Marie Mallmann		
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Patrick Schneider		
Fr	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva-Marie Mallmann		
Fr	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Catherine Alphonso, Jennifer Best		
Fr	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine		
Fr	20:30 - 21:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen, Melanie Saß	☺	
Sa	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa	☺	
Sa	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olga Francke, Alina Drodowska		+Fight Intervalle
Sa	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sylvia Buckl, Janina Dierks		
So	14:45 - 16:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mustapha B., Melanie Saß		

## INLINE SPORT

### Inline-Hockey

Inline-Skates und ein komplettes Schützenset müssen mitgebracht werden. Es findet kein Verleih statt. Die TrainerInnen beraten gern 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-Skaten. 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 TrainerInnen beraten gern bei der Anschaffung von neuen Skates und Material. Wir empfehlen das Tragen eines Helmes. AnfängerInnen und Neueinsteiger sollten das Einsteiger-Angebot (1) besuchen. Jeden ersten Montag und Mittwoch im Monat beginnt ein neues Angebot, in dem neben Fahrsicherheit auch Fall- und Bremstechniken 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).

### 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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Leppert	☺	
Di	10:00 - 12:00	Eduard-Rhein-Ufer 1	Treffpunkt "Alsterperle"	Uhlenhorst	Susanne Schmiede- hausen		

Di	17:30 - 18:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Uta Baltinowitz	😊
Di	18:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Uta Michalke	😊
Mi	10:00 - 11:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Susanne Schmiedehausen	😊
Do	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gerd Röser	
Do	18:00 - 19:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	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	
So	15:00 - 16:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Phillip E. Späth	😊

### Running

Alle Interessierten, die regelmäßig an einem Lauftraining teilnehmen möchten, sollten gesundheitlich fit sein. Die Angebote finden zu jeder Tageszeit, bei jedem Wetter statt. Die Angebote "Laufen für Beginner" richten sich speziell an alle, die sich als Laufanfänger und -neuesteiger 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	5-10 km
Mo	19:00 - 20:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Keno Hellmann	2-7 km
Mo	19:30 - 21:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carmen Schalnus-Lübker	😊 5-10 km
Di	17:30 - 19:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rainer Steenbuck	10 km
Di	19:15 - 20:45	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gerd Wöbke	8-10 km
Mi	18:30 - 20:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jens Guder	5-10 km
Mi	18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ingrid Wöbke	10 km
Mi	19:00 - 20:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Keno Hellmann	2-7 km
Mi	20:00 - 21:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Bertow	Laufstilschulung
Do	17:30 - 19:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rainer Steenbuck	12-20 km
Sa	10:00 - 11:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martin Intemann, N.N. Altona Jessenstraße	5-10 km

### 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

### Discofox

Der Paartanz für alle Gelegenheiten, ob Hochzeit, Feier oder der nächste Ball. Die 1er Angebote beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 31.10.2016

Mo	18:00 - 19:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause	1
Mo	20:00 - 21:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Torsten Krause, Claudia Krause	2
Do	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Wilhelm Schütt, Angela Branczyk	1+2
Fr	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Jascha Nesteriuk	1 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+2 +Singles.
----	---------------	--------------	----------------	--------	------------------------------	---------------

**Kizomba**

Kizomba - auch "Afrikanischer Tango" genannt - bezeichnet einen neuen, sinnlichen Paartanz, der in den 80er Jahren entstanden ist und jetzt als neuer Mega-Trend-Tanz ganz Europa erobert. Das Wort "Kizomba" stammt aus Angola und bedeutet "Party, Fest, Feier". Der Tanz erinnert etwas an Tango von der Haltung und den Schrittfolgen her. Doch ist Kizomba in den Körperbewegungen nicht so strikt festgelegt wie beim Tango. An den Bewegungen von Hüften und Oberkörper sind die afrikanischen Rhythmen klar zu erkennen. Kizomba ist, verglichen mit anderen Paartänzen, einfach und schnell zu lernen.

Mo	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Victoria Wohlt, Andreas Edom	1+2
Fr	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Noa Eloatik	1+2
Fr	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Victoria Wohlt, Andreas Edom	1+2
Sa	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	René Zambrana, Katharina Lorenz	1+2
So	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Philipp Doukakis, Diana Maaroufi	1+2
So	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fiorella Hermoza-Paz, Giovanni Navarrete Rojas	1+2

**Salsa-Merengue-Bachata**

Nach neuesten karibischen Rhythmen werden harmonische, natürliche Bewegungen getanzt- Improvisation und Spontanität sind die Kennzeichen. Die 1er-Angebote beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 31.10.2016

Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Silke Wiechern, Rainer Drews	3
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, Silke Wiechern	1
Di	20:00 - 21:30	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	Rainer Drews	1
Di	20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Ketevan Nishanianidze	1+2
Mi	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Antoine Martin Hoffmeier, Maïke Wulf	1
Mi	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	2
Do	17:00 - 18:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Rainer Drews, Margit Fedtkenheuer	1+2 Bitte Gymnastikschuhe anziehen!
Fr	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Victoria Wohlt, Andreas Klik	1
Fr	19:30 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dario Jaramillo, Karolina P.	1+2
Fr	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Diana Maaroufi, Cesar Sanchez	2
Fr	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Diana Maaroufi, Cesar Sanchez	3
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	René Zambrana, Aleksandra Ostrowska	1
So	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Cesar Sanchez, Janina Kowalewski	1
So	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	1
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	René Zambrana, Aleksandra Ostrowska	2
So	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Cesar Sanchez, Janina Kowalewski	2
So	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	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 erscheine 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 beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 31.10.2016

Mo	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Christoph Mundl, Andrea Meuss	1	für Singles
Mo	18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter ☺	1	
Mo	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Christoph Mundl, Andrea Meuss	2	für Singles
Mo	19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée	2	
Mo	20:00 - 21:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	Henry Thedens, Nicole Gröner ☺	1	
Mo	20:45 - 21:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée	3	
Mo	21:00 - 22:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	Henry Thedens, Nicole Gröner ☺	2	
Di	18:00 - 19:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Gebäude	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold	1	
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Christoph Mundl	1	für Singles
Di	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Ketelevan Nishanianidze	1	
Di	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Christoph Mundl	2	für Singles
Di	19:00 - 20:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Gebäude	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold	2	
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, Ketelevan Nishanianidze	2	
Di	20:30 - 21:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude	Jenfeld	Sandra Müller-Harboe ☹	2	
Di	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rainer Kohlstruck, Frauke Wiedenmann	1	+ Discofox
Mi	18:30 - 19:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	1	
Mi	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Erwin Schleining	1	für Singles
Mi	19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Erwin Schleining	2	
Mi	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	2	
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	3	
Mi	20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Erwin Schleining	3	
Do	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andreas Hühn, Tanja Hühn	3	
Do	18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	1	
Do	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	2	
Do	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Tanja Hühn, Andreas Hühn	4	
Do	20:00 - 21:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	3	
Do	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Wilhelm Schütt, Angela Brancyk	1+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	Jascha Nesteriuk	1+2	für Singles
Fr	18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	2	für Singles
Fr	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	3	für Singles
Fr	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Levzow	2	
Fr	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Wilhelm Schütt ☺	1+2	für Singles
Sa	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Wilhelm Schütt, Natalja Lotz	1+2	+Singles
So	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	1	

So	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Sabine Lezow	2
So	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Epplée, Sandra Müller-Harboe	1
So	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Michaela Zimmer, Rainer Kohlstruck	2
So	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Petra Rohr, Wilhelm Schütt	1 +Discofox
So	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Schleining, Jascha Nesteriuk	1 für Singles
So	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Epplée, Sandra Müller-Harboe	2
So	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Schleining, Jascha Nesteriuk	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 beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 31.10.2016.

Mo	19:00 - 20:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten 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 Solo 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 beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 31.10.2016.

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

### Tanzclub

In diesem Angebot kannst Du jeden Samstag von 19:00 - 21:30 Uhr im Center Berliner Tor zu abwechslungsreicher Musik ohne Anleitung "einfach nur tanzen". Dabei ist es ganz egal, ob Du gerade begonnen hast, die Tanzschritte zu erlernen oder schon fortgeschrittene Kenntnisse hast 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	Dieter Schwarz, Anika Schwarz	😊	Rollstuhltraining für MS-Kranke

## SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST

## Aikido

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

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

## Capoeira

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

Do	19:00 - 20:30	Holzdam 5	Turnhalle im Gebäude	St. Georg	Ingo Burgdorf		1+2
Fr	18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Maik Kade	😊	1

## Kickboxen

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

Mo	17:00 - 18:30	Uferstr. 10	Halle im Gebäude	Eilbek	Sven Schölermann		1 für Frauen
Mo	20:00 - 21:30	Lämmersie 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Daniela Flesch		1+2 für Frauen
Mi	18:30 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Marco Bärtling		1+2
Mi	20:00 - 21:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	George Kamaly		1+2
Mi	20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Sven Schölermann		1
Do	18:30 - 20:00	Steinadlerweg 26	Steinadlerweg 26	Billstedt	Tomek Cwiklinski		1+2
Fr	17:30 - 19:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Tomek Cwiklinski	😊	1+2
Fr	19:00 - 20:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Sven Schölermann		1 für Frauen
Fr	19:00 - 20:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Marco Bärtling		1+2 +Selbstverteidigung bitte keine schwarzen Sportschuhe tragen
So	14:00 - 15:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Sven Schölermann		1+2

## Krav Maga

Krav Maga ist eine Selbstverteidigungsart, die sich durch einfache Techniken und Bewegungsabläufe auszeichnet und leicht zu erlernen ist. Allgemein gilt Krav Maga nicht als Kampfsportart und es werden keine Wettkämpfe ausgetragen. Es ist als Selbstschutz in bedrohlichen Situationen anzuwenden, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und Konflikte professionell zu vermeiden. Im Krav Maga wird unter anderem das Reagieren in extremen Stresssituationen trainiert.

