

SPORTSPAß

**GEMEINSAM
LECKER KOCHEN!**



Geselligkeit ist wieder „in“ –
Koch-Tipps für Hamburg!

100

EVENT-TIPPS FÜR
DEN FRÜHLING

IM TREND: SUPERFOOD

Chia, Maca & Co. – Sind
die Exoten wirklich besser
als unser Heimat-Food?

WINTER BLUES

Tipps gegen die
Depressionen zur
kalten Jahreszeit

FERNANDA BRANDAO IM INTERVIEW

Sie war mit 16 die jüngste Fitness-Trainerin Deutschlands.
Nun stellt uns die Brasilianerin ihr neues GINGA Programm
vor, das es ab sofort bei sportspaß gibt.



HAMBURGS SALSA-HOTSPOTS
DIE BESTEN PARTY-LOCATIONS ZUM TANZEN

FÄHRT AUCH VOLL NOCH SICHER!

**LKW ab
6,90/ Std.
25 km frei**



Eine Werbung der STARCAR GmbH, Verwallung Süderstraße 282, 20537 Hamburg

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

Jetzt LKWs bei STARCAR günstig mieten:

0180/55 44 555

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

STARCAR Autovermietung



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

LIEBE MITGLIEDER!

ich hoffe, Sie haben einen schönen Jahresanfang gehabt und sind immer noch fleißig dabei, Ihre sportlichen guten Vorsätze für das Jahr 2016 zu verwirklichen.

Der neue Teil unseres Sportcenters im Holsteinischen Kamp wurde planmäßig am 23. Januar in Betrieb genommen. Dieses Center gibt es seit 1995 und wurde im Laufe der Jahre immer wieder vergrößert, um dem gestiegenen Bedarf gerecht zu werden. Besonders hier wurde durch die Verdichtung der Bebauung und viele neue Wohnungen, die entstanden sind, der Zuspruch stetig größer. Ich freue mich, durch die Anmietung und den Ausbau der neuen Räume im 2. Stock des Gebäudes unseren Mitgliedern jetzt noch schönere und bessere Sportmöglichkeiten bieten zu können. Aufgrund der neuen Gegebenheiten haben wir auch hier das sportliche Angebot angepasst, einige wenig nachgefragte Kurse beendet und neue eingerichtet.

Seit der Gründung des Vereins bemühen wir uns bei sportspaß immer darum, aktuelle Entwicklungen im Sportbereich in unser Angebot zu integrieren, um Ihnen attraktive Sportmöglichkeiten anbieten zu können. Das bedeutet aber leider auch, dass Sportangebote, die nicht mehr genügend nachgefragt sind, durch andere ersetzt werden. Sicherlich haben auch Sie schon bemerkt, dass kommerzielle Sportstudios seit einiger Zeit massiv Neueröffnungen durchführen und zum Teil mit Dumpingangeboten für sich werben.

Unser Verein ist aber gut aufgestellt und wird auch weiterhin innovativ sein.

Zum Schluss möchte ich mich noch für die erneute Wiederwahl auf der Mitgliederversammlung im letzten Dezember bedanken und freue mich, zusammen mit meinen anderen Vorstandskollegen auch weiterhin an der Zukunft von sportspaß mitarbeiten zu können.

Ihr

Frank Fischer

DIE SPORTSPAß ONLINE-WELT

SPORTSPAß MOBILE-WEBSITE

Für Eure Smartphones

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



SPORTSPAß NEWSLETTER

Jeden Monat

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



SPORTSPAß AUF FACEBOOK

Jeden Tag aktuelle News

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



SPORTSPAß AUF YOUTUBE

Alle sportspaß Filme

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



FRÜHLING 2016

NEU DAS VIBRIERENDE TRAINING

26

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 Frühling los ist.

08 FITNESS, SPAB UND SONNE

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

16 SPORTSPAß PARTYS

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

16 GINGA KICKOFF PARTY

Feiert mit Fernanda Brandao den Start unseres GINGA Angebots.

20 INTERVIEW MIT FERNANDA BRANDAO

Die 32-jährige Brasilianerin sprach mit uns über ihre Sportleidenschaft und ihr neues, selbstentwickeltes GINGA Programm.

24 AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, GINGA!

Was ist dieses GINGA eigentlich? Wir haben Trainerin Nadja gebeten, uns das mal vorzuführen.

26 NEU: VIBRIERENDES TRAINING

sportspaß-Trainer Moritz Meier demonstriert uns die neuen Vibrationsplatten bei sportspaß.

SERVICE

28 DIGITALE TELEFON-UMSTELLUNG

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Hamburg erklären wir, worauf Ihr achten müsst.

32 10 TIPPS GEGEN DEN WINTER-BLUES

Wie Ihr den Frust bekämpft und gut gelaunt durch die kalte Jahreszeit kommt.

36 SUPERFOOD

Chia, Maca & Co. sind hip, aber sind diese Exoten wirklich so viel besser als unser Heimat-Food? In Kooperation mit „Fit for Fun“.

HAMBURG

39 KUBA-FLAIR IN HAMBURG

HALO-Clubchef Heiko Lempio ist dem Salsa-Fieber verfallen. Hier findet Ihr seine ganz persönlichen Tanztipps für Hamburg.

42 GEMEINSAM KOCHEN IST IN

Hamburg gibt Gas am Herd. Das Motto lautet: Selber kochen statt essen gehen – am besten gemeinsam mit Freunden.

50 NEUE LIEFERDIENSTE EROBERN HAMBURG

Lauwarme Pizza ist out. Viele lassen sich ihr Essen neuerdings direkt vom Lieblingsrestaurant nach Hause liefern.

INTERVIEW

GINGA MIT FERNANDA BRANDAO

Mit uns sprach sie über ihr neues Fitness-Angebot bei sportspaß.

32



08



24



16





62



39



28

KOCH-TREND

HAMBURG GIBT VOLLGAS AM HERD

Koch-Treffs sind extrem angesagt. Wir haben Euch die besten Tipps zusammengestellt.

42



50

52 EVENT HIGHLIGHTS

Hier findet Ihr unsere absoluten Höhepunkte der kommenden Monate.

54 HANDMADE AUS HAMBURG

Omas selbstgestrickte Socken waren gestern! Die Do-It-Yourself-Welle wächst rasant.

56 KONZERT-HIGHLIGHTS

Nneka, Adam Lambert oder Wanda – checkt unsere Live-Highlights.

58 THEATER & LESUNGEN

Diese Hamburger Bühnen-Highlights im Frühling werfen ihre Schatten voraus.

62 RABATTE

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

64 ERNÄHRUNGS-SEMINARE

Finde Deine optimale Ernährung – aber wie? sportspaß hilft Dir dabei.

71 GESELLIGE KOCH-ABENDE

Freut Euch auf gesellige, vegane Kochabende in der Kurkuma Kochschule in Eimsbüttel.

PROGRAMM

76 SPORTANGEBOTE VON A BIS Z

Unsere umfangreichen Frühlingsangebote auf einen Blick.

68 ANMELDE-FORMULAR

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

123 TOUREN

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

130 ADRESSEN

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

132 INFORMATIONEN

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

134 KONTAKTE & BEITRÄGE

Hier findet Ihr alle Center, die Öffnungszeiten und Mitgliedsbeiträge.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
sportspaß e.V.

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

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

REDAKTION/FOTOS
Katharina Böttres, Anna Brüning,
Mira Eggerstedt, Katharina
Grabowski, Svenja Hirsch,
Lesley-Ann Jahn, Oliver Jensen

Carsten Schulz (Fotograf)

COVERFOTO
Foto: Puma / Robert Ascroft

ART DIRECTION
kravcov hey hoffmann

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

DRUCK
Westermann Druck,
Braunschweig

Alle Rechte © beim Verlag.

NEUE ERNÄHRUNGS-SEMINARE UND KOCHABENDE

→ Budnikowsky hat überraschend und kurzfristig unsere langjährige Zusammenarbeit im Bereich der Workshops beendet. Aber wir haben Euch sofort eine ganze Reihe von eigenen, spannenden Ernährungsseminaren organisiert, die Ihr ab Ende Februar besuchen könnt. Und in der KURKUMA-Kochschule in Eppendorf könnt Ihr ab März an leckeren, veganen und geselligen Kochabenden zum außergewöhnlich günstigen Preis teilnehmen! Genaue Informationen findet Ihr auf den Seiten 64 bis 71.



NEUE MITGLIEDSAUSWEISE

→ Die Zeit der eingeschweißten Pappkärtchen als Mitgliedsausweis ist bei sportspaß bald vorbei! Nach und nach werden wir in diesem Jahr die alten Mitgliedsausweise durch neue Plastikkarten ersetzen. Die Umstellung soll natürlich möglichst reibungslos und ohne Probleme erfolgen, sollte es aber manchmal zu kleineren Verzögerungen an den Rezeptionen kommen, bitten wir um Verständnis.



2 NEUE, GROBE GYMS IM HOKA

→ Unser Sportcenter im Holsteinschen Kamp ist größer und schöner geworden! 700 qm im 2. Stock wurden komplett neu ausgebaut und auch mit großen Lüftungsanlagen ausgestattet. Es entstanden zwei große, schöne Gyms sowie neue, zusätzliche Umkleiden und Duschräume für Damen und Herren.

Mit vier großen Gyms und den vielen Umkleide- und Duschmöglichkeiten sowie einem außerordentlich interessanten und umfangreichen Sportprogramm ist unser ältestes Sportcenter jetzt auch für die Zukunft fit geworden.

SPORTSPAß-NEWSLETTER

→ Hast Du schon unseren sportspaß-Newsletter abonniert? Falls Du ihn noch nicht bekommen solltest, kannst Du einfach auf sportpass.de unter „Newsletter Anmeldung“ Deinen Namen und die Mailadresse eintragen.

Dann bekommst Du nicht nur alle sportspaß-Nachrichten für den kommenden Monat, sondern auch aktuelle Informationen über unsere besonderen Sportveranstaltungen und Partys für die Mitglieder, neue Kooperationsangebote, die vielen sportspaß-Reisen, unsere Specials und alle Basic-Angebote sowie die gesamten Outdoor-Touren geschickt. Da ist auch für Dich ganz sicher immer etwas Interessantes dabei!



DIE LANGE FITNESS-NACHT

→ Am 13. Februar erlebst Du mit einem Ticket bei vielen Sportanbietern in Hamburg die aktuellsten Trends der Fitness-Szene – und sportspaß ist dabei! Die „Lange Fitness-Nacht“ hat viele tolle Angebote – von super easy bis herausfordernd. Spaß wirst Du auf jeden Fall haben! Von 18 bis 24 Uhr pendelst Du von einem Studio zum nächsten und kannst in 30-Minuten-Sessions erfahren, was das Jahr 2016 in Sachen Fitness bringt.

Die Veranstaltung ist übrigens auch für Einsteiger geeignet!

Tickets gibt es für 15 Euro unter www.fitnessnacht.de



Bildungswerk des Verbandes für Turnen und Freizeit

Urlaubsfeeling pur!

Mit Fitness, Spaß und mehr ...

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

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

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

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

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

VTF-Aktivprogramm

▼ ▼ KÖRPER UND SEELE 2015

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





FITNESS, SPAß & SONNE

sportspaß gib es nicht nur in Hamburg. Mit unseren Reisen könnt Ihr sportspaß mit netten Menschen 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 ins Ausland, zur Fitnesswoche nach Mallorca oder zum Skifahren nach Österreich, immer werdet Ihr – wie bei sportspaß üblich – auf ganz gemischte Gruppen mit vielen netten Mitgliedern treffen. Häufig ergeben sich bei den Reisen Kontakte, die auch lange Zeit nach den Reisen Bestand haben. Unsere aktuellen Angebote findet Ihr wie immer auf unserer Homepage www.sportspass.de unter „Reisen“. 2016 fliegen wir nach Mallorca. Werft auch einen Blick auf die Detox und Yoga Tage an der Mecklenburgischen Seenplatte, die Wanderreisen in den Cinque Terre und in die malerische Toskana sowie das lange Fitnesswochenende in Boltenhagen an der Ostsee.


Buchungsformulare erhaltet Ihr online und an den Rezeptionen unserer Sportcenter.



Foto: isabcp/photo (1)



Türkisblaues Wasser: Die Bucht Cala Agulla liegt in unmittelbarer Nähe zu unserem 4* Hotel Bella Playa.

 28.09. – 04.10.2016

FITNESS, RELAX AND MORE AUF MALLORCA

Zum Ende des Sommers geht es auf Mallorca in die krönende Verlängerung. Vom 28.9. bis 4.10. genießen wir in Cala Ratjada noch einmal in vollen Zügen Sonne und Meer, powern uns bei Beach-Workouts aus, erkunden die Umgebung beim Coast-Walking, erfrischen uns während der Aqua-Fit Sessions und relaxen bei entspannenden Body&Mind Einheiten beim Sonnenuntergang am Strand. Zudem gibt es an drei Tagen auch die Möglichkeit, wandernd das Umland zu erkunden. Das Hotel bietet Wanderungen an, bei denen Du Mallorca mal auf eine andere Art kennenlernen kannst: entlang einsamer Wege über die Berge, an den Klippen entlang, zum Leuchtturm und rein ins Landesinnere. Die Umgebung hat Einiges zu bieten.

Unser 4* Hotel Bella Playa liegt in Cala Ratjada in unmittelbarer Nähe zur wunderschönen Bucht Cala Agulla. Die Bucht beeindruckt durch ihr klares, türkisblaues Meer und diverse Wassersportmöglichkeiten. Wir sind in komplett renovierten Hotelzimmern untergebracht, die durch ihr modernes und helles Ambiente bestechen. Klimaanlage, Balkon, Minibar, TV und kostenfreies WLAN sind auf jedem Zimmer vorhanden. Bei der Halbpension bedienst

Du Dich morgens und abends an einem reichhaltigem Buffet und genießt im klimatisierten Speisesaal den Blick auf das Meer. Falls die Sonne doch mal Pause einlegt, kannst Du den 1000 qm großen Wellnessbereich genießen.

Die wunderschöne Hafenpromenade lädt zum Flanieren ein, und in den vielen hübschen Boutiquen im Ort lässt sich definitiv das ein oder andere Andenken an diese unvergesslichen Tage finden. Cala Ratjada zählt nicht ohne Grund zu den beliebtesten Ferienorten auf Mallorca.

Leistungen

- 7 Übernachtungen im DZ im 4* Hotel Bella Playa in Cala Ratjada
- Flug HH - Mallorca - HH mit renommierter Fluggesellschaft
- Flughafentransfers vom/ zum Hotel auf Mallorca
- Halbpension mit reichhaltigem Buffet morgens und abends
- sportspaß-Sportprogramm
- Wanderungen vom Hotel

Kosten

- DZ 599 Euro pro Person (EZ 648 Euro) bei Buchung bis zum 31.03.2016
- DZ 639 Euro pro Person (EZ 688 Euro) bei Buchung ab dem 01.04.2016
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 70 Euro mehr

Regentage/Monat



7

Sonne/Tag




7 h

Temperatur min/max



14/23°

Infos: www.sportspass.de/reisen

 26. – 28.02.2016

FEEL THE BEAT IN ST. PETER ORDING!

Du hast Lust auf ein Wochenende voller Power, Dance, Beats, heißer Rhythmen und Spaß? Dann komm mit sportspaß nach St. Peter Ording in das ausgezeichnete 4* Superior Hotel Ambassador. Die sportspaß Trainer heizen Dir mit mitreißenden Rhythmen, stimmungsgeladenen Powerstunden ordentlich ein. Zumba, DISCO PARTY, Cardio Moves, Dance Sensation und weitere tolle Dance- und Powerstunden erwarten Dich. Nach so einem sportlichen Tag lohnt sich ein Spaziergang am endlos langen Sandstrand.

Mindestens genauso spannend ist der Besuch in dem wunderschönen Wellnessbereich des Hotels. Erlebe dort den puren Genuss der Sinne und freue Dich auf einen Indoorpool sowie einen großzügigen Sauna- und Ruhebereich. Ein Highlight sind die Whirlpools auf der Dachterrasse

mit Blick auf die Nordsee. Kulinarisch verwöhnt Dich das Hotel morgens mit einem abwechslungsreichen Frühstücksbuffet, abends wartet ein genussvolles Mehrgang-Menü auf Dich. Die großzügigen Zimmer sind in warmen Farben gestaltet und bieten ein behagliches und modernes Ambiente.

Leistungen

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

Kosten

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



Sonne/Tag

 3 h

Temperatur min/max

 -1/3°

Regentage/Monat

 11

Infos: www.sportspaß.de/reisen

 13. – 20.03.2016

SKIVERGNÜGEN IN BERWANG

Freu Dich auf eine Woche pures Wintervergnügen im höchsten Ort der Zugspitzarena: Berwang in Österreich. Die Berwanger Skischaukel glänzt durch breite, sonnige und sehr gut zu befahrende Skipisten. 36 Pistenkilometer sind direkt mit der Skischaukel zu erreichen, weitere 147 Pistenkilometer warten im Gebiet der Zugspitzarena auf Dich. Der inkludierte Skipass ist im gesamten Bereich der Zugspitzarena gültig. Unser hervorragendes, familiär geführtes 4* Hotel „Rotlechhof“ liegt auf 1260 m Höhe, direkt gegenüber vom Skilift. Es wird Dich mit seiner wunderbaren Atmosphäre, dem schönen Saunabereich und den leckeren Speisen begeistern. Zusätzlich zur Halbpension kannst Du Dich nachmittags bei der Skijause mit Kuchen und deftigen Leckereien stärken. Bei herrlichem Winterwetter ist die große Terrasse der perfekte Platz, um die ersten Sonnenstrahlen des Frühlings zu genießen,

oder Du schwingst Dich auf die Langlaufski und erkundest die Vielzahl von Loipen, die bis zum Ehrwalder Tal führen. Erholung findest Du nach aktiven Wintersporttagen in der finnischen Sauna, dem Dampfbad und der Infrarotkabine. Danach kannst Du die Seele auf den Wasserbetten im Ruheraum baumeln lassen.

Leistungen

- 7 Übernachtungen im DZ im 4* Hotel Rotlechhof in Berwang
- Halbpension mit leckerem Frühstücksbuffet und Mehrgang-Menü abends
- Skijause nachmittags
- Nutzung des Wellnessbereichs mit Sauna, Dampfbad und Infrarotkabine
- 6 Tage Skipass für die Zugspitzarena inkl. Skiguiding
- Kurtaxe ist inklusive

Kosten

- DZ 679 Euro pro Person (EZ 728 Euro)
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 70 Euro mehr



Sonne/Tag

 5 h

Temperatur min/max


 0/11°

Regentage/Monat

 11

Infos: www.sportspaß.de/reisen



 07.-10.04.2016

„WORK IT OUT!“ IN BOLTENHAGEN

Erlebe vier absolut sportliche und spaßbringende Tage vom 7. bis 10. April 2016 im ausgezeichneten 4* Superior Iberotel in Boltenhagen, einem der schönsten Küstenstreifen der Ostsee. Power Dich mit unseren Trainern bei Athletic Workouts, Functional Training, Beachgym, Cardio Vibes und vielen weiteren Kursen aus und freu Dich im Anschluss auf die wohlverdiente Entspannung im wunderschönen 1000 qm großen Wellnessbereich des Hotels. Verschiedene Saunen, darunter auch eine Bio-Sauna mit Meerblick, ein Dampfbad und eine wunderschöne Außenterrasse erwarten Dich dort.

Genieße im Ferienresort „Weiße Wiek“ die frische Ostseebrise auf vielseitige Weise: Ob entspannen am hoteleigenen Strand oder das maritime Flair am Yachthafen spüren – die Umgebung hat für jeden Geschmack etwas zu bieten.

Das Hotel bietet alles, was man für einen entspannten Urlaub braucht. Im Wellnessbereich erwarten Dich ein großer Innenpool und mehrere Saunen, ein Dampfbad, verschiedene Ruheräume und Lounges, zum Teil mit Meerblick. Auch Dein Gaumen wird in einem stilvollen Ambiente

mit herrlichem Blick auf die Ostsee verwöhnt. Starte den Tag bei einem abwechslungsreichen Frühstücksbuffet und lasse Dich am Abend mit einem 3-Gänge-Menü verzauern. Bei einem Sundowner an der Bar oder auf der Außenterrasse kannst Du dann einen schönen Tag ausklingen lassen.

Die geschmackvollen und großzügigen Zimmer bieten einen traumhaften Blick auf das Meer und den Yachthafen und sind alle mit Balkon oder Terrasse ausgestattet. Nutze die Chance auf diesen tollen Kurzurlaub und komm mit sportspaß nach Boltenhagen - besser kann der April nicht starten.

Leistungen

- 3 Übernachtungen im DZ im 4* Superior Iberotel in Boltenhagen
- HP mit Frühstücksbuffet und Mehrgang-Menü abends
- sportspaß Sportprogramm
- Kostenloser Eintritt in den 1000qm großen Wellnessbereich

Kosten

- DZ 319 Euro pro Person (EZ 424 Euro)
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 40 Euro mehr

Sonne/Tag

 5 h


Temperatur min./max

 3/12°

Regentage/Monat

 14



 13.– 20.05.2016

DIE SCHÖNSTEN WANDERWEGE DER TOSKANA

Wanderer, die das Herz der Toskana entdecken und sich von wunderschönen Landschaftsbildern verzaubern lassen möchten, finden vom 13. bis 20. Mai 2016 im Val d'Orcia im Süden der Toskana ein herrliches Reiseziel. Diese Region, Teil des UNESCO Welterbes, ist eine sehr beeindruckende Landschaft südlich von Siena. Die meist baumlosen Hügel mit Weiden und Getreidefeldern bezaubern jedoch mit wunderschönen Farben. In dieser harmonischen und abwechslungsreichen Natur erwarten uns bedeutende Kunstwerke: das Kloster Monte Oliveto Maggiore, die romanische Abteikirche Sant'Antimo, die Renaissance-Städte Pienza und Montepulciano. Zwischendrin wandern wir entlang von Weinbergen, Olivenhainen und Zypressenalleen. Eine Weinberg- und Weinkellerbesichtigung, eine Weinverkostung und die gregorianischen Gesänge in der Abtei Sant'Antimo sind nur einige der Besonderheiten, die Ihr sehen werdet.

Unser familiäres 3* Hotel Palazzuolo befindet sich inmitten eines 11 Hektar großen Parks, in panoramareicher Lage oberhalb des malerischen Örtchens San Quirico. Das Hotel ist im klassischen toskanischen Stil gehalten und bei gutem Wetter kann man sich morgens beim Frühstück auf der Terrasse

stärken, den Blick über die weitläufige, bizarre Landschaft schweifen lassen und abends bei atemberaubenden Sonnenuntergängen das köstliche italienische Menü genießen. Im Außenbereich befindet sich mitten im Park ein großer Pool, in dem man nach den Wanderungen die Seele baumeln lassen und sich an den ersten Sonnenstrahlen des Sommers erfreuen kann. Die Anreise erfolgt individuell, z.B. mit easyJet nach Pisa.

Leistungen

- 7 Übernachtungen im DZ im 3* Superior Hotel Palazzuolo in San Quirico
- Halbpension mit Frühstücksbuffet und italienischem Mehrgang-Menü abends
- Große Parkanlage mit Außenpool
- sportspaß Wanderprogramm mit ansässigen Wanderleitern an 5 Tagen
- Kosten für alle öffentlichen und privaten Busfahrten bei den Wanderungen
- 2 Weinbergbesichtigungen, 2 Weinverkostungen mit Winzervesper
- Transfer vom/zum Flughafen Pisa, wenn die Anreise mit easyJet erfolgt
- Excl. Ortstaxe (ca. 70 Cent/Tag)

Kosten

- DZ 839 Euro pro Person (EZ 954 Euro)
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 70 Euro mehr

Sonne/Tag




Temperatur min/max



Wassertemperatur



Infos: www.sportspass.de/reisen

 18. – 25.06.2016

WANDERLUST IM ZILLERTAL

Gerlos, ein wunderschöner Ort am Ende des Zillertales, ist vom 18. bis 25. Juni 2016 das Ziel wanderlustiger sportspaß Mitglieder. Wir erkunden die schönsten Strecken rund um Gerlos, genießen dabei das atemberaubende Bergpanorama, erholen uns auf urigen Hütten bei regionalen Schmankerln und bestaunen die abwechslungsreiche Landschaft, die sich uns erschließt. Wer nicht nur klassisch wandern will, sondern auch mal die ein oder andere Outdooraktivität ausprobieren möchte, der kann in eigener Regie am gesamten Bergaktiv-Programm teilnehmen. Bergaktiv ist ein buntes Fit- und Vitalprogramm, das unter anderem uns als Gästen des Tirolerhofes zur Verfügung steht. Weitere Informationen dazu

unter www.berg-aktiv.at. Ob Nordic Walking, Laufenden, Mountainbike-Touren oder auch Hochseilgarten, Flying Fox, Canyoning oder Schnupperklettern – alles kannst Du über Berg-Aktiv nutzen (zum Teil gegen Gebühr). Unser 4* Hotel Tirolerhof befindet sich am Ortseingang von Gerlos. Ein idealer Ausgangspunkt für unsere Wanderungen. Im Alpenhotel genießt Du den Blick auf die wunderschöne Bergwelt. Tiroler Gastfreundlichkeit im gemütlichen und familiären Ambiente sowie kulinarische Genüsse machen den Urlaub unvergesslich. Morgens starten wir mit einem schmackhaften Frühstück

und genießen am Abend im entspannten Ambiente die Spezialitäten des Hauses. Unser Gaumen wird täglich mit einer Kombination aus traditioneller Tiroler Küche und internationalen Speisen, so vielfältig wie die Landschaft des Tales, verwöhnt. Die ansprechende Wohlfühloase – bestehend aus Dampfsauna, Biosauna, Türkischem Dampfbad und Kneipbecken – verschafft den müden Knochen nach den Wanderungen die wohlthuende Erholung. Die stilvollen Zimmer, in denen sich modernes Interieur mit dem rustikalen Stil des Alpenlandes verbinden, werden Dich durch ihre Großzügigkeit und einen Balkon überzeugen. Komm mit und lass es Dir gut gehen!

Leistungen

- 7 Übernachtungen im DZ im 4* Hotel Tirolerhof in Gerlos
- Halbpension mit Frühstücksbuffet und Mehrgang-Menu abends
- Nutzung des 300qm großen Wellnessbereichs
- Wanderprogramm mit ansässigen Wanderleitern an 5 Tagen
- Teilnahme am Bergaktiv-Programm

Kosten

- DZ 429 Euro pro Person (EZ 489 Euro)
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 70 Euro mehr

Somme/Tag




Temperatur min/max



Regentage/Monat



 23. – 30.09.2016

BENVENUTI! - GENUSSWANDERN IN DEN CINQUE TERRE

Nach dem großen Erfolg in 2015 wandern wir vom 23. bis 30.9.2016 wieder in den Cinque Terre. Es sind fünf Fischerdörfer im Süden der ligurischen Riviera, an einer der schönsten Küsten Italiens. Herrliche Wanderwege verbinden die hübschen Dörfer. Freu Dich auf einen Wanderurlaub zwischen Himmel und Meer entlang der Bilderbuchküste.

Es erwarten Dich fünf traumhaft schöne Wanderungen. Wir bewundern 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. Eine Schifffahrt nach Portofino, dem schönsten Fischerdorf Italiens, steht ebenfalls auf dem Programm. Zwei Weinproben und ein traditionelles Mittagessen in einer uralten Trattoria sind bereits enthalten. Wir wohnen in dem schönen Ort Moneglia im 3* Hotel Maggiore Moneglia. Das Hotel liegt direkt im Ortszentrum und 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 dazugehö-

rigen Restaurant Monile ausklingen. Die Reise findet ab einer Teilnehmerzahl von mindestens 15 Personen statt. Sobald diese erreicht ist, melden wir uns unverzüglich bei den Reiset Teilnehmern, damit die individuelle Anreise selbst gebucht werden kann. Für Teilnehmer, die per Flug anreisen möchten, können wir einen gemeinsamen Flug mit Easyjet bis/ab Pisa zu dem tagesaktuellen Flugpreis empfehlen (ca. 155 Euro).

Leistungen

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

Kosten

- DZ 923 Euro pro Person (EZ 1065 Euro)
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 70 Euro mehr

Sonne/Tag



Temperatur min/max




Wassertemperatur



Infos: www.sportspass.de/reisen



 07.-12.08.2016

WANDERN IM WUNDERSCHÖNEN ELBSANDSTEINGEBIRGE

Dort, wo Deutschland am schönsten ist, direkt unterhalb der weltbekannten Bastei, werden wir vom 7. bis 12. August 2016 im hervorragenden 4* Hotel Amselgrundschlösschen in Rathen wohnen und wandernd die Landschaft erkunden.

Der Luftkurort inmitten des Nationalparks Sächsische Schweiz wird uns verzaubern. Malerisch gelegen, in einem Ort ohne Autoverkehr, mit neuem Wellnessbereich im Hotel und einem tollen Ausblick auf atemberaubende Felsformationen. Einmalig schöne Ganztagswanderungen auf teilweise anspruchsvollen Wanderwegen durch wilde Schluchten, zu wunderbar erhaltenen Burgen und zu einmaligen Ausblicken kannst Du im August mit sportspaß erleben. Unter Anderem erfolgt ein Anstieg zur berühmten Bastei mit einem grandiosen Ausblick über die Sandsteinbergwelt. Aber auch ursprüngliche Pfade durch den Höllengrund oder eine Wanderung zu den Schwedenlöchern stehen auf dem Programm. Morgens starten wir beim Qi

Gong energievoll in den Tag und abends vor dem Essen lohnt sich ein Besuch im schönen Wellnessbereich, um die müden Knochen zur Ruhe kommen lassen. Es warten wunderschöne Tage auf Dich! Die Wanderungen entsprechen dem Leistungsniveau „Mittelgebirge / mittel“ auf dem Merkblatt für Wander- und Outdoorreisen.