Fr	19:00 - 20:30	Grasweg 72	Halle im Gebäude	Winterhude	Andre Fuhrmann	😊	
----	---------------	------------	------------------	------------	----------------	---	--

### Modern Arnis

Modern Arnis ist eine zeitgemäße Kampf- und Selbstverteidigungskunst mit jahrhundertalten Wurzeln auf den Philippinen. Das Training mit und ohne Waffen schult Koordination und Reflexe. Jeder Arnisador kann sein 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
------------------	---------------	------------------	--------	--------------	---	-----

### 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	Eilbek	Seyed Hassan Nourani	😊	1
Mo 21:00 - 22:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Seyed Hassan Nourani	😊	2
Di 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Seyed Hassan Nourani		1
Di 21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Seyed Hassan Nourani	😊	1+2
So 13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Michael Tsalaganides, Dorothea Sikora	😊	1

## SPORT FÜR SCHWANGERE & MAMA FITNESS

### Mama Fitness

Mama Fitness ist der ideale Wiedereinstieg in den Sport: Durch Kräftigungs- und Herz-Kreislauftraining wirst Du wieder fit. Dein Kind ist immer dabei und wird integriert. Spaß für Eltern und Kind! Für Kinder bis 3 Jahre. Eine Mitgliedschaft ist nur für Dich erforderlich.

Mo 11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Candice Helberg	😊	
Mo 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christina Pelka		
Di 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Palm		
Di 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel		Yoda, mit Baby
Mi 10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Barthmann	😊	
Mi 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Steffi Müller		
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	Leslie Hamann		Yoga, mit Baby
Mi 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Orhan		
Do 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen		
Do 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Heike Oellerich		
Do 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Verena Sehring		+Yoga
Fr 10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck		
Fr 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen		
Fr 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christina Pelka		
Sa 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen		mit Baby + Rückbildung
Sa 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen		

### Sport für Schwangere

Ganzkörpergymnastik und Yogaübungen speziell für Frauen während der Schwangerschaft.

Mo 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Beßmann	😊	Fit mit Babybauch Fit mit Babybauch, keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Di 12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Victoria Wohlt	😊	Fit mit Babybauch
Mi 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Müller		Fit mit Babybauch
Do 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel		Kundalini-Yoga
Sa 12:30 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann, Barbara Warkocz		Kundalini-Yoga

## TANZ

## Ballett

Vielleicht wolltest Du schon als Kind Ballettunterricht nehmen, hattest aber nicht die Möglichkeit dazu. Mit viel Spaß werden die Grundlagen des klassischen Tanzes geübt.

Di	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Iris Bebensee		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
Fr	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari		1
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katrin Peter-Bösenberg		1+2
Sa	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anastasia Schwarzkopf, Astrid Becker	☺	1+2
So	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari		1+2
So	19:00 - 19:50	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.

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
Do	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Asa F.		1+2
So	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Maren Schüßler	☺	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.

So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elaine Helal		1+2
----	---------------	-------------------	--------------------	--------------	--------------	--	-----

## Dance ´n Strip

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

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	Ines Wunderlich	☺	

## Hip Hop

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

Do	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Thomas Kriegenherdt	☺	1+2
Do	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christof Dellemann		1
Fr	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Agota Weirmann		1+2
So	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Diana Maaroufi		1+2
So	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi	☺	1+2

## Jazz-Dance

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

Fr	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katrin Peter-Bösenberg		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 beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 31.10.2016

Di	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Carola Clasen, Volker Schwab	1+2
Do	16:30 - 17:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Janetta Bensing	1+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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kriegenherdt	
----	---------------	---------------------	----------------------------	--------	---------------------	--

**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	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Asa F.	☺️

**Salsa-Dance**

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

Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	René Zambrana	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	Liset Rosales Sanchez	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	1+2

**Samba/Samba-Reggae**

Für dieses Angebot ist kein Tanzpartner erforderlich. Die 1er-Angebote beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 31.10.2016.

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
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 Grundschrift erlernt und kleine Schrittfolgen einstudiert.

Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Astrid Becker	☹️ 1+2
----	---------------	-------------------	--------------------	--------------	---------------	--------

## SPECIALS

Noch mehr Motivation und Fun für Dein Training! Ausgewählte Specials sind Deine ergänzende Vielfalt zu unseren regulären Angeboten. Power Dich in schweißtreibenden Classes richtig aus, um Deine Fitness spürbar zu verbessern, oder lerne deinen Körper in den Wellness-Specials mal auf eine ganz neue Art kennen. Die Themenreihen sind nicht aufeinander aufbauend, so dass Du auch einzelne Termine besuchen kannst. Mehr zu den Inhalten findest Du auf unserer Homepage [www.sportspass.de](http://www.sportspass.de).

Für alle, die neu in der Sportwelt sind, bietet sportspaß in vielen Formaten Start-Ups, welche Dir den Einstieg in unser vielfältiges Kursprogramm erleichtern. Indoor sowie Outdoor und bunt wie sportspaß – unsere Specials setzen neue Trainingsreize und bringen eine Menge Spaß. Die Teilnahme an allen Specials ist kostenfrei und nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

## BODY & MIND

### Anti-Stress-Yoga (Center Special)

Die heutige Zeit wird durch ihre Schnellebigkeit und den massiven Informationsfluss als wachsender Stress erlebt. Wie kann ich mich da auf mich selbst besinnen? Wie schaffe ich Bewusstsein zu dem, was ich will und fühle? Mit Yogaübungen, Meditation und Entspannung finden wir hier zu einem ent-stressten Raum und Rahmen. Auch Yogaeinsteiger sind willkommen.

So	10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
17.07. 2016	Fundament – worauf ich stehe		Siri Jansen	
24.07. 2016	Power – was ich will		Siri Jansen	
21.08. 2016	Emotionen – was ich fühle		Siri Jansen	
28.08. 2016	Vision – wohin ich strebe		Siri Jansen	

### Chakra Yoga - Energie wecken und lenken! (Center Special)

Chakras sind Energiezentren mit großer Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden. Wir widmen uns jeweils den Qualitäten eines einzelnen Chakras aus dem Kundalini-Yoga mit Aufwärm-Übungen, einer Einstimmung, einer Kriya (Übungsreihe), einer langen tiefen Entspannung (ggf. bitte Decke mitbringen) und einer Meditation. Auch Yogaeinsteiger sind willkommen!

So	10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
04.09. 2016	5. Chakra - Halschakra (Vishuddha)		Bärbel Münchow / Beate Büttner	
11.09. 2016	6. Chakra – Stirnchakra /3. Auge (Ajna)		Bärbel Münchow / Beate Büttner	
18.09. 2016	7. Chakra - Kronenchakra (Sahasrara)		Bärbel Münchow / Beate Büttner	
25.09. 2016	8. Chakra – Aura		Bärbel Münchow / Beate Büttner	

### Yoga Diversity – die bunte Vielfalt (Center Special)

Was genau ist Yoga? Das lässt sich schwer in einem Satz ausdrücken, denn Yoga ist so vielfältig wie die Menschen, die es praktizieren. Jeder nimmt sich das, was für ihn gut ist. Für die einen ist das eher leise, nach innen gekehrt und meditativ, für die anderen körperlich, sportlich oder fröhlich und kommunikativ. Eines ist sicher: Es lohnt sich über den persönlichen Tellerrand zu schauen. Hierfür stellen wir Dir verschiedene Yogaarten zum Ausprobieren vor.

So	16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
28.08. 2016	Lachyoga		Alex Bannes	
04.09. 2016	Acro Yoga		Ralph Buse	
11.09. 2016	Double Yoga		Marisa Calcagno & Michael Kölln	
18.09. 2016	Shakti Naam Yoga		Amrit Kaur Nagel	

### Intensiv-BreathWalk im Sachsenwald (Outdoor Special)

BreathWalk ist eine einfache Technik, um den Menschen Bewegung, Lebensfreude und Natur nahe zu bringen. Während eines BreathWalks in der Natur findet jeder seinen eigenen Rhythmus und Gewahrsein in einem leichten, mühelosen Weg. Der Walk ist in fünf Phasen unterteilt: Awaken, Align, Vitalize, Balance & Integrate. Er hebt die Stimmung, klärt und entspannt den Geist, und sorgt für einen effektiven Stoffwechsel. BreathWalk in der Natur schenkt Energie, geistige Klarheit und stärkt unsere Präsenz.

Sa	11:00-14:00		S-Bahn Aumühle
17.09.2016		Siri Jansen (01520-4917130)	

**Walking und Entspannung (Outdoor Special)**

Vom Startpunkt geht es den Strandweg an der Elbe entlang Richtung Blankeneser Treppenviertel. Dort machen wir am Strand ein paar kinesthesiologische Entspannungsübungen, die Deine Hauptmeridiane stärken, und genießen den wunderschönen Blick auf die Elbe. (Meridiane sind Energiekanäle im Tiefengewebe). Weiter geht es Richtung Jollenhafen am Mühlenberg. Auf dem Rückweg gibt es die Möglichkeit einer Einkehr in die traditionelle Kajüte SB12.

So	10:30-13:30	Startparkplatz Rissener Ufer 27	
03.07.2016		Tonja Tresselt (0176-21924977)	
07.08.2016		Tonja Tresselt (0176-21924977)	

**Spaziergang für die Sinne (Outdoor Special)**

Zum Entspannen im wunderschönen Botanischen Garten in Klein Flottbek. Wir machen verschiedene Impulspausen, z. B. Atemübungen, Entspannungsübungen, kleine Massagen, Riech- und Tastübungen, Augentraining und Gehirnjogging. Alle Übungen können im Stehen gemacht werden, so dass wir wetterunabhängig sind. Bitte ein bequemes Schuhwerk denken sowie einen kleinen Notizblock, einen Stift für das Gehirnjogging und Pausenbrot dabei haben.

Sa	11:00-14:00	Botanischer Garten Klein Flottbek	
11.06.2016		Karen Bahnsen (0170-3156091)	

**Yoga (Start-Up Special)**

Beim Yoga soll das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und durch Meditation angestrebt werden. Start-Up Specials sind einmalige Angebote, in denen Grundschrille- und Techniken in 80 Minuten speziell erklärt und geübt werden. Es sind keine aufeinander folgenden Angebote.