Leistungen

- 5 Übernachtungen im DZ im 4* Hotel Amselgrundschlösschen in Rathen
- Halbpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Abendessen mit 4-Gang-Menü und Salatbuffet
- 4 Lunchpakete für die Wanderungen
- sportspaß-Wanderprogramm
- geschmackvoll eingerichteter Wellnessbereich mit Saunen

Kosten

- DZ 389 Euro pro Person (EZ 458 Euro)
- Nicht-Mitglieder zahlen im DZ 439 Euro pro Person und im EZ 514 Euro



Sonne/Tag


 7 h

Temperatur min/max

 13/23°

Regentage/Monat

 13

 08.-13.10.2016

DETOX & YOGA TAGE AN DER MECKLENBURGISCHEN SEENPLATTE

Entgiften, erholen und Körper und Geist durch den Blick auf Dich selbst inspirieren. Detox ist das Wort der Stunde, jeder spricht davon, und es ist Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Vom 8. bis 13. Oktober 2016 kannst Du Deinen Körper neu entdecken und zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden. 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.

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. Das idyllisch gelegene Naturparkhotel KIWI in

Alt Schwerin bietet Dir die perfekte Umgebung für diese Auszeit. Weit abseits vom Trubel, inmitten der wunderschönen und ruhigen Umgebung der Seenplatte, und mit direktem Zugang zum Dreier See liegt unser Hotel. 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
- 1 Saunataag inkl., weitere gegen Gebühr
- sportspaß-Sport-/Wellnessprogramm

Kosten

- DZ 339 Euro pro Person (EZ 389 Euro)
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 50 Euro mehr



Sonne/Tag

 3 h

Temperatur min/max

 6/13°

Regentage/Monat

 9

Infos: www.sportspass.de/reisen

Infos: www.sportspass.de/reisen



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



DIE SPORTSPAß PARTYS

Am 13. Februar und am 23. April feiern wir im schönen Landhaus Walter unsere großen sportspaß-Partys.

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



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

Tolle Live-Bands

Damit jede Party wirklich einmalig wird, sind wir ständig auf der Suche nach tollen Live-Bands. Auf einem eigenen Floor mit Bühne könnt Ihr somit den einzigartigen Flair echter, handgemachter Live-Musik spüren, wenn nur wenige Meter vor Euch die Künstler alles geben. Auf der folgenden Seite bieten wir Euch einen Überblick über die Bands der kommenden sportspaß-Partys am 13. Februar und 23. April 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 13. FEBRUAR 2016

KIDDO KAT

→ Die Frontfrau von Kiddo Kat und Power Lady Anna Guder heizt Euch mit ihrer Band richtig ein! Mit der wunderbar tanzbaren Mischung aus Funk, Soul, Pop und Groove treibt sie Euch auf die Tanzfläche! Die rauchig soulige Stimme von Anna und ihre Klasse-Band werden Euch bei der nächsten „sportspaß Party“ von den Stühlen reißen!

DICTIONARY OF FUNK

→ Die knackigen Funk- Grooves und die mitreißende Bühnenshow der „Bremer Stadtfunkgiganten“ werden Euch begeistern! Durch die heiße Mischung aus Funk und Soul ist Tanzwut und ausgelassene Partystimmung garantiert! Neben eigenen Songs präsentieren sie Stücke von Stevie Wonder, James Brown, Incognito oder Jamiroqai. Dictionary of Funk haben schon den „Deutschen Rock und Pop Preis“ erhalten!

13. FEBRUAR 2016, LANDHAUS WALTER IM STADTPARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H



KIDDO KAT



DICTIONARY OF FUNK

DER LIVE-ACT AM 23. APRIL 2016

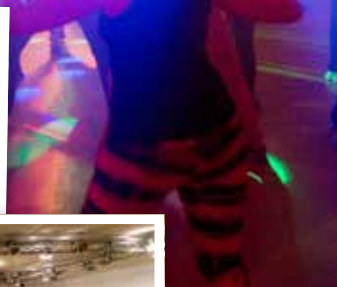
ARMANDO QUATTRONE

→ „Positivo“ wurde von den „NDR 2“- Hörern zum Sommerhit des Jahres 2015 gewählt und bescherte Armando Quattrone Auftritte auf ganz großen Bühnen! Seine partytaugliche Musik voller Lebensfreude und positiver Energie bringt Euch zum Tanzen und Feiern! Popmelodien, tanzbarer Reggae und Italo-Hits der 60er Jahre – die Mischung ist einzigartig und explosiv!

23. APRIL 2016, LANDHAUS WALTER IM STADTPARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H

ARMANDO QUATTRONE





GINGA KICKOFF-PARTY

Am 12. Februar geht's los: Lasst Euch von Fernanda Brandao persönlich ins Schwitzen bringen und taucht ein in die Welt von GINGA!

Fernanda Brando wird persönlich beim offiziellen Startschuss unseres neuen GINGA Angebots bei sportspaß dabei sein. Am 12. Februar könnt Ihr ab 19 Uhr das neue Kurskonzept, das persönlich von Fernanda mitentwickelt wurde, ausprobieren. Im Anschluss könnt Ihr noch bei groovigen DISCO PARTY Moves abtanzen und Euch auspowern! Lasst Euch vom Beat mitreißen und erlebt, wie der Norden rockt! Eine Partystunde für den perfekten Start ins Wochenende. Falls Ihr Fernanda einmal persönlich kennen lernen wollt, könnt Ihr mit ihr bei einer Autogrammstunde plaudern. Nehmt auch an unseren Gewinnspielen vor Ort teil und gewinnt exklusive GINGA-Outfits. Wer danach noch nicht genug hat, der kann bei der anschließenden „After-Sports-Party“ im Bistro unseres Centers am Berliner Tor das Tanzbein schwingen.

**FR., 12.2., SPORTSPAß CENTER BERLINER TOR, AB 19 H,
E: FÜR SPORTSPAß-MITGLIEDER UND FREUNDE KOSTENLOS**

„Bitte mach mit, es geht ums Leben!“


Tim, geheilter Blutkrebspatient



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

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

DKMS Deutsche Knochenmarkspenderdatei
gemeinnützige Gesellschaft mbH

Folgen Sie uns auf 



Wir besiegen Blutkrebs.

Tanz + Kraft = GINGA

DAS NEUE WORKOUT VON FERNANDA BRANDAO

Die 32-jährige Brasilianerin Fernanda Brandao ist in Rio de Janeiro in einer Künstlerfamilie aufgewachsen. Als sie neun Jahre alt war, wanderte sie mit ihrer Mutter nach Hamburg-Steilshoop aus. Beruflich fand Fernanda früh zu ihrer Leidenschaft: Sie tanzte und sang schon als kleines Kind, mit 16 war sie die jüngste Fitnesstrainerin Deutschlands.



INTERVIEW BRÜNING

Richtig bekannt wurde sie vor rund 10 Jahren mit dem Pop-Trio Hot Banditoz, viele haben bis heute den Song „Yeo Yeo“ im Ohr. Inzwischen überzeugt sie nicht mehr als Pop-Sternchen, sondern als Moderatorin, Schauspielerin, Tänzerin und Fitnesstrainerin. Fernanda saß in der Jury von „Deutschland sucht den Superstar“ neben Dieter Bohlen, kämpfte bei „Schlag den Star“ gegen Sophia Thomalla und war in diversen TV-Serien und -Filmen zu sehen. 2011 wurde sie zur „Sexiest Woman Alive“ gewählt – kein Wunder, bei dem Traumkörper! Ihr Trainingsgeheimnis? Probiert's doch einfach aus! Bei sportspaß könnt Ihr jetzt mit Fernandas erstem eigenen Workout „Ginga“ trainieren. Wir haben die hübsche Brasilianerin getroffen.

Liebe Fernanda, Du hast schon viele Jobs gehabt: Tänzerin, Sängerin, Schauspielerin, Fitnesstrainerin, Moderatorin, Jury-Mitglied. Woran hängt Dein Herz?

Ich liebe Bewegung in jeder Form. Egal ob tanzen, Fitness oder Ginga, jede Art von Bewegung tut Körper und Geist gut. Sie ist ein Energiekatalysator und setzt Kräfte frei. Man fühlt sich danach ausgeglichener, zufrieden und glücklich. Dazu kommt, dass ich generell sehr neugierig bin und alles richtig erlernen möchte, so kam ich schon in sehr jungen Jahren dazu, eine Trainerausbildung mit Sonderlizenz zu machen.

Stimmt: Du warst mit 16 bereits die jüngste lizenzierte Fitnesstrainerin Deutschlands. Woher kommt diese Sportbegeisterung?

Sport und Bewegung sind sehr wichtig, nicht nur für die Muskulatur, sondern beispielsweise auch für die Verdauung. Bewegung ist ein natürliches Bedürfnis des Menschen, macht glücklich und hält jung. Von innen und außen!

Schaltest Du denn bei all dem Sport und Deinen vielen Jobs auch mal ab?

Ja! Ich habe im Dezember mit meiner besten Freundin Urlaub auf einem Kreuzfahrtschiff gemacht. Wir waren zum ersten Mal in der Karibik, es war toll. Bald geht's in den brasilianischen Regenwald, den Amazonas, wo ich eine Woche lang in einem Indianerstamm der Huni Kuin leben werde. Ich freue mich unglaublich darauf. Es war schon immer ein Herzenswunsch, so eine Reise zu machen. Abenteuer, Tradition und Kultur vereint.

Machst Du auch im Urlaub Sport?

Unbedingt! Ohne Bewegung fehlt mir etwas und ich fühle mich unausgeglichener. Ein kurzes, intensives Zirkeltraining lässt sich in jedem Hotelzimmer umsetzen!

Du hast mit Ginga Dein eigenes Workout entwickelt, das nun auch bei sportspaß angeboten wird. Wie kam es dazu?

Ich wurde immer wieder nach meinem Trainingsgeheimnis gefragt. Mit Ginga habe ich es geschafft, alle meine Trainingselemente wie Capoeira, Tanz und Krafttraining zu einem Workout zu vereinen. Ich habe viel Leidenschaft, Vorbereitung und langjährige Erfahrung in diese Idee gesteckt. Es freut mich sehr, dass es jetzt auch Ginga-Kurse bei sportspaß geben wird. Die Ausbildung der Trainer hat mir sehr viel Spaß gemacht, es ist eine tolle Truppe!

Was bedeutet das Wort Ginga eigentlich?

Ginga heißt der Grundschrift der Capoeira, das ist eine brasilianische Kampfkunst beziehungsweise ein Kampftanz.

Was ist das Besondere an Ginga?

Neben dem intensiven Brazil-Cardio und tänzerischen Parts werden bei Ginga Kraftausdauer einzelner Muskelgruppen besonders trainiert. Durch die hohe Anzahl der Wiederholungen wird die Figur gleichmäßig gestärkt

„HAMBURG GIBT MIR SEHR VIEL, LEIDER SCHEINT DIE SONNE NICHT SO OFT!“

und schön definiert. Ginga ist ein anspruchsvolles Tanzkörpertraining, das brasilianische Rhythmen mit Spiel und Tanz verbindet.

Wieso ist Dir der Muskelaufbau so wichtig?

Ganz einfach: Je mehr Muskelmasse, desto mehr Fett wird verbrannt. Muskeln müssen nicht groß sein, aber sie sollten gestärkt werden. Das stützt das Skelett und beugt Verletzungen vor. Viele Frauen machen den Fehler, zu viel Cardio und kaum Kraftausdauer zu trainieren und wundern sich dann, dass sie kaum abnehmen und nicht straffer werden. Muskeln bringen erst die Form in den Körper. Bei Ginga werden Beine und Po intensiv trainiert. Das spürt man schon nach der ersten Einheit – hier ist Muskelkater garantiert!

Wie häufig sollte man Ginga trainieren, um Erfolge zu sehen?

Bei zwei bis drei Einheiten pro Woche erhält man sehr gute Resultate. Ginga verbrennt Kalorien, formt die

Muskeln und trainiert gleichzeitig Flexibilität und Koordination. Selbst bei einer Einheit pro Woche spürt man einen Unterschied.

Ernährung spielt eine wichtige Rolle beim Muskelaufbau. Hast Du spezielle Tipps?

Viel Gemüse! Obst ist auch gut, wenn das Ziel allerdings eine Gewichtsabnahme ist, sollte man auf Obstsorten mit viel Fruchtzucker lieber verzichten. Grüne Äpfel oder Kiwi zum Beispiel sind antioxidativ und helfen dem Körper, Gifte abzubauen. Das gleiche gilt auch für Sauerkraut. Zudem liebe ich Quinoa, Algen, Chia Samen und Cashewnüsse.

Ginga soll allen Trainierenden das brasilianische Lebensgefühl näherbringen. Wie fühlt sich dieses Lebensgefühl an?

Das brasilianische Lebensgefühl ist leicht, warm und sehr unkompliziert. Es geht darum, mental loszulassen und Spaß zu haben. In jedem steckt dieses Feuer, wir müssen es nur zünden. Die Leichtigkeit lässt Dich vergessen, was für ein anspruchsvolles Training Du gerade absolvierst. Die Musik, die wir extra für Ginga komponiert und produziert haben, lässt Dich den Alltag vergessen und entführt Dich in eine neue Welt.

Du bist gebürtige Brasilianerin. Wo fühlst Du Dich Zuhause?

Ich fühle mich überall und gleichzeitig nirgendwo Zuhause. Ich vermisse vieles an Brasilien, besonders meine Familie. Aber alles im Leben hat zwei Seiten und sorgt so für Ausgleich und Harmonie. Brasilien hat zum Beispiel das tolle Wetter, konnte mir aber keine Perspektive im Leben geben. Deshalb sind wir ausgewandert. Deutschland gibt mir sehr viel, dafür scheint die Sonne nicht so häufig. Man akzeptiert immer einen Kompromiss.

Welche Pläne hast du für 2016?

Neben meinen sportlichen Aktivitäten werde ich im März und April mit dem



LIVE ON STAGE:
Fernanda unterrichtet die GINGA Trainer persönlich.

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, GINGA!



TIEFER STAND:
Beim sogenannten Agachar ist Beinkraft gefragt

Ab Februar bietet auch sportspaß-Trainerin Nadja Abdellah die neuen GINGA-Kurse an. Unserer Autorin hat sie vorab eine kleine Privatstunde gegeben und erklärt, was sie an dem neuen Format so spannend findet.

TEXT **SVENJA HIRSCH**

Kurz muss ich überlegen, dann fällt es mir wieder ein: Ja, bei Nadja Abdellah habe ich schon mal einen sportspaß-Kurs mitgemacht. Sie vertrat eine Kollegin, und das so gut, dass ich von dem Training ganz begeistert war. Heute bekomme ich quasi eine Exklusivstunde, denn ich besuche Nadja in ihrer Heilpraxis: Sie will mir zeigen, was es mit

den neuen GINGA-Kursen (gesprochen: Dschinga) auf sich hat.

Eigentlich ist Nadja examinierte Krankenschwester, stand 11 Jahre im OP. Stress und strenger Ton an der Tagesordnung. „Damit wächst man auf, das gehört dann dazu“. Seit drei Jahren praktiziert sie selbstständig als Trainerin und Heilpraktikerin, gibt auch Einzelstunden, Personaltraining. Die Gruppenkurse bei sportspaß würde sie dafür niemals aufgeben: „So komme ich auch mal raus. Außerdem habe ich beispielsweise am Center Holsteinischer Kamp seit sieben Jahren eine feste Gruppe!“ Die grundlegende Groupfitness-Ausbildung hat Nadja 2008 über sportspaß absolviert und gehört seitdem zum festen Trainer-team. Zu BBRP, deepWORK und Cardio-Fit kommt jetzt GINGA hinzu: Ein Mix aus Fight-, Tanz- und Krafttraining. „Die Vielfalt hat mich interessiert: Die Kampfelemente sind dem Capoeira entnommen, das ist mal etwas ganz anderes.

Auch die gute Laune, die durch brasilianische Musik verbreitet wird, hat mich neugierig gemacht“, erzählt sie, während sie mit mir in eine tiefe Hocke nebst Abwehrhaltung geht: Der Agachar, einer der wichtigsten Schritte im GINGA. Schon das deepWORK-Training hat die gebürtige Hessin als neuen Kurs bei sportspaß mit eingeführt. „Die Leute dort sind sehr offen und es ist unkompliziert, wenn man etwas Neues machen möchte.“ Die OP-Krankenschwester schlägt lediglich in punkto Genauigkeit noch durch: Während Nadja mir weitere Schritte aus dem GINGA-Training zeigt, erklärt sie mir ganz genau, wie ich meine Füße stellen, worauf ich sonst achten muss und korrigiert meine Körperhaltung. „Technik ist mir sehr wichtig, damit sich beim Training keiner verletzt. Bei der Trainer-Fortbildung, die sportspaß uns bei Fernanda Brandao organisiert hat, wurde darauf viel Wert gelegt. Das hat mir gut gefallen.“

Technik, Kraft und Schnelligkeit: Das



BENCIAO!
Fuß hoch und zutreten: Schnelle Kicks aus dem Capoeira



bringt mich direkt ins Schwitzen. Hier ist nicht „Locker-die-Hüfte-Schwingen“ angesagt, sondern Gas geben! Und obwohl mir weder Choreographien, noch Rhythmus im Blut liegen, komme ich erstaunlich schnell mit. „Bei der brasilianischen Musik merke ich selbst, dass ich eine deutsche Hüfte habe“, sagt Nadja und lacht. „Ich mache weniger Choreographie und gehe mehr ins Krafttraining.“ Etwas, das den sportspaß-Mitgliedern

gefällt: Nadjas Kurse sind stets gut besucht. Was eine gute Trainerin ausmache, frage ich sie. „Dass man brennt für das, was man macht und selbst viel Spaß daran hat!“ So trainiert sie auch mal nur für sich, läuft dann am liebsten die Elbe und am Hafen entlang. Was sie mache, um nach einem stressigen Tag zu entspannen? „Sport“, sagt Nadja blitzschnell. Natürlich!

UND HIER KÖNNT IHR AB FEBRUAR GINGA TRAINIEREN:

Mo., 14 h Center Billstedt

Mo., 15 h Center Altona Bahnhof

Mo., 19,30 h Center Jessenstraße

Mo., 20,30 h Center City Nord

Mo., 20 h Center Holsteinischer Kamp

Di., 14 h Center Jessenstraße

Di., 19 h Center Holsteinischer Kamp

Mi., 12 h Center Berliner Tor

Mi., 16 h Center Harburg

Mi., 17,30 h Center Jessenstraße

Mi., 19 h Center Holsteinischer Kamp

Mi., 19,30 h Center City Nord

Mi., 20 h Sporthalle Kapellenweg 63

Do., 10 h Center Holsteinischer Kamp

Do., 13 h Center Berliner Tor

Do., 13 h Center City Nord

Do., 14,30 h Center Altona Bahnhof

Do., 15,15 h Center Billstedt

Do., 17 h Center Harburg

Do., 19 h Center Berliner Tor

Do., 20,30 h Center Billstedt

Fr., 11,30 h Center Jessenstraße

Fr., 14 h Center City Nord

Fr., 14,30 h Center Harburg

Fr., 18 h Center Holsteinischer Kamp

Fr., 18,30 h Center Berliner Tor

Sa., 16,30 h Center Berliner Tor

Sa., 17,30 h Center Altona Bahnhof

Sa., 19 h Center City Nord

Mehr im Programmteil ab Seite 72



**KEIN COCKTAIL:
Der Cocorinha-
Schritt wehrt
Angreifer ab**



Das Training auf einem vibrierenden Untergrund beansprucht Muskeln, die man zuvor nie gespürt hat.

POWRX G-PLATES: DAS VIBRIERENDE TRAINING

TEXT OLIVER JENSEN

Krafttraining auf einer Vibrationsplatte stellt den Körper vor neue Herausforderungen und lässt die Muskeln ordentlich wachsen. sportspaß-Trainer Moritz Meier (20) erklärt das Erfolgsgeheimnis dieser modernen Trainingsart, die ab sofort in unseren Sportcentern angeboten wird.

Moritz, warum ist das Training auf einem POWRX G-Plate so effektiv?

Beim normalen Krafttraining werden nur rund 60 Prozent aller Muskeln aktiviert. Die Tiefenmuskulatur, die der Stabilisation des Körpers dient, kommt nicht zum Einsatz. Das ist auf dem POWRX G-Plate anders. Die Standplatte vibriert und bringt den Körper aus dem Gleichgewicht, sodass die Tiefenmuskulatur unbewusst zum Einsatz kommt und für das Gleichgewicht sorgt. Dadurch werden fast 100 Prozent aller Muskeln beansprucht. Es ist zu empfehlen, zwei oder drei solcher Übungen in den sonstigen Trainingsplan einzubauen.

Wie lange dauert eine Übung?

An dem Gerät lässt sich zum Beispiel eine Dauer zwischen 30 und 60 Sekunden einstellen. Die Dauer ist auch abhängig davon, wie stark die Vibrationen sind. Hier lassen sich

zwischen 25 und 40 Herz einstellen. Je höher die Herzanzahl ist, desto stärker sind die Vibrationen. Wer einen Muskelaufbau anstrebt, trainiert für eine kurze Dauer mit starken Vibrationen. Steht die Fitness im Vordergrund, wäre es genau andersherum. Ich empfehle drei Sätze mit einer kurzen Erholungspause dazwischen.

Ist das Training auch für Menschen geeignet, die einfach nur abnehmen möchten?

Jede sportliche Betätigung hilft beim Abnehmen. Auch dieses Training regt den Stoffwechsel an. Das führt zu einer Fettverbrennung. Weil die Übungen auf dem POWRX G-Plate viele Muskeln ansprechen, die ansonsten nicht zum Einsatz kommen, fühlt man sich speziell nach den ersten Trainingseinheiten auch ordentlich geschafft. Es ist halt eine ganz neue Belastung, 60 Mal innerhalb einer Sekunde geschüttelt zu werden.

Welche Vorteile bringt das Training auf dem POWRX G-Plate ansonsten noch?

Speziell der Rücken profitiert von diesem Training. Die etwa 140 Muskeln, die im menschlichen Körper für die Stabilisierung der Wirbelsäule zuständig sind, werden gestärkt. Dadurch sinkt das Risiko, Rückenschmerzen oder einen Bandscheibenvorfall zu erleiden. Außerdem werden beim Vibrationstraining Muskeln und Gelenkkapseln entspannt. Das führt zu einer höheren Mobilität. Die Produktion der Gelenkflüssigkeit wird ebenfalls gefördert.

Wie schwierig ist es für Einsteiger, sich an das Training auf der Vibrationsplatte zu gewöhnen?

Der Körper ist zwar dazu in der Lage, das Gleichgewicht automatisch zu halten. Der Trainierende muss allerdings darauf achten, zu Beginn der Übung die richtige Haltung einzunehmen. Ansonsten macht man die gesamte Übung mit einer ungesunden Haltung.

Wie viele Übungen lassen sich auf dem POWRX G-Plate insgesamt ausführen?

Die Anzahl ist unbegrenzt – sogar selbst ausgedachte Übungen sind möglich. Zudem gibt es viele Variationsmöglichkeiten, weil die meisten Übungen sowohl statisch wie auch dynamisch ausgeführt werden können. Bei einer statischen Übung geht es lediglich darum, die Haltung zu bewahren. Bei einer dynamischen Übung, wie zum Beispiel dem Liegestütz, finden Bewegungen statt. Das ist natürlich deutlich anspruchsvoller.

Darf eigentlich jeder dieses Training machen?

Es gibt einige Risikogruppen, wie zum Beispiel Menschen mit einer Arterienkrankung, einem Herzschrittmacher oder Schwangeren, die davon absehen sollten. Die Grundvoraussetzung für dieses Training ist die Teilnahme an einer Einweisung, die hier bei sportspaß in Mini-Gruppen erfolgt. Davor ist auch ein Gesundheitsfragebogen auszufüllen.

Die Terminvereinbarung für die Einweisung in die G-Plates erfolgt direkt bei unseren Trainern in den Studios.

5 ÜBUNGEN AUF DER G-PLATE

1



DIPS

Mit dieser Kraftübung lassen sich die Arme ordentlich definieren. Dafür nimmt man die Position auf dem Foto ein und drückt sich mit den Armen immer nach oben, bis sie einen Winkel von etwa 90 Grad haben. Ein Medizinball kann die Übung erschweren.

2



BUTTERFLY

Der Sportler stellt sich rücklings mit leicht gebeugten Knien auf die Vibrationsplatte, nimmt einen Griff in jede Hand und führt die Arme auf Brusthöhe zusammen. Das bringt die Brustmuskulatur ordentlich zum Brennen.

3



KLAPPMESSER

Mit dieser Übung wird der Traum vom Waschbrettbauch zur Realität. Einfach auf die Trainingsmatte setzen und zurücklehnen, dann die Beine immer wieder anheben und ausstrecken.

5



4



KNIEBEUGEN

Kniebeugen sind die ideale Übung für die Oberschenkelmuskulatur. Der Trainierende stellt sich schulterbreit auf die Vibrationsplatte und beugt die Knie, bis sie einen Winkel von rund 90 Grad aufweisen. Danach geht es wieder nach oben, bis die Beine fast durchgestreckt sind.

TEXT OLIVER JENSEN

AUGEN AUF BEI DER DIGITALEN TELEFONUMSTELLUNG

Niemand kann sich der digitalen Telefonie entziehen. Leider werden viele Kunden bei der Umstellung mit überteuerten Vertragsangeboten überrumpelt und später mit technischen Kinderkrankheiten alleine gelassen



Fotos: Oliver Jensen (1), istockphoto.com (1)

SDN und analog sollen schon bald der Vergangenheit angehören. Der Wechsel zur digitalen Telefonie befördert den Festnetzanschluss in das 21. Jahrhundert. Die Telefonverbindung läuft dann nicht mehr über den klassischen Festnetz- bzw. ISDN-Anschluss. Die Zukunft gehört dem DSL. Der große Vorteil ist hierbei die Geschwindigkeit. Gerade Menschen, die viel im Internet unterwegs sind, kennen das. Betrug die maximale Übertragungsrate bei einem Telefonmodem nur bis zu 56 kbit/s und bei einer ISDN-Verbindung mit zwei gebündelten Kanälen maximal 64 kbit/s, so kommt der DSL-Anschluss mit bis zu flotten 1.000 Mbit/s daher. Das heißt: Die Datenübertragung ist im maximalen Fall knapp 18 Mal so schnell wie zuvor. Verzögerungen und Verbindungsabbrüche sollen zudem der Vergangenheit angehören – auch bei der Telefonie. Außerdem kann die Festnetznummer von zu Hause auch unterwegs genutzt werden. Ob Letzteres eine monatliche Gebühr von 4,95 Euro wert ist, so viel kostet der Service „One Number“ zum Beispiel bei der Telekom, sei einmal dahingestellt.

VERBRAUCHER WERDEN VON DER UMSTELLUNG ÜBERRUMPELT

Anneke Voß ist bei der Verbraucherzentrale Hamburg für den Fachbereich Telekommunikation und Internet zuständig. Sie weiß, dass die Umstellung speziell bei der Telekom derzeit auf Hochtouren läuft: „Dort gibt es viele Kunden, die noch einen alten Telefonanschluss haben. Vodafone hingegen verkauft seit vielen Jahren ohnehin nur noch digitale Anschlüsse. Ähnlich ist es bei Telefonica, die hierzulande als o2 besser bekannt sind.“ Soll die Umstellung vonstatten gehen, steht meist ein Mitarbeiter der Telekom überraschend vor der Tür.

Dass die Kunden hier überrumpelt werden, ist der große Kritikpunkt von Anneke Voß. „Die Telekom lässt oft unerwähnt, dass ein neuer Vertrag mit neuen Bedingungen und einer neuen Mindestlaufzeit entsteht. Die Mitarbeiter bezeichnen dies gerne als Tarifoptimierung. Es wird so dargestellt, als wäre der Kunde dazu gezwungen, den neuen Vertrag zu unterschreiben.“ Doch nur weil der Kunde seit vielen Jahren ein treuer Telekom-Kunde ist, muss er das nicht bleiben. „Mit der Telefonumstellung kündigt der Anbieter das alte Vertragsverhältnis zum

Ende der Laufzeit. Es gibt keinen Grund, vorschnell einen neuen Vertrag zu unterschreiben“, stellt Voß klar. Tarifvergleiche lohnen sich oftmals sehr. Gerade weil sich viele Anbieter mit Top-Angeboten preislich immer wieder unterbieten.

NICHT VORSCHNELL UNTERSCHREIBEN

Die Suche nach dem passenden Tarif ist nicht einfach. Gerade wenn der Verbraucher in der Welt der Digitalanschlüsse und Übertragungsraten nicht sonderlich bewandert ist. Lässt man sich von einem Mitarbeiter eines Telekommunikationsunternehmens beraten, scheint kein Zweifel zu bestehen: Der schnellste, und somit auch der teuerste, Tarif muss es sein. „Man sollte nicht sofort an der Haustür oder am Telefon zusagen. Die Verkäufer können leider sehr hartnäckig sein, weil sie an jedem Vertragsabschluss Geld verdienen“, weiß Anneke Voß. „Stattdessen sollte man das Angebot einfach zur Kenntnis nehmen und dann gut überlegen, was überhaupt benötigt wird. Es muss nicht der schnellste Internet-Anschluss sein, wenn ich ohnehin nur einen alten Computer besitze. Bei einer Familie mit Jugendlichen, wo mehrere gleichzeitig auf das Internet zugreifen, sieht die Situation wieder anders aus. Hier wäre der schnellste Internet-Anschluss sicherlich sinnvoll. Schließlich ist das Internet ein geteiltes Medium. Je mehr darauf zugreifen, desto langsamer wird es für den Einzelnen.“ Oftmals werden Telefon- und Internettarife in Kombination mit einem Digitalfernse-



Expertin
Anneke Voß



Digitale Telefonie macht nur Freude, wenn der richtige Tarif gewählt wurde.

hen-Paket angeboten. Alles zusammen bei einem einzigen Anbieter abzuschließen, mag praktisch sein. Doch die Expertin Voß rät eher davon ab: „Es kann von Vorteil sein, über meine Kabeldose einen Kabelanbieter für das Fernsehen zu beauftragen und den Telefonanschluss separat abzuschließen. Ansonsten droht die Gefahr, dass alles gleichzeitig ausfällt, wenn es Probleme gibt.“

Überhaupt lohnt es sich, möglichst viele Anbieter in den Preisvergleich mit einzubeziehen. Besonders sogenannte Telefon-Reseller bieten oftmals günstige Angebote. Gemeint sind Unternehmen wie 1&1, die von den großen Netzbetreibern Telekom, Vodafone oder Telefonica Kapazitäten kaufen und diese an die Kunden weitergeben. „Tendenziell sind Fremdanbieter billiger, weil sie bei den Netzbetreibern zu Großhandelspreisen einkaufen. Einen Teil der Ersparnis geben sie an die Kunden weiter“, erklärt Voß. Oftmals bieten Telefon-Reseller sogar Zugriff auf mehrere Netze zu unterschiedlichen Preisen an. Hier lohnt es sich, nicht nur auf die Kosten, sondern auch auf die Netzqualität zu achten. Testergebnisse sind im Internet unter anderem auf www.connect.de zu finden. 1&1 belegte hier den ersten Platz für das Jahr 2015. „Der rührige Anbieter aus Montabaur kauft zwar überwiegend Leitungen und Leistungen zu – aber davon offenbar die richtigen“, lautete das Fazit der Redaktion. Die Deutsche Telekom landete auf Position 2.

LIEBER MIETEN STATT KAUFEN

Die Buchung eines Telefonanschlusses ist mit vielen Fragen verbunden. Nicht nur beim Tarif, sondern auch im Bezug auf die Ausstattung. Genügt ein einfacher Router oder muss es eine Fritzbox sein? Gekauft oder gemietet? Eine allgemein gültige Empfehlung gibt es nicht. Voß erklärt: „Mit einer Fritzbox lassen sich wahnsinnig viele Einstellungen vornehmen. Das beginnt mit der Rufumleitung und reicht bis hin zu der Bestimmung, wer wie lange mit welchem Gerät auf das Internet zugreifen kann. Aber viele benötigen diese Optionen überhaupt nicht oder haben einfach keine Lust, sich mit den ganzen Einstellungen zu beschäftigen. Daher ist gut zu überlegen, ob sich die Mehrkosten lohnen.“

Unabhängig davon rät Voß dazu, das Gerät lieber zu mieten. „Ein Kauf würde zwar den Vorteil bringen, nach zwei Jahren Vertragslaufzeit den Router mit zu einem neuen Anbieter nehmen zu können. Allerdings ist nach zwei Jahren schon wieder eine ganz neue Generation von Routern auf dem Markt. Womöglich möchte man das alte Gerät dann gar nicht mehr nutzen.“ Auch von der Garantie her ist ein Mietverhältnis lohnender. Mieter können bei einem

technischen Defekt jederzeit ihr Gerät umtauschen. Käufer haben diese Möglichkeit lediglich innerhalb der Garantiezeit. Danach wäre ein Neukauf notwendig. Jegliche Ersparnis, die ein Kauf gegenüber einer langfristigen Miete bringen soll, wäre dahin.

DIE KINDERKRANKHEITEN

Sind alle Entscheidungen getroffen und hat der Techniker die Arbeit abgeschlossen, kann der Kunde endlich alle Vorteile der digitalen Kommunikation nutzen – sofern die Technik mitspielt. Eine aktuelle Erhebung der Verbraucherzentrale zeigt leider, dass die Umstellung einige Kinderkrankheiten mit sich bringt. Zwar ist das Internet erfreulich schnell und die Sprachqualität bei der Telefonie besser als zuvor. Doch treten bei der sogenannten Voice-over-IP, also dem Telefonieren über Computernetzwerke, auch technische Probleme auf.

Zwei Drittel der insgesamt 1.885 Befragten waren bereits davon betroffen. Das

begann mit Verbindungsproblemen sowie Gesprächsunterbrechungen und reichte bis hin zu langanhaltenden Ausfällen der Verbindung. Bei 26 Prozent war der Telefonanschluss länger als einen Tag nicht verfügbar. Bei 13 Prozent war es länger als eine Woche, bei 11 Prozent sogar länger als einen Monat. „Bei der Telekom hängen diese Probleme mit der Masse an technischen Umstellungen zusammen. Glücklicherweise nehmen die Beschwerden nun ab.“

Nicht beheben lässt sich das Problem der Stromversorgung. Ein Stromausfall ist bei einem digitalen Anschluss gleichbedeutend mit einem Komplettausfall von Telefon und Internet. „Das war in Zeiten der analogen Telefonie anders“, sagt Voß. „Früher hatte das Telefon eine eigene Stromversorgung, sodass man weiterhin zum Hörer greifen oder im Internet surfen konnte.“ Neu ist eben doch nicht immer besser. Wer sich bei all den Infos überfordert fühlt, kann sich übrigens bei der Verbraucherzentrale gegen geringes Entgelt persönlich beraten lassen.

MERIDIANAcademy

PROFESSIONAL SCHOOL OF AEROBICS AND FITNESS

**BERUFS-
FACHSCHULE
für FITNESS-
ManagerInnen**

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

Unsere Berufsfachschule ist förderungsfähig über Schüler-BAföG und Bildungsgutschein!

10 TIPPS GEGEN DEN WINTER- BLUES

TEXT ANNA BRÜNING

Der Himmel ist grau, der Schneeregen weht ins Gesicht und es wird kaum noch richtig hell. Kein Wunder, dass man da schlechte Laune bekommt! Manch einer leidet sogar unter einer Winterdepression. Diese äußert sich in gedrückter Stimmung, Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Heißhunger auf Süßkram, was leider meist zu noch mehr Frust auf der Waage führt. Doch das muss nicht sein. Mit ein paar Tipps lässt sich die Stimmung heben – und dann kann man den Winter auch wieder mit guter Laune genießen!



1. RAUSGEHEN!

Auch wenn es schwer fällt: Täglich ein halbstündiger Spaziergang bei Tageslicht wirkt Wunder. Auch bei bedecktem Himmel! Denn hier wird immer noch viel mehr Licht aufgenommen als im Büro oder im Wohnzimmer. Und genau dieses Licht lässt die Glückshormone tanzen. Wer dabei noch etwas für seine Fitness tun will, geht joggen. Wenn der Trubel an der Außenalster zu viel wird, lohnt es sich, die geheimen Ecken und die kleinen „Wohlfühl-Oasen“ mitten in der Stadt zu erkunden. Schnell mal durchatmen lässt es sich beispielsweise am Eppendorfer Mühlenteich, im Wohlerspark zwischen St. Pauli und Altona, am Tarpenbek-Wanderweg oder am Weiher in Eimsbüttel. Wer am Wochenende ein Stückchen rausfahren mag, startet im Loki-Schmidt-Garten in Klein Flottbek, durchquert den Jenischpark, geht runter zur Elbe, genießt den Elbstrand und läuft am Ufer entlang bis zum Museumshafen Övelgönne. Wetten, dass nach dem Frischluft-Kick und der Lichtaufnahme ein seeliges und entspanntes Lächeln zurück in Deinem Gesicht ist?

2. KEINE SONNENBRILLE AUFSETZEN!

Beim Spazierengehen sollten die Augen am besten frei bleiben, denn die Lichtrezeptoren im Auge sollen das Tageslicht auffangen. Wer seine Augen bedeckt, verhindert, dass das so dringend benötigte Licht auch wirklich ankommt. Übrigens: Die meisten Wetter-Apps sagen Dir auch, wann die Sonne auf- und untergeht. So siehst Du, bis wann Du Deinen Spaziergang sinnvollerweise erledigt haben solltest – die Mittagspause ist aber eigentlich immer passend! Es sei denn, es gießt wie aus Eimern, dann darf natürlich auch mal der Schweinehund gewinnen. Wenn Du Regen vermeiden willst: Auf wetteronline.de/regenradar siehst Du den prognostizierten Niederschlag für die nächsten zwei Stunden. Gibt's auch als App. Funktioniert sehr zuverlässig!

3. SPORT TREIBEN!

...und das behaupten wir nicht nur, weil wir hier bei sportspaß sind. Bewegung wirkt nachgewiesenermaßen stimungsaufhellend: Wer sich regelmäßig bewegt, ist besser drauf! Auch wenn der innere Schweinehund manchmal riesig ist, am Ende fühlt man sich richtig gut und fitter als vorher. Versprochen! Wenn joggen oder das Gerätetraining im Fitnessstudio einfach nicht das Richtige für Dich ist, probiere Dich durch diverse Kurse. Wie wäre es zum Beispiel mit Bollydance, Capoeira, DISCO PARTY, GINGA oder Kizomba? Kennst Du alles nicht? Dann schau Dir unser Kursprogramm unbedingt noch einmal genauer an. Hier finden auch Sportmuffel etwas Passendes mit Fun-Faktor. Langfristig muss Sport nämlich Spaß machen, um am Ball zu bleiben.

4. LICHT AN!!

Wenn es mit dem Spaziergang nicht klappt oder die Antriebslosigkeit so hoch ist, dass das Rausgehen zu schwer fällt, können Tageslichtlampen eine Alternative sein. Diplom-Psychologe Gregor Specht empfiehlt: „Kurz nach dem Aufstehen für etwa 30 Minuten in einem Abstand von einem Meter vor eine 10.000 Lux-Lampe setzen und dabei alle 90 Sekunden für drei Sekunden ins Licht blicken.“ Richtig gute



Tageslichtlampen gibt es unter anderem von Philips ab 165 Euro. Diese lassen sich auch gut auf den Schreibtisch stellen – so scheint die Sonne im Büro. Herrlich! Noch nicht ganz erforscht ist übrigens, wie sich normale Lichtquellen auf die Stimmung auswirken. Generell gilt aber: je heller desto wacher. Also lieber Flutlicht an, als im Halbdunkeln trübe Gedanken zu wälzen.

5. FETTEN FISCH ESSEN!

Wenn wir zu wenig Sonne abbekommen, produziert der Körper weniger Vitamin D. Das bringt den Serotonin-Haushalt durcheinander: Die „Glückshormone“ fehlen. Dagegen helfen die schon erwähnten Spaziergänge bei Tageslicht, aber auch fetter Fisch, wie Lachs oder Hering, da dieser Vitamin D enthält. Vitaminpräparate sollten nur im Notfall angewendet werden. Ein schneller Snack mit Lachs, der auch auf Partys gut ankommt: Einfach Wraps mit Frischkäse bestreichen, besonders gut passt eine Sorte mit Meerrettich, geräucherter Lachs darauf verteilen, fest einrollen und in mundgerechte Röllchen schneiden. Lecker! Für alle, die keinen Fisch mögen, bieten sich Avocados, Rinderleber, Eier und Champignons als Vitamin D Booster an.

6. LIEBLINGSMENSCHEN TREFFEN!

Auch wenn man bei schlechter Laune am liebsten alle Verabredungen absagen und sich zu Hause verkriechen will – es hilft, Freunde zu treffen. Gemeinsam etwas erleben, lachen, die Sorgen von der Seele reden – all das schüttet Glückshormone aus. Wer



auf der Suche nach der großen Liebe ist, sollte Dating-Apps ausprobieren. Vorurteile hin oder her! Zeiten, in denen sich nur Freaks in Singlebörsen rumgetrieben haben, sind längst vorbei. Die Apps Tinder, Lovoo oder happn machen Spaß und sind an langweiligen Sofa-Abenden eine nette Ablenkung, da schnell spannende Chats entstehen. Und vielleicht geht man doch noch spontan etwas trinken?! Selbst wenn es nicht funkt, springen dabei oft nette Abende mit interessanten Menschen raus. Besser als auf dem Sofa Trübsal zu blasen ist das allemal.

7. STRUKTUREN SCHAFFEN!

Wer seine Tage gut durchstrukturiert und -plant, gibt der Winterdepression erst gar keine Chance. Feste Zeiten und Rituale sollten beibehalten werden, um den Rhythmus des Körpers nicht noch zusätzlich durcheinander zu bringen. Der einfachste Trick: Handywecker stellen. Nicht nur zum Aufstehen, sondern auch zur Ins-Bett-Geh-Zeit, zur Mittagspause und zum regelmäßigen Essen. Das schafft Struktur. Um To-Dos im Blick zu behalten, helfen Apps wie Wunderlist, Things oder Remember the Milk. Beim Einkaufen ersetzt die App ShopShop das Zettelsammelsurium. Die kleinen Dinge des Alltags im Griff zu haben, sorgt für ein gutes, sicheres Gefühl.

8. GESUND ERNÄHREN!

Immer dieser fiese Heißhunger in der kalten Jahreszeit... Trotzdem sollten Obst und Gemüse immer einen Großteil der Ernährung einnehmen. Das dämpft das Hungergefühl und gibt den nötigen Vitamin-Kick. Außerdem: Viel trinken nicht vergessen! Es lohnt sich auch ein Blick auf die sogenannten „Superfoods“, denn diese haben einen besonders hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Optimal sind beispielsweise exotische Lebensmittel, wie Chia-Samen, Acai-Beeren, Matcha, Goji-Beeren und Spirulina, die man teilweise in der Drogerie oder im Bio-Laden bekommt. Aber auch Grünkohl, Kürbis, Avocado oder Heidelbeeren gehören in die Reihe der Immunsystem-Booster. Auf dem Blog projekt-gesund-leben.de findest Du viele



Infos zu den gesunden Glückmachern. Bloggerin und Autorin Hannah Frey hat sogar ein Buch zum Thema „Clean Eating – Kochen mit Superfoods“ veröffentlicht. Aber keine Angst, ab und zu ein Stückchen Schokolade darf auch mal sein. Für die Seele.

9. AUF BUNTE FARBEN SETZEN!

Knallige Pullis, bunte Kissen auf dem Sofa und eine farbenfrohe Einrichtung machen gute Laune. Der Himmel ist schließlich schon grau genug! Kunterbunte Mode mit vielen Mustern gibt es beispielsweise von der Marke Desigual im Shop in der City in der Europa Passage. Etwas schlichtere Basic-Teile in allen Farben bekommst Du auch bei American Apparel am Gänsemarkt. Um Dein Zuhause farbenfroher zu gestalten, klick Dich durch die Websites von Maison du Monde, Westwing und Impressionen. Viel besser als die



DREI FRAGEN AN GREGOR SPECHT

DIPLOM-PSYCHOLOGE
WWW.GREGOR-SPECHT.DE



Ikea-Standards, die jeder hat! Auch bei Butlers oder Depot bekommst Du knalige Accessoires, die mit wenig Aufwand viel an der Atmosphäre zu Hause verändern können, wie Kerzen, Wolldecken, Kissen oder bunte Girlanden.

10. HILFE SUCHEN!

Wenn trotz all dieser Tipps die Symptome einer Winterdepression aufkommen und nicht besser werden, sollte ein Arzt konsultiert werden. Denn auch wenn diese Form der Depression meist im Frühling wieder abklingt, ist in der akuten Phase nicht damit zu spaßen. Doch wer hilft? Wenn Du einen netten Hausarzt hast, sprich mit ihm über Deine Probleme – er kann Dir gegebenenfalls jemanden empfehlen. Anlaufstellen für schnelle und langfristige Hilfe gibt es auf der Seite [psychenet.de](#). Hier findest Du auch Selbsttests, in denen Du Dich auf depressive Störungen, ungesundes Trinkverhalten und andere psychische Erkrankungen testen kannst.

Ist eine Winterdepression genauso gefährlich wie eine „normale“ Depression?

Die Winterdepression ist auf die Herbst- und Wintermonate begrenzt, was ihr Auftreten – im Gegensatz zu anderen Depressionsformen – deutlich eingrenzt. Klassifiziert wird sie bei den leichten bis mittelgradigen Depressionen. Das bedeutet aber nicht, dass man die Winterdepression deswegen unterschätzen darf. Der subjektive Leidensdruck kann als sehr belastend empfunden werden.

Hilft Sport wirklich bei Niedergeschlagenheit?

Regelmäßiger Sport führt zur Erhöhung der Konzentration bestimmter Botenstoffe im Gehirn, welche der Grund für eine Stimmungsaufhellung sind. Somit ist Sport immer ein gutes

Mittel gegen Niedergeschlagenheit, ganz gleich wodurch diese verursacht wurde.

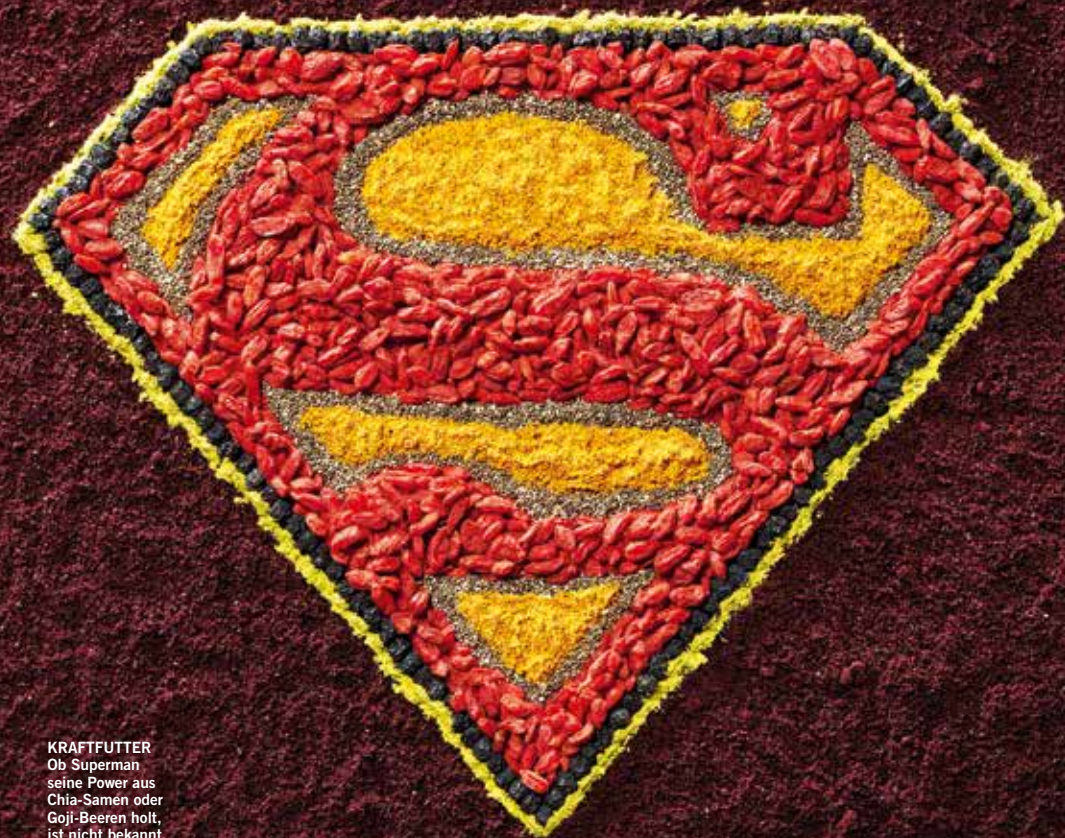
Wann sollten sich Betroffene professionelle Hilfe holen?

Wenn die Maßnahmen nach ein bis zwei Wochen keine spürbare Besserung bewirken, sollte man sich unbedingt ärztlichen und oder psychotherapeutischen Rat einholen. Gegebenenfalls müssen andere Formen der Depression beziehungsweise andere Erkrankungen abgeklärt und ausgeschlossen werden.

SUPERFOOD

AUSWÄRTSSIEG ODER HEIMVORTEIL?

Chia, Maca & Co. sind hip. Aber die derzeitigen Superfoods kommen von sehr weit her. Wir wollten wissen: Sind die Exoten wirklich so viel besser als unser Heimat-Food? Ein Wettbewerb



KRAFTFUTTER
Ob Superman seine Power aus Chia-Samen oder Goji-Beeren holt, ist nicht bekannt. Trendy sind sie trotzdem

E r kann mit einem Satz über Gebäude springen und hat den Röntgenblick. Das ist über Superman bekannt. Was der übermenschliche Held am liebsten isst, wissen wir nicht. Vielleicht wäre er ja heute Veganer und würde sich zum Frühstück Chia-Samen übers Müsli streuen ...?

„Wunderwirkungen kann man von den sogenannten Superfoods nicht erwarten“, sagt Antje Gahl, Sprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. „Sicher können Chia, Goji oder Spirulina unseren Speiseplan bereichern. Einige glänzen auch durch hohe Nährstoffgehalte. Doch Superkräfte haben sie nicht – egal, was Hersteller versprechen. Und einige heimische Produkte können durch-

aus mithalten, was den gesundheitlichen Nutzen betrifft“, sagt die Diplom-Ökotrophologin. Wir wollten es genau wissen und haben sechs Exoten gegen das entsprechende Heimat-Food antreten lassen.

Das Dilemma der Superfoods: Sie kommen aus abgelegensten Gebieten der Erde, etwa Höhenlagen der Anden (Maca-Wurzel) Tibet (Goji) oder dem Amazonasgebiet (Açaí). Deshalb bekommen wir sie hier auch nicht frisch, sondern getrocknet, als Pulver oder in Pillenform. Dabei geht mit Sicherheit ein Teil der enthaltenen Gesundheitsstoffe verloren – Vitamin C etwa ist ziemlich empfindlich und über-

SAMEN

CHIA vs. LEINSAMEN

WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Samen einer Salbeipflanze aus Südamerika. Gilt als Kraftfutter, soll beim **Abnehmen** helfen. Angesagt in veganen Kreisen, wird als glutenfreie Backzutat geschätzt.

Samen der Flachspflanze, weltweit eine der ältesten Kulturpflanzen. Enthält Schleimstoffe, die im Darm quellen und die **Verdauung** fördern. Schon Liebling unserer Omas.

GESCHMACK

Sehr hart, leicht nussig, etwas ölig. Als Topping für Speisen. Eingeweicht und gequollen als „Pudding“ mit Milch oder Mandelmilch.

Etwas größer und weicher als Chia. Nussig und leicht ölig. Geschrotet besser verwertbar. Zum Müsli, auf Suppen, in Dips verwendbar.

WAS IST DRIN UND DRAN?*

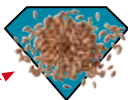
Eiweiß: 22 g; Ballaststoffe: 40 g; Vitamin E: 3,1 mg. Zwei kleinere Chia-Studien konnten bislang weder Gesundheits- noch Schlankeffekte belegen.

Eiweiß: 24 g; Ballaststoffe: 39 g; Vitamin E: 3,0 mg. Der positive Effekt auf den Darm ist erwiesen. Studien deuten auf mögliche krebserregende Wirkung von Leinsamen.

WAS KOSTET ES?

Ca. 3 € für 100 g; z. B. von Davert, im Naturkosthandel.

Ca. 0,80 € für 100 g; z. B. von Schneekoppe im Drogeriemarkt.



THE WINNER IS:

LEINSAMEN Er ist viel besser erforscht, wächst überall und kostet wesentlich weniger als der südamerikanische Konkurrent.

ÖL

KOKOSÖL vs. RAPSÖL

WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Aus dem Fruchtfleisch der tropischen Kokospalme gewonnenes Fett. Soll antibakteriell wirken, das Herz schützen wegen der enthaltenen Laurinsäure. Beliebte bei **Paleo**-Anhängern.

Heimischer Kreuzblütler, aus dessen Samen Öl gepresst wird. Es hat einen günstigen **Fettsäurenmix**, stammt jedoch oft aus Monokultur. Rapsöl wird als Biokraftstoff verwendet.

GESCHMACK

Mild, leicht süßlich, typischer Kokosgeschmack. Für die **warme Küche**, aber nicht für Salate geeignet. Auch gut für Haut und Haarpflege.

Raffiniert eher neutral. Nativ und kalt gepresst intensiv sautig-nussig. Stiftung Warentest wertete jedoch 9 von 26 Rapsölen geschmacklich ab.

WAS IST DRIN UND DRAN?*

Reich an mittelkettigen Fettsäuren wie der Laurinsäure. Studien zeigen, dass Kokosöl das „gute“ **Cholesterin** erhöht. Besonders leicht verdaulich. Sehr natürlich in der Herstellung.

Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. Von Experten als **eines der gesündesten Öle** anerkannt. Problematisch ist der massenhafte Anbau als Nutzpflanze bei uns.

WAS KOSTET ES?

Ca. 20 € pro Liter meist als Bioqualität; z. B. von Rapunzel.

Raffiniert ca. 2 € pro Liter, nativ ca. 4 €; in jedem Supermarkt erhältlich.



THE WINNER IS:

Unentschieden. KOKOSÖL weist geringere **Leuer**. Am besten beide **Fette** einsetzen, **RAPSÖL** ist geschmacklich nicht immer top.

WURZEL

MACA-WURZEL vs. SELLERIEKNOLLE

WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Maca gehört zu den Kreuzblütlern und wächst in den Höhenlagen der peruanischen Anden. Die Wurzel gilt als **natürliches Potenzmittel** und Leistungsbooster für Körper und Geist.

Krautiger, heimischer Doldenblütler mit essbaren Blättern, Stengeln und **Wurzeln**. Er gilt als **antizündlich** und ebenfalls als aphrodisierend. Eher Gemüsebeilage als sättigend.

GESCHMACK

Als frische Knolle mild, süßlich, kartoffelähnlich. Bei uns jedoch meist als **Pulver** erhältlich, dann unangenehm süßlich moschusartig.

Würzig, gemüsig, typischer Selleriegeschmack, der auf sekundäre Pflanzenstoffe zurückgeht. Verwendung: roh gerieben, gekocht, gebraten.

WAS IST DRIN UND DRAN?*

Eiweiß: 10–13 g; Kohlenhydrat: 59 g. Enthält mehr **Eisen** und **Kalzium** als die Kartoffel. Sättigend, nahrhaft. Ein sexuell stimulierender Effekt ist möglich, Studienlage gilt als zu schwach.

Eiweiß: 2 g; Kohlenhydrate: 2 g. Reich an **antioxidativen Flavonoiden**. Studien zeigen mögliche Antikrebswirkung. Der Ruf als Aphrodisiakum basiert auf Phoromonen im Sellerie.

WAS KOSTET ES?

Pulver ca. 8–10 €/100 g, flüssig ca. 20 €/100 ml; z. B. über www.nu3.de

Als Knolle ca. 2 € pro Kilo, in Bioqualität etwas teurer; im Supermarkt.



THE WINNER IS:

SELLERIE Unschlagbar günstig, erwiesener **Gesundeffekt** gegen einen möglichen Potenzefekt. Echtes Essen schlägt importiertes Pulver.

GRÜNZEUG SPIRULINA vs. SPINAT

WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Mikroalge, eigentlich ein Cyanobakterium. Kommt in salzhaltigen Gewässern Mittelamerikas, Südostasiens und Afrikas vor. Wird als Alleskönner und **Immunbooster** vermarktet.

Grünes Blattgemüse, weltweit verbreitet. Das Fuchschwanzgewächs ist krautig, ca. 50 cm hoch. Berühmt als **Kraftnahrung** der Comicfigur Popeye. Gilt als überragende Eisenquelle.

GESCHMACK

Bei uns meist pulverisiert, als **Tablette gepresst** erhältlich. Schmeckt grün, grasig, fischig. Wird meist mit Flüssigkeit runtergeschluckt.

Leicht säuerlich, was an der vorhandenen **Oxalsäure** liegt. Grün, gemüsig. Kann roh oder gedünstet verzehrt werden. Bei Babys ziemlich unbeliebt.

WAS IST DRIN UND DRAN?*

Reich an Eiweiß, Eisen, Chlorophyll und Betacarotin. Studien konnten einen **positiven Einfluss bei Allergien** nachweisen. Spirulina hemmt die Histaminausschüttung.

Reich an Carotin, Mineralstoffen, **Chlorophyll**. Der sagenhafte Eisengehalt ist aber eine Legende, beruht auf einem alten Rechenfehler, bleibt für Gemüse dennoch passabel.

WAS KOSTET ES?

100 g gepresste Spirulina kosten ca. 6–10 €; z. B. über www.keimling.de

Lieber Biospinat nehmen (weniger Nitrat!). Preis: ca. 3 € für 100 g.



THE WINNER IS:

SPIRULINA Lässt sich einfach besser täglich verzehren, um einen Effekt zu erreichen. Allerdings teuer und nur verarbeitet erhältlich.

ROTE FRUCHT GOJI-BEERE vs. HAGEBUTTE

WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Die Goji-Beere, zu Deutsch „gemeiner Bocksdorn“, wird als Wunderfrucht gehandelt. Verbreitet ist sie in China, ist auch Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Sammelfrucht von Rosengewächsen. Gilt als altes Heilmittel gegen **Blasenleiden** und gegen Erkältung. Eine dänische Forschergruppe setzte Hagebuttenpulver gegen Arthrose ein.

GESCHMACK

Bei uns in der Regel noch als **getrocknete Beere erhältlich**, dann hart, süßsauer und leicht bitter. Für Müsli, Drinks, zum Backen einsetzbar.

Roh ungenießbar, weil viel zu sauer, und die juckenden „Härchen“ müssen raus. Zu **Mus, Saft, oder Marmelade** verarbeitet, lecker fruchtig.

WAS IST DRIN UND DRAN?*

Die Goji-Beere ist reich an den Carotinoiden **Lutein und Zeaxanthin**, die besonders wichtig fürs Auge sind. Der Antioxidantiengehalt ist hoch, valide Forschungsergebnisse fehlen aber.