Sa	10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
02.07.2016				Wechselnde Trainer
30.07.2016				Wechselnde Trainer
03.09.2016				Wechselnde Trainer

**Pilates (Start-Up Special)**

Pilates ist ein körperliches und mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit anzusprechen, so dass Deine Muskulatur ausgeglichen trainiert wird. Die fließenden Übungen erhöhen die Elastizität und die Gelenkbeweglichkeit. Pilates berücksichtigt Deine individuelle Anatomie, ihre Grenzen und Möglichkeiten. Start-Up Specials sind einmalige Angebote, in denen Grundschrille- und Techniken in 80 Minuten speziell erklärt und geübt werden. Es sind keine aufeinander folgenden Angebote.

Sa	10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
16.07.2016				Wechselnde Trainer
13.08.2016				Wechselnde Trainer
24.09.2016				Wechselnde Trainer

**DANCE****Zum-Dance (Start-Up Special)**

Lass Dich vom lateinamerikanischen Flair mitreißen und erlebe eine farbenfrohe Mischung aus Tanz und Fitness, welche Deine Kalorienverbrennung ordentlich ankurbelt. Salsa, Merengue, Chachacha, Samba und noch viele weitere Tänze ergeben im Mix mit klassischen Aerobic-Elementen ein neues Feeling voller Energie. Spaß und Freude stehen an erster Stelle und Dein Herzkreislaufsystem wird ganz nebenbei trainiert. Start-Up Specials sind einmalige Angebote, in denen Grundschrille- und Techniken in 80 Minuten speziell erklärt und geübt werden. Es sind keine aufeinander folgenden Angebote.

Sa	10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
25.06.2016				Wechselnde Trainer
06.08.2016				Wechselnde Trainer
17.09.2016				Wechselnde Trainer

## FUNCTIONAL TRAINING

## Movement nach Ido Portal – Move different, think different! (Center Special)

Dieses einzigartige Bewegungskonzept bietet ein abwechslungsreiches und funktionelles Ganzkörpertraining. Auf spielerische Art lernst Du hier einfache Fähigkeiten, die Dir wieder Deine körperliche Freiheit schenken. Dieses umfasst Dehnung, Mobilisierung, Kräftigung und die Entwicklung der Koordination. Einflüsse aus dem Yoga, Turnen, Kampfsport, Le Parkour sowie Tänzen werden locker miteinander vermischt. Du brauchst keine Vorkenntnisse – für jeden ist etwas dabei!

So	10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
19.06.2016	Movement: Squat & Gelenkmobilisierung			Maik Müller
26.06.2016	Movement: G-Motion Einführung			Maik Müller
03.07.2016	Movement: Kinästhetische Mobilisierung			Maik Müller
10.07.2016	Movement: Move & Flow			Maik Müller

## Mama Outdoor Fitness (Outdoor Special)

Mama Outdoor Fitness ist ein speziell ausgerichtetes Outdoor-Training für Mamis, die ihre Babys im Jogger oder Buggy mitbringen können. Das Training besteht aus Fitnessübungen für Beckenboden, Bauch, Beine und Rücken, sowie einem kombinierten Herz-Kreislauf Training. Es werden nicht zwangsläufig Geräte eingesetzt, sondern es wird das genutzt, was die Umgebung bietet, wie Rasenflächen, Treppen, Bänke, Geländer oder Steine. **Die Babys sollten mind. 6 Monate alt sein und eine Grundfitness der Mamis sollte vorhanden sein.**

Mi	10:00-11:30		U Baumwall	
22.06.2016				Candice Helberg (0176-39383695)
29.06.2016				Candice Helberg (0176-39383695)
13.07.2016				Candice Helberg (0176-39383695)
20.07.2016				Candice Helberg (0176-39383695)

Mo	10:00-11:30		Eilbekkanal (U Umlandstraße)	
01.08.2016				Melanie Palm (0172-2583708)
08.08.2016				Melanie Palm (0172-258370)
15.08.2016				Melanie Palm (0172-2583708)

## Bootcamp (Outdoor Special)

Beim Bootcamp wirst du motiviert, an Deine individuellen Leistungsgrenzen zu gehen. Die Mischung aus Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, Ausdauertraining und Übungen mit verschiedenen Geräten wie Kettlebells, Tubes und Seilen werden in Form eines Zirkeltrainings durchgeführt. Dabei wird besonders darauf geachtet, dass die Rücken- und Rumpfmuskulatur ausreichend trainiert wird. Das Training findet bei jeglichem Wetter statt, außer bei Gewitter. Bei Regen besteht die Möglichkeit überdacht zu trainieren.

Di	18:45-20:15		City Nord Park (am New York Weg)	
14.06.2016				Jonas Tai Nguyen (0171-8819551)
28.06.2016				Jonas Tai Nguyen (0171-8819551)
12.07.2016				Jonas Tai Nguyen (0171-8819551)
26.07.2016				Jonas Tai Nguyen (0171-8819551)

## Outdoor Fitness Elstrand (Outdoor Special)

Unser Outdoor Functional-Angebot startet am Jenischpark und ist ein Mix aus Kräftigung, Ausdauer, Schnellkraft, Koordination und Dehnung. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht in den Schwerpunkten Cardio Athletic Workout bzw. Balance & Stability. Das Cardio Athletic Workout besteht aus einem 45 min. - Übungszirkel im aufeinanderfolgenden Wechsel aus Schnellkraft- und Cardio-Training. Der Schwerpunkt Balance & Stability setzt sich aus einem 45 min. – Übungszirkel von Kräftigungs- und Stabilitätsübungen zusammen. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf der stabilisierenden Hüft-, Rücken- und Bauchmuskulatur.

Sa	11:00-12:30		Bushaltestelle Holzwiete (Buslinie 286)	
23.07.2016	Cardio Athletic Workout			Martin Fischer (0160-99488644)
10.09.2016	Cardio Athletic Workout			Martin Fischer (0160-99488644)

So	11:00-12:30		Bushaltestelle Holzwiete (Buslinie 286)	
07.08.2016	Stability und Balance			Alexander Baranowsky (0160-97525334)
18.09.2016	Stability und Balance			Alexander Baranowsky (0160-97525334)

**Outdoor Fitness Altona (Outdoor Special)**

Die Parkanlage zwischen St. Pauli Fischmarkt, Hafen und Bahnhof Altona bietet alles, was das Herz eines Outdoorsportlers höher schlagen lässt. Freizeitanlagen, Bänke, Geländer, Treppen und Spielplätze stehen bereit für Teamspiele, Workout und Ausdauertraining. Die Strecken zwischen den einzelnen Playgrounds werden wir im leichten Lauftempo absolvieren.

Sa	11:00-12:30	Jessenstraße 6	Center Altona Jessenstraße
09.07.2016			Uwe Spiesky (0178-2583000)
20.08.2016			Uwe Spiesky (0178-2583000)

**Functional Training (Start-Up Special)**

Dein Must-have für alle Functional-Kursformate und das Fitnesstraining in der Functional Zone. Die Basis eines jeden Trainingserfolges ist die korrekte Ausführung der technisch anspruchsvollen Übungen. In den Functional Start Ups schaffst Du das Fundament für ein knackiges, herausforderndes Training und minimierst ganz nebenbei auch noch das Verletzungsrisiko. Wenn Du Deine persönlichen Ziele zu 100% erreichen willst, dann starte hier! Start-Up Specials sind einmalige Angebote, in denen Grundschritte- und Techniken in 80 Minuten speziell erklärt und geübt werden. Es sind keine aufeinander folgenden Angebote.

Sa	10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
11.06.2016				Wechselnde Trainer
09.07.2016				Wechselnde Trainer
20.08.2016				Wechselnde Trainer

**PAARTANZ****Ab auf's Parkett (Center Special)**

Wer hat Lust einen wochenlangen Paartanzkurs zu absolvieren, wenn er nur auf der anstehenden Hochzeit oder dem Abball mal das Parkett rocken will? Keiner. Wir haben die Lösung: Such Dir nur die Tänze aus, die Du lernen möchtest, schnapp Dir Deinen Tanzpartner und los geht's. Nach unseren Crashkursen kannst Du auch mit wenig Aufwand die Nacht durchtanzen! Für Einsteiger und als Refresher geeignet. Bitte an saubere Tanzschuhe denken.

Sa	18:30-19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
18.06.2016	Discofox			Carola Clasen & Volker Schwab
25.06.2016	Langsamer Walzer			Carola Clasen & Volker Schwab
02.07.2016	Cha Cha Cha			Carola Clasen & Volker Schwab
09.07.2016	Quickstep			Carola Clasen & Volker Schwab
16.07.2016	Tango			Carola Clasen & Volker Schwab
So	16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
24.07.2016	Zouk			René Zambrana & Aleksandra Ostrowska
31.07.2016	Samba de Gafieira			René Zambrana & Aleksandra Ostrowska

**PURE FITNESS****Step Passion (Center Special)**

Du bist Step-addicted und liebst die Endorphinüberschwemmung bei anspruchsvollen Choreos? Komm zu unseren Step-Specials und power Dich bei furiösen 80 Minuten aus!

So	16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
03.07.2016	Double Step			Witti Phan
10.07.2016	Triple Step			Marina Kulick

**Pure Fitness (Center Special)**

Lust auf was Neues? Dann mach doch mal hier mit:

So	16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
26.06.2016	Bokwa®			Melinda Beck
So	10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
31.07.2016	pitaba®			Katharina Kicking
07.08.2016	Piloxing®			Bianca Hoeldik

**Cardio Classes (Start-Up Special)**

Unsere vielfältigen Cardio Classes setzen Deinem Ausdauertraining neue Impulse. Mit Choreografien zur Musik schmelzen die Fettpolster dahin. Steps, höhenverstellbare Stufen, werden in den Step Aerobic Kursen eingesetzt. Mit Energie und viel Spaß geht es so höher hinaus. Start-Up Specials sind einmalige Angebote, in denen Grundschrille- und Techniken in 80 Minuten speziell erklärt und geübt werden. Es sind keine aufeinander folgenden Angebote.

Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
	18.06.2016			Wechselnde Trainer
	27.08.2016			Wechselnde Trainer

**Kraffiti (Start-Up Special)**

Kraffiti ist Dein Trainingsprogramm für noch mehr Power und Kraftausdauer. Dein neuer sportlicher Begleiter, die Langhantel, hat es in sich: Dein individuelles Trainingsgewicht wird Dich richtig fordern. In unserem Start-Up Special machst Du Dich mit der Langhantel vertraut und lernst neben der richtigen Körperhaltung vielfältige Übungen kennen, die Dich in Deinem Kraffiti-Workout ins Schwitzen bringen werden. Start-Ups sind einmalige Angebote, in denen Grundschrille- und Techniken in 80 Minuten speziell erklärt und geübt werden. Es sind keine aufeinander folgenden Angebote.