Sehr hoher Vitamin-C-Gehalt, reich an Carotinoiden wie Lycopin. Getrocknet als Pulver ist eine **entzündungshemmende Wirkung** der Hagebutte bei regelmäßiger Einnahme wahrscheinlich.

WAS KOSTET ES?

100 g getrocknete Beeren ca. 3–5 €; z. B. über www.terraelements.de

Pulver ca. 10 €/100 g. In Lebensmitteln (Saft, Mus, Mark) günstiger.



THE WINNER IS:

Unentschieden. Beide sind traditionelle Heilmittel. GOJI in China, die HAGEBUTTE bei uns. Hier entscheidet der Geschmack.

VIOLETTE FRUCHT AÇAI vs. SCHW. JOHANNISBEERE

WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Frucht einer südamerikanischen Palmenart (sprich: asa-hi). Nachdem Oprah Winfrey sie als **Wunderbeere** für gutes Aussehen pries, war der Açai-Boom nicht mehr aufzuhalten.

Die Schwarze Johannisbeere ist eine heimische Strauchfrucht, die im Sommer Saison hat. **Altes Hausmittel** gegen Entzündungen und gegen Magen-Darm-Beschwerden.

GESCHMACK

Als Pulver sauer, kirschtig, mehlig. Auch als Saft oder Mark erhältlich. Oder als Zutat in Lebensmitteln wie Schokolade, Drinks, Süßigkeiten.

Herb, säuerlich, adstringierend. Lecker in Fruchtsalaten mit süßeren Früchten kombiniert, in Quarkspeisen, als Gelee oder auf Obstkuchen.

WAS IST DRIN UND DRAN?*

Sehr hoher Gehalt an **Polyphenolen** und Antioxidantien. ORAC-Wert** (Maß für die Zellschutzkapazität) von Açai-Pulver: 39.127 Açai-Saft: 1823 (Achtung: Pulver ist ein Konzentrat!)

Höchster Vitamin-C-Gehalt aller heimischer Beeren. Reich an Anthocyanen. ORAC-Wert** von Schwarzen Johannisbeeren: 5347 (Achtung: Wert gilt für die frische Frucht!)

WAS KOSTET ES?

Pulver: 100 g ca. 15 €. Als Saft meist im Mix ab 1 € für 100 ml.

250 g frische Beeren kosten ca. 3 €, getrocknet ca. 7 € für 100 g.



THE WINNER IS:

JOHANNISBEERE Beide sind gesund und stecken voller Antioxidantien. Doch die heimische Frucht hat eine viel bessere Ökobilanz!

steht so einen Prozess nur zum Teil. Typisch ist auch die Legendenbildung bei der Bewerbung von Superfoods. Meist sind Ureinwohner, sagenhafte Ausdauer und wundersame Heilkräfte im Spiel. Valide mit wissenschaftlichen Studien belegt sind allerdings die wenigsten Behauptungen.

Superfoods sind Moderscheinungen. Sie kommen und gehen wie Skinny-Jeans oder blaue Fingernägel. Einst waren es Aloe-Drinks, Cranberrys oder Weizengras. Jetzt angesagt: Chia, Goji und Maca-Wurzel. „Die Vegan-Welle hat auch den Superfood-Trend größer gemacht“, sagt Michael Divé, Sprecher bei Nu3 (www.nu3.de), einem der größten deutschen Onlineshops für Functional Food. „Superfoods gab es schon immer, aber derzeit sind die Fülle und auch der Markt größer denn je. Das Interesse an gesunder Ernährung ist einfach riesig!“ Die Top 5 beim Berliner Versender sind

Goji-Beeren, Chia-Samen, Matcha-Tee, Aronia-Säfte und Chlorella-Presslinge. Dass die Produkte gesund sind, bestreitet niemand. Doch gesund sind auch viele andere, die für uns leichter verfügbar sind. Leinsamen etwa. Schon die Ureinwohner Deutschlands regulierten mit dem sagenhaften Körnchen ihre Verdauung. Der Wundersamens ist reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen, wird sogar als Krebschutz diskutiert. Dem guten alten Reformhaus-Knüller fehlt es allein an Sexyness ...

Noch ist der Superfood-Trend ungebrochen. Weitere Superfoods findest du etwa in unserem Online-Special unter www.fitforfun.de/superfood. Und wer bei Amazon sucht, landet über 17 000 Treffer – viele in der Kategorie Bücher. Superstar Jamie Oliver präsentiert übrigens im Herbst ein neues Werk. Überraschung: Es ist ein Superfood-Kochbuch!



KUBA-FLAIR IN HAMBURG

Immer mehr Hamburger lassen sich von der positiven karibischen Lebensfreude anstecken und lernen Salsa. Einer von ihnen ist Heiko Lempio, der Besitzer des Kiez-Clubs HALO. Im Interview erklärt er uns, wie er vor wenigen Monaten zum leidenschaftlichen Tänzer wurde und welche Salsa-Party-Geheimtipps Hamburg zu bieten hat. Auch sportspaß hat hier viele tolle Angebote im Programm.

TEXT **KAI HOFFMANN**

Heiko, stimmt es, dass Du erst vor kurzem vom Nichttänzer zum absoluten Salsa-Fan mutiert bist?

Ja! (lacht) Als mir Lincoln, ein langjähriger Freund und DJ, vorschlug, eine gemeinsame Salsa-Party im HALO Club zu organisieren, habe ich zwar spontan zugesagt, hatte aber eigentlich noch gar keine Ahnung von dem Thema. Wir sind dann mal in die Salsa-Szene eingetaucht und ich war wie elektrisiert. Vor allem der kubanische Tanzstil hat mich total begeistert. Lincoln hat mich dann in eine original-kubanische Tanzschule geschleppt, wo ich sofort angefangen habe.

Was hat Dir an Salsa so besonders gefallen?

Ich dachte, wie viele andere, dass man so etwas im Blut haben muss. Als ehemaliger Türsteher und Club-Inhaber war ich ja bislang eher der Typ mit verschränkten Armen und steinerne Miene. (lacht) Aber kubanischen Salsa kann jeder lernen. Ich mache das jetzt fast jeden Tag, und viele Leute in der Szene loben mich für meine Fortschritte, was mich natürlich extra motiviert.

Wieso magst Du ausgerechnet den kubanischen Salsa am liebsten und

worin unterscheidet der sich von anderen Tänzen?

Viele männliche Anfänger sind wie ich von diesem feministischen Touch vieler Tanzstile ein wenig abgeschreckt. Beim kubanischen Salsa empfinde ich das anders, hier tanzen die Männer sehr maskulin. Man muss hier theoretisch gar nicht viel tun, um mit einer Frau schön zu tanzen. Deswegen sollte das wirklich jeder mal ausprobieren.

Es scheint Dich ja wirklich richtig erwischt zu haben...

Ja, ich war schon immer ein Sportfreak, jedoch eher im Bereich Fitness- und Kampfsport. Aber dieses Salsa verändert mich anscheinend. Viele sagen mir,

Heiko, Du bist viel positiver und lächelst öfter seit Du tanzt. Ich finde derzeit viele neue Freunde, die mir gut tun. Diese Erfahrung möchte ich irgendwie auch anderen weitergeben. Darum auch die neue Mittwochs-Partyreihe im HALO. Wir tanzen da sowohl kubanischen Salsa, als auch Bachata und Kizomba. Anfänger können hier jede Woche ohne Druck die ersten Schritte lernen. Ich helfe ihnen gerne sogar persönlich, damit sie wie ich sofort Freude am Tanzen empfinden und wiederkommen.





HEIKOS SALSA-TANZTIPPS FÜR HAMBURG

Wer möchte, kann in Hamburg jeden Tag Salsa, Bachata, Merengue oder Kizomba tanzen. Hier sind die persönlichen Party-Highlights von Heiko.

DIENSTAGS-TIPPS:

SE7EN OCEANS

In diesem exklusiven Restaurant mit tollem Elbbllick in der Europa-Passage empfängt Veranstalter Amil, besser bekannt als DJ Miami, seit sechs Jahren jeden Dienstag 150-200 Gäste, die zu Salsa, Bachata, Merengue und Kizomba tanzen. Das Publikum ist gemischt – von jung bis alt und von Anfänger bis Profi. Ein toller Einstieg in faszinierender Location.

Jeden Dienstag, Europa Passage, Ballindamm 40 (Altstadt), 19-1 h, E: 3 € (ab 19 h), E: 5 € (ab 22 h), W: facebook.com/djmiamievets

CASCADAS BAR

Die „Caribbean Night“ wird von Adan Rodriguez aka DJ Trompeta veranstaltet. Hier gibt es puren kubanischen Salsa mit Livemusik-Begleitung. Das Event ist sehr authentisch, hier treffen sich viele Kubaner, insgesamt etwa 100-150 Gäste. Für

Anfänger gibt es auf Anfrage 20-Minuten-Crashkurse von DJ Trompeta.

Jeden Dienstag, Ferdinandstr. 12 (Altstadt) 20-1 h, E: 4 €, W: facebook.com/CCaribbean.Night

MITTWOCHS-TIPP:

HALO / MASHUP BAR

Heiko und DJ Lincoln XL haben ihren eigenen „Salsa Motion Club“ gestartet. „Mir geht es hier nicht ums Geldverdienen, ich möchte anderen die Freude am Tanzen nahebringen und meine Euphorie teilen“, sagt Heiko. Deshalb ist der Eintritt auch erstmal für alle frei. Direkt auf dem Kiez gibt es hier Salsa Cuban, Bachata, Kizomba, Merengue und Reggaeton. Es gibt Kennenlernkurse von Trainern. Heiko und Lincoln sind natürlich auch vor Ort!

Jeden Mittwoch, Große Freiheit 6 (St. Pauli), 20-1 h, E: vorerst frei, W: salsamotion.club

DONNERSTAGS-TIPP:

GALERIA DEL LATINO

Seit vielen Jahren die wohl größte und bekannteste wöchentliche Latinoevent der Stadt. Ab 21 Uhr gibt es Tanzkurse, bei der anschließenden Party könnt Ihr bei heißem Salsa, Merengue, Bachata, Reggaeton und Black Beats zeigen, was Ihr gelernt habt.

Jeden Donnerstag, Große Freiheit 36 (St. Pauli), 20-1 h, E: frei, W: grossefreiheit36.de

FREITAGS-TIPPS:

LA MACUMBA

In dieser bekannten original-kubanischen Tanzschule gibt es jeden Freitag (und Samstag) ab 22 Uhr Salsa und Bachata pur mit kubanischen DJs. Sehr authentisch, sehr karibisch. Anfänger können vor Ort Workshops machen (Tipp von Heiko: „Geht einfach zu Requena, die Männer danach zu Fredy. Traut Euch, Ihr werdet garantiert begeistert sein...“)

Jeden Freitag, Adenauerallee 3/gegenüber dem ZOB (St. Georg), ab 22 h, E: 5 €, W: latin-dance-academy.de

TIMBAR IM STAGE CLUB

Hinter diesem monatlich stattfindenden Event stecken die Veranstalter von „UniDanza“, „Salza Diversion!“ und „El Clevere“. Auf dem 1. Floor gibt es kubanischen Salsa, Timba und Reggaeton, auf dem 2. Floor Bachata und Kizomba. Super Location mit 200 bis 300 sehr angenehmen Leuten.

Jeden 3. Freitag im Monat, Stresemanstr. 163, ab 22 h, E: 5 €, W: timbar.de

SONNTAGS-TIPP:

FEUERSTEIN

Seit 2006 veranstaltet DJ Trompeta diese Mi-



CASCADAS:
DJ Trompeta
heizt den Gästen
ordentlich ein.

schung aus Essen, Trinken und Tanzen am Sonntag. Das urige und gemütliche Feuerstein liegt in Nähe des Feldstraßen-Bunkers. Wer Hunger hat, kann während der Veranstaltung Essen bestellen und den anderen beim Salsa-Tanzen zuschauen. Die Küche ist bis 23.30 Uhr geöffnet. Ideal für Einsteiger!

Jeden Sonntag, Neuer Pferdemarkt 34 (St. Pauli), ab 19.30 h, E: frei, W: feuerstein-stpauli.de

UNSERE SPORTSPAß-TIPPS

Probiert doch auch mal unsere Kizomba-Kurse bei sportspaß aus: montags um 18 Uhr im Center Berliner Tor, freitags um 21 Uhr im Center Jessenstraße, sonntags um 14 Uhr im Center Holsteinischer Kamp und ebenfalls sonntags um 20.30 Uhr im Center Billstedt. Unsere Salsa-/Merengue- und Bachata-Kurse findet Ihr in diesem Heft auf den Seiten 114 und 115, die Salsa-Dance-Angebote auf Seite 122.

Absolut empfehlenswert sind auch die drei großen Hamburger Salsa-Events: das „Salsa Festival“ im Juli, „UniDanza“ im Oktober und die „Salsa Gala“ im November.



7 OCEANS:
Gute Laune für
Anfänger und
Fortgeschrittene

**Bewegende
Momente!**



HBH
HANSEATISCHE
Baugenossenschaft
Hamburg

Lämmersieth 9 - 22305 Hamburg
040-29 90 90 - www.hanseatische.de

DI E WOHNUNGSBAU
GENOSSENSCHAFTEN  HAMBURG

**In der
Hansestadt
zu Hause!**

A man with a beard and a woman with blonde hair are in a kitchen, looking down at something. The man is wearing a blue shirt and a yellow apron. The woman is wearing a white shirt. In the foreground, a black frying pan is held, and inside it, the title and a paragraph of text are written. The background is a light-colored brick wall.

HOBBYKÖCHE AUF HÖCHST- TEMPERATUR

Derzeit geben die Foodies der Stadt Gas am Herd! Das Motto lautet: Selber kochen statt essen gehen. Und das gerne gemeinsam mit Freunden – oder Fremden! Kein Wunder also, dass es in Hamburg coole Koch-Treffen gibt und sich immer mehr Angebote finden, die DIY-Köchen mit Rezepten und Zubereitung helfen.

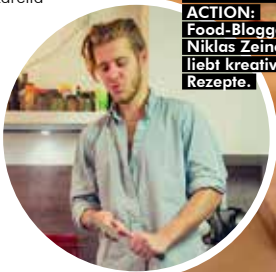


TEXT LESLEY-ANN JAHN

In Sachen Kochen war ich der Punk zu Hause“, sagt Niklas Zeiner. „Meine Eltern hassen es, in der Küche zu stehen. Ich bin quasi mit Pulver-Kartoffelpüree und TK-Fischstäbchen aufgewachsen. Das Selberkochen war immer eine Art Rebellion dagegen“, erklärt der Food-Blogger sein Interesse an kreativen Rezepten und gutem Essen. Auf seinem Blog „Du Must Essen“ teilt er Leckeres wie Paprika-Feta-Crostini oder Matcha-Risotto mit uns und zeigt in kleinen Videos, wie’s funktioniert. „In meinem Freundeskreis bin ich der erste Food-Ansprechpartner für alle! Ich werd auch schon mal abends angerufen und um Rat gebeten, wenn ein Kumpel gerade dabei ist eine Kürbissuppe zu machen und Hilfe braucht!“ Auch für Geburtstage im Freundeskreis wurde Niklas häufig „engagiert“, um die Partymeute zu verköstigen. „Dass ich ganz gut kochen kann, hat sich rumgesprochen und ich wurde immer öfter gefragt, ob ich zu den Leuten zum Schnippeln, Braten und Backen nach Hause komme“, erzählt er.

„Mir hat das immer schon Spaß gebracht und ich hab mich gefreut, dass mein Essen so gut ankommt.“ Aus der Lust heraus, Dinner-Events auszurichten und für große Runden zu kochen, wurde dann letzten Sommer kurzerhand an einem Wochenende der Wohlerspark in der Schanze zum Open-Air-Esszimmer umfunktioniert. Das von Niklas vorbereitete Menü klingt allerdings eher nach Szene-Restaurant als nach Picknick-Futter: Vorweg gab’s Hummus, Brot sowie Mango-Avocado-Mozzarella Salat, als Hauptgang zwei Töpfe Chili Sin Carne mit Guacamole sowie Nachos und als süßen Nachtisch Schoko-Chili-Tarte mit Himbeer-Sauce oder Banane mit Basilikum und Karamell Cashews. Nachschlag, bitte – von allem! „Ein paar Freunde und ich haben einfach Bierbänke aufgestellt und fertig. Beim Anrichten und Servieren haben alle geholfen.“

Wir haben dann auch andere Park-Besucher angesprochen und wer Bock hatte, konnte mitessen – alles ganz entspannt“, erzählt Niklas. Inzwischen wurde das Dinner schon



**DER EXPERTE IN ACTION:
Food-Blogger Niklas Zeiner liebt kreative Rezepte.**

LECKER:
Was hier geza-
ubert wird? Das
Rezept gibt's auf
Seite 46!



im Schanzepark wiederholt und Niklas ist auf der Suche nach einer neuen Location! „Essen geht immer, ich brauch nur den Platz und eine einigermaßen vernünftige Küche – die Leute kommen dann von ganz alleine. Und beim Essen passt die Stimmung sowieso.“

DIE FOODIE-GENERATION

Aktuell sind gefühlt alle heiß aufs Selberkochen! Nicht nur in den WGs, Single- und Familienküchen der Stadt wird fleißig gemeinsam der Kochlöffel geschwungen, auch Formate wie „Das Perfekte Dinner“ werden im Freundeskreis adaptiert, und zum „White Dinner“ treffen sich Hunderte Menschen in weiß zum gemeinsamen Essen und Teilen der mitgebrachten Leckereien.

Die Lust zum Selbermachen statt Essen gehen hängt dabei eng zusammen mit dem veränderten Umgang mit Nahrungsmitteln und einem gesteigerten Bewusstsein für gute regionale Produkte. Neue Trends, wie Raw-Food und sogenannte Super-Foods, wie Quinoa, Matcha oder Chia-Samen, tragen dazu bei, sich mit Zutaten und Garprozessen auseinander zu setzen. Kochen wird zum Lifestyle, aktuelle Strömungen wie Paleo Cooking, Vegan for Fit oder Low Carb machen online die Runde und wirken sich auf unsere Küchen-Gewohnheiten aus. Vieles davon kommt aus den USA: Während der eine Teil der Nation immer noch dem Fast Food fütternden Klischee entspricht, ist die andere Hälfte dem „Clean Eating“ – also der Verwendung von möglichst frischen Zutaten, die schonend selbst zubereitet werden – verfallen. Allen voran Promis, wie Topmodel Rosie Huntington-Whiteley oder das Über-Pärchen Beyoncé und Jay Z. Auch in den Sozialen Netzwerken wird man mit guten Food-Blogs und Instagram-Accounts überschwemmt. Es gibt YouTube-Videos, die Step-by-Step-Anleitungen zum Nachkochen geben. Und wenn man seinen Instagram-Stream aktualisiert, ploppen unzählige Essens-Bilder von Freunden auf, die stolz ihre zubereiteten Mahlzeiten schick anrichten und fürs Foto in Szene setzen.

Während also früher noch zum Treffen mit Freunden fix die TK-Pizza in den Ofen geschoben, zum Date selbstverständlich der

tolle Italiener im Szene-Viertel aufgesucht und ein entspannter Abend zu Hause mit Currywurst und Pommes vom Imbiss um die Ecke zelebriert wurde, sieht das in der „Foodie“-Generation ganz anders aus. Da werden in WhatsApp-Gruppen zum anstehenden Treff mit Freunden noch mal eine Woche vorher Nachrichten hin- und hergeschickt, wo und vor allem was Feines gekocht werden könnte. Beim Date überrascht der Mann, den man vorher eigentlich für den „Das einzige was ich kochen kann, sind Nudeln“-Typ gehalten hat, plötzlich mit einer Curry-Kochsession, bei der frisches Zitronengras, Ingwer und Bio-Huhn vorgezaubert werden. Und Abendbrot zu Hause wird mit veganen Burger-Kreationen und Süßkartoffel-Pommes erst richtig rund.

Um es Hobby-Köchen einfacher und exotische Zutaten, Rezepte oder besondere Kochweisen leichter zugänglich zu machen, bilden sich hier in Hamburg immer mehr innovative und coole Angebote heraus!

DAS BEGEHBARE KOCHBUCH

Ihr wollt für oder mit Freunden oder der Family kochen, wisst aber nicht so recht was – und irgendwie nervt die Suche im Netz bei unüberschaubaren Rezept-Datenbanken wie „Chefkoch“ oder „Kochbar“ eigentlich auch immer, oder?

Top-Hilfestellung geben hier die Kochhäuser in Ottensen, Eimsbüttel und seit einigen Wochen auch ganz neu in Eppendorf. Diese begehbaren Rezeptbücher sind die optimale Lösung für alle DIY-Brutler, um sich vor Ort inspirieren zu lassen. Das Konzept der Kochhäuser ist einfach: Hier sind die Lebensmittel nicht nach Warengruppen sondern nach Rezepten sortiert. Auf kleinen Tischen im Laden findet man – exakt portioniert – alles, was für die Zubereitung eines Gerichts gebraucht wird. Das ist praktisch und nachhaltig zugleich. Denn jeder kennt doch das Problem: Man hat sich zu Hause endlich für ein Rezept entschieden und fein säuberlich einen Einkaufszettel geschrieben, muss dann aber auf der Jagd nach allen Zutaten, Kräutern und Gewürzen vier verschiedene Läden abklappern! Am Ende braucht man vom Bund Koriander und der Petersilie doch nur

REZEPT

ROTE-BEETE-SALAT MIT RUCOLA UND CURRY-UNSEN: EINFACH, GESUND UND GÜNSTIG.

Das Step-by-Step-Rezept von „Du Musst Essen“ Food-Blogger Niklas.

Schritt 1

Rote Beete (4-5 mittelgroße) in Salz-Wasser für 30 Minuten weichkochen und abkühlen lassen. 4 Esslöffel Olivenöl, 2 Esslöffel Balsamico und 2 Esslöffel Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann eine Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und die Marinade damit abschmecken.

Schritt 2

Die abgekühlte Rote Beete schälen und in feine Scheiben schneiden – oder mit Hilfe eines Gemüsehobels hobeln. Die Rote-Beete-Scheiben vorsichtig unter die Marinade heben und darauf achten, dass sie nicht zerbrechen. Anschließend das Ganze nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

Eine Pfanne erhitzen. 150 Gramm Cashews oder Erdnüsse hineingeben, goldbraun rösten und eine Prise Salz dazugeben. Wenn genügend Röststoffe entstanden sind, eine große Handvoll Zucker dazugeben und die Nüsse karamellisieren. Dann auf ein Backpapier geben und mit ordentlich Curry würzen.

Schritt 4

Die marinierte Rote Beete auf einem großen Teller verteilen. Die übrig gebliebene Marinade aufheben, 100 Gramm Rucola kurz darin einlegen und dann über die Rote Beete geben. Anschließend 150 Gramm Ziegenkäse (oder Camembert) darüber verteilen. Zum Schluss die Nüsse über dem Salat zerbröseln.



drei Blättchen – der Rest bleibt übrig und vertrocknet im Kühlschrank.

Im Kochhaus findet Ihr dagegen eine ständig wechselnde Auswahl an 18 Koch-Rezepten und genau die richtigen Dinge und Mengen dafür – von Vorspeise über Hauptgang bis Nachtisch und oft mit saisonalem Bezug. Das macht es easy, wirklich Raffiniertes wie Kürbis-Granatapfel-Salat mit Rucola und knusprigen Kichererbsen, Soba-nudeln in Limetten-Erdnussdressing mit Pak Choi, Minze und Frühlingzwiebeln oder Marokkanischen Orangensalat mit Sesamkrokant, Minzjoghurt und Kardamom-Vinaigrette für mehrere Personen zu zaubern. Inga Bergmann vom Kochhaus-HQ in Berlin Schöneberg freut sich, dass das Konzept durch die Bank weg beliebt ist: „Wir begrüßen viele Familien, die Zeit sparen wollen, dazu kommen in den Abendstunden viele Berufstätige, die auf dem Nachhauseweg noch schnell zielgerichtet alles für ein Gericht mitnehmen wollen. Aber zu unserer Zielgruppe zählen auch Studenten, die sich für besondere Anlässe auf unsere Rezepte verlassen wollen, die eigentlich jedem gelingen.“ Die Kochhäuser verbinden also Rezeptsammlung und Einkaufsmöglichkeit – nur zubereiten müsst Ihr das Ganze noch selber! Aber das macht bei der entspannten Vorbereitung, den genauen und unkomplizierten Anweisungen und der Aussicht auf den leckeren Schmaus sowieso den größten Spaß.

KOCHSCHULE 2.0

Neben dem Kochhaus-Konzept und der „Hilfe zur Selbsthilfe“ gibt es mittlerweile auch immer mehr Kochschulen und Koch-Kurse, bei denen direkte Hilfe von Profis in komplizierten kulinarischen Gefilden geboten wird.

Roman Witt hat im August dieses Jahres die vegane Kochschule Kurkuma in Eimsbüttel eröffnet. Schon mit seinem Restaurant Happenpappen, das es seit 2013 ebenfalls in Eimsbüttel gibt, traf er mit veganem Mittagstisch, Kuchen und Burger-Kreationen am Abend den Gastro-Nerv der Zeit. „Ich komme eigentlich aus dem Bereich Eventmarketing und wollte sowieso immer die

KOCHSCHULE: Im Kurkuma wird vegan gekocht!



Kniffe der veganen Küche weitergeben“, erklärt Roman. „Teilweise gab es schon im Happenpappen Kurse, die immer ausgebucht waren!“ Das Besondere am Kurkuma sind neben der stylischen Einrichtung der Küche vor allem die sympathischen „Lehrer“. Hier führt zum Beispiel „Veganverliebt“-Bloggerin Cathy Bernhardt in die Veggie-Welt ein, zeigt Alternativprodukte auf und beweist, wie abwechslungsreich und bunt Kochen sein kann. Bei Sophia Hoffmann, die als „Oh Sophia“ bloggt, bereits ein Kochbuch veröffentlichte und auf YouTube einen Cooking-Channel hat, steht gerne mal veganes Backen auf dem Programm. Durch die Kooperation mit Hobby-Köchen und Foodloggern, die richtig was auf dem Kasten haben und über alle Tricks, Tipps und Trends der veganen Küche Bescheid wissen, können die Kurse zu fairen Preisen um die 50 Euro angeboten werden. Übrigens bietet sportspaß ab sofort rabattierte Kochkurse in Kooperation mit dem Kurkuma durch (s. Seite 71). „Bei uns kommen auch total verschiedene Leute zusammen – vom jungen Studenten bis zu interessierten Familien“, sagt Roman. „Ein Kurs besteht bei uns immer aus 10 bis 15 Personen. Am Anfang gibt es eine kleine Kennenlernrunde, da die meisten zu zweit oder auch alleine dabei sind“, erklärt Roman den Ablauf. Gekocht wird in kleinen Teams an mehreren Kochinseln und zum Abschluss wird gemeinsam gegessen. „Ein Gericht muss einfach nur funktionieren, und die Teilnehmer sollen Spaß am Ausprobieren haben. In der Gruppe kann man voneinander lernen und sich mit den Bloggern austauschen!“

„KOCHEN BEDEUTET ENTSCHLEUNIGUNG“

Ein Interview mit Prof. Peter Wippermann, Trendforscher aus Hamburg, der in der Begeisterung für das Selberkochen eine Gegenbewegung zur Hektik des Alltags sieht:

Sie sehen in der Foodisten-Bewegung, also dem bewussten Umgang mit Zutaten und Rezepten, den Wunsch nach Entschleunigung – was genau meinen Sie damit?

Blickt man ein paar Jahre zurück, sieht man, dass Kochen im Alltag immer nebensächlicher wurde. Schon das vielfältige „To-Go“-Angebot zeigt, dass die Menschen mobil sein wollen – auch beim Essen! Als Gegentrend hierzu fahren wir jetzt eine Art Genussprogramm: Wir nehmen uns die Zeit zum Selbermachen und akzeptieren, dass Kartoffeln nun mal 20 Minuten garen müssen oder ein Gericht eine Stunde im Ofen braucht.

Dabei wird Kochen immer sozialer. Wir kochen mit Freunden – oder sogar Fremden.

Essen und soziale Beziehungen gehören ja schon immer zusammen! Das Besondere ist, dass früher für einen Abend mit Freunden noch das Weite in einer Kneipe oder im Restaurant gesucht wurde. Heute machen wir es uns auch gerne zu Hause bequem. Kochen mit Fremden wiederum ist eine perfekte Art, neue Menschen kennenzulernen. Es ist so spannend wie auf einer Party – nur fällt

es leichter mit dem Gegenüber ins Gespräch zu kommen. Kochen hat etwas sehr Verbindendes!

Gehört das Teilen von Food-Bildern im Social Web auch dazu?

Durch Individualisierung und Zeitnot ist gemeinsames

Essen immer seltener geworden. Ich

glaube, wenn man sein Essen medial teilt, will man die soziale Komponente darin umsetzen und stärken. In Korea geht das sogar soweit, dass es im TV „Essens-Shows“, das sogenannte Mok Bang, gibt.

Hier wird vor der Kamera gegessen und die Zuschauer vor dem Fernseher essen parallel mit – quasi gegen die Einsamkeit.

Glauben Sie, dass die Foodisten-Bewegung noch weiter anhalten wird?

Auf jeden Fall! Die momentane Entwicklung ist noch voll im Gange. Da Essen generell ein immerwährendes Thema ist, gibt es hier immer etwas neues. Derzeit suchen wir beim Kochen Entschleunigung – aber auch Beschleunigung und Effizienz sind noch aktuell! „Soylent“ ist zum Beispiel gerade im Kommen – also flüssige Nahrung, die ursprünglich für Astronauten gedacht war.



„SOCIAL COOKING“

Nach einer coolen Möglichkeit zum Austausch und um mal über den Tiefkühlpizzeria-Rand hinaus zu schauen, suchte vor ein paar Jahren auch André Wollin mit einem Freund – und es wurde persönlich! „Wir dachten uns, warum laden wir nicht einfach ein paar begeisterte Hobby-Köche direkt zu uns in die Wohnung ein? So können wir uns ein paar Sachen abschauen und lernen noch neue Leute kennen – perfekt!“ Aus der fixen Idee wurde dann eine Facebook-Veranstaltung mit der Einladung zum gemeinsamen Kochen in Andrés damalige WG-Küche in Volksdorf. „Ich hab das einfach ganz pragmatisch über verschiedene Uni-Foren geteilt und das Event kam richtig gut an“, erzählt er.

So professionalisierten die Jungs das Prinzip und heraus kam die Online-Plattform cookasa, die vor zwei Jahren gelauncht wurde. Wer sich hier anmeldet, den erwartet ein Überraschungs-Dinner! Jeweils städtebezogen, werden bei cookasa verschiedene Eventtermine angeboten, für die man sich mit oder ohne Begleitung anmelden kann. Am Tag vor dem Event erfahren die Teilnehmer, wo gekocht wird und wer welche Aufgaben übernimmt. Als Gastgeber muss lediglich die eigene Küche zur Verfügung gestellt werden. Die Gäste werden in Teams zusammengestellt und bringen Rezepte und Zutaten mit oder sind für die Aufteilung der Kosten für den Einkauf zuständig. Und dann geht's auch schon los!

Der Selbstversuch beweist: Das Konzept von cookasa ist super! Sechs völlig Fremde treffen zum Event in Hamburg

**ESSZIMMER IM
PARK: Gemeinsam
schmeckt's besser!
draußen.**



in einer Küche auf St. Pauli aufeinander, kochen entspannt Quinoa mit Kürbis, Spinat und Feta und unterhalten sich, als ob man sich seit Jahren kennt. Über den Topf gebeugt oder beim Zwiebeln schnibbeln, wird über Jobs und Freizeit, die coole Wohnung des Gastgebers und Ausgehen in Hamburg geredet. Die Gruppe besteht dabei auch keineswegs nur aus Hamburg-Neulingen, die Anschluss suchen, sondern ist bunt gemischt mit Zugezogenen, Alteinge-

sessenen, Studenten, Selbstständigen und Start-Up-Gründern. „Die meisten Teilnehmer sind zwischen 18 und 40 und kommen aus den verschiedensten Ländern“, erzählt cookasa-Initiator André. „Es hat aber auch schon mal eine 70-Jährige mitgemacht. Es ist cool, dass wir Deutsche nicht mehr zu verklemt sind, auch mal fremde Personen in unsere Wohnung zu lassen und über das Kochen ergibt sich die lockere Stimmung wie von selbst.“

Allerdings! Der cookasa-Abend auf St. Pauli hat uns beim Selbstversuch riesen Spaß gebracht! Und das lag nicht nur an der guten Wein-Auswahl und den Nachschenk-Qualitäten des Gastgebers, sondern vor allem an der Offenheit und guten Laune aller Teilnehmer, die durch den Spaß am Kochen zusammengefunden haben. Die neue Lust am gemeinsam Kochen verbindet unterschiedlichste Menschen auf ehrliche Art und Weise. Macht mit!

TIPPS & ADRESSEN

LUST AUF SELBERKOCHEN?

Wir geben Euch Tipps zu Locations in Hamburg und den richtigen Inspirationsquellen!

Ihr seid Neulinge in Sachen Kochen, wollt Euch kulinarisch weiterbilden oder seid auf der Suche nach Inspiration? Hier sind unsere Empfehlungen:

ZURÜCK IN DIE SCHULE

sportspaß bietet ab sofort in der Kurkuma Kochschule ausschließlich vegane Kochkurse für 38,50 € an. Mehr Infos findet Ihr in diesem Heft auf Seite 71. Aber auch in der Kochschule Hamburg gibt's ein vielfältiges Angebot von „Lass Wokken“ bis „Tapas, Antipasti & Co“ sowie den „Basic Kochkurs“ für absolute Neulinge in der Küche.

Kurkuma, Mehfesselstr. 28 (Eimsbüttel); Kochschule, Daimlerstr. 75a (Bahrenfeld)

KULINARIK-KLUB

Die Volkshochschule bietet nicht nur Kurs-Angebote zu „Feinen Saucen“, „Fleisch-Zubereitung“ oder „vegane Burgern“ an, sondern auch Workshops zu richtigen Schneidetechniken oder zum professionellen Umgang mit Essig & Öl. Wenn Ihr wollt, könnt Ihr auch Kochklubs für Vegetarier, Freunde der asiatischen Küche oder Männer buchen, die dann über drei Monate jede Woche stattfinden.

W: vhs-hamburg.de/kochen

BEGEHBARES REZEPTBUCH

Die Kochhäuser in Ottensen, Eimsbüttel

und jetzt auch neu in Eppendorf sind Goldgruben der Inspiration! Hier findet Ihr immer eine tolle Auswahl an saisonalen Rezepten. Das beste: Gefällt Euch ein Rezept, könnt Ihr die passenden Rezepte und Zutaten exakt portioniert direkt mitnehmen! Das spart Zeit und ist nachhaltig.

Bahrenfelder Str. 120 (Ottensen), Heußweg 41 (Eimsbüttel), Eppendorfer Landstr. 86 (Eppendorf), W: kochhaus.de

MIET-KÜCHEN

Eure eigene Küche ist winzig und einen Esstisch, an dem mehrere Leute Platz finden, habt Ihr nicht? Macht nix! Für einen besonderen Abend einfach eine Küche mit allem drum und dran mieten!

ZUR GOLDENEN ZITRONE

Hier ist Platz für etwa 25 Personen, die Küche ist mit fünf Kochfeldern, einer Kitchen Aid Maschine, einer Fritteuse, einem Pizzastein und weiterem Schnickschnack ausgestattet. Das Ganze liegt zentral im Herzen von Ottensen!

Kleine Rainstr. 46 (Ottensen), So-Do 260 €, Fr+Sa 310 €, 40 € für die Endreinigung, W: mietküche-ottensen.de

GEKREUZTE MÖHRCHEN

An der Tafel dieser Mietküche finden 20 Koch-Freunde Platz! Vorher kann an einem 6-flammigen Gasherd gearbeitet werden – Geschir, Besteck, Pfannen, Gewürze und Öle sind in der Ausstattung dabei. Der Standort zwischen Schanze und St. Pauli ist ideal, um noch auf ein

Wein oder ein Bier weiterzuziehen.

Bernstorffstr. 89 (Sternschanze), So-Do 220 €, Fr+Sa 250 €, 40 € für die Endreinigung, W: gekreuztemoehrchen.de

KENNLERN-KOCHEN

Kochen allein ist Euch zu langweilig? Ihr wollt dabei auch noch neue Leute kennenlernen? Da haben wir was für Euch.

BLIND-COOKING

Wer sich auf der Online-Plattform „cookasa“ für einen Koch-Termin anmeldet, den erwartet ein Überraschungs-Dinner! Ihr könnt entweder Eure eigene Küche zur Verfügung stellen oder Euch bei anderen mit 5 bis 6 Fremden zum Kochen treffen. Ein Einkaufsteam ist für die Besorgung der Zutaten für ein Gericht zuständig – zubereitet und gegessen wird dann gemeinsam in der Gruppe. Super nett, um neue und interessante Menschen kennenzulernen!

W: cookasa.de

KOCHEN QUER DURCH DIE CITY

Entspanntes Dinner war gestern! Bei „rudirockt“, das in vielen deutschen Großstädten angeboten wird, müsst Ihr für jeden Gang zu einer anderen Location flitzen! Gekocht wird in 2er-Teams, und gegessen wird jeweils in einer anderen Küche. Einfach online anmelden, den Spaß mitmachen, lecker essen und viele neue Gesichter kennenlernen.

W: rudirockt.de



Komm ins sportspaß-Trainerteam!

Du sprühst vor Energie und möchtest Menschen mit Deiner Leidenschaft für Sport animieren und mitreißen? Du hast bereits Erfahrungen als Trainer/in und bist entsprechend qualifiziert? Dann werde Teil unseres bunten und dynamischen sportspaß-Trainerteams. Wir freuen uns über Trainer/innen, die mit Spaß und Engagement unsere Mitglieder begeistern.

Interesse? Dann freuen wir uns auf Deine Bewerbungsunterlagen mit Deinen Aus- und Fortbildungsnachweisen, Deinen bisherigen Erfahrungen und Deinen aktuellen Verfügbarkeiten. Alle sportspaß-Trainer/innen sind selbstständig und auf Honorarbasis bei uns tätig. Wir melden uns nach Eingang Deiner Bewerbung.

Kontaktdaten: sportspaß Center City Nord, Überseering 19-31, 22297 Hamburg, Tel: 040-670 479 99, Fax: 040-671 062 97, trainerbewerbung@sportspass.de



www.sportspass.de

sportspaß



SUPER LECKER:
Die neuen Lieferdienste bringen viel Frisches und Gesundes nach Hause!

DIE NEUEN LIEFERDIENSTE EROBERN HAMBURG CITY!

TEXT MIRA EGGERSTEDT

In Großstädten wie Hamburg weht derzeit ein ganz frischer Trendwind: Premium Lieferdienste wie foodora sind schwer angesagt und setzen auf Bestellungen aus den Szeneläden der Stadt.

Sonntagabend: Verkatert und erschöpft vom Wochenende auf der Couch. Kurz vorm „Tatort“ die Frage: Was gibt’s zu essen? Der Kühlschrank ist geplündert und mit den verranzten Joggingpants möchte man sich natürlich ungern unter Menschen begeben. Was früher in fettiger Vier-Käse-Pizza oder Spaghetti Bolo endete, wird jetzt zu einem gesunden und abwechslungsreichen Food-Erlebnis. Start-Ups, wie foodora, Deliveroo oder Stadtsalat etablieren gerade gutes Essen per Lieferservice

bei ihrer jungen und hippen Kundschaft.

Die Idee hinter den neuen Bestelldiensten ist easy: Da viele Restaurants keinen Delivery Service anbieten, kommen foodora oder Deliveroo ins Spiel. Sie übernehmen die gesamte Abwicklung der Bestellung und stellen den kooperierenden Läden ihre Kurierflotte zur Verfügung. In kürzester Zeit bekommen wir so das gewünschte Gericht zu uns nach Hause, in die Uni oder in den Park geliefert, ohne selbst zu unserem Lieblingsrestaurant

dackeln zu müssen.

Die pinke foodora-Fahrradflotte kommt ursprünglich aus München, aber die Idee dazu aus dem Big Apple: „Einer unserer Gründer hat in New York gelebt. Dort kann man selbst zu später Stunde noch Essen aus seinen Lieblingsrestaurants online bestellen. Dazu war der Service immer sehr persönlich und freundlich. Dieses Gefühl wollten wir unbedingt nach Deutschland bringen“, erzählt Mitgründer Julian Dames. Derzeit liefert foodora in Hamburg unter anderem die gesunden und frischen Köstlichkeiten von Gopalam oder Asia Good Time Vietnam. „Clean Eating war quasi nie einfacher. Lieferdienste gibt es zwar schon lange, aber bisher bestand kaum die Möglichkeit, sich das Essen von seinem Stammrestaurant direkt an die Tür bringen zu lassen“, so Julian. Aber auch die leckeren Schweinereien aus Erika's Eck kommen richtig gut an und werden laut Julian besonders gern am Wochenende bestellt: „Ein ehrliches, deftiges Katerfrühstück.“

Mit der Hilfe von Deliveroo, dem foodora-Pendant aus England, das in Deutschland nach Berlin nun auch in Hamburg an den Start gegangen ist, können wir unter anderem bei der Alpenkantine und Qrito bestellen. Übrigens ein Tipp: Seit November bekommen alle Studis mit dem Code „UNIHAMBURG“ 10 Euro Rabatt auf die erste Deliveroo-Bestellung!

Während die „großen“ neuen Lieferdienste bereits international aktiv sind und foodora derzeit schon 200 Mitarbeiter in neun Ländern beschäftigt, ist Stadtsalat noch ein echter Hamburg-Buddy. Die beiden Gründer Marcus und Tom liefern kein Restaurant-Essen, sondern ihre eigenen gesunden Salat-Kreationen und treffen mit ihrem Konzept den Nerv vieler mobiler Großstädter. Ihre Salate heißen „Hamburg Supreme“, „Wild Child“ oder „Feelgood“, sind super frisch und können individuell mit diversen Zutaten, wie zum Beispiel Avocado, gerösteten Süßkartoffeln oder Granatapfelkernen aufgepimpt werden.

Was die neuen Lieferdienste natürlich nicht können, ist das Flair und die trubelige Atmosphäre der Läden einzufangen, bei denen wir sonst so gern schleppen, quatschen und trinken. Das Ambiente – sei es auch noch so zerockt oder schäbig – macht ein gutes Essen häufig ja erst richtig rund. Trotzdem ist die

Bestellung für viele bestimmt eine coole Alternative, wenn man mal doch zuhause chillen und dabei nicht auf sein Lieblingsessen verzichten möchte.

Online-Lieferdienste foodora, W: foodora.de; Deliveroo, W: deliveroo.de; Stadtsalat, W: stadtsalat.de

„LAUWARME PIZZA IST OUT“

Wir haben foodora-Mitgründer Julian Dahmes gefragt, was die Hamburger und er selbst eigentlich am liebsten bestellen.

Julian, was siehst Du als größten Vorteil von neuartigen Lieferdiensten wie foodora?

Durch uns wird der herkömmliche Pizzabote von unseren Fahrradkurieren ersetzt, die anstelle einer lauwarmen Margarita eben ein wirklich hochqualitatives Menü liefern.

Wer ist Euer typischer Kunde?

Unsere Zielgruppe setzt sich in erster Linie aus jungen Berufstätigen und Studenten zusammen. Als Foodies mit einem hektischen Alltag legen sie trotzdem Wert auf hochwertige Küche und nutzen foodora, um bei ausgefallenen Szenesteraurants per App zu bestellen. Dadurch sparen sie wertvolle Zeit, die sie in ihre Freunde, Familie und eventuell auch in ihr Studium investieren können.

Was wird in Hamburg besonders gern bestellt?

Unter der Woche leben unsere Hamburger Kunden anscheinend sehr gesund und bestellen viel vietnamesische und vegane Küche. Sehr beliebt sind das Gopalam, das vegetarische und vegane

Küche nach indisch-ayurvedischer Art anbietet, und Good Time Vietnam mit ihren super frischen Zutaten und ausgefallenen Gerichten. Am Wochenende, vor allem Sonntags, wird viel bei Erika's Eck bestellt, vor allem die vielen riesigen Schnitzel-Variationen.

Was bestellst Du selbst am liebsten?

Wir sind große Fans von The Burger Lab, insbesondere den „Blackbean Veggie“ können wir empfehlen. Eine königliche Mischung aus Rote Beete, schwarzen Bohnen, Ziegenkäse und Rucola.





EVENT TIPPS

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

Ballet Revolución

📍 1.-6. März 2016,
CCH Congress Center
Hamburg, Marseiller Straße.

Bei dieser Ballett-Show wird nicht auf klassische Musik und rosa Tütüs gesetzt, sondern auf Live-Beats, feurige Tänzer und eine wilde Show! Hier treffen Ballett und Streetdance aufeinander und verschmelzen zu Hits von Usher, Rihanna und David Guetta, die von einer siebenköpfigen Live-Band gespielt werden. Die Tänzer-Crew stammt aus Kuba und bringt die Lebensfreude und Energie des Landes direkt mit auf die Bühne!



8.5.2016, Komm Tanzen Open Air 2

Der entspannte Start in die Freiluft-Saison im StrandPauli: In der Location direkt an der Elbe servieren Euch die Barkeeper gerne den ersten Cocktail des Jahres. Szene-DJs stimmen Euch mit House-Beats auf den Sommer-Vibe ein.

5.3.2016, DesignNachtmarkt

Das Uni-Audimax verwandelt sich von 16 bis 22 Uhr in einen großen Indoor-Marktplatz mit liebevollen Handmade-Produkten, Vintage-Artikeln sowie Essen und Trinken.



25.5.2016, Badesalz

Die Kult-Hessen erobern das St. Pauli Theater! Das Programm „Dö Chefs!“ bezeichnen sie selbst als „Comedy-Theater über einen Typen, der eine Strandbar eröffnet, aber keiner kommt...“

TEXT LESLEY-ANN JAHN

Hans Zimmer

📍 **18. April 2016, o2 World,
Sylvesterallee 10. 20 h.**

Er ist quasi der Gott unter den Filmkomponisten und ein ganz Großer im Musik-Business! Für die Soundtracks zu Filmklassikern wie „Rain Man“, „Gladiator“ oder „Der König der Löwen“ gab's „Oscars“, für Produktionen wie „Fluch der Karibik“ oder „Batman – The Dark Knight Rises“ sammelt er seit Jahren auch „Grammys“ wie am Fließband ein. Einen Stern auf Hollywoods Walk of Fame hat er sich natürlich auch schon längst gesichert. Zum allerersten Mal geht Hans Zimmer, der ursprünglich aus Frankfurt am Main kommt, jetzt mit großer Band, Orchester und Chor auf Tournee! Hört seine mitreißenden Musikproduktionen live und durchlebt dabei noch einmal die Klassiker der neueren Filmgeschichte!



Cro

📍 **20. Mai 2016, Bad
Segeberg, Freilichtbühne
am Kalkberg. 19.30 h.**

Der Panda unplugged! Im Rahmen der Akustik-Konzertreihe von MTV findet dieses Show in einer Hammer-Location, der Freilichtbühne am Kalkberg, wo auch die „Karl May Festspiele“ aufgeführt werden, statt. Der Weg dorthin lohnt sich auf jeden Fall! Tatsächlich hat der Rapper ja den Sprung in die „erwachsene Musikszene“ geschafft.



POLICKE

HERRENKLEIDUNG

Traumhaft
günstig
für Hamburgs
Männer.

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

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



EVENT-TIPPS

SELBERMACHER:
Kathrin Wessel (li.) und Hauke Neumann (oben) in ihrem Element.



von Brandgut, nordisch-angehauchte Papeterie vom Cosmic Shop oder die Braubox von BesserBrauer zur Bierherstellung zuhause.

Einer der Selbstermacher aus Hamburg ist auch Hauke Neumann mit seinem Label Ahoi Marie. Schon während seiner Uni-Zeit war er kreativ unterwegs: „Früher hab ich Shirts mit maritimen Motiven bedruckt – dann kam die Idee mit dem Porzellan“, erzählt Hauke, der sich damals für die Produktion kurzerhand einen Brennofen ins Wohnzimmer stellte. „Zuerst lief alles neben meinem Job, aber 2010 hab ich mich hauptberuflich mit dem Label selbstständig gemacht.“ Und es läuft! Mittlerweile hat Ahoi Marie einen coolen Heimathafen gefunden: das Ladencafé Bootshaus in der Neustadt. Hier gibt es Haukes Artikel – vor allem Porzellan-Geschirr, wie Tassen, Teller und Pommes-Schalen, aber auch Notizblöcke, Jutebeutel und Geschenkpapier – mit nordischen Prints zu kaufen.

HANDMADE AUS HAMBURG

Omas selbstgestrickte Socken waren gestern! Die neue Do-It-Yourself-Generation verbindet originale Ideen, leidenschaftliche Verarbeitung und Qualität. Wir zeigen Euch die neusten Trends und stellen kreative Köpfe aus der Stadt vor.

TEXT LESLEY-ANN JAHN

Während früher Selbstgemachtes von Oma oder die selbstgeöpferte Schale aus der Hobby-Werkstatt des Onkels noch verschmäht wurden, ist heute jeder heiß auf Handmade-Unikate! Das liegt wahrscheinlich daran, dass die Werke der jungen Kreativen wirklich schön sind und die Macher Qualität und Originalität verbinden. Der DIY-Trend zeichnet sich schon seit einigen Jahren ab, neu ist aber die aktuelle Vielfalt der Produkte – von Kunst und Kleidung über Schmuck bis zu Food und Wohnaccessoires – wird immer größer. Aus Hamburg kommen dabei coole Produkte, wie der Brotaufstrich aus gebrannten Mandeln

Kathrin Wessel ist seit 2014 mit ihrem Label käselotti selbstständig. Sie fertigt in ihrem kleinen Laden-Atelier in der Schanze Taschen, Kissen und Portemonnaies mit Tier-Motiven an – braucht an sich kein Mensch, die Unikate sind aber einfach zuckersüß, und wenn man sich nicht in das Mops- oder Panda-Motiv verliebt, dann auf jeden Fall in das Einhorn! Und genau das scheint anzukommen: Die handgemachten Produkte sind alle liebevoll gestaltet, und man erkennt, dass die Macher neben guten Materialien und coolen Ideen auch Spaß und Leidenschaft verarbeiten. Die Kreativen und die Käufer verbindet dabei die Lust auf Nachhaltigkeit, stylische Designs und Regionalität.

Handmade-Label aus Hamburg und wo ihr die Produkte findet Ahoi Marie, Bootshaus, Thielbek 3 (Neustadt), W: ahoi-marie.com. käselotti, Ladenatelier, Lippmannstraße 57 (Sternschanze), W: käselotti.de. Brandgut, erhältlich z.B. bei Mutterland, Ernst-Merck-Str. 9 (St. Georg), W: brandgut.net. Cosmic Shop, erhältlich z.B. bei Adele & Clodwig, Bahnenfelder Str. 43 (Ottensen), W: cosmic-shop.de. BesserBrauer, Bierbox, Onlineshop, W: besserbrauer.de

EVENTS

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

HAMBURG

Februar 2016

Heldenmarkt Nachhaltiger Konsum ist nicht nur was für Superhelden! Auch Ihr könnt Euren Lifestyle in Einklang mit ökologischen und sozialen Ressourcen bringen. Unter dem Motto „Egal was gesternt!“ habt Ihr bei dieser Verbrauchermesse die Möglichkeit, Euch umfassend über Lebensmittel, Textilien & Kosmetik, Wohnen & Leben, Reisen & Finanzen sowie Versicherungen zu informieren. Dabei könnt Ihr vieles probieren und direkt eingekauft, wie Schoki von Original Beans, die Artenvielfalt und Naturschutz im Regenwald unterstützen. 20.+21.2., W: heldenmarkt.de/heldenmarkt-hamburg.de. VWK: 7 €, 5 € (erm.), TK: 8 €, 6 € (erm.). Cruise Center, Van-der-Smissen-Str. 5 (Altona).

Teampoetry Slam Alleine stehen was gesternt! Deshalb stehen bei diesem Slam die Künstler nicht solo auf der Bühne, sondern performen zu zweit, zu dritt – oder sogar zu zehnt! Der „Team Poetry Slam“ gilt als Königsdisziplin bei den deutschsprachigen Poetry Slam Meisterschaften und wird vom Kampf der Künste endlich mal wieder in die Fabrik geholt. Das gemeinschaftliche Slammen erhöht natürlich auch den Unterhaltungsfaktor fürs Publikum – versprochen! So., 27.2., 20 h, W: fabrik.de. E: 10 €. Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottensen).

März 2016

Hamburg zeigt Kunst Die Fischauktionshalle wird zur Riesen-Gallerie! Das Festival bietet dabei nicht nur etablierten Künstlern eine Ausstellungsmöglichkeit, sondern allen Neulingen, die ihre kreativen Werke zeigen möchten. Egal ob Privatpersonen, Kinder, Kunstschüler oder -studenten – hier kann jeder mal ein großes Publikum erreichen! Wenn Ihr selber etwas ausstellen wollt, könnt Ihr Euch

TOP 5 DER REDAKTION



- 01 Hamburg zeigt Kunst** **Fischauktionshalle** Kunst für alle! Die Fischauktionshalle wird zur Galerie, in der Profis oder Hobbykünstler ihre Werke ausstellen können. 5.3.
- 02 Heldenmarkt** **Cruise Center Altona** Man muss kein Held sein, um auf nachhaltige Produkte zu setzen und so die Welt zu schonen. Hier wird gezeigt, wie's geht! 20.+21.2.
- 03 Viva Altona** **Fabrik** Live-Musik aus Hamburg vom Feinsten: Das Label Herzog Records aus Ottensen feiert Jubiläum und der Stadtteil feiert mit! 18.+19.3.
- 04 Flohmarkt** **Turmweg** Beliebter und bekannter Trödel für edle Schnäppchen der wohlhabenden Anwohner. Hier gibt's Second-Hand-Designerkrampf! 23.4.
- 05 Christoph Niemann. Unterm Strich** **Museum für Kunst und Gewerbe** Seine Illustrationen, Cartoons und Fotos sind Kult! Sehr hier das ultimative Best-Of! Bis 10.4.

online anmelden. Als Besucher bestaunt Ihr dann vor Ort die Kunstwerke von Hamburgs Kreativszene! Sa., 5.3., 11.30-19 h, W: hamburg-zeigt-kunst.de. E: 6,50 €, 4,50 € (erm.). Fischauktionshalle, Große Elbstr. 9 (Altona).

REDAKTIONS-TIPP: Endlich kommt die „Messe für alle Gemüse-Freunde“ nach Hamburg!



TIPP VeggieWorld Das Projekt des Vegetarierbunds Deutschland ist bereits 2011 in Wiesbaden gestartet und hat sich zu einem der größten Angebote im Veggie-Bereich in Europa gemauert. Hier erfahrt Ihr alles rund um den vegetarischen Lebensstil. Rund 100 Aussteller sind dabei: Von „Big Players“, wie Alpro oder Greenpeace, bis zu kleineren Ausstellern, wie Simply Choi aus Düsseldorf mit veganem Tee, oder Black Bear Steinzeit-Nahrung aus Zürich. 12.+13.3., W: veggie-world.de. E: 7 € (VK), 9 € (TK). Messehalle Schnelsen, Modering 1a (Schnelsen).

The Collectors Antique Design & Vintage Market Habt Ihr Lust Eure Wohnung mit schicken Antik-Schätzen zu pimpen? Hier werdet Ihr fündig! In den Kampna-

gel-Hallen findet der beliebte Antik- und Vintage-Markt statt, für den Aussteller von weit her anreisen, um ihre Kostbarkeiten und Raritäten anzubieten. Hier bekommt Ihr alte Bilderrahmen, kleine Schränkchen aus Omas Zeiten oder verschnörkelte Deko-Objekte, die bei Euch zu Hause sicher super aussehen! 12.+13.3., 10-17 h, W: marktundkultur.de/vintage_market.html. E: 4 €, 3 € (erm.). Kampnagel, Jarrest. 20 (Winterhude).

„Viva Altona“ Musik-Festival

Tolle Live-Bands auf der Bühne der Fabrik! Zum 10jährigen Label-Jubiläum von Herzog Records aus Ottensen findet ein kleines Musikfestival statt, das auch eine Hommage an den quirligen Stadtteil werden soll! Bands wie Marshall Cooper, die Old-School-Kino-Musik neu interpretieren, oder Sängerin Miu aus Hamburg, die mit ihrer souligen Stimme an Adele oder Amy Winehouse erinnert, werden die Fabrik zum Beben bringen! 18.+19.3., W: viva-altona.de. E: ab 29 €. Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottensen).

April 2016

TIPP Christoph Niemann. Unterm Strich Besuch unbedingt diese unterhaltsame Ausstellung mit

mehr als 200 Cartoons, Fotos, Animationen, Zeichnungen und Texten des international renommierten Illustrators! Diese begleitet sein Buch „Abstract City, Mein Leben unterm Strich“, in dem seine Beiträge für das „New York Times Magazine“ und für den dazugehörigen Blog versammelt sind. Seine Werke sind oft kreative Mischungen aus Zeichnung und Alltagsgegenständen, sie überraschen, sind geistreich und regen zum Nachdenken an! Bis 10.4., W: mkg-hamburg.de. E: 10 €, 7 € (erm.). Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz (St. Georg).

FREE Flohmarkt am Turmweg Stöbern, Feilschen, Schnäppchen schlagen! Der Trödel im schicken Stadtteil Rotherbaum ist bekannt für edle Antiquitäten und hochwertige Second-Hand-Designerklamotten der wohlhabenden Anwohnerlady's. Hier werden nur Stücke von privaten Anbietern verkauft, und natürlich sorgen verschiedene Essens- und Getränkestände für eine kleine Stärkung während dem Seid auf jeden Fall frühzeitig zum Shoppen da! Sa., 23.4., 8-17 h, W: bit.ly/1SCFEv6. Turmweg (Rotherbaum).

Deine Eigenart Auf diesem kreativen, bunten und elbverliebten Marktplatz kann man den Sonntag besonders schön mit Bummeln verbringen. „Deine Eigenart“ wird von der DIY-Onlineplattform DaWanda in mehreren deutschen Städten angeboten. In Hamburg erwarten Euch eine schöne Auswahl regionaler, nordischer Handmade-Designer, wie Zwillingsswim aus Stralsund mit maritimen Accessoires und Fashion, oder Kronjuwelen aus Hamburg, mit individuell-geprägten Schmuckstücken. E., 24.4., 11-18 h, W: deine-eigenart.de. E: 5 €, 3 € (erm.). Hühnerposten, Hühnerposten 1a (St. Georg).

Mai 2016

Einführung in die Makrobiotik – Sommer Der Sommer kommt mit großen Schritten näher – Zeit Eure Ernährung anzupassen! Wie das nach der sogenannten Makrobiotik (lat.: „das große Leben“) funktioniert, wird Euch bei diesem Kurs gezeigt. Hier werden jahreszeitenbezogene, biodynamisch-vollwertige Lebensmittel für alle Gerichte verwendet, wodurch die leckeren Kreationen kräftigend, nährend, entschlackend und entgiftend wirken. Lernt Euch und die Power bestimmter Nahrungsmittel besser kennen – super interessant! So., 22.5., 11-17 h, W: kurkuma-hamburg.de. E: 65 € (inkl. gekochter Mahlzeiten und Rezepte). Kurkuma Kochschule, Methfesselstr. 28 (Eimsbüttel).