Sa	10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
	23.07.2016			Wechselnde Trainer
	10.09.2016			Wechselnde Trainer

**SELF DEFENSE & MARTIAL ARTS****Self defense & Martial arts (Center Special)**

Lerne, wie Du Dich effektiv selbst verteidigen kannst. Unsere Specials setzen sich jeweils aus einem kurzen allgemeinen Teil zum Thema Selbstverteidigung sowie einem themenspezifischen Teil zusammen, so dass Du auswählen kannst, ob nur einzelne Aspekte für Dich wichtig sind oder Du an mehreren Terminen teilnehmen möchtest.

Sa	18:30 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
	23.07.2016	Krav Maga – Verteidigungsgriffe	André Fuhrmann	
So	16:30 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
	12.06.2016	Krav Maga – Abwehrtechniken		André Fuhrmann
	14.08.2016	Selbstverteidigung gegen bewaffnete Angriffe		Marco Bärfling
	25.09.2016	Selbstverteidigung mit dem Kubotan Palmstick		Marco Bärfling

## TOUREN VON JUNI BIS OKTOBER

## BIKETOUREN – GEMÜTLICH &amp; SPORTLICH

Die Biketouren haben Ausflugscharakter und sind für alle sportspaß-Mitglieder gedacht, die mehrere Stunden bzw. eine Tagestour fahren möchten. Bitte achte 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 erhältst Du über [www.hvv.de](http://www.hvv.de). Bitte plane mögliche Kosten für den HVV ein. Du kannst dich direkt bei den TrainerInnen über die Details der einzelnen Touren informieren. Voraussetzungen zur Teilnahme: ein voll funktionstüchtiges Fahrrad, Flickzeug, Luftpumpe, dem Wetter angemessene Kleidung (ggf. Fahrradhelm), ein Getränk und ggf. Geld für eine Einkehr mitbringen. **Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem/der TrainerIn vorzeigen und Deinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

## GEMÜTLICHE BIKETOUREN

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

**AUSRÜSTUNG:** funktionstüchtiges Fahrrad – auch ohne Gangschaltung.

## Natur pur am Alsterlauf

ca. 36 km

Vom Startpunkt geht es fast ausschließlich über z. T. schmale Waldwege über die Alte Mühle durch das Rodenбекer Quellental und den Naturpark Oberalster nach Kayhude. Dort machen wir eine längere Pause in einem schönen Lokal direkt am Alsterlauf. Zurück fahren wir andere Wege durch den Duvenstedter Brook, vorbei am NABU-Haus. Wir steuern den EISBÄR am Ohlstedter Bahnhof an. Dort endet die Tour oder auf Wunsch geht es zurück zum Startpunkt.

Sa., 11.06.2016 10:30 Uhr Evelyn Anders (01577-8262102) S Poppenbüttel, ZOB-Seite bei der Eisdielen

## Immer am Wasser entlang

ca. 45 km

Zunächst geht es an der Rahlau entlang, dann am Eilbekkanal zum Botanischen Sondergarten. Dort verweilen wir, um die Blütenpracht zu bewundern. Weiter zur Außenalster, wo wir eine Picknickpause machen und dann am Alsterlauf Richtung S Poppenbüttel zurück fahren.

Sa., 02.07.2016 11:00 Uhr Evelyn Anders (01577-8262102) U Berne, am Lift

## Elbquerung mit schöner Aussicht

ca. 47 km

Wir starten an der S Poppenbüttel, radeln den Alsterwanderweg entlang bis zur Außenalster, und von dort weiter an die Elbe. Dort nutzen wir den neuen City-Radweg und queren anschließend die Elbe Richtung Wilhelmsburg. Ziel ist der Energiebunker. Dort kehren wir im Dachterrassen-Café ein, mit phantastischer Aussicht. Danach geht es weiter zum alten Elbtunnel, von dort weiter zur S/U Landungsbrücken.

Sa., 06.08.2016 10:00 Uhr Evelyn Anders (01577-8262102) S Poppenbüttel, ZOB-Seite bei der Eisdielen

## Bille-Quelle und Großensee

ca. 40 km

Von Großhansdorf aus schlagen wir einen Bogen über Sprenge, Schönberg nach Linau zur Bille-Quelle. Von dort erreichen wir über Grönwohld den Pausen-(Bade-)platz am Großensee. Dann geht's auf ruhigen Wegen zurück nach Großhansdorf.

Sa., 27.08.2016 10:30 Uhr Wolfgang Heckelmann (0176-39002338) U Großhansdorf

## Wasserwege im Hamburger Norden

ca. 38 km

Wir radeln an der Saselbek entlang zu den Teichwiesen. Weiter geht's zum Bio-Gut Wulfsdorf, wo wir eine kurze Pause für einen Kaffee o. ä. einlegen. Von dort aus am Bredenбекer Teich entlang zur U Ohlstedt, wo uns das leckerste Eis Hamburgs erwartet. Wer möchte, kann mit mir entlang des Bahn-Wanderweges über Volksdorf zurück nach Poppenbüttel radeln.

Sa., 03.09.2016 10:30 Uhr Evelyn Anders (01577-8262102) S Poppenbüttel, ZOB-Seite bei der Eisdielen

## Durch das Moor nach „Waldesruh“

ca. 36 km

Wir fahren durch Raak- und Wittmoor. An schönen Plätzen gibt es naturkundliche Erläuterungen. Über Kayhude fahren wir weiter zum Gasthaus Waldesruh. Von dort geht es durch den Duvenstedter Brook und unsere Tour endet dann an der U Ohlstedt (nicht Ohlsdorf).

So., 11.09.2016 11:00 Uhr Wolfgang Heckelmann (0176-39002338) S/U Ohlsdorf, am Schwimmbad

## Herbsttour durch den Nordwesten Hamburgs

ca. 40 km

Zum Ausklang der Sommersaison führt uns diese Tour durch Wiesen, Moore, Felder und Wälder über Wulfsmühle, Hemdingen, Lutzhorn nach Westerhorn, wo die Bahnstation Dauenhof für die Rückfahrt erreicht wird.

Sa., 01.10.2016 11:00 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29094381) S Pinneberg

## SPORTLICHE BIKETOUREN

**ZIELGRUPPE:** zügige Biketour für geübte und erfahrene FahrerInnen, die regelmäßig längere Distanzen fahren; mittlere Belastungsstufe.

**AUSRÜSTUNG:** funktionstüchtiges Rad mit Gangschaltung; Trekking, Touren, MTB.

## Nach Bad Oldesloe – zum Bummeln oder Baden

ca. 55 km

Über die Dörfer geht es nach Bad Oldesloe. Dort machen wir eine Pause im Ort, ggf. können wir im Poggensee baden. Zurück geht es über Schloss Tremsbüttel wieder zur U Großhansdorf. Wer will kann auch ab Oldesloe mit der Bahn zurück fahren.

So., 26.06.2016 10:30 Uhr Wolfgang Heckelmann (0176-39002338) U Großhansdorf

## Die Elbe von zwei Seiten

ca. 60 km

Wir fahren über Bergedorf nach Geesthacht und weiter über die Elbe. Dann geht es durch die Winsener Marsch nach Hoopte. In Hoopte machen wir eine Pause in Grube's Fischerhütte. Anschließend setzen wir mit der Fähre zum Zollenspieker Fährhaus über und fahren zurück zum Center Billstedt.

Sa., 09.07.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) Center Billstedt

## Rad-Mekka-Vierlande

ca. 60 km

Von der S Rothenburgsort fahren wir am Feuersturmdenkmal vorbei, zur Elbinsel Kaltehofe mit der Wasserkunst. Weiter geht es am Elbdeich entlang über die Tatenberger Schleuse zum Hohendeicher See. Über Fünfhausen, Achterdeich, Wulfshof, Allermöhe und Moorfleet geht es zurück zum Ausgangspunkt.

Sa., 16.07.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Rothenburgsort

## Sommerausflug nach Kollmar

ca. 65 km

Von Wedel aus folgen wir dem Elberadweg, über die Sperrwerke der Pinnau und Krückau, bis nach Kollmar und genießen zeitweilig den weiten Blick über die Elbe. Am Hafen von Kollmar ist eine Pause vorgesehen, bei schönem Wetter können wir den Strand genießen. Zurück führt uns der Weg über die historische Fähre bei Kronsnest, wo eine Kaffeepause möglich ist, um danach gestärkt durch die Marschendorfer sowie die Holmer Sandberge zurück zur S Rissen zu gelangen.

So., 24.07.2016 10:30 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29094381) S Wedel

## Vier- und Marschlande

ca. 50 km

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

Sa., 13.08.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Rothenburgsort

## Rund um die Harburger Berge

ca. 55 km

Von Neugraben fahren wir durch das Naturschutzgebiet Moorgürtel nach Buxtehude. Weiter geht es über Moisburg, Elstorf und durch den Staatsforst Rosengarten zurück nach Neugraben.

Sa., 10.09.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Neugraben

## Hamburgs Osten

ca. 60 km

Wir fahren am Binnenschiffahrtshafen, an der Billwerder Bucht vorbei, in Richtung Billstedt. Hier geht es an der Schleimer Au entlang zum Öjendorfer See. Der See wird umrundet und weiter geht es über Stemmwarde und Reinbek nach Wentorf. In Wentorf fahren wir in Richtung Bille, am Flusslauf entlang, nach Bergedorf. Hier schauen wir uns das Schloss an und fahren zurück über Kaltehofe nach Rothenburgsort.