„ICH LIEBE DEN SOUND UND VIBE IN DER FABRIK!“

TEXT KATHARINA BÖRRIS

Mit 19 Jahren kam Nneka von Nigeria nach Hamburg, um zu studieren. Heute gehört sie zu den bekanntesten Künstlern ihres Geburtslandes. Mit ihrem eigenen Label veröffentlichte sie 2015 ihr fünftes Studioalbum „My Fairy Tales“ und arbeitet mittlerweile an neuen Songs. Der Soul Afrikas und moderner Pop werden live zu einer Jamsession, bei der Nneka es schafft, uns mit beschwingten Rhythmen und ihrer positiven Stimme zu erreichen. Dabei ist vor allem eines zu spüren: die Liebe zur Musik.

Als die gebürtige Nigerianerin nach Hamburg kam – den Heimatort ihrer Mutter – entdeckte sie schnell, dass sie hier auch musikalisch wachsen kann: Sie lernte andere Musiker kennen, begann zwei Jahre nach ihrer Ankunft in Deutschland mit dem Songschreiben und spielte sich schließlich mit ihrer ersten Band durch die Hamburger Clubs – bis zum Durchbruch. Noch ohne Plattenvertrag spielte Nneka als Support im Vorprogramm von Sean Paul im Stadtpark! „Der Kontakt kam durch einen Freund von mir zustande, dem damals die China Lounge auf dem Kiez gehörte. Ich bin öfters umsonst dort aufgetreten und er sagte immer nur: „Don't worry. One day, I will support

you“. Und dann rief er an.“ Elf Jahre und sechs Alben später zählt die Wahlhamburgerin zu einer der bekanntesten Soulkünstlerinnen der Hansestadt. Sie hat ein Händchen dafür, ihre Songs leicht aussehen zu lassen, auch wenn sie beim Schreiben ganz anders fühlt. „Es ist einfach so: Wenn die Melancholie und miserable Seite des Lebens fehlen, hat man nicht so viel zu sagen. Es ist immer leichter, sich zu beschweren, als das Leben toll zu finden. Aber ich möchte diesen Schmerz nicht weitergeben. Also benutze ich die Musik, um Negatives in Positives zu verwandeln.“ Dies tut sie mit ihrem Afropop, einem Mix aus Soul, Reggae und einem gewissen „Diaspora-Sound“, wie sie ihn nennt, wenn sie beispielsweise von der Korruption in Nigeria singt. Um vor Ort etwas mit ihrer Musik zu verändern, kehrte sie vor einigen Jahren wieder in ihr Geburtsland zurück.

Auf das Konzert im April freut sie sich sehr: „In der Fabrik habe ich eines meiner ersten Konzerte gegeben. Ich liebe den Sound, ich liebe den Vibe, das Publikum ist hier immer sehr nah dran am Künstler.“

Hamburg Sa., 7.4., Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottensen), W: nnekaworld.com, E: 31,85 €



KONZERTE

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

Februar 2016

Indie/Rock

Night Beats Schön schrammiger Garage-Rock! Wer sich für die oldschoole Seite gitarrenlastiger Musik begeistern kann, wird diesen Jungs aus Washington gern zuhören. Sie gründeten ihre Band bereits 2009, wagten aber erst 2014 – nach der Veröffentlichung des aktuellen Albums „Sonic Bloom“ – den Schritt nach Europa. Vor dem nächsten Release 2016 lassen sie Euch nun noch einmal ihre geballte Blues-Power spüren! *Di.*, 16.2., 21 h, 16,10 €, W: nightbeats.bandcamp.com, *Hafenklang, Elbstr.* 84 (Altona).

Pop

REDAKTIONS-TIPP: Ganz viel Gefühl im folkigen Gewand von einem Schweden und seiner Gitarre.



TIPP The Tallest Man On Earth Der Schwede wollte eigentlich nur mit kratziger Stimme seinen lockeren Folk spielen, da entdeckten Redakteure der amerikanischen Rezensions-Website „Pitchfork“ 2008 sein Debütalbum „Shallow Grave“ – und machten ihn dadurch zum Internet-Phänomen! Er ist ein Geheimtipp, der sich in den deutschen Charts bisher noch nicht zeigte. *Mi.*, 17.2., 20 h, 37 €, W: tallestmanon-earth.com, *Kampnagel, Jarrest.* 20 (Winterhude).

Deutsch-Rap

TIPP Wanda Als die Wiener Jungs 2014 total unverhofft mit ihrem Debütalbum „Amore“ auf der Bildfläche erschienen, gab es sofort eine große Fanbase, aber auch Kritiker. Dabei ist es doch so schön, den wienerschen Texten über Liebe und Leid zuzuhören... Das aktuelle Album „Bussi“ landete in Österreich auf Platz 1, bei uns auf Platz 5. Toller Act mit einem gewissen Falco-Feeling. *Fr.*, 29.2., 20 h, 29,45 €, W: wandamusik.com, *Große Freiheit,*

Große Freiheit 36 (St. Pauli).

März 2016

Metal/Gothic

TIPP Crossfaith Erstklassiker Metalcore aus Japan. Nachdem das Quintett aus Osaka zunächst nur im Heimatland spielte, folgte 2012 der Schritt nach Europa. Die Jungs tauchen zwar hierzulande nicht in den Charts auf, mit ihrem neuen Album „Xeno“ werden sie aber garantiert eine super Stimmung verbreiten und Euch geknackt an die Wand spielen – wie bei der letzten Tour. *Di, 1.3., 20 h, 26,50 €*. W: [crossfaith.jp](#). Logo, *Grindelallee 5 (Rotherbaum)*.

Indie/Rock

Wolf Alice Ganz sanft und unaufgeregt schleichen sich die Londoner mit ihrem folgenreichen Pop-Rock in unsere Gehörgänge. In Großbritannien kennt man sie bereits. Seit 2014 ist die Band, die auf zweistimmigen Gesang setzt, für Preise nominiert, aktuell zum Beispiel sogar für den „Grammy“ als beste Rockperformance 2016. Lasst Euch von den träumerischen Songs mittragen – und behaltet die Newcomer im Auge! *Di, 1.3., 21 h, 19,40 €*. W: [wolfalice.co.uk](#). *Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli)*.

Pop

REDAKTIONS-TIPP: Ihre Liebe gilt den Goldenen 20ern. Das zeigt die Berlinerin mit coolem Jazz-Pop.



Femme Schmidt Diese Berlinerin wollte schon immer auf die Bühne. Und mit ihrem fast rauchigen Pop, dem die Jazz-Orientierung einfach wunderbar steht, hat sie sich ihren Wunsch erfüllt. 2010 wurde sie direkt von Warner unter Vertrag genommen und veröffentlichte 2012 ihr nach sich selbst benanntes Debütalbum. Der Zauber der 20er – in moderner Version! *Mi, 2.3., 20 h, 22,70 €*. W: [femmeschmidt.com](#). *Mojo, Reeperbahn 1 (St. Pauli)*.

Deutsch-Rap

HAMBURG Liedfett Der Stil des Hamburger Trios macht einfach Laune! Doch wie soll man ihn beschreiben? Sie selbst nennen ihre akustische Show mit Gitarre, Cajón und coolen, direkten Texten „Liedermaking Untergrund“. Seit 2007 sind sie auf Festivals unterwegs und ge-

TOP 5 DER REDAKTION



01

Adam Lambert **Große Freiheit** Wenn er auf der Bühne steht, ist der Künstler aus Indianapolis in seinem Element. Glamourös, poppig und extrem unterhaltsam! *Mi, 27.4.*

02

Elias Knust Exzentrisch und cool: Die tiefe Stimme des Newcomers aus Schweden kommt zwischen den Elektrobeats perfekt zur Geltung! *Mo, 23.5.*

03

Wanda **Große Freiheit** Der wienerische Mundart-Pop dieser Jungs ist frisch und mitreißend. Wanda machen gute Laune und sind einen Konzertbesuch wert! *Mo, 29.2.*

04

Crossfaith **Logo** Aus Japan in den Hamburger Metalhimmel: Diese Jungs spielen Metalcore vom Allerfeinsten und freuen sich schon auf den wiederholten Europabesuch. *Di, 1.3.*

05

Liedfett **Uebel & Gefährlich** Das Hamburger Trio steht für „Liedermaking Untergrund“, also für ehrliche Texte und ein tanzendes Publikum! Ihr Auftritt lohnt sich! *Fr, 4.3.*

wannen 2010 den Wettbewerb „Hamburg rockt“. Das letzte Album „KlarKomm“ erschien 2013. Da ist doch langsam wieder Zeit für ein paar neue Shows, denn live geben die Jungs immer ordentlich Gas! *Fr, 4.3., 20 h, 17,20 €*. W: [liedfett.de](#). *Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli)*.

Pop

Ida Gard In Dänemark erschien 2014 ein neuer Pop-Stern am Himmel, der vor allem durch kräftige Stimme und coolem Style auffiel. Dass sie es auch live echt drauf hat, bewies Ida schon im letzten November hier in Hamburg. Bewaffnet mit ihrer Gitarre, präsentierte sie uns in Clubatmosphäre geknackte ihre Singer-Songwriter-Stücke. Der Stil? Irgendwie mädchenhaft und stark zugleich. *So, 20.3., 19.30 h, 19,40 €*. W: [idagardmusic.com](#). *Nachtspeicher, Bernhard-Nocht-Str. 69 (St. Pauli)*.

Deutsch-Pop

Philipp Dittbner „Wolke 4“ war einer der Überraschungshit 2015 und der brachte dem Berliner Singer-Songwriter gleich seine ersten Platinanzeigen ein. Auch das Album

„2:33“ kann sich sehen lassen. Dittbner passt perfekt in die 2015er Deutsch-Pop-Welle: Trübselige Texte, ruhige Stimme, Publikumsnähe. *Mi, 30.3., 20 h, 21,25 €*. W: [facebook.com/philippdittbnermusic](#). *Gruenspan, Große Freiheit 58 (St. Pauli)*.

April 2016

Pop

Pvris „Learning by doing“ war die Idee dieser Band aus Massachusetts, die mit ihrer Musik vor allem ein Ziel verfolgt: das Gefühl des Moments in Klänge zu verwandeln. So wird bei ihnen teilweise noch recht experimentell gesprochen, getanzt und female-fronted aber gerockt! Ihr erstes Album „White Noise“ brachte sie direkt in die US-Charts. Nun haben sie Bock auf Europa und ihr könnt Euch auf einen energiegeladenen Abend freuen! *Do, 14.4., 21 h, 17,95 €*. W: [pvris.com](#). *Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli)*.

Pop

Tipp Adam Lambert Wer eine coole Show sehen möchte, sollte hier genau hinschauen. Denn

diese männliche Show-Diva mit einem Hang zur Dramatik bietet geniales Entertainment. Der ausgebildete Musicaldarsteller aus Indianapolis trat 2009 mit seiner Teilnahme bei „American Idol“ ins Rampenlicht. Obwohl er im Finale verlor, war die Show ein toller Karriere-Boost: Sein Debütalbum „For Your Entertainment“ erreichte Goldstatus in den USA. Mit „The Original High“ legte das Multitalent dieses Jahr nach und ist aktuell mit dem Hit „Ghost Town“ zu hören. *Mi, 27.4., 20 h, 37,90 €*. W: [adamofficial.com](#). *Große Freiheit 36 (St. Pauli)*.

Deutsch-Rock

HAMBURG **Rocko Schamoni**

Der gebürtige Lütjenburger und Wahlhamburger hat im künstlerischen Bereich schon so gut wie alles ausprobiert. Er schauspielert, schreibt Bücher, ist nebenbei noch Klubbesitzer und in diversen Bandformationen aktiv. Nun geht es wieder Solo auf Tour. Im Gepäck hat er sein neues Album „Die Vergessenen“. *Bühne frei! Do, 28.4., 21 h, 19,50 €*. W: [rockoschamoni.de](#). *Fabrik, Bärnerstr. 36 (Ottensen)*.

Mai 2016

Deutsch-Pop

Gleis 8 Als AnNa R. und Peter Plate 2012 ihre Band Rosentanz aufzulösen, war zu erwarten, dass neue Projekte folgen würden. Im Fall der Berlinerin bereits 2013, als sie mit drei weiteren Musikern Gleis 8 gründete und das Debütalbum „Bleibt das immer so“ herausbrachte. Ein Muss für alle, die AnNa markante Stimme vermissen haben. *Mo, 2.5., 20 h, 31,85 €*. W: [gleis8.net](#). *Mojo, Reeperbahn 1 (St. Pauli)*.

House-Elektro

TIPP Elias Electro-Soul-Newcomer Elias aus Schweden hat Bock auf seine erste Tour! Seine schöne tiefe Stimme zieht uns in ihren Bann, während die hintergründigen Beats für die passende, surreale Atmosphäre sorgen. Auf Festivals konnte er bereits beim Publikum punkten. *Mo, 23.5., 21 h, 17,75 €*. W: [eliasongs.com](#). *Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli)*.

GEWINN: sportspaß verlost 1x2 Karten für das Konzert am 23.5. im Knust. Sendet bis zum 5.5. eine E-Mail mit dem Stichwort „Elios“ an [gewinn@sportspaß.de](#).



4
BÜHNE &
LESUNGEN

ANIMALISCHE SYSTEMKRITIK

Wie es sich mit einem kommunistischen Känguru als Untermieter lebt, weiß der Kabarettist Marc-Uwe Kling nur allzu gut. Seine liebevoll-verschrobener „Känguru-Chroniken“ sind nun am Altonaer Theater zu sehen.

TEXT KATHARINA GRABOWSKI

Alles beginnt damit, dass eines Tages ein sprechendes Känguru vor Marc-Uwe Klings Tür steht, um sich ein paar Eier auszuborgen – zum Eierkuchenbacken. Doch nicht nur Eier fehlen dem Beuteltier, sondern auch Milch, Salz, Mehl und: ein Herd. Damit das Känguru, das übrigens überzeugter Kommunist ist und während des Vietnamkrieges für den Vietcong kämpfte, seinen Eierkuchen doch noch backen kann, bittet Marc-Uwe es kurzerhand in seine Wohnung und hat prompt einen neuen Mitbewohner. Der aus Stuttgart

stammende Kabarettist, Autor und Liedermacher lässt uns an den gemeinsamen Erlebnissen des ungleichen Duos teilhaben und liefert die Antworten auf die existenziellen Fragen unserer Zeit. Egal ob sie über den Kapitalismus, Glaubensfragen, Marx, Brecht oder Bud Spencer & Terence Hill philosophieren – den beiden geht nur selten der Gesprächsstoff aus. Ursprünglich im Jahr 2009 als wöchentlicher Podcast für den Radiosender „Fritz“ gestartet, erfreuten sich Klings Erlebnisse mit dem schnapspralinensüchtigen Känguru bald so großer Beliebtheit, dass der vielfach ausgezeichnete Kabarettist die Texte mittlerweile nicht nur regelmäßig auf Bühnen vorträgt, sondern seine Geschichten auch in Buchform veröffentlicht. Diese führen sogar die Bestsellerlisten an und werden nun von Hans Scharnhaner, der dem Altonaer Theater seit vielen Jahren als Schauspieler und Regisseur verbunden ist, auf die Theaterbühne geholt. Ein großer Spaß mit Berlins ungewöhnlichster Wohngemeinschaft!

Die Känguru-Chroniken *Premiere:* So., 17.4., *weitere Aufführungen:* bis 19.6., Altonaer Theater, Museumstr. 17 (Altona), W: altonaer-theater.de

BÜHNE

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

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

NEU Liebeslügen oder Treue ist auch keine Lösung Lust, Liebe oder Sicherheit? Das ist hier die Frage. Den drei Freundinnen Birgit, Julia und Nathalie fällt die Entscheidung gar nicht so leicht. Während Birgits Kinderwunsch sich noch immer nicht erfüllt hat und Julia ihr fades Eheleben beklagt, wünscht sich Nathalie nach unzähligen Affären, endlich den Mann fürs Leben zu finden. Die witzige Beziehungskomödie ist das erste Bühnenstück der in Hamburg lebenden Bestseller-Autorin Ildikó von Kürthy („Mondscheintarif“, „Freizeichen“) am Ernst Deutsch Theater. *Premiere:* Do., 17.3., *weitere Aufführungen:* bis 20.4.

NEU Kabale und Liebe Die junge Luise hat sich Hals über Kopf in Ferdinand verliebt. Das wäre eigentlich ein Grund zur Freude, wäre Luise nicht bürgerlich und Ferdinand der Sohn des Präsidenten von Walter, der seinen Sprössling lieber mit Lady Milford vermählen möchte. Ferdinand widersetzt sich vehement, doch der Sekretär seines Vaters, der selbst in Luise verliebt ist, spinnt eine perfide Intrige, um die Liebenden auseinanderzubringen. Wolf-Dietrich Sprenger, ein bekanntes Gesicht aus zahlreichen TV-Krimis, inszeniert Schillers berühmtestes bürgerliches Trauerspiel. *Premiere:* Do., 28.4., *weitere Aufführungen:* bis 28.5.

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

sportspaß-Mitglieder bekommen gegen Vorlage des Mitgliedsausweises 10 % Rabatt

SPORTSPAB Die Liebe in Zeiten der Cholera Als sich Florentino und Fermina als Jugendliche in der karibischen Hafenstadt Cartagena begegnen, ist es Liebe auf den ersten Blick. Doch all die Treueschwüre sind vergebens, denn das Leben kommt ihnen dazwischen: So

heiratet Fernina auf Drängen ihres Vaters einen Arzt, Florentino macht die große Karriere. Als jedoch Ferninas Ehemann stirbt, wittert Florentino seine zweite Chance – nachdem er 51 Jahre auf seine große Liebe gewartet hat. Einfühlsame Bühnenadaption nach dem gleichnamigen Bestseller des kolumbianischen Literaturnobelpreisträgers Gabriel García Márquez. *Premiere: So., 28.2., weitere Aufführungen: bis 10.4.*

Deutsches Schauspielhaus

Kirchenallee 39 (St. Georg),
W: schauspielhaus.de

NEU Peer Gynt Peer war schon immer ein Außenseiter. Seit seiner Kindheit versucht der Junge mit haarsträubenden Lügengeschichten der Realität zu entfliehen. Als Erwachsener führt es ihn aus seiner norwegischen Heimat schließlich nach Amerika, wo er Großreedner wird, dann weiter nach Nordafrika, wo er von Wüstensiedlungen träumt und als Prophet auftritt, bis er schließlich in der Irrenanstalt von Kairo landet. Mit ihrer Inszenierung des Henrik Ibsen-Klassikers aus dem Jahr 1867 feiert die junge australische Regisseurin Simone Stone ihre Premiere am Schauspielhaus. *Premiere: Mi., 23.3., weitere Aufführungen.*

NEU Die Dämonen Der große Fjodor Dostojewski war beinahe sowas wie ein Prophet, wenn es darum ging, gesellschaftliche und politische Katastrophen vorwegzunehmen. So schilderte er bereits in seinem 1872 veröffentlichten Roman „Die Dämonen“ den Untergang einer russischen Provinzstadt, deren Bewohner von zwei jungen Männern mit einer Ideologie des Terrors infiziert werden – ein Szenario, das sich in der Realität vor allem im 20. Jahrhundert mehrfach wiederholen sollte. Inszeniert wird die düstere Schreckensvision von der Kölner Regisseurin Karin Henkel. *Premiere: Fr., 22.4., weitere Aufführungen.*

Thalia Theater

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

NEU Früchte des Zorns Misserten und Monokulturen machen der amerikanischen Farmerfamilie Joad aus dem Mittleren Westen schwer zu schaffen. Letzter Ausweg: Die Flucht nach Kalifornien, in der Hoffnung, auf den Obstplantagen eine neue Existenzgrundlage zu finden. John Steinbecks Jahrhundertroman, erschienen 1939, erzählt im Grunde genommen die Urgeschichte der Migration und ist die Utopie



SKANDALROMAN AUF GROSSER BÜHNE

War es Zufall, dass der Anschlag auf die Redaktion von „Charlie Hebdo“ in Paris genau an dem Tag stattfand, als auch der aktuelle Roman von Michel Houellebecq erschienen ist? Viele Medien sehen einen Zusammenhang – denn der französische Skandalautor zeichnet darin aus der Perspektive des desillusionierten François ein Szenario, in dem Frankreich von einer islamischen Bruderschaft regiert wird. Diese reglementiert Stück für Stück den französischen Alltag und die Bevölkerung fügt sich den neuen Gesetzen.

Unterwerfung *Premiere: Sa., 6.2., weitere Aufführungen: bis 26.3., Deutsches Schauspielhaus, Kirchenallee 39 (St. Georg), W: schauspielhaus.de*

einer weltoffenen Gesellschaft und kosmopolitischen Kultur. So gesehen also der perfekte Auftakt für die „Lessingtage 2016“, die sich genau damit beschäftigen. *Fr., 5.2., weitere Aufführungen: bis 26.6.*

TIPP Warten auf Godot Die beiden Landstreicher Estragon und Vladimir stehen an einer Landstraße und verbringen ihre Zeit mit Warten. Warten auf eine Person namens Godot. Als ihnen ein Botenjunge mitteilt, dass sich Godots Ankunft verzögern wird, kommen den beiden erste Zweifel. Doch letztlich können sie nur eins tun: warten. Regisseur Stefan Pucher, der zuletzt das Charles Manson-Musical „Summer Of Hate“ auf die Thalia-Bühne brachte, inszeniert den Klassiker von Samuel Beckett. Poetisch und absurd. *Premiere: Sa., 27.2., weitere Aufführungen: bis 3.7.*

NEU Pygmalion – Prof. Higgins, Eliza Doolittle & Co. Als der Sprachwissenschaftler Henry Higgins die einfache Blumenverkäuferin Eliza Doolittle kennenlernt, weiß er sofort: Sie ist sein neues Projekt. In nur

wenigen Wochen möchte er ihren Gossenkentz in den der feinen Londoner Gesellschaft verwandeln und sie bei einer Botschafter-Party als Herzogin ausgeben. Das estnische Künstlerpaar Ojasoo/Semper, bislang vor allem durch seine politisch-theatralen Stücke bekannt, inszeniert den Komödien-Klassiker von George Bernard Shaw. Eine spannende Kombination. *Premiere: Sa., 19.3., weitere Aufführungen: bis 5.7.*

Thalia in der Gaußstraße

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

NEU Schnee Für eine Reportage über Selbstmorde kopfuchtragender junger Frauen reist der Dichter Ka nach zwölf Jahren im deutschen Exil zurück ins ostanatolische Kars, das durch tagelangen Schneefall von der Außenwelt abgeschnitten ist. Ohne es darauf angelegt zu haben, wird der Dichter plötzlich zum Vermittler zwischen türkischen und kurdischen Nationalisten, der Armee und islamistischen Fundamentalisten. In Anbetracht

der aktuellen Gefahr durch den fundamentalistischen Islamismus, wirkt es geradezu gespenstisch, mit welcher Voraussicht Literaturnobelpreisträger Orhan Pamuk dieses Thema bereits 2002 thematisierte. Der junge Regisseur Ersan Mondrag bringt den Bestseller auf die Bühne. *Premiere: Do., 25.2., weitere Aufführungen.*

Kampnagel

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

TIPP Hofesh Shechter: Sun Der israelische Choreograf und Komponist Hofesh Shechter begibt sich in diesem Stück auf die Suche nach dem Glück. Doch wo ist das in unserer fortschrittlichen und zugleich von Krisen gebeutelten Welt zu finden? In einer wilden Mischung aus Ballett, Barocktanz und Folklore versuchen seine 16 Tänzer in dieser Inszenierung Antworten zu geben. Kraftvoll und bildreich. *Do., 10.3., weitere Aufführungen: bis 12.3.*

REDAKTIONS-TIPP: Universal-künstler Philippe Quesne verzaubert mit fantastischen Bühnenbildern.



TIPP Philippe Quesne/Campo: Next Day Mit einfachsten Mitteln erschafft der französische Theatermacher Philippe Quesne immer wieder Bühnenbilder, die lange im Gedächtnis bleiben, wie zuletzt bei seiner Produktion „Swamp Club“, bei der Künstler ihr Kulturzentrum in einer gespenstischen Sumpflandschaft verteidigten. Im Auftrag des belgischen Theaters Campo hat der „Theaterverzauberer“ nun ein Stück mit Kindern für Erwachsene gemacht. Humorvoll, poetisch, eigenwillig. *Premiere: Do., 12.5., weitere Aufführungen: bis 14.5.*

Hamburgische Staatsoper

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

NEU Minibar Viele Köche verderben ja bekanntlich den Brei. Dass aber auch Großes entstehen kann, wenn viele unterschiedliche Künstler zusammenarbeiten, will die Abschlussproduktion der Akademie Musiktheater heute, hinter der Deutsche Bank Stiftung steht, unter Beweis stellen. Neun opernbegeisterte junge Menschen aus den Bereichen Regie, Komposition, Bühnen- und Kostümbild sowie Kulturmanagement nehmen uns mit in eine Bar – diesem seltamen

Mikrokosmos, in dem sich am Abend und in der Nacht die unterschiedlichsten Menschen, Schicksale und Hoffnungen begegnen. Unter dem Einfluss des Barzaubers scheint plötzlich alles möglich. Doch was bleibt, wenn die Sonne wieder aufgeht? *Fc., 19.2., weitere Aufführungen: bis 9.3., opera stabile, Kleine Theaterstr.* (Neustadt).

Hamburger Kammerspiele

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

Private Peaceful Dass es im Krieg keine Gewinner gibt, muss der junge Tommo am eigenen Leib erfahren. Als sein Bruder Charlie im Schützengraben verwundet wird und Tommo ihn nicht zurücklassen möchte, erinnert sich der junge Mann an sein kurzes Leben. Beeindruckend die Antikriegs-Performance von Schauspielstar Robert Stadlober. So., 21.2., weitere Aufführungen: bis 7.3.

Chuzpe Dreist, gewitzt, kühn – das alles ist Edele, der mit seinen 80 Jahren gerade von Melbourne nach New York gezogen ist, um dort das Leben seiner Tochter Ruth gehörig durcheinander zu bringen. Nicht nur, dass der rüstige Rentner versucht, sich in ihrem Büro „nützlich zu machen“, er beginnt auch noch ein Verhältnis mit der attraktiven Polin Zofia, mit der er auch ein Restaurant eröffnen möchte. Die Bühnenadaptation des Erfolgsromans der Amerikanerin Lily Brett ist eine gelungene Mischung aus Witz, Wärme und Verstand. Di., 15.3., weitere Aufführungen: bis 3.4.

GEWINN: sportspaß verlost 2x2 Karten für die Vorstellung am 23.3. um 20 Uhr. Sendet bis zum 1.3. eine E-Mail mit dem Stichwort „Chuzpe“ an gewinn@sportspass.de.

Komödie Winterhuder Fährhaus

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

NEU Die Wunderübung

Die Luft ist raus bei Joana und Valentin. Einzige Lösung: eine Paartherapie. Während Joanas Sorgen sich in einem Redeschwall ergießen, straft Valentin sie mit Gefühlskälte. Normalerweise ist es ja die Aufgabe des Therapeuten hier vermittelnd zuzugreifen, doch auch der scheint in großen Schwierigkeiten zu stecken. Eine pointierte Beziehungskomödie des österreichischen Schriftstellers Daniel Glattauer, dem 2006 mit seinem Roman „Gut gegen Nordwind“ der Durchbruch

TOP 5 BÜHNENEVENTS



01

Hofesh Shechter: Sun Kampnagel Der israelische Starchoreograf Hofesh Shechter macht sich auf die Suche nach dem Glück. Das Ergebnis: hochenergetisches Tanztheater. 10.-12.3.

02

Warten auf Godot Thalia Theater Samuel Becketts Meisterwerk des absurden Theaters in der Neuinszenierung von Stefan Pucher. 28.3.-17.5.

03

Pygmalion Thalia Theater Professor Higgins will aus der einfachen Blumenverkäuferin Eliza Doolittle eine Dame der Gesellschaft machen. Zeitlose Komödie! 19.3.-5.7.

04

Educating Rita English Theatre Vielfach ausgezeichnetes Theaterstück über die Freundschaft zwischen der ehrgeizigen Friseurin Susan und ihrem desillusionierten Lehrer. 18.2.-16.4.

05

Minibar opera stabile In einer Bar kann nachts alles passieren. 9 opernbegeisterte Kulturschaffende erzählen davon in dieser Gemeinschaftsproduktion. 19.2.-9.3.

gelang. Di., 2.2., weitere Aufführungen: bis 13.3.

Theater Kontraste

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

NEU Unter Verschluss Die Enthüllungsjournalistin Silvia ist auf Material gestoßen, das den beliebten Präsidenten Victor Bosch des Misbrauchs bezichtigt. Die Frage ist nun, wie sie ihn mit den Vorwürfen konfrontieren soll, denn schließlich war es ihre Berichterstattung, die den Mann einst in sein Amt befördert hat. Der Politthriller des spanischen Autors Pere Riera Ortiz ist eine spannende Zerreißprobe zwischen Macht und Moral, Karriere und Privatleben, Wahrheit und Betrug. Di., 1.3., weitere Aufführungen: bis 29.5.

GEWINN: sportspaß verlost 2x2 Karten für die Vorstellung am 7.4. um 19.30 Uhr. Sendet bis zum 15.3. eine E-Mail mit dem Stichwort „Unter Verschluss“ an gewinn@sportspass.de.

Mutti Krise in der Großen Koalition: Weil Mutti alles im Alleingang entscheidet, soll nun eine Gruppentherapie den Hausgegen wiederherstellen, und so kommt

es in einem Wochenendseminar zum wertgetraglichen 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. Mi., 3.6., weitere Aufführungen: bis 15.8.

Komödie Winterhuder Fährhaus

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

In alter Frische Seit vielen Jahren ist die Altersresidenz „Freudenau“ das Zuhause des ehemaligen Schuldirektors Ludwig. Um sich seinen langweiligen Alltag etwas zu verüßeln, lässt sich Ludwig sonntags sein Essen immer vom nahegelegenen Gasthof liefern. Vor allem die Gespräche mit Jürgen, dem Lieferjungen, sind ein Lichtblick. Doch als Jürgen eines Tages nicht mehr kommt, muss der alte Mann mit der verwahrlosten Paula Vorlieb nehmen. Aus anfänglichem Misstrauen entwickelt sich jedoch bald eine besondere Freundschaft, von der Regisseur Marcus Ganser mit vielen Pointen und leisen Zwischentönen erzählt.

The English Theatre of Hamburg

Lerchenfeld 14 (Uhlenhorst),
W: englishtheatre.de

NEU Educating Rita Susan, eine Friseurin aus einfachen Verhältnissen, möchte mehr aus ihrem Leben machen und ihren Uni-Abschluss nachholen. Als die Frau, die sich an der Universität als „Rita“ ausgibt, das erste Mal ihren Tutor Frank trifft, wickelt sie den desillusionierten Trinker mit ihrer lebensfrohen Art sofort um den kleinen Finger. Seit ihrer Uraufführung 1980 durch die Royal Shakespeare Company, ist die Komödie des englischen Dramatikers Willy Russell ein weltweiter Erfolg und wurde bereits mit „Oscar“-Preisträger Michael Caine verfilmt. Hier wird sie im englischen Original aufgeführt. Do., 18.2., weitere Aufführungen: bis 16.4.

NEU Dangerous Obsession

Als Sally eines abends Besuch vom mysteriösen John bekommt, ahnt sie noch nicht, dass ihr diese Begegnung zum Verhängnis werden wird. Weil John behauptet, er müsse etwas geschäftliches mit Sallys Mann Mark besprechen, bittet sie ihn kurzerhand herein. Irritiert vom sichtlich nervösen John, reißt dem Ehepaar irgendwann der Geduldssaden und sie fordern John auf, das Haus wieder zu verlassen – nicht ahnend, dass sich in dessen Tasche eine Pistole befindet. Durch unvorhergesehene Wendungen wird der Zuschauer in diesem Psychothriller des britischen Autors Norman James Crisp bis zur letzten Sekunde gefesselt. Do., 28.4., weitere Aufführungen: bis 25.6.

Harburger Theater

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

Die Judenbank Dominikus Schmeinta versteht die Welt nicht mehr: Tagedi, tagaus sitzt er auf „seiner“ Bank gegenüber dem Bahnhof von Ottersdorf. Doch dann – wir schreiben das Jahr 1937 – bringen die Nationalsozialisten ein Schild mit der Aufschrift „Nur für Juden“ an der Bank an. Schmeinta, der Nichtjude, geht daraufhin auf die Barrikaden und es entbrinnt ein Kampf gegen die Bürokratie der Nationalsozialisten um „seine“ Bank. Eine humorvolle und kafkaeske Realserie mit Peter Bause, der seit mehr als 50 Jahren auf der Theaterbühne steht und in dieser One-Man-Show in neun verschiedenen Rollen schlüpft. Besonders auch aus aktuellem Anlass ein sehr empfehlenswertes Stück. Mi., 23.3., weitere Aufführungen: bis 9.4.

LESUNGEN

Februar 2016

Nicole Staudinger: Brüste umständehalber abzugeben

Sie hat zwei Kinder, ist verheiratet und will sich gerade selbstständig machen – doch dann kommt die Schock-Diagnose: Brustkrebs! Aber Nicole Staudinger gibt nicht auf, reißt sich zusammen und versucht den Tumor – sie nennt ihn einfach mal „Karl-Arsch“ – zu bestegen. Ihr Buch ist ein humorvoller Erfahrungsbericht, der natürlich nicht ohne Tränen auskommt, aber durch und durch voll positiver Energie steckt. *Fr.*, 12.2., 19.30 h, W: nicole-staudinger.net. E: 8 €. *Büchereck Niendorf Nord, Nordalbingenweg 15 (Niendorf)*

Renate Ahrens: Das gerettete Kind

Hier erwartet Euch eine Premierenlesung, denn der Roman erscheint erst nach dem Vortrag – am 1. März. Darin wird die Geschichte der 86-jährigen Irma erzählt, die als jüdisches Mädchen mit einem Kindertransport aus Nazi-Deutschland nach Irland floh und dabei Eltern und Freunde zurückließ. Ihr ganzes Leben wird von dem Trauma erstickt und Irma spricht mit ihrer irischen Familie nicht einmal darüber. Erst als Enkelin Rebecca sich in einen deutschen Studenten verliebt, beginnt Irma sich zu öffnen und berichtet über ihre Kindheit und eine Schuld, die sie damals auf ihr liegt... Mit ihrer reduzierten Sprache schafft es Renate Ahrens, die gebürtig aus Deutschland kommt, aber selbst lange in Dublin lebte, die von Schicksalen geprägte Story ohne unnötigen Pathos zu erzählen. *Fr.*, 26.2. 19.30 h, W: renate-ahrens.de. *Reservierung über info@speicherstadtmuseum.de empfohlen.* E: 10 €, 8 € (erm.). *Speicherstadtmuseum, Am Sandtorpark 36 (HafenCity)*

Gaby Köster: Die Chefin Man kennt die Kölnerin als laute und launische Supermarktarbeiterin aus „Ritas, Welt“ oder als Mitglied von „7 Tage, 7 Köpfe“. Nachdem es krankheitsbedingt nun lange still um die Komikerin war, ist sie jetzt mit ihrem Roman „Die Chefin“ zurück. Die Protagonistin – Rocksängerin Marie, gerade 24 Jahre alt geworden – sitzt nach einem Schlaganfall im Rollstuhl. Doch das bedeutet für sie noch lange nicht, den Kopf in den Sand zu stecken. Stattdessen geht es auf Verbrecherjagd durch halb Europa. Außerdem verliebt sich Marie in einen Bodybuilder



GENERATION BEZIEHUNGSUNFÄHIG

Am 15. Februar erscheint das heißersehnte neue Buch des Berliners, der auch in Online-Kolumnen regelmäßig mit seiner humorvollen Ehrlichkeit überzeugt! „Die Welt“ nennt ihn sogar „das Sprachrohr seiner Generation“. Mit seinem dritten Buch geht er auf Lese-Tour und kann bestimmt auch live mit Storys zur Partnersuche auf „Tinder“ oder der Frage, warum wir das „Ich“ vor das „Wir“ stellen, überzeugen.

Mi., 24.2., 19 h, *Audimax der Uni Hamburg, Von-Melle-Park 4 (Rotherbaum)*, W: michaelnast.com. E: 15,55 €

und rettet zwei Kinder. *Mo.*, 29.2., 20 h, W: gabrykoester.de. E: 20,50 €. *Schmidts Tivoli, Spielbudenplatz 27 (St. Pauli)*

März 2016

Heinz Strunk: Der goldene Handschuh

Ein „Strunkbuch“ eben: witzig, schrill und düster zugleich! Nach Bestsellern wie „Fleisch ist mein Gemüse“ oder „Das Strunk-Prinzip“ widmet sich sein neuestes Werk dem Leben von Fritz Honka, der im 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, Spelunken und der Schere zwischen Arm und Reich. Mehr Hamburg und Strunk geht nicht. *Di.*, 1.3., 19.30 h, W: heinzstrunk.de. E: ab 17,50 €. *St. Pauli Theater, Spielbudenplatz 29 (St. Pauli)*

REDAKTIONS-TIPP: Nach zehn Jahren Pause endlich Neues vom „Meister der Popliteratur“!



TIPP Benjamin von Stuckrad-Barre: Panikherz Als einer der bekanntesten, sogenannten „Popautoren“ der 90er hat Stuckrad-Barre die neue, deutsche Literaturlandschaft mit „Soloalbum“ oder „Tristesse Royale“ gemeinsam mit Christian Kracht maßgeblich geprägt. Fast zehn Jahre war es still um ihn als Schriftsteller, doch im März meldet er sich mit „Panikherz“ und einer Lese tour zurück. Das Buch wird ein autobiografischer Trip durch Stuckrad-Barres Leben zwischen Rockstar-Highlife und -Abgrund, in dem die Popkultur der letzten 20 Jahre gleich miterzählt wird. *Mo.*, 14.3., 19 h, W: stuckradbarre.de. E: 20 € (VVK), 25 € (AK). *Markthalle, Klosterwall 11 (Altstadt)*

Linda Zervakis: Königin der bunten Tüten Die Hamburgerin mit griechischen Wurzeln ist seit 2013 Sprecherin der 20 Uhr „Tagesschau“! Aber auch als Journalistin und Buchautorin ist sie erfolgreich. In „Königin der bunten Tüten“ nimmt sie uns mit in ihre kindliche Vergangenheit und erzählt „Geschichten vom Kiosk“ in Hamburg-Harburg. Die Kundschaft: Migranten, Arbeitslose und „Leute, die zum Frühstück Kräuterschnaps bestellen“. Charmant geschrieben,

lustig, aber auch traurig und aufwühlend! *Mi.*, 30.3., 20 h, W: lindazervakis.de. E: 16,20 €. *Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottensen)*

April 2016

Sarah Kuttner: 180 Grad Meer

Bekannt wurde die Berlinerin ab 2001 durch ihre verrückten Moderationen auf VIVA und MTV. Erst seit 2009 sorgt sie mit ihrem Debütroman „Mängelexemplar“ auch für Lesestoff. In ihrem neuesten Buch will Protagonistin Jule nichts anderes, als Urlaub von sich selbst und dem schon immer komplizierten Verhältnis zu ihren Eltern zu machen. Auf der Suche nach Ruhe und Anonymität trifft sie auf einen Mann – der sie bisher nur im Stich gelassen hat. Clever geschrieben, dabei witzig und traurig zugleich! *Di.*, 19.4., 20 h, W: sarahkuttner.de. E: 17,20 €. *Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli)*

Katrin Bauerfeind: Hinten sind Rezepte drin – Geschichten, die Männern nie passieren würden.

„Muss es in Frauenbüchern eigentlich immer um Männer, Mode und Cellulite gehen?“ Vielleicht! Denn auch Katrin Bauerfeind thematisiert diese Klischees in ihrem Werk, wenn sie darüber erzählt, was es heißt, eine Frau zu sein. Dabei kommt sie ganz ohne feministischen Aufschrei, Quoten, stereotype Zuschreibungen – und Rezepte – aus. Witzig, authentisch! *Di.*, 12.4., 20 h, W: facebook.com/Katrin.Bauerfeind. E: 17,75 €. *Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli)*

Mai 2016

Thees Uhlmann: Sophia, der Tod und ich

Musiker, Songwriter, Kopf der Hamburger Band Tomte und Autor – der charmannte Norddeutsche ist ein wahrer Allrounder! In seinem ersten Roman bekommt der Erzähler unterwarteten Besuch: Der Tod steht vor seiner Tür und verkündet ihm, dass es Zeit ist zu sterben. Doch davon lässt sich der schlafgertige Typ nicht abbringen und verwickelt den Sensenmann in ein Gespräch. Dem Tod geligt es nicht, den Erzähler mit ins Jensetts zu nehmen – stattdessen kommt es zu einem verrückten Roadtrip. Eine wirklich absurd-witzige Story zwischen Melancholie und Lachern. *Sa.*, 21.5., 19 h, W: theesuhlmann.de. E: 22,60 €. *Große Freiheit 36, Große Freiheit 36 (St. Pauli)*



SCHMIDT THEATER MUSICAL MIT HERZ UND PROMILLE

Die Musical-Komödie „Die Königs vom Kiez“ gilt als vermutlich warmherzigste Liebeserklärung an St. Pauli.

Bereits nach der Premiere 2013 wurde den „Königs vom Kiez“ eine große Zukunft vorausgesagt. Und so kam es auch, denn dieses Jahr startet das Musical mit Herz und Promille in seine dritte Spielzeit. Es geht um die siebenköpfige Familie König, die auf St. Pauli wohnt und deren Kasse und Kühlschrank permanent leer sind. Die vier Kinder Marie, Björn, Benny und Pamela tun alles, wirklich alles, um den Clan über die Runden zu bringen, doch ihre Bemühungen werden immer wieder vom Vater durchkreuzt. Das daueralkoholisierte und allergisch auf ehrliche Arbeit reagierende Familienoberhaupt, von allen nur der Käpt'n genannt, wirft alles mühsam Erschufete mit vollen Händen wieder zum Fenster raus. Nur die liebste, aber angegraute Nachbarin Berta kann den Käpt'n mit eindeutig zweideutigen Avancen kurzzeitig in Schach halten. Als dann aber eine Räumungsklage droht, scheint das Schicksal seine Späße endgültig zu weit zu treiben – aber: Der Kiez hält ja bekanntlich zusammen.

Rabatt für sportspaß-Mitglieder 20 Prozent Ermäßigung auf alle Mittwochs- und Donnerstags-Vorstellungen bis zum 3. April 2016. Für den Rabatt einfach Tickets unter der Hotline 040.31778899 buchen und das Stichwort „sportspaß“ nennen.

Vor-Ort-Rabatte

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Online-Rabatte

Bestmögliche Einkaufsvorteile bei über 500 namhaften Partnerunternehmen:

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

Fahrräder: Raddiscount, mye-bike, Trendwizzard 8-10 Prozent
Pauschal- u. Last Minute-Reisen von über 120 Veranstaltern 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 Dansasmer, Interchalet, Interhome, Sonne & Strand, Belvilla mit 5 % Ermäßigung und Last Minute-Specials

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

Mietwagen bis zu 25 % günstiger Hertz, Auto Europe, Sunny Cars, Car del Mar, Enterprise, 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 Vorzugsbedingungen Ticketservice, Carsharing, Blumen- und Geschenkservice, Bücher/Zeitschriften, Lotto, DVD-Verleih, Haushaltsservice, Nachhilfe, Immobilien, Umzugservice etc.

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

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

FAMILIEN-SPAß IM HEIDE PARK

→ Wusstet Ihr schon, dass Ihr als sportspaß-Mitglied tolle Rabatte für den Heide Park bekommt? Mit der „1-Tageskarte inkl. Verpflegungspaket“ für 26 Euro erhaltet Ihr neben dem rabattierten Eintritt auch etwas zu essen und zu trinken dazu – ideal für die Budgetplanung. Wer das Abenteuer verlängern möchte, bleibt mit den sportspaß-Angeboten sogar günstiger über Nacht. Den Voucher für die Tages- und Jahreskarten findet Ihr auf www.sportspass.de in der Rubrik „Hamburg“. Die Buchung für den Eintritt mit den verschiedenen Übernachtungspaketern erfolgt telefonisch unter 01806 / 919101 (0,20€/Anruf) oder auch per E-Mail an info@heide-park.de.

Heide Park Saison 2016: 19,3.-
30.10.2016 (11. bis 25. April mo und fr
geschlossen)



Foto: photocase / pixalians

VTF-Aktivprogramm

▼▼ KÖRPER UND SEELE 2015

Bildungswerk des Verbandes für Turnen und Freizeit

Urlaubsfeeling pur!

Mit Fitness, Spaß und mehr ...

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

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

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

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

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

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

SPANNENDE ERNÄHRUNGSSEMINARE

Finde Deine optimale Ernährung – aber wie?
Wir helfen Dir dabei!

Eine ausgewogene Ernährung steht für Gesundheit, Fitness, Leistungsstärke. Jeder kann frei entscheiden, wie er sich ernährt und hat damit großen Einfluss auf seine Gesundheit. Doch was bedeutet ausgewogene Ernährung eigentlich? Sich gesund zu ernähren muss nicht bedeuten, auf Genuss zu verzichten. Eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung ist optimal, weil sie dem Organismus das gibt, was er benötigt.

Wir bieten Dir eine Vielzahl von interessanten Seminaren und leckeren & gesunden Kochabenden. Freu Dich auf spannendes Wissen rund um das Thema Ernährung & Sport.

„Entschlacken, Entgiften, Fasten“

Mo., 29.02.2016 18:00 – 21:00 Uhr
mit Alina Drozdowska

Tagtäglich strömen viele Schadstoffe aus unserer Umwelt in unseren Organismus und werden dort gespeichert. Auch aufgrund schlechter Ernährung und ungesunder Lebensweise entstehen Ablagerungen im Körper, die für verschiedene Beschwerden verantwortlich sein können. In diesem Seminar sollen verschiedenen Mechanismen der Entgiftung bzw. Entschlackung erläutert werden und das Heilfasten wird unter der Lupe

genommen. Außerdem werden einfache Tipps zur Eliminierung von Giftstoffen vermittelt.

„Die richtige Ernährung für jeden Sporttyp“

Mo., 07.03.2016 18:00 – 21:00 Uhr
mit Karin Kundt

Dein Lieblingskurs heißt Complete Body Workout? Du gibst am meisten Gas bei Cardio Power? Oder Du liebst Functional Training ebenso wie Pilates und Joggen? Wenn Du Dich schon immer gefragt hast, mit welcher Ernährung Du Deine Ziele am Besten erreichen kannst, dann bist Du in diesem Seminar genau richtig. Hier erfährst Du alles, was das Sportlerherz (und der Magen) benötigt, um Deine Leistungen zu pushen oder einfach leicht und ausgewogen durch´s Leben zu gehen. Folgende Fragestellungen werden behandelt: Welche Mineralstoffe und Vitamine sind wichtig? Welche Wirkungen haben Makronährstoffe beim Sport auf den Körper? Wie funktioniert die Energiebereitstellung im Körper? Worauf sollte ich beim Cardio- und Krafttraining achten und welche positiven Auswirkungen hat die passende Ernährung darauf?

„Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungen“

Di., 15.03.2016 18:00 – 21:00 Uhr mit

Alina Drozdowska

Für jeden, der sich in der Welt der Supplemente orientieren möchte oder sein Geld nicht mehr in wirkungslose und überflüssige Ergänzungen investieren will ist dieses Seminar das richtige. Supplemente sind hoch konzentrierte Nährstoffe, die in der natürlichen Nahrung auch vorkommen. Welche Supplemente brauche ich nun? Sind sie gefährlich? Welche Supplementeinnahme ist sinnvoll? Diese und andere Fragen werden in diesem Beitrag beantwortet!

„Wunderbare Fette & Öle“

Do., 31.03.2016 18:00 – 21:00 Uhr
mit Mari Olschewski

Anti Aging, Gesundheit, Fitness, Schlanksein! Begriffe, die selten mit Fetten & Ölen in Verbindung gebracht werden. In diesem Seminar geht es um das Geheimnis gesunder, essentieller Fette und wunderbarer Öle. Es wird mit gängigen Vorurteilen aufgeräumt und Du bekommst Empfehlungen für den Alltag. Es gibt eine sehr große Anzahl von Fetten und Ölen und auf den ersten Blick weiß man oft nicht, welches die Gesunden sind. Doch es ist wichtig, dass wir unserem Körper eine gewisse Menge von Fetten und Ölen zuführen, damit der Organismus mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist, die Verdauung funktioniert und wir unserem Körper keine essentiellen Fettsäuren vorenthalten.

„Ballast abwerfen – in Balance kommen durch Gesundheitsfasten“

Do., 07.04.2016 18:00-21:00 Uhr mit
Kenan Kaccar

Fasten ist eine einfache und wirkungsvolle Selbstfürsorgemaßnahme. Fasten ist nicht hungern. Der Körper schaltet um auf sei-

*Eine vorherige, schriftliche Anmeldung für die Seminare ist erforderlich. Anmeldung bitte über unsere Homepage www.sportspass.de unter der Rubrik „Events/Ernährungseminare“ oder den Anmeldeformularen an der Rezeption. Kosten für alle Seminare: 9,90 Euro. Für jedes Seminar muss eine extra Einzugsermächtigung über die jeweilige Gebühr erteilt werden. Kostenfreie Stornierungen sind ausschließlich bis 14 Tage vor dem Seminar möglich. Es gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen. Sollte diese nicht erfüllt werden, behalten wir uns vor, das Seminar abzusagen.

Adresse für alle Seminare: sportspaß Center Berliner Tor, Westphalensweg 11.



ne Fähigkeit, sich von innen zu ernähren. Für Körper, Seele und Geist ist Fasten eine Frischzellenkur. Überflüssige Pfunde purzeln. Der Körper entschlackt. Der Geist regeneriert. Und unser Denken wird kristallklar. Neue Einfälle und Einsichten stellen sich ein. Fasten dient auch der Prävention zahlreicher Krankheiten und kann ein idealer Einstieg sein, um Ernährungs- und Lebensgewohnheiten umzustellen. Der Workshop stellt die einfache und wirkungsvolle Fastenmethode nach Buchinger/Lütznert vor. Fastenstoffwechsel, fastenunterstützende Maßnahmen und Fastenverpflegung werden vertieft behandelt. Bitte mitbringen: Schreibsachen, bequeme Freizeitkleidung.

„So straffe ich meinen Körper“

Mi., 13.04.2016 18:00 – 21:00 Uhr mit
Melissa Denkel

Ein straffer Körper – geschmeidige Haut mit festem Gewebe darunter – das wünschen sich die Meisten. Doch seinen Körper zu straffen, das bedeutet mehr als eine Gewichtsabnahme. Manchmal hat der Körper nach einer Gewichtsabnahme sogar noch mehr an Straffheit verloren. Viel wichtiger ist an dieser Stelle die Körperzusammensetzung. Doch wie schaffe ich es meine Körperzusammensetzung zu verändern? Wie verliere ich nicht nur an Gewicht, sondern an Fettmasse? Inwiefern sollte ich meine Essgewohnheiten ändern und sollte ich eher Ausdauersport oder Krafttraining betreiben? Und wie oft und wie lange sollte ich trainieren? Kann Elektromyostimulationstraining oder Vibrationstraining hier wirksam sein? Und kann ich durch gezielte Übungen einen bestimmten Bereich meines Körpers straffen? In diesem Seminar werden wir uns diesen Fragen widmen und erkennen, ob Produkte wie Kieselerde oder Bierhefe, die mit einer Straffung und einer Verbesserung des Hautbildes werben, wirksam sein können.

„So zähmst Du Deinen inneren Schweinhund“

Do., 21.04.2016 18:00 – 21:00 Uhr
mit Mari Olschewski

Vom ärgsten Feind zum besten Freund. Warum scheitern all die guten Vorsätze? Wann immer es darum geht, etwas zu



verändern, wichtige Entscheidungen zu treffen oder schlechte Gewohnheiten abzulegen, taucht ein gemeiner Saboteur auf - der innere Schweinehund! Zunächst unbemerkt macht er es sich auf dem Schreibtisch, vor dem Sofa oder auf dem Rücksitz des Autos gemütlich, schnappt gierig nach dem guten Vorsatz - und lässt ihn genüsslich verschwinden... In diesem Seminar geht es darum, ihn zu zähmen und Freundschaft mit ihm zu schließen.

„Mein Weg zur Bikinifigur“

Mi., 04.05.2016 18:00 – 21:00 Uhr mit Melissa Denkel

Viele Frauen stehen jedes Jahr vor dem gleichen Problem: Der Urlaub ist gebucht und wir freuen uns eigentlich auf Sonne, Strand und das Nichtstun. Doch unsere Bikinifigur ist noch nicht ganz so wie wir sie uns vorstellen und oft finden wir viele Ausreden etwas daran zu ändern, bis es nur noch ein paar Tage zur Abreise sind. Wie verliere ich die letzten Pfunde – und vor allem: Wie kann ich mein Gewicht dieses Mal langfristig halten? Gibt es besondere Sportübungen, die mich fit für den Sommer machen? In diesem Seminar erfährst Du wie Du Dich durch das Umsetzen leichter Ernährungs- und Alltagstipps auf den Sommer vorbereiten

kannst. Zudem werden wir darüber sprechen, wie Du Dich langfristig motivieren kannst, diese Tricks beizubehalten, damit Du auch dem nächsten Sommer entspannt entgegenblicken kannst.

„Vegan, fit, gesund und unkompliziert“

Do., 19.05.2016 18:00 – 21:00 Uhr mit Mari Olschewski

Vegan ist in aller Munde und überall kann man etwas darüber lesen. Oft fehlt aber der Praxisbezug und man weiß nicht genau, wie man es umsetzen soll. Dabei ist vegane Ernährung leichter als Du denkst. In diesem Seminar erfährst Du, wie eine gesunde Umstellung gelingt. Auf was ist zu achten, damit es zu keinen Mangelerscheinungen kommt? Wie kannst du gängige Rezepte veganisieren? Es gibt Tipps für den veganen Alltag und Tipps für Reisen, den kleinen Hunger zwischendurch und Du hast außerdem die Möglichkeit die Fragen zu stellen, die bisher unbeantwortet blieben.

„Raus aus der Zuckerfalle – rein ins Fitness-Food“

Mi., 25.05.2016 18:00-21:00 Uhr mit Sylvia Buckl

Zucker steckt nicht nur in offensichtlich Süßem. Überall lauern Zuckerfallen,

besonders in vielem, was bequem und schnell zu essen ist. Zu viel davon blockiert Deine Fettverbrennung, raubt Dir Energie und kann Dich dauerhaft krank machen. Und Du brauchst das alles nicht. Erfahre, in welchen Lebensmitteln vielleicht für Dich unerwartet große Mengen Zucker versteckt sind, welche Lebensmittel Dir durch den Tag Kraft geben und wie Du von Ernährungsgewohnheiten, die Dir schaden, wegkommen kannst. Hol Dir praktische alltagstaugliche Tipps, wie Du mit einfachen Mitteln genussvoll satt wirst und Dich gut fühlst. Mach Deinen Körper und Geist wieder zur Hochleistungsfabrik. In diesem Seminar lernst Du, wie das machbar ist.

„Low carb vs. Low fat“

Do., 02.06.2016 18:00 – 21:00 Uhr mit Melissa Denkel

Wer Abnehmen möchte, hat die Wahl zwischen gefühlt 1001 Diäten. Was die meisten Diäten miteinander gemeinsam haben, ist die Reduktion an Kalorien. Zudem aber arbeiten viele Diäten entweder mit der Methode der Kohlenhydratreduktion (low carb) oder damit Fett einzusparen (low fat). Doch welche Lebensmittel enthalten überhaupt viele Kohlenhydrate oder viel Fett? Und ist eine dieser beiden Methoden hinsichtlich einer Gewichtsabnahme wirkungsvoller? Oder kommt es nur auf die Kalorienreduktion an? Welche Methode lässt sich leichter in den Alltag integrieren? In diesem Seminar sprechen wir unter anderem über diese Themen und werden dabei auf die verschiedenen Formen von Kohlenhydraten und Fetten und deren Verstoffwechslung eingehen.



Fotos: istockphoto (4)

Liebe sportspaßler,

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

Ausweispflicht: Unser Rezeptionspersonal ist angewiesen, ausnahmslos alle Mitglieder beim Betreten der Sportcenter zu kontrollieren. Um unnötige Wartezeiten zu vermeiden, 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 bei der sportspaß-Geschäftsstelle, Westphalensweg 11, 20099 Hamburg, eingegangen sein, d.h. spätestens am 15. März, 15. Juni, 15. September und 15. Dezember. Bitte unbedingt beachten: Jede Kündigung wird innerhalb von 10 Tagen schriftlich bestätigt!

Lastschriftmandat + Änderung von persönlichen Daten:

sportspaß ist so günstig, weil wir ein gemeinnütziger Verein sind, aber auch deswegen, weil wir uns bemühen, die Verwaltungskosten so niedrig wie möglich zu halten. Deshalb ist eine Mitgliedschaft nur möglich, wenn 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, sich einen ersten Eindruck zu verschaffen. Wir bitten um Verständnis dafür, dass das kostenlose Probetraining nur für ein Angebot möglich ist. Unsere Bereiche Studio, Workshops, Basicangebote, Specials und Outdoor-Touren sind nur für unsere Mitglieder gedacht. Dort ist kein Probetraining möglich. Sollte 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. 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

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

SPORTCENTER HARBURG

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

Ich bin Mitglied bei sportspaß e.V. geworden!

Das Eintrittsdatum entspricht dem Datum auf dem Anmeldeformular.

sportspaß

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

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

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

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

Aktuelles unter www.sportspass.de**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 (Nutzung des jeweiligen Krafraumes + der Saunen in allen Centern)
- € 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

sportspaß Geschäftsstelle

Westphalensweg 11
20099 Hamburg

www.sportspass.de
info@sportspass.de

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

Montag – Freitag	09:45 – 22:30 Uhr
Samstag	09:45 – 22:00 Uhr
Sonntag	09:45 – 22:00 Uhr

Mehr Informationen unter: www.sportspass.de, E-Mail: info@sportspass.de



KONTAKTE UND BEITRÄGE

SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

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

SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

SPORTCENTER BILLSTEDT

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

SPORTCENTER CITY NORD

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

SPORTCENTER HARBURG

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

Montag – Freitag	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, E-Mail: info@sportspass.de



LECKERE, VEGANE UND GESELLIGE KOCHABENDE

Die Kochabende finden in der KURKUMA-Kochschule in Eimsbüttel statt. Wir freuen uns auf gesellige Abende, wo wir gemeinsam leckere, vegane Mehrgang-Menüs zubereiten und danach in entspannter Atmosphäre zusammensitzen und unsere selbst gezauberten Gerichte genießen. Pro Abend, incl. dem Menü und Softdrinks & Mineralwasser und den Rezepten für Zuhause zum Nachkochen, fallen pro Person Kosten in Höhe von 38,50 Euro an.

Verbindliche Anmeldung unter:

www.kurkuma-hamburg.de/sportspass

Adresse für alle Kochabende:

KURKUMA Kochschule, Methfesselstr. 28, Eimsbüttel.

*Es gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen. Sollte diese nicht erfüllt werden, behalten wir uns vor, den Kochabend abzusagen. Die Teilnahmegebühr wird selbstverständlich erstattet. Anmeldeschluss ist 1 Woche vor dem jeweiligen Kochabend. An dem Kochabend bitte den sportspaß-Mitgliedsausweis vorzeigen.