Sa., 17.09.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Rothenburgsort

## Buchholz in der Nordheide

ca. 50 km

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

So., 25.09.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Harburg Rathaus

## INLINE-SKATEN

Unsere Inline-Skate-Touren sind für alle sportspaß-Mitglieder (ob Anfänger oder Köhner) gedacht. Dennoch sollte bei der Selbsteinschätzung und der Wahl der Tour die angegebene Kilometerzahl berücksichtigt werden. Auch als Anfänger solltest Du mindestens eine Bremstechnik beherrschen und Dich im Straßenverkehr auf Rollen sicher bewegen können. Bei Schlechtwetter fällt die Tour aus und wird nicht nachgeholt. Die Anfahrten erhältst Du über [www.hvv.de](http://www.hvv.de). Bitte plane mögliche Kosten für den HVV ein. **Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte den sportspaß-Ausweis bei dem/der TrainerIn vorzeigen und Deinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

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

### Stadt und Land – Von der HafenCity in die Marschlande

ca. 25 km

Uns erwartet eine sehr schöne und abwechslungsreiche Inline-Tour. Wir starten an der U Meßberg und fahren auf gut asphaltierten, überwiegend autofreien Wegen, die teilweise erst vor kurzer Zeit gebaut wurden, entlang der Nordereibe. Wir genießen eine herrliche Aussicht auf den Hafen. Es geht durch Rothenburgsort, an Schleusen, Industriedenkmälern und am Wassermuseum vorbei in die Marschlande. Dort fahren wir an Deichen entlang und durch Naturschutzgebiete. Es gibt die Möglichkeit unterwegs ein Eis zu essen oder gemütlich bei Kaffee und Kuchen einzukehren. Die Tour endet an der S Mittlerer Landweg (S21). Die Tour ist sehr anfangerfreundlich und beinhaltet kaum Gefälle.

Sa., 19.06.2016 12:00 Uhr Artur Boebel (0176-83097495)

U Meßberg, Ausgang Deichorhallen

## (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 Nordic-Walking Kurse. Evtl. Geld für eine Einkehr mitbringen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Anfahrten erhältst Du über [www.hvv.de](http://www.hvv.de). Bitte plane mögliche Kosten für den HVV ein. **Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem/der TrainerIn vorzeigen und Deinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

### Mekka Öjendorfer Park

ca. 7 km

Gemeinsam erlernen wir die Technik und umrunden den Öjendorfer See. Die gewonnenen Eindrücke und Erfahrungen reflektieren wir bei einem abschließenden Getränk am Minigolfplatz.

Sa., 18.06.2016 10:00 Uhr Katrin Knut (0160-7861321)

Minigolfplatz Öjendorfer See

### Hamburgs letzte Wanderdüne

ca. 10 km

Nach einer Technikeinweisung steht uns ein sehr abwechslungsreicher Walk mit verschiedenen Untergründen zum Ausprobieren, durch Dünen- und Heidelandschaft, bevor. Stärken und Erfahrungen können wir im Hofcafé „um die Ecke“ austauschen.

Sa., 02.07.2016 10:00 Uhr Katrin Knut (0160-7861321)

Parkplatz Boberger Furt

### Stromaufwärts

ca. 11 km

Von der S Blankenese walken wir durch die Treppengänge zur Elbe, und dann immer Stromaufwärts auf den Elbwanderweg bis zum sportspaß-Center Altona Bahnhof.

Sa., 30.07.2016 11:00 Uhr Uwe Spiesky (0178-2583000)

S Blankenese

### Im wunderschönen Nordic Walking Parcours in Großhansdorf

ca. 4 km

Der Parcours im Staatsforst Trittau ist als Trainingsareal für alle Nordic-Walker und Walker gedacht, nicht nur aufgrund des wunderschönen Waldbodens. Nach einer Trainingseinweisung werden wir uns selbst davon überzeugen.

Sa., 13.08.2016 10:00 Uhr Katrin Knut (0160-7861321)

U Schmalenbek

### sportspaß-Center verbinden

ca. 10 km

Wir starten am Center Berliner Tor und walken entlang der Außenalster, durch die Wallringanlage, zur Elbe. Dann geht es von den Landungsbrücken, stromabwärts, über den Altonaer Balkon zum Center Altona Bahnhof.

Sa., 03.09.2016 11:00 Uhr Uwe Spiesky (0178-2583000)

Center Berliner Tor

**Durch das Wandsetal**

ca. 10 km

Immer an der Wandse entlang geht es von der U Farmsen, vorbei am Botanischen Sondergarten, zum Wandsbeker Markt (U-Bahn).

Sa., 10.09.2016 10:00 Uhr Katrin Knut (0160-7861321) U Farmsen (vor der Haspa)

**Durch das schöne Alstertal**

ca. 12 km

Wir walken von Ohlsdorf nach Poppenbüttel, entlang des grünen, wunderschönen Alsterlaufs.

Sa., 24.09.2016 10:00 Uhr Katrin Knut (0160-7861321) U Ohlsdorf (Ausgang Schwimmbad)

**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 erhältst Du über [www.hvv.de](http://www.hvv.de). Bitte plane 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 Deinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

**AUSRÜSTUNG:** adäquate Wanderschuhe, wetterangemessene Kleidung, ein Getränk und Proviant für die Pausen.

**Mitten in der Stadt und tief im Grünen**

ca. 19 km

Vom S-Bahnhof Stellingen wandern wir durch den Altonaer Volkspark und Dahliengarten vorbei am Loki Schmidt Park zum Fähranleger Teufelsbrück. Dann geht es entlang der Elbe, über den Rosengarten und Donnerspark, zum Bahnhof Altona.

Sa., 04.06.2016 11:00 Uhr Uwe Spiesky (0178-2583000) S Stellingen

**Von Ratzeburg nach Mölln**

ca. 15 km

Wir wandern von Ratzeburg nach Mölln in unberührter Natur. Dies ist ein ausgewiesener Pilgerweg. Als erstes haben wir noch den Küchelsee im Blick und kommen am Hof Farchau vorbei. Zum Schluss sehen wir noch ein archäologisches Denkmal – Landwehr Ratzeburg. Der Rückweg geht entweder mit dem Bus 8700 oder mit dem Zug zum Hamburger Hbf.

So., 05.06.2016 09:30 Uhr Sabine Dreyer (01573-0299738) ZOB Wandsbek Markt, Buslinie 8700

**Wittenbergener Heide und die Elbe**

ca. 15 km

Durch die Wittenbergener Heide, Eichenkrattwäldern und Binnendünen, am Falkensteiner Ufer vorbei, entlang der Elbe bis Klein Flottbek.

Sa., 11.06.2016 09:00 Uhr Yulia Shiyanova (0174-9733817) S Rissen, oben auf der Brücke in Richtung Rissen Zentrum

**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 Forst Klövensteen. Für den Rückweg begeben wir uns noch einmal in die vielfältige Welt von Wald, Wiese und Moor, bevor die Tour an der S Rissen endet.

So., 12.06.2016 10:30 Uhr Conny Kirstein (0178-9392377) S Wedel

**Auf dem Stormarnweg**

ca. 12 km

Wir wandern einen Abschnitt auf dem Stormarnweg. Von der Karpfenstadt Reinfeld aus geht es zunächst über Feld- und Waldwege anschließend am Ufer der Trave entlang, bis zu unserem Ziel Bad Oldesloe.

Sa., 18.06.2016 10:30 Uhr Anja Schürmann (01520-2583978) Bahnhof Reinfeld, Ausgang zur Bahnhofstraße

**Abwechslungsreiche Wanderung durch städtische Grünzonen**

ca. 17 km

Wir wandern vom Lattenkamp aus ein Stück an der Alster entlang, durchs Eppendorfer Moor, am Flughafen vorbei, durchs Niendorfer Gehege und ein Stück auf dem Kollauwanderweg. Dann gelangen wir durch den Amsinckpark auf grünen Wegen ins Herz Eimsbüttels, zum Zielpunkt U Osterstraße. Eine Einkehr ist in Eimsbüttel möglich. Ausstiegsmöglichkeit U Hagendeel.

So., 19.06.2016 10:30 Uhr Ulli Block (0170-3051538) U Lattenkamp, Ausgang Richtung Bebelallee

**Wilhelmsburgs wilder Osten**

ca. 14 km

Wir erleben Hamburgs Flussinsel von ihrer unbekannteren, grünen Seite. Nach einem Abstecher in den Tideauenwald des Heuckenlock wandern wir auf historischen Deichen, zwischen Feldern und Wiesen, um mit etwas Glück Kiebitz, Storch und Co. zu beobachten. Schließlich folgen wir der Wilhelmsburgs Dove Elbe und besteigen den Energieberg Georgswerder, wo wir mit einer fantastischen Rundumsicht belohnt werden. Tourende: S Veddel.

Sa., 25.06.2016 10:30 Uhr Uta Bangert (0162-7016558) Bushaltestelle Freiluftschule Moorwerder (Buslinie 351)

**Nachtwanderung auf dem Grünen Ring**

ca. 16 km

Von Neuwiedenthal wandern wir in den erwachenden Morgen nach Finkenwerder. Von dort nehmen wir die Fähre zum Fischmarkt. Wer mag, genießt dort ein Frühstück oder bummelt über den Fischmarkt.

So., 26.06.2016 01:00 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216) S Neuwiedenthal, hinterer Ausgang

**Rundwanderung um die Oberalsterniederung und das Schlappenmoor**

ca. 10 km

Wir beginnen die Tour an der Alsterquelle und wandern an den weiten Wiesen, Weiden, Koppeln und Feldern der Oberalsterniederung entlang. Dabei umrunden wir das Schlappenmoor und genießen das urtypische Moorgebiet mit einer beeindruckenden Birkenlandschaft. Danach besteht die Möglichkeit sich in einer Bäckerei zu stärken und den Wandertag bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen nett ausklingen zu lassen.

So., 03.07.2016 12:00 Uhr Marco Bärtlting (0172-8446571) Bushaltestelle Rhen Alsterquelle (Buslinie 293)

**Jakobsweg (via Baltica) von St. Jacobi nach Wedel**

ca. 25 km

Die 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.

Sa., 09.07.2016 10:00 Uhr Carmen Schalus-Lübker (0171-8016056) Jakobikirchhof 22 (St. Jacobi) am Pilgerwegweiser

**Elbausblicke und frühere Bahnstrecke**

ca. 15 km

Wir wandern von Rothenburgsort zur Halbinsel Kalte Hofe. Dort ist es angenehm auf dem Deich zu gehen. Rechts die Elbe, links das Gelände von Hamburg-Wasser mit seinen ehemaligen Filterbecken. Diese dienten früher zur Reinhaltung des Trinkwassers. Weiter geht es zur Tatenberger Schleuse zum Marschner Bahndamm. Die Tour endet in Fünfhausen, wo der Bus nach Bergedorf fährt.

So., 10.07.2016 10:00 Uhr Sabine Dreyer (0157-30299738) S Rothenburgsort

**Teufelsbrück zum „Goldenen Pavillon“**

ca. 16 km

Wir starten von der S Klein Flottbek und gehen über Teufelsbrück immer an der Elbe entlang zum Entenwerder Park. Dort kehren wir bei Kaffee und Kuchen in dem „Goldenen Pavillon“ ein. Hier kann man den Blick über die Elbe genießen. Anschließend gehen wir zur S Rothenburgsort, wo die Wanderung endet.

Sa., 16.07.2016 10:00 Uhr Carmen Schalus-Lübker (0171-8016056) S Klein Flottbek

**Rundkurs Staatsforst Hamburg**

ca. 16 km

Wir überqueren die Cuxhavener Str. und gehen durch die Neugrabener Heide Richtung Wildpark Schwarze Berge. Durch den Staatsforst Hamburg geht es zurück zum Ausgangspunkt.

So., 17.07.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Neuwiedenthal

**Stadt-Land-Tour**

ca. 16 km

Wir durchwandern die verschiedenen Teile des Wandsbeker Gehölzes, streifen den Öjendorfer See und gehen weiter nach Glinde. Dort ist eine Einkehr möglich. Mit Bussen geht es zurück zu verschiedenen U/S Haltestellen

Sa., 23.07.2016 10:15 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216) Regionalbahn Wandsbek, Ausgang rechts

**Rundkurs zur Bunthäuser Spitze**

ca. 17 km

Wir gehen an der Wilhelmsburger Dove Elbe vorbei zur Norderelbe. Weiter geht es zur Bullenhäuser Spitze. Hier teilt sich die Elbe in Norder- und Süderelbe. An der Süderelbe geht es zurück zur Ausgangsposition.

So., 24.07.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Wilhelmsburg

**Die Nordheide**

ca. 16 km

Ein Wechselspiel von Wald und Heide begleitet uns bis ins reizvolle Büsenbachtal (Wörme). Zum Schluss kehren wir im Café "Schafstall" in Wörme ein.

Sa., 30.07.2016 11:00 Uhr Yulia Shyanova (0174-9733817) Bushaltestelle Dierkshausen, Am Mühlenbach

**Volksdorfer Rundwanderweg**

ca. 18 km

Heute erwandern wir den gesamten Volksdorfer Rundwanderweg. Dieser führt uns zum Lottbeker Teich und Bredenbeker Teich, ins Naturschutzgebiet Heidkoppelmoor und Umgebung sowie durch den Volksdorfer Wald. An den Stationen U Buchenkamp und U Meiendorfer Weg besteht die Möglichkeit die Tour abzukürzen.

So., 31.07.2016 10:30 Uhr Anja Schürmann (01520-2583978) U Buckhorn, Ausgang Im Regestall

**Dahlbekschlucht im Sommer und Baden im Tonteich**

ca. 16 km

Wir wandern durch die sommerliche Dahlbekschlucht hinüber zum Sachsenwald. In Wohltorf (keine Einkehr möglich) können wir uns im Tonteich erfrischen (Eintritt 3 Euro). Wer noch Lust hat wandert nach Reinbek (Einkehr möglich). Zurück nach Hamburg geht es jeweils mit der S-Bahn.

Sa., 06.08.2016 09:45 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216) Bushaltestelle Dönenweg (Linie 8890) in Börsen

**Wanderung durch eine herrliche Moorlandschaft**

ca. 16 km

Auf schönen Wanderwegen, vom Blätterrauschen in den Wäldern begleitet, wandern wir durch eine abwechslungsreiche Landschaft und lassen unsere Blicke über weitläufige Moorlandschaften, Wiesen und Felder schweifen.

Sa., 06.08.2016 10:00 Uhr Conny Kirstein (0178-9392377) S Süldorf

**Wanderung von Bad Segeberg um den großen Segeberger See**

ca. 13 km

In unberührter Natur wandern wir um den wunderschönen Segeberger See. Zum größten Teil abseits von großen Hauptstraßen. Bei schönem Wetter gibt es die Möglichkeit zum Schwimmen. Die Tour endet wieder in Bad Segeberg, wo wir gemeinsam nach Hamburg fahren können.

So., 07.08.2016 10:00 Uhr Sabine Dreyer (0157-30299738) Reisezentrum Hamburg Hbf

**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)

Sa., 20.08.2016 10:15 Uhr Uta Bangert (0162-7016558) Bahnhof Buchholz, Fußgängerbrücke

**Wittmoor und Alster**

ca. 16 km

Die abwechslungsreiche Rundtour führt uns zunächst zu den Kupferteichen und durchs Wittmoor. Von Duvenstedt aus wandern wir am Flusslauf der Alster entlang, zurück zum Ausgangspunkt. Ausstiegsmöglichkeit besteht in Duvenstedt.

So., 21.08.2016 11:00 Uhr Anja Schürmann (01520-2583978) Bushaltestelle Maike-Harder-Weg (Linie 276)

**Wanderung von Bad Oldesloe nach Reinfeld**

ca. 12 km

Vom Bahnhof Bad Oldesloe geht es zunächst zum Stormamhaus, danach durchschreiten wir den Kurpark. Wir wandern ein Stück der Tour an der Trave, durchqueren Steinfeld und erreichen zum Schluss den Herrenteich in Reinfeld. Von dort bringt uns die DB wieder nach Hamburg.

So., 28.08.2016 10:30 Uhr Sabine Dreyer (0157-30299738) Reisezentrum Hamburg Hbf

**Auf grünen Wegen von Niendorf nach Teufelsbrück**

ca. 15 km

Wir starten an der U Niendorf Markt und wandern durch das 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, vorbei am DESY-Gelände und am Botanischen Garten, geht es dann durch Westerpark und Wesselhoeftpark zum Ziel Teufelsbrück. Von dort gibt es die Möglichkeit mit zwei Fährlinien (Umsteigen in Finkenwerder) den Ausflug an den Landungsbrücken (Fischbrötchen) zu beenden. Ausstieg möglich an der S Klein Flottbek (Botanischer Garten).

So., 04.09.2016 10:30 Uhr Ulli Block (0170-3051538) U Niendorf Markt, Südöstlicher Ausgang Richtung Busbahnhof

**Rundwanderung im Wittmoor**

ca. 11 km

Das Wittmoor ist das letzte Hochmoor im Norden Hamburgs. Es bietet neben der typischen Moorvegetation auch eine abwechslungsreiche Hügel- und Heidelandschaft. Wir starten am Rande von Duvenstedt. Unser Pfad führt uns vorbei an Weiden und Koppeln bis zu den Hochmoorseen, die dieses Gebiet so urtypisch prägen. Auch die Gedenkstätte des ehemaligen KZ-Wittmoor liegt auf unserem Weg. Nach der Wanderung haben wir die Möglichkeit in Restaurants oder Cafés in Duvenstedt einzukehren.

So., 11.09.2016 13:00 Uhr Marco Bärtling (0172-8446571) Bushaltestelle Mesterbrooksweg (Buslinie 276)

**Reinfeld nach Bad Oldesloe**

ca. 12 km

Die Wanderung geht durch eine schöne Wald-, Feld- und Flusslandschaft. Vom Bahnhof geht es am Herrenteich vorbei zum Steinkampsholz. Wir durchqueren den Wald und weiter geht es durch Feld und Wiesen zum Kneden, einer weiteren Waldlandschaft. Der weitere Weg führt uns an der Trave entlang nach Bad Oldesloe. Hier endet die Wanderung am Eiscafe in der Fußgängerzone.

Sa., 17.09.2016 10:30 Uhr Carmen Schalnus-Lübker (0171-8016056) Bahnhof Reinfeld

**Herbstwanderung mit Ernten am Wegesrand**

ca. 16 km

Wir wandern von Horneburg über den Rütjers Forst nach Agathenburg. Wir schauen, ob es am Wegesrand etwas zum Ernten gibt. Im Schloss von Agathenburg können wir einkehren.

So., 18.09.2016 10:00 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216) Vorplatz Bahnhof Horneburg (Nahverkehrszug Richtung Cuxhaven)

**Von Dauenhof nach Barmstedt**

ca. 16 km

Wir wandern den Schlei-Eider-Elbe Fernwanderweg entlang durch das urwüchsige Waldgebiet des Bokelsee Moors. Am Ende gehen wir ins Café „Schlossgefängnis“.

Sa., 24.09.2016 09:30 Uhr Yulia Shyanova (0174-9733817) Bahnhof Dauenhof

**Die Kunst-Tour****ca. 12 km**

Das Highlight unserer Tour, die uns von dem Heidedörfchen Hanstedt nach Jesteburg führt, liegt gut versteckt mitten im Wald: In Lüllau hat sich das Künstlerpaar Bossard in jahrzehntelanger Arbeit ein einmaliges Ensemble aus Gartenkunst, Malerei, Bildhauerei und Architektur erschaffen, von dessen Atmosphäre wir uns verzaubern lassen wollen.

So., 25.09.2016

11:15 Uhr

Uta Bangert (0162-7016558)

Bushaltestelle Hanstedt Kirche (Buslinie 4207)

**Große Seenrunde bei Mölln****ca. 19 km**

Uns erwartet eine idyllische Tour im Naturpark Lauenburgische Seen. Wir durchqueren zunächst den Wildpark und umrunden dann drei Seen: Schmalsee, Lüttauer See und Drüsensee. Die Wanderung endet in der hübschen Altstadt von Mölln. Aufgrund der Länge der Tour brauchen wir etwas Kondition.

So., 02.10.2016

11:30 Uhr

Anja Schürmann (01520-2583978)

Bahnhof Mölln, Ausgang zum Grambeker Weg

# ORTSBESCHREIBUNGEN

<b>ALSTERDORF</b>			
Sengelmännstr. 50	Halle A	Aula im Gebäude	U1 bis Sengelmännstraße, MetroBus 26 bis Sengelmännstraße (Mitte)
	Halle B	freistehende Halle, auf dem Schulhof	
<b>ALTONA</b>			
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
Eckernförder Str. 70		Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Paul-Nevermann-Pl. 13	Center	im Bahnhof Altona, Ausgang Busbahnhof	S1/S3 bis Altona
Thadenstr. 125		neuere Halle auf dem Hof	S21/S31 bis Holstenstraße, Bus 283 bis Thadenstraße (West)
<b>BARMBEK</b>			
Benzenbergweg 2		ältere freistehende Halle, Eingang Rungestr.	Bus 177/277 bis Langenfort
Brucknerstr. 17		Halle im Gebäude	U Dehnhaide
Genslerstr. 33		Halle rechts im Gebäude, Mittlerer Eingang auf dem Hof	MetroBus 23 bis Genslerstraße
Humboldtstr. 30		freistehende Halle	U3 bis Mundsburg
Humboldtstr. 89	Halle A	freistehende Halle	U3 bis Mundsburg, MetroBus 25 bis Beethovenstraße
Lämmersieth 38			MetroBus 23 bis Lämmersieth
Winterhuder Weg 126-128		Halle, Eingang durch Torbogen, links über den Hof	MetroBus 25 bis Hebbelstraße
<b>BERLINER TOR</b>			
Westphalensweg 7		Schulturnhalle im Gebäude, Keller	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
Westphalensweg 11	Center	Eingang Wallstr.	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
<b>BILLSTEDT</b>			
Möllner Landstr. 8	Center	Eingang Fußgängerzone	U2 bis Billstedt
Steinadler Weg 26		Gymnastikhalle am hinteren Ende des Schulhofes	U2 bis Legienstraße/Billstedt, Bus 12 bis Kattensteert
<b>BRAMFELD</b>			
Hegholt 44		Eingang am Zebrastreifen, durch den Haubengang bis zum Ende, kleine Halle rechts	Bus 118 bis Hegholt
<b>CITY-NORD</b>			
Überseering 19-31	Center		S1 bis Rübenkamp, MetroBus 23 bis Kapstadtning
<b>DULSBERG</b>			
Vogesenstr.		Halle am Sportplatz, Gymnasium Krausestr. 53	Bus 171/271 bis Straßburger Platz
<b>EILBEK</b>			
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	
<b>EIMSBÜTTEL</b>			
Bogenstr. 32		Halle im Gebäude, Helene-Lange-Gymnasium	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bogenstr. 34-36		Sporthalle unten, Eingang Schlangkreye, rechts	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Lutterothstr. 34		Halle im Gebäude, Eingang Rückseite der Schule	U2 bis Lutterothstraße
Tornquiststr. 60		Halle vor dem Gebäude stehend links	U2 bis Emiliestraße
<b>EPPENDORF</b>			
Kellinghusenstr. 11		Zugang nur über Eingang, die Aula befindet sich im 2. Stock	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
Knauerstr. 22		Halle im Gebäude	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
<b>FARMSEN</b>			
Rahlstedter Weg 60		Turnhalle, Zugang über Weissenhof rechts an der Schranke auf das Gelände	U1 bis Farmsen
<b>FUHLSBÜTTEL</b>			
Flughafenstr. 89		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Fuhlsbüttel Nord
<b>HAMM</b>			
Ebelingpl. 8		große Sporthalle	U2 bis Burgstraße
<b>HAMMERBROOK</b>			
Sorbenstr. 15	Halle B	freistehende kleine Halle	Bus 112 bis Wendenstraße
Wendenstr. 166		Halle im Gebäude, Kellereingang links	Bus 112 bis Wendenstraße
<b>HARBURG</b>			
Bunatwiete 20		Zugang durch das Tor in der Bunatwiete freist. Halle rechts	S Harburg-Rathaus
Ellenwiese 3		Pausehalle durch den Haupteingang; Gym-Halle im Gebäude	Bus 145/245 bis Marmstorfer Kirche
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9		von der S-Bahn Harburg-Rathaus kommend/Ausgang Benningsenstraße in die Benningsenstraße einbiegen, Links, zwischen den Schulgebäuden (bei Nr. 9) der Gesamtschule Harburg über den Schulhof und links Hand zur Eingangstür der Halle (siehe sportspab Ausgang). Halle liegt um UG.	S31 bis Harburg-Rathaus
		Zweiteilhalle links, freist. Turnhalle	Bus 146/143/14 bis Dempfstraße
Göhlbachtal 38			S Harburg-Rathaus
Harburger Ring 10	Center	Zufahrt zur Halle gegenüber der Straße Fuhrenkamp (Stichstraße)	Bus 143, M14 bis Strucksberg
In der alten Forst 1		Aula, Eingang neben der Kirche Paul-Gerhardt-Str., auf dem Schulgelände links neue Aula, 1. Stock	Bus 14/241 bis Winsener Straße (Nord)
Kapellenweg 36		freistehende Halle	Bus 143/14/443/146/148 bis Freudenthalweg
Rönneburger Str. 50		freistehend Halle rechts neben der Schule	S Heimfeld
Woellmerstr. 1			

<b>HOHENFELDE</b>			
Schwänenwik 38		Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	MetroBus 6 bis Aeverhoffstraße
<b>HORN</b>			
Hermannstal 82	Halle A	Gymnastikhalle beim Parkplatz	U2 bis Legienstraße, MetroBus 23 bis Querkamp
Speckenreye 11	Halle B	freistehende Halle auf dem Schulhof	
Stengelestr. 38	Halle B	freistehende Halle, Eingang Manshardtstr.	Bus 161/261 bis Stoltenstraße
<b>HUMMELSBÜTTEL</b>			
Ohkampring 13		freistehende Turnhalle	U1 Fuhsbüttel Nord
Poppenbütler Stieg 7		Gym.-Halle, am hinteren Ende des Geländes	Bus 174 bis Poppenbütler Stieg
<b>JENFELD</b>			
Holstenhofweg 86		Zugang über Oktaviostr., Halle auf der rechten Seite	Bus 261 bis Gymnasium Marienthal
Dringsheide 10		freistehende Halle, Pausenhalle	MetroBus 27 bis Aschenputtelstraße
Öjendorfer Damm 8		Aula im Gebäude, Eingang Gleiwitzer Bogen	Metrobus 10, Bus 263 bis Jenfeld-Zentrum
Oppelner Str. 45		Halle auf dem Hof	MetroBus 10 bis Bekkamp
<b>LOKSTEDT</b>			
Hartsprung 23		Turnhalle, Zugang über Heckenrosenweg	MetroBus 5 bis Nedderfeld
<b>LURUP</b>			
Veermoor 4		freistehende Halle auf dem Hof	Bus 185/186 bis Weistrizstraße
Vorhornweg 2		Halle auf dem Hof, Eingang neben dem Futterhaus	MetroBus 22/Bus 186 bis Farnhornweg
<b>MÜMMELMANNBERG</b>			
Mümmelmannsb. 75		Große Sporthalle	U2 bis Mümmelmannsb. 75
<b>NEUSTÄDT</b>			
Neustädter Str. 60		Halle oben im Gebäude, rechts über Schulhof	U2 bis Gänsemarkt (Oper), Bus 112 bis Johannes-Brahms-Platz
<b>OSDORF</b>			
Bornheide 2		Halle im Gebäude	Bus 21, 3, 37 bis Immenbusch
Wesperloh 19		freistehende Halle auf dem Hof	Bus 186 bis Blomkamp
<b>ÖTHMARSCHEN</b>			
Hochrad 2		freistehende Halle, Eingang Golfstr., Gymnasium	MetroBus 15 bis Hochrad
Wäitzstr. 31		Turnhalle im Gebäude, Haus 2	51 bis Öthmarschen
<b>OTTENSEN</b>			
Gaußstr. 171		freistehende Aula im Gebäude, 1. Stock	MetroBus 2 bis Gaußstraße, Bus 283 bis Fabrik
<b>POPPENBÜTTEL</b>			
Harkshneider Str. 70		Halle über den Schulhof	Bus 176 bis Ulzburger Straße
Tegelsberg 2		Zugang über Parkplatz beim Schild KITA Löwenzahn oder Eingang in der Kurve	MetroBus 24 bis Goldröscheweg, Bus 174 bis Norbert-Schmid-Platz
<b>RAHLSTEDT</b>			
Paracelsustr. 30		freistehende Halle, Ende Sackgasse	MetroBus 26 bis Birkenallee, MetroBus 27 bis Paracelsustrasse
<b>ROTHENBURGORT</b>			
Marckmannstr. 60		Halle auf dem Hof, Eingang Rückseite der Schule	Bus 120/124 bis Lindleystraße, S Rothenburgsort
Marckmannstr. 61		Aula freistehend	Bus 120/124 bis Lindleystraße, S Rothenburgsort
<b>SCHNELSEN</b>			
Röthmoorweg 9		freistehende Gym.-Halle	MetroBus 21 bis Graf-Johann-Weg
<b>ST. GEORG</b>			
Rostocker Straße 41		Neuere Halle auf dem Hof, Halle 2	U1 bis Lohmühlenstraße, MetroBus 6 bis AK St. Georg
Holzdam 5		Turnhalle im Gebäude	U/S/R Hauptbahnhof
<b>ST. PAULI</b>			
Budapester Str. 58		Drei-Feld-Halle	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis U Feldstraße
Friedrichstr. 55		freist. Turnhalle, Zugang über Balduinstr.	S1/S3 bis Reeperbahn
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
<b>STELSHOOP</b>			
Appelhoff 2		Pausenhalle auf dem Hof	Bus 277 bis Schwarzer Weg
<b>STERNSCHANZE</b>			
Ludwigstr. 9		Halle auf dem Hof, neben dem Haus 51	U3 bis Feldstraße
<b>WANDSBEK</b>			
Böhmestr. 3		freistehende Halle auf dem Hof	R10 bis Wandsbek, Metrobus 8/9 bis Wendemuthstraße
<b>WINTERHUDE</b>			
Alsterdorfer Str. 39		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Hudtwalkerstraße
Barmbeker Str. 30		Halle hinter dem Schulgebäude	U1 bis Borgweg, MetroBus 6 bis Semperstraße
Grasweg 72	Halle A	das erste Gebäude rechts., Eingang Rückseite	U3 bis Borgweg
	Halle B	freistehende Halle	
Grasweg 74 - 76	Halle A	Haus AB, letz. Gebäude rechts, 1. Stock, R. 115, Rückseite	U Borgweg
	Halle B	Haus AB, letz. Gebäude rechts, im Keller, Rückseite	
Meerweinstr. 26		Aula	U3 bis Saarlandstraße, Bus 172/173 bis Großheidestraße
<b>WILHELMSBURG</b>			
Neuenfelder Str. 106		Halle am Parkplatz	S Wilhelmsburg
Prassekstr. 5		Turnhalle	S Wilhelmsburg, Bus 13 bis Neuenfelder St. (Schule)

# Wichtige Informationen

## ANMELDEBESTÄTIGUNG:

Du erhältst 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 Du eine E-Mail-Adresse angegeben hast, bekommst Du von sportspaß eine Willkommens-E-Mail. Um unsere Center nutzen zu können, benötigst Du einen sportspaß-Ausweis. Diesen kannst Du an der Rezeption im Center erstellen lassen. Bitte bringe ein Foto in Passbildgröße mit.

## ÄNDERUNG DEINER 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. Denke daher bitte immer daran, Deinen sportspaß-Ausweis bei Dir zu führen. Aus Kulanzgründen akzeptieren wir in Ausnahmefällen auch andere Lichtbildausweise (z. B. Personalausweis, Reisepass oder Führerschein).

## BEITRÄGE:

- € 9,30 Erwachsene monatlich
- € 5,00 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 09:45 bis 16:30 Uhr)
- € 15,00 einmalige Aufnahmegebühr

### Harburg, Altona Jessenstraße (jeweils nur Fitnessstudio) und Holsteinischer Kamp

- € 22,50 monatlich
- € 17,00 monatlich Tagesmitgliedschaft (Montag bis Freitag von 09:45 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 bringe aus hygienischen Gründen ein Handtuch mit zu den Sportangeboten, damit Du es auf die Trainingsmatte legen kannst. 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 Specials und Touren ist kein Probetraining möglich.

## PROGRAMMHEFT:

Unsere Programmhefte erscheinen drei Mal jährlich, jeweils Anfang Februar, Juni und Oktober. Hier findest Du das komplette Sportprogramm und weitere interessante Neuigkeiten, wie redaktionelle Berichte, Reiseangebote, Party- und Veranstaltungstermine.

**PÜNKTLICHKEIT:**

Komme bitte pünktlich zu den Angeboten. Mit dem Aufwärmteil am Anfang der Stunde beugst Du Verletzungen vor und störst 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 Du Deinen Schlüssel für den Umkleideschrank in einem Sportcenter verloren hast, erhältst Du von uns wegen der uns entstanden Kosten für den Austausch eine Rechnung über € 25,-.

**SCHUHE:**

Im Interesse aller sportspaß-Mitglieder möchten wir Dich bitten, immer ein sauberes Paar Schuhe (die nicht zuvor auf der Straße getragen wurden) zum Sport mitzubringen. Nur so ist es gewährleistet, dass unsere Böden und (Sport-)Geräte nicht beschädigt werden und sich die anderen Mitglieder durch Verschmutzungen nicht gestört fühlen.

**SCHULFERIEN/FEIERTAGE:**

In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Sporthallen geschlossen. Ausnahmen findest Du auf der Homepage unter „Änderungen und Ausfälle“ oder kannst sie in den Centern erfragen. Die Angebote in unseren Sportcentern finden während der Ferien statt. An gesetzlichen Feiertagen bleiben die Sportcenter geschlossen. Ausnahme: An jedem 2. gesetzlichen Feiertag in Folge haben wir unsere Center bis 20:00 Uhr für Dich 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. Melde Dich hierfür mit Deiner Telefonnummer und E-Mailadresse in einem Center oder unter [info@sportspass.de](mailto:info@sportspass.de) und wir rufen Dich dann zurück oder schicken Dir eine E-Mail.

**SPORTTASCHEN**

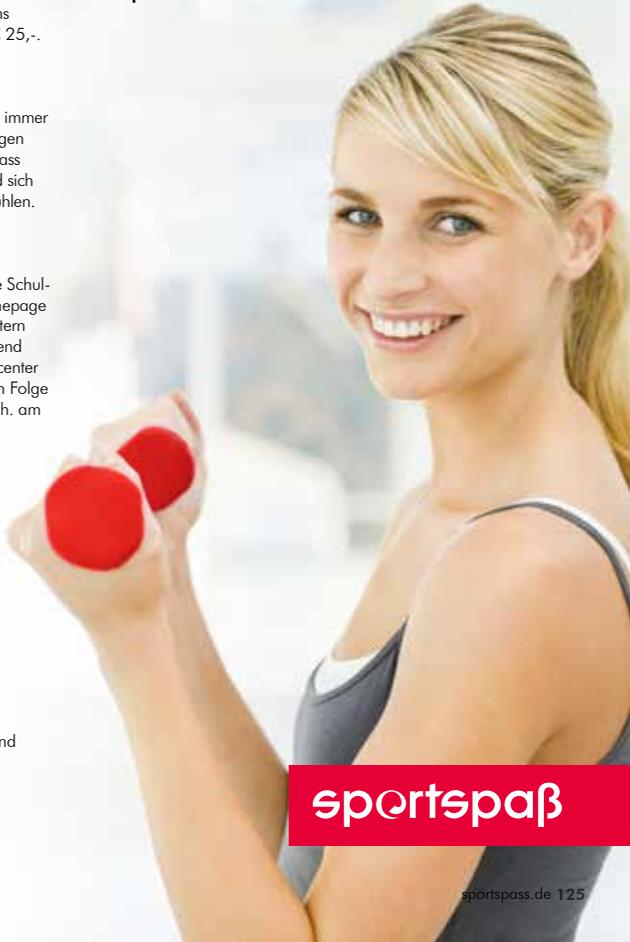
Weil Du oder andere Mitglieder beim Sport darüber fallen könnten, gehören Sporttaschen in die Umkleideschränke und nicht in die Gyms.

**VERSICHERUNG:**

Bei Sportunfällen zahlt die Behandlungskosten die eigene Krankenkasse.

**WIE/WORAN KANNST DU TEILNEHMEN?**

sportspaß ist einmalig – Du als Mitglied kannst aus über 1700 Sportangeboten pro Woche frei wählen, welchen Sport Du wann und wie oft betreiben möchtest. Anmeldungen für die einzelnen Sportangebote sind nicht erforderlich. 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 09:45 - 22:30 Uhr  
Samstag 09:45 - 22:00 Uhr  
Sonntag 09:45 - 22:00 Uhr

### MONATSBEITRÄGE:

€ 9,30 Erwachsene  
€ 5,00 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 09:45 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 09:45 bis 16:30 Uhr)  
€ 15,00 Einmalige Aufnahmegebühr

### Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center

€ 32,00 monatlich

### MEHR INFORMATIONEN UNTER:

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

# Mit unseren Nachbarn läuft alles super.



Finde dein  
Zuhause!

**BGFG**

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

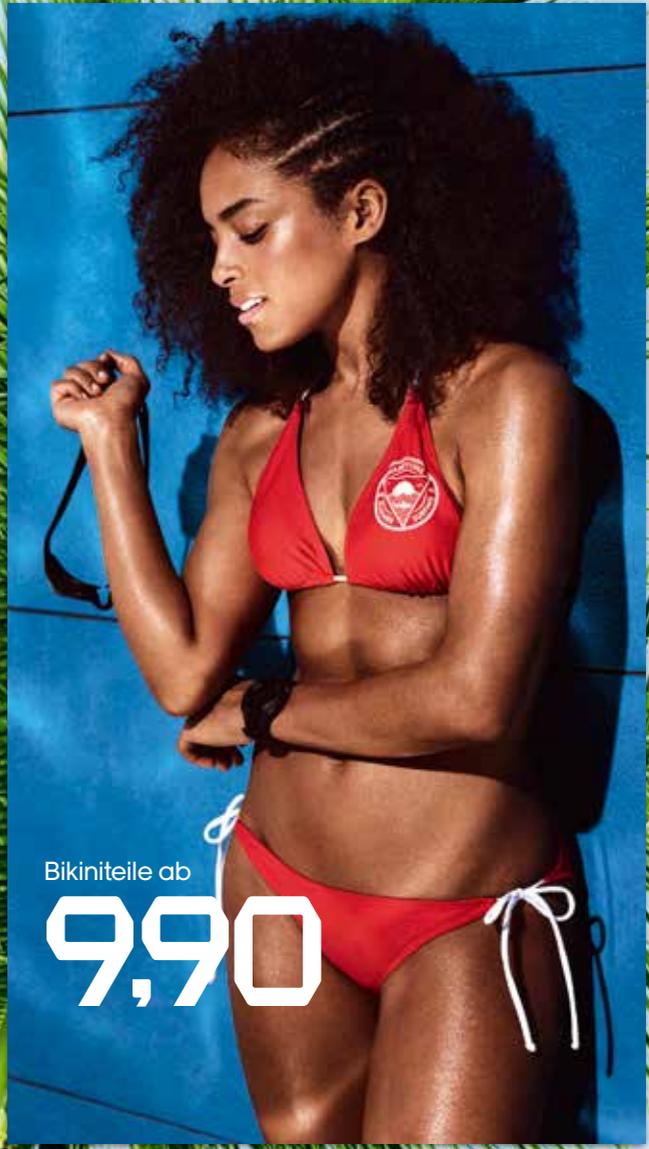


Baugenossenschaft freier Gewerkschafter eG  
Willy-Brandt-Str. 67 • 20457 Hamburg • T: (040) 21 11 00-0



# READY. SET. SUMMER!

Den ganzen Sommer Bikiniteile ab 9,90. Entdecke den Sommer bei uns im Store und auf [stadium.de](http://stadium.de).



Bikiniteile ab  
**9,90**

Die Preise gelten, solange der Vorrat reicht. Unter Vorbehalt eventuell ausverkaufter Artikel.

Stadium Altona: Ottenser Hauptstr. 2-6, 22765 Hamburg  
Stadium City: Mönckebergstraße 27, 20095 Hamburg  
**NEUE FILIALE!** Stadium Phoenix: Hannoversche Str. 86, 21079 Hamburg  
Mehr über uns unter [stadium.de](http://stadium.de)

**stadium**<sup>®</sup>  
Sport & Style auf Schwedisch