„Veganstarter“

Termine, jeweils von 18:00 bis 22:00 Uhr:
17.03.2016, 20.04.2016, 12.05.2016,
09.06.2016

Wenn man noch nicht viele Berührungspunkte mit veganen Produkten hat, dann ist dieser Kurs genau das richtige für Dich! Zuerst bekommst Du einen Einblick in die Warenkunde von veganen Ersatzprodukten. Dann geht es ans gemeinsame Kochen. Verschiedene Varianten von veganen Brotaufstrichen, Pasta, Gyros, Schnitzel und leckere Desserts warten darauf, von Dir zubereitet und anschließend verköstigt zu werden. Entdecke den Zauber der veganen Küche.




SPORTSPAß

Sportangebote

1+2 sowie keine Angabe Neu- und WiedereinsteigerInnen sowie Fortgeschrittene

1 Neu- und WiedereinsteigerInnen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse

2 Fortgeschrittene, hohe Intensität

 Viel Platz für neue TeilnehmerInnen

 Angebot sehr gut besucht

Paartanzangebote


1 keine Vorkenntnisse

2 Grundschrirte Voraussetzung

3 Fortgeschrittene 1

4 Fortgeschrittene 2

für Singles Paartanzangebot für Singles

 Viel Platz für neue TeilnehmerInnen

 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!

FERIENTERMINE

Frühjahr 07.03. - 18.03.

Pfingsten 16.05. - 20.05.

SCHULFERIEN:

In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Sporthallen geschlossen. Ausnahmen erfrage bitte in den Centern, bei den Trainern oder unter www.sportspass.de. Die Angebote in unseren Sportcentern finden während der Ferien statt. An gesetzlichen Feiertagen bleiben die Sportcenter geschlossen. Bitte rufe uns bei Unterrichtsausfällen in den Sporthallen 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.



72

TRAINER-LISTE

KINDERBETREUUNG 8 MONATE – 12 JAHRE 76**KINDER + JUGENDLICHE 76-79**

Badminton	76
Basketball	76
ErlebnisSport	76
Fitness für Minis 2-4 Jahre	76-77
Fitness für Minis 4-6 Jahre	76-77
Fußball	77
Hip Hop	77
Inline-Skaten	77
Karate	78
Kindertanz/Ballett + Rhythmik	78
Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre	78
Pampersgymnastik 3-12 Monate	78-79
Rhönrad Turnen	79
Schwer Aktiv	79
Selbstverteidigung	79
Taekwondo	79
Tischtennis	79
Videoclipdance	79

74

ANMELDE-
FORMULAR**ERWACHSENE 80-122****BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE 80-83**

Badminton	80-81
Basketball	81
Floorball	81
Hobby-Fußball	81-82
Sportspiele mit und ohne Ball	82
Tischtennis	82
Volleyball	82-83

MITTE

INFORMATIONEN

BASICANGEBOTE 83**BODY & MIND 83-91**

Beckenboden-Training	83
FASZIO	83-84
Feldenkrais®	84
Flow-Yoga	84-85
Hatha-Yoga	85
Kundalini-Yoga	86
Mental Balance	86
Modern Style Tai Chi	86
NIA	86-87
Pilates	87-88
PNF	88
Power-Yoga	88-89
Qi Gong	89
Stretch & Relax	89-90
Tai Chi	90
Wellness Workout	90
Yin-Yoga	90
Yogalates	91

67

ORTS-
BESCHREIBUNGEN

130-131

INFORMATIONEN
& BEITRÄGE**DANCE, FITNESS, RÜCKEN 91-112**

Aerobic	91
Ballett Workout	91
Bauch Express	91-92
Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)	92-95
Best Age Fitness	95
Bodyfit	95-97
Cardio Power	97-98
Complete Body Workout	98-101
CrossTraining	101
deepWORK™	101
DISCO PARTY – Just dance!	102
Energy Dance	102
Fit Fight Basic/Technik	102-103
Fit Fight Kombi	103
Fitness	103
Fitness für Mollige	103-104
Functional Training	104
GINGA by Fernanda Brandao®	104-105

132-133

KONTAKTE

134

HIIT	105
Kraffit	105-106
Parkour	106
Rücken Balance	106
Rücken Express	106
Rücken Power	106-108
Soft-Fitness	108-109
Step Advanced	109
Step Fullburner	109-110
Step Simple	110
ZUMBA® fitness	110-111
ZUMBA® Step	112
Zum-Dance	112

INLINE-SPORT 112

Inline-Hockey	112
Inline-Skaten	112

OUTDOOR- SPORT 112-114

Laufen	113
Laufstilschulung	113
Nordic Walking/Walking	113
Outdoor-Fitness	113
Yoga Walking	113-114

PAARTANZ 114-117

Discofox	114
Kizomba	114
Salsa-Merengue-Bachata	114-115
Standard-Latein	115-116
Swing	116
Tango Argentino	116
Tanzclub	117

REHA-SPORT 117**SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST 117-118**

Aikido	117
Capoeira	117
Kickboxen	117
Modern Arnis	118
Selbstverteidigung für Frauen	118
Taekwondo	118

SPECIALS 118-119**SPECIALS OUTDOOR 119-120****SPORT FÜR SCHWANGERE & RÜCKBILDUNG 120-121**

Angebote für Schwangere	120
Angebote zur Rückbildung	120
Fit mit Baby (Eltern mit Kindern bis 3 Jahre)	120-121

TANZ 121-122

Ballett	121
Bauchtanz	121
Bollywood	121
Dance 'n Strip	121
Hip Hop	121
Jazz-Dance	121
Line-Dance	122
Modern-Dance	122
Musical-Dance	122
Oriental-Dance	122
Salsa-Dance	122
Samba/Samba-Reggae	122
Step-Tanz/Tap-Dance	122

TOUREN 123-128

Fahradtouren	123-124
Inline-Skate-Touren	124
Lauf touren	125
(Nordic-)Walking-Touren	125
Wandern	125-128

Trainerliste

A	Akcicek, Celal: 0176 48 62 10 11		
B	Bach, Sebastian: 0176 41 76 75 00		
	Bächreiner, Anja: anjaombach@web.de		
	Baliulis, Ulrike: 0160 91 15 03 66		
	Bartels, Christian: 0177 787 54 81		
	Bartels-Schneider, Andrea: 0176 821 890 58		
	Bärtling, Marco: 0172 844 65 71		
	Benndorf, Rolf: 69 28 486		
	Bensing, Janetta: 0152 09 02 06 47		
	Berger, André: 0172 424 041 7		
	Bernecker, Stefanie: 439 8727		
	Biedermann, Andrea: 0176 47710268		
	Bilkker, Timo: 21 98 56 68		
	Bischoff, Jens: 0160-90531751		
	Blätter, Robert: 0176-46528996		
	Bleck, Oliver: 33 38 37 50		
	Block, Jannis: 0178 9819545		
	Böhlmg, Michael: 047 77 93 11 40		
	Broocks, Katrin: 0176 38381287		
	Buckl, Sylvia: sylvia.buckl@be-online.de		
	Burgdorf, Ingo: 0170-295 75 60		
	Busse, Constantin: 63940282		
C	Cwiklinski, Thomas: 0178 136 54 70		
	da Silva Pachero, David Carlos: 0176-56 98 93 76		
D	David, Alexander: dorell80@googlemail.com		
	David, Chris: 0176 48 61 16 64		
	Dirk, Andrej: 0176-20499836		
	Drews, Rainer: 04103 188 18 00		
E	Eckstorff, Dieter: 21 00 76 00		
	Eden, Daniel: 0176-64273537		
	Ehlers, Björn: 0152 53 60 38 06		
	Eisenblätter, Max: xamax@gmx.de		
	Epplee, Andreas: 678 45 91		
	Escherich, Anja: 270 48 86		
F	Fleisch, Daniela: 0179 475 84 86, danielafleschhh@aol.com		
	Förster, Julia: julia@personal-training-julia.de		
	Förster, Michael: 491 88 27		
	Fuhrmann, Andre: 0171-6913617		
G	Garrido, Laura: 0174 41 66 476		
	Glüse, Ruth: ruth.gluese@gmx.de		
	Gomez de Becker, Mariana: 0176 23 486 179		
	Gomm, Ekkehard: 386 112 97		
	Goretzka, Tina: 0176 62 90 59 48		
	Gründel, Olaf: 040 753 49 91, olaf70@web.de		
	Gutowski, Karsten: 66 05 89		
H	Hoase, Uwe: 0176 48142273		
	Hagendorf, Gabi: 0178-7829602		
	Hahnnes, Stefan: 0179 2443018		
	Hamdorf, Tim: 0176 48 121 274		
	Händler, Angela: 279 98 47		
	Haubold, Carolin: 630 48 74		
	Haubold, Holger: 630 48 74		
	Hernandez, Janeth: 0157-59 21 68 15		
	Herrmann, Virginie: 0173 7555333		
	Hess, Miriam: hess.miriam@gmx.de		
	Hieronymus, Andrea: 0160 70 74 499		
	Hoang, Khan: 040 69 46 53 25		
	Holst, Eckhart: 0173 999 44 28		
	Hübent, Andrea: 319 61 96		
	Hübent, Andreas: 644 57 76		
	Hühn, Tanja: 63 76 32 14		
	Hüttel, Stephan: 27148813		
I	Imbeck, Ulrich: ulrich.imbeck@spamgourmet.com		
J	Jakovlev, Vitali: 0179 2348389		
K	Kade, Maik: 0176 76 79 48 98		
	Kamaly, George: georgyygeorge512@googlemail.com		
	Kammer, Marco: 01525 423 94 64		
	Karger, Ulrich: karger.ulrich@gmail.com		
	Kaufmann, Frank: 0173 218 52 63		
	Kellner, Astrid: astrid.kellner@gmx.de		
	Kirschner, Jörn: 604 85 85		
	Klitscher, Lars: 73 09 09 13		
	Knösel, Uwe-Karsten: 558 38 00		
	König, Dieter: 735 78 53		
	Kortmann, Frank: 0174 1844411		
	Körtner, Ulf: 0176-61064800		
	Kowlenko, Wladimir: 0173 216 18 53		
	Krause, Claudia: 30 85 24 31		
	Krieg, Andre: 43 18 22 99		
	Krüger, Karin: 64554524		
	Kunsmann, Kathleen: 0172 431 90 67		
L	Lahmer, Uwe: 0177 443 61 36		
	Landwehr, Tobias: 0163 9866522		
	Längle, Thomas: 69 70 53 32		
	Laux-Simov, Karin: 0162-7279132		
	Leblanc, Francine: francine.leblanc@yahoo.co		
	Leffler, Martin: 0176-72956659		
	Lernmich, Sigrid: 279 47 70		
	Limberg, Kirsten: kirsten.limberg@gmx.de		
	Litzkow, Vince: 0176-79077668		
M	Madubu, Nico: 0172 7941315		
	Maheidi, Simone: simoneharms@web.de		
	Marmull, Tanja: 04535 29 78 94		
	Marquardt, Diemar: 81 97 50 86		
	Martin, Andreas: randyandy.martin@web.de		
	Martin, Bertrecht: 0179 390 06 33		
	Martinez, Margarita: 0162 104 37 04		
	Mashkinova, Viktoria: 0151 21 76 12 36		
	Mauri, Thomas: 0176 96 20 10 24		
	Meier, Birte: 0170-3019468		
	Mertens, Michael: 0162 2129819		
	Meuss, Andrea: 20 75 14		
	Meyer Ze, Ralf: kontakt_ralf@yahoo.de		
	Michelly, Frederic: 0177 77 91 564		
	Micic, Marina: 0160 92984918		
	Müller, Hannes: hannes5791@hotmail.de		
	Müller-Harboe, Sandra: sandra.mueller-harboe@gmx.de		
	Mundt, Christoph: chris@mundthome.de		
N	Neuberger, Hans-Joachim: 439 65 92		
	Niedling, Joachim: 0176 494 494 18		
	Niewert, Inka: 430 52 34		
	Niezanski, Dariusz: 0176 49 30 18 59		
	Nourani, Seyed Hasan: 18 13 65 13		
O	Oehme, Marco: 0176 62 29 14 94		
P	Perltz, Birgit: b.perltz@t-online.de		
	Podbielski, Dirk: 712 29 30		
	Poockern, Cindy: 0176-70210391		
R	Rau, Petra: 0179 5262884		
	Reese, Nicole: 0160-93045801		
	Richert, Wolf: 04103 803 18 12		
	Richter, Frauke: 0176 67 04 06 80		
	Richter, Petra: 41 49 89 28		
	Rohlf, Lars: elcampecino@web.de		
	Rohlf, Birte: 01577-39 68 768		
	Ruske, Dennis: 0176-49145169		
S	Sagawe, Sven: 61 19 82 70		
	Saichsokmunkong, Wuttichai: 0176-83 50 98 55		
	Sandmann, Thomas: 43 90 223		
	Schacht, Anke: 70 27 254		
	Schleining, Erwin: 015789104480		
	Schmidberger, Joachim: 0179 7089442		
	Schmidt, Andreas: andreas.schmidt@desy.de		
	Schneider, Mirko: 0176 48 68 52 44		
	Schölermann, Sven: 75 47 631, kickboxinfo@aol.com		
	Scholz, Christian: 0178/1480071		
	Schröder, Helmut: 0151 17 89 47 06		
	Schultz-Amerongen, Sigrid: 0179-8891904		
	Schwampe, Rolf: 55 17 95 9		
	Schwarz, Dieter: andie_schwarz@yahoo.de		
	Schwemer, Fred: 48 30 83		
	Siegmund, Rosemary: 0178 5291695		
	Siltsch, Anna: 0151 26 96 01 27, annasiltsch@gmx.de		
	Simatupang, Liberti: 27860229		
	Sliwinski, Bartosz: macbartek@gmx.de		
	Soeken, Dagmar: dax_soeken@gmx.de		
	Sommer, Ines: ines.sommer66@gmx.de		
	Sougourar, Santham: santham_777@yahoo.co.in		
	Spies, Helge: 0176 542 79 680		
	Steinbach, Eggert: 27141220		
	Steinhart, Jörg: 63977477		
	Strauß, Stefanie: sternschnuppe23@googlemail.com		
T	Teicke, Jochen: jochen.teicke@hotmail.de		
	Thedens, Henry: henry.thedens@googlemail.com		
	Thöle, Ralf: 0176 56467715		
U	Ullrich, Sven: 01573 7471180		
V	Vehse, Horst: 0176 49 23 04 92		
	Vollert, Manfred: 526 45 53		
	von Oertzen, Dorothea: 673 79 158		
	Voß, Werner: 390 01 54		
W	Wahdat, Habib: 0151 24 050 419		
	Weitmann, Agata: agataweitmann@web.de		
	Weitzel, Susanne: 0174-1934029		
	Wessenberg, Dirk: 0163 4112015		
	Wesselhöft, Ines: 0176-25102529		
	Wiede, Holger: 0174-230 82 49		
	Wilberg, André: 0151 27101062		
	Wolff, Stefan: 0178 336 25 00		
Z	Ziegemeier, Ralph: 0163 912 66 40		
	Zschaler, Jutta: 63 02 487		

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	☺	BBRP, Softfitness, Cardio Power (1+2), Complete Body Workout, Rückenfit und Entspannung
So	09:45 - 12:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anna Julia Schlemminger	☺	Cardio Power (1+2), BBRP, Complete Body Workout, Inline (1+2), ZUMBA®Fitness
So	12:00 - 14:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katrin Knut, Sophia Koller		

SPORT FÜR KIDS & TEENS

Badminton für Kinder und Jugendliche

Dieses Rückschlagspiel ist auch als Federball bekannt. Schläger und Federbälle sind mitzubringen.

Di	18:00 - 19:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Frank Kaufmann	☺	ab 12 Jahre
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Torsten Schiede		6-12 Jahre

Basketball für Kinder und Jugendliche

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 Kinder

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

Mo	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Agnes Owusu-Ansah		ab 7 Jahre
Mi	16:30 - 18:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels-Schneider	☺	ab 5 Jahre + Ballspiele
Do	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Holger Herzog	☹	2-6 Jahre
Do	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Holger Herzog	☺	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	14:00 - 15:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Anne-Kathrin Timm		
Di	16:30 - 17:30	Gensterstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Eva Koller, Songül-Angelina Eleri		
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	☺	

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	☹️			BBRP, Soffitness, Cardio Power (1+2), Complete Body Workout, Rückenfit und Entspannung
So	09:45 - 12:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anna Julia Schlemminger	☹️			Cardio Power (1+2), BBRP, Complete Body Workout, Inline (1+2), ZUMBA@Fitness
So	12:00 - 14:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katrin Knut, Sophia Koller				

SPORT FÜR KIDS & TEENS

Badminton für Kinder und Jugendliche

Dieses Rückschlagspiel ist auch als Federball bekannt. Schläger und Federbälle sind mitzubringen.

Di	18:00 - 19:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Frank Kaufmann	☹️	1	ab 12 Jahre
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Torsten Schiede			6-12 Jahre

Basketball für Kinder und Jugendliche

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	☹️	1	ab 13 Jahre
----	---------------	-------------	------------------------	----------	-------------	----	---	-------------

Erlebnissport für Kinder

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

Mo	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Agnes Owusu-Ansah			ab 7 Jahre
Mi	16:30 - 18:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels-Schneider	☹️		ab 5 Jahre + Ballspiele
Do	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Holger Herzog	☹️		2-6 Jahre
Do	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Holger Herzog	☹️		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	14:00 - 15:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Anne-Kathrin Timm			
Di	16:30 - 17:30	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Eva Koller, Songül-Angelina Elert			
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	Heike Oellerich, Felix Lunne	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	Gensersstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Eva Koller	
Di	15:00 - 16:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Anne-Kathrin Timm	
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-Amerrongen	😊
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Eggert Steinbach	😊
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-Amerrongen	😊
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 Neuerburg	😊
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Britta Siebels	

Fußball für Kinder und Jugendliche

Beim Fußball wird in der Halle auf Hüchtentore 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 Kinder und Jugendliche

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

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	Nima Soubi	😊	10-16 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	😊	9-12 Jahre
Sa	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anastasia Schwarzkopf		10-14 Jahre

Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche

Hier können Kinder und Jugendliche mit Spaß und Freude in sicherer Atmosphäre gemeinsam skaten. Die grundlegenden Fahr- und Brems-techniken sowie richtiges Fallen, werden hier auf spielerische Art und Weise geübt. Inline-Skates und komplettes Schützenset müssen mitgebracht werden. Der Helm gehört bei Kindern dazu. Es findet kein Verleih statt. Die TrainerInnen beraten gerne bei der Anschaffung von neuen Skates und Material. Zum Schutz des Hallenbodens müssen Bremsen, Schuhkanten und Schienen mit Klebeband abgeklebt werden. Klebeband bitte selbst mitbringen. Das Fahren ist nur in der Halle gestattet.

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

Karate für Kinder und Jugendliche

Karate ist eine dynamische Kampfkunst, die zur Selbstverteidigung entwickelt wurde

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

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	😊	3-8 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anastasia Schwarzkopf		3-4 Jahre
Di	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermaier	😊	10-14 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Di	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa		3-6 Jahre
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anastasia Schwarzkopf		5-11 Jahre
Di	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katrin Weibezahn		5-9 Jahre
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	😊	3-4 Jahre
Mi	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Siebels		4-6 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	😊	5-6 Jahre
Mi	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Lira Mosquera		3-5 Jahre
Mi	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Lira Mosquera		6-8 Jahre
Do	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé	😞	4-5 Jahre
Do	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	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	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katharina Jeanette Kolbe, Lilia Haydee Arevalo Armas		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		
Mi	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Koller		
Do	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Verena Sehring		
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	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anna Guder	😊
Do	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Zühal Schlegel	😊
Do	10:30 - 11:20	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	Sengelmanstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder	😊	ab 10 Jahre
----	---------------	------------------	---------------	------------	-----------------	---	-------------

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

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

Mi	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		7-9 Jahre
Fr	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martin Pesold		10-12 Jahre

Taekwondo für Kinder und Jugendliche

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

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

Tischtennis für Kinder und Jugendliche

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

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

Videocliphance für Kinder und Jugendliche

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

Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elizabeth Ladron			6-9 Jahre
Mi	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Joel Flow			ab 9 Jahre
Do	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann			ab 8 Jahre
Sa	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katharina Jeanette Kolbe, Lilia Haydee Arevalo Armas			6-9 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	Arnkietstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Santham Sougoumar	☹	1
Mo	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Torsten Schiede	☹	2
Mo	18:30 - 20:00	Arnkietstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Santham Sougoumar	☹	2
Mo	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 - 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
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
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	20:15 - 21:45	Neuenfelder Straße 106	Halle am Parkplatz	Wilhelmsburg	Björn Ehlers	☺	1+2
Do	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dieter König	☹	2
Fr	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Altug Ünlü		1+2
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hacı Basak, Sven Meißner	☹	1
Fr	17:30 - 19:00	Hartsprung 23	freist. Turnhalle	Lokstedt	Jana Schermesser	☺	1+2 NEU ab 01.02.
Fr	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hacı 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	N.N. HoKa	☺	1+2 NEU ab 01.02.
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	Bülastr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Wolff	☺	1+2	NEU ab 01.02.
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	Ohkamping 13	freist. Turnhalle	Hummelsbüttel	Frederic Michelly	☺	1+2	
Mo	20:30 - 22:00	Laeiszstr. 12	freist. Halle a.d. Hof	Sternschanze	Vince Litzkow		2	NEU ab 04.04.
Di	19:00 - 21:00	Laeiszstr. 12	freist. Halle a.d. Hof	Sternschanze	Manfred Vollert		2	NEU ab 04.04.
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	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	Veer Moor 4	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Alexander David	☺	1	
Do	20:00 - 21:30	Flughafenstr. 89	freist. Halle a.d. Hof	Fuhlsbüttel	Andreas Schmidt	☹	2	
Do	20:00 - 21:45	Vorhornweg 2	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Rolf Schwampe	☺	2	
Fr	17:00 - 19:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Eckhart Holst		1+2	
Fr	17:00 - 18:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Alexander David	☺	1+2	
Fr	17:00 - 18:30	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Manfred Vollert		2	NEU ab 01.02.
Fr	18:30 - 20:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Celal Akcicek		1+2	NEU ab 01.02.
Fr	18:30 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Sebastian Bach	☹	2	
Fr	20:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Habib Wahdat		1+2	NEU ab 01.02.
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	
Fr	20:00 - 21:30	In der alten Forst 1	Halle	Harburg	Ralf Thöle	☺	1+2	NEU ab 01.02.
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 "Hütchentore" oder Kasteneinsätze gespielt. Auch Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.

Mo	17:00 - 19:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Mirko Schneider	☹	1	
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	Sengelmännstr. 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	18:15 - 20:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Frank Kortmann	☹	1+2	
Fr	20:00 - 21:45	Paracelsusstr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	Vince Litzkow	☺	1+2	
Fr	20:00 - 21:45	Tegelsberg 2	Tegelsberg 2	Poppenbüttel	Helge Spies	☺	1+2	

Fr	20:00 - 22:00	Thadenstr. 147	Halle a.d. Hof	St. Pauli	Max Eisenblätter	😊	1+2
Fr	20:15 - 22:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Bertrecht Martin	😊	1+2
Sa	17:00 - 18:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Dieter Eckstorff		1+2

Sportspiele mit + ohne Ball

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

Mi	18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	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.

Mo	17:00 - 19:00	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	Nico Mabudu, N.N. Hoka		1 ab 14 Jahre endet am 04.03.
Di	20:00 - 21:45	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	Nico Mabudu		1+2 endet am 04.03.
Di	20:30 - 22:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Ulf Körtner	😊	1+2
Mi	18:30 - 20:00	Brucknerstraße 17	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	Michael Förster		2
Mi	19:00 - 21:00	Wohlwillstr. 46	Halle a.d. Schulhof	St. Pauli	Liberti Simatupang	😊	1+2
Mi	19:00 - 20:30	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	Thomas Mauri	😊	1+2
Do	20:00 - 21:45	Hegholt 44	Kleine Halle am Ende des Sportplatzes	Bramfeld	Constantin Busse	😊	1+2
Fr	18:45 - 20:45	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	Nico Mabudu, Manfred Rolfsmeier		1+2 endet am 04.03.

Volleyball

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

Mo	17:00 - 19:00	Wesperloh 19	freistehende Halle auf dem Hof	Osdorf	Wladimir Kowalenko	😊	1+2
Mo	19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Karsten Gutowski	😊	2
Mo	20:00 - 21:30	Arnkieselstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Dirk Wesenberg		1
Mo	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	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	Jörn Kirschner, Kirsten Limberg		2
Di	19:30 - 21:00	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Christian Bartels	😊	1+2
Di	20:00 - 21:45	Rönneburger Straße 50	freist. Halle	Harburg	Uwe Lahmer	😊	2
Di	20:00 - 21:45	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Bartosz Sliwinski		2
Mi	17:00 - 18:30	Bülastr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Joachim Schmidberger	😊	1 + Technik
Mi	18:00 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 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	20:30 - 22:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	Uwe Haase		1+2
Mi	20:30 - 22:00	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	Thomas Mauri	😊	1+2 NEU ab 01.02.
Do	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Wille		1+2
Do	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Timo Billker		1+2
Do	18:30 - 20:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Uwe-Karsten Knösel	😊	1+2

Do	18:30 - 20:00	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Dariusz Nieznanski	☹️	2
Do	20:00 - 21:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Joachim Niedling		1
Do	20:00 - 21:45	Marckmannstr. 60	freist. Halle a.d. Hof	Rothenburgsort	Andre Krieg		2
Do	20:15 - 21:45	Veermoor 4	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Tim Hamdorf	☹️	1+2
Fr	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Blotevogel		1+2
Fr	17:00 - 18:30	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Winterhude	Thomas Sandmann	😊	1+2
Fr	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Dirk Wesenberg	😊	1+2
Fr	19:00 - 20:30	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Jörg Steinhart	😊	1
Fr	19:00 - 21:00	Ebelingplatz 8	große Sporthalle	Hamm	Wladimir Kowalenko	☹️	2
Sa	15:00 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Timo Billker	😊	2
So	16:15 - 17:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Oliver Gladis, Dirk Nehler		1
So	17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Wuttichai Sahadsukmunkong	😊	1+2
So	17:45 - 19:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Oliver Gladis, Dirk Nehler		1+2

BASICANGEBOTE

Es gibt Basicangebote in den Bereichen Aerobic/Step-Aerobic, Yoga, Zum-Dance, Pilates und Kraffit. Basicangebote sind einmalige Angebote, in denen Grundschritte und Grundtechniken in 80 Minuten speziell erklärt und geübt werden. Die Angebote finden an verschiedenen Terminen statt und sind keine aufeinander aufbauenden Angebote. Für alle weiteren Angebote ist keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich und kostenfrei. Es ist kein Probetraining möglich.

Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Aerobic/Step-Aerobic	13.02.; 12.03.; 09.04.; 07.05.; 28.05.
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kraffit	06.02.; 21.05.
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Pilates	27.02.; 26.03.; 23.04.
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yoga	20.02.; 19.03.; 16.04.; 14.05.
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Zum-Dance	05.03.; 02.04.; 30.04.

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	
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tatjana Scherer	
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 "Roller". 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	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Tanja Paule	☹️
Mo	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ana Gabriela Guevara Cazares	

Mo 14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Katrin Brooks	
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	
Mo 20:15 - 21:15	Prassekstr. 5	freistehende Halle	Wilhelmsburg	Andrea Biedermann	NEU ab 01.02.
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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Belfmann	
Di 15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Aza F.	😊
Di 19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessy Figueroa	NEU ab 01.02.
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 Johannson	
Mi 19:30 - 20:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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 15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sigrid Johannson	😊
Do 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Inken Petersen	
Do 19:30 - 20:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Anja Remek	
Fr 11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Dominique Wallau	
Fr 13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Bishop	
Fr 18:30 - 19:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Koch	
So 17:30 - 18:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	
Sa 18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Döhler, Anja Remek	
Sa 18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ulrike Raap	
So 16:00 - 16:50	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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	Martina Schütt	
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 eine einzelne Form, sondern fließt von Asana zu Asana. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Atmung. Die Bewegung ist synchron mit der Atmung, beide 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	😊
Mo 13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Oliver Bleck	
Mo 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Laura Van de Castel	😊
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	Heidi Wegner	😊
Do 19:00 - 20:30	Bogenstr. 34 - 36	Sporthalle 2	Eimsbüttel	Oliver Bleck	
Do 20:15 - 21:45	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrej Dirk	

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	NEU ab 01.02.
Mo	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Oliver Bleck	1+2	
Mo	12:30 - 13:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Babak Darwisch-Kadjouri	1	
Mo	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andreas Bleeck	1+2	
Mo	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	
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 Jaszchinski	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	14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sigrid Johannson		NEU ab 01.02.
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 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Galke	1+2	Rücken
Do	20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anja Remek	1+2	
Fr	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Leslie Hamann	1+2	
Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andreas Bleeck	1	
Fr	11:00 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kluge	2	
Fr	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dalina Otto	1	☹️
Fr	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jessica Fink	1+2	+Meditation
Fr	19:30 - 21:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	N.N. HoKa	1+2	☹️
Fr	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Andrej Dirk	1+2	
Sa	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angelika Speer, André Friedrichs	1+2	
Sa	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	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 Nibler	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, Stefanie Schöning	1+2	
So	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Schöning, Verena Sehring	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 Johannsson ☺	1+2
Di	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Jessica Fink	1+2
Di	20:00 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Heinrich	1+2
Mi	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 Johannsson	1+2
Do	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Babak Darwisch-Kadjouri ☺	1+2
Do	19:30 - 21:00	Röthmoorweg 9	Gymhalle	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	Nicole Freitag
So	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Proske, Inga van der Wees

Modern Style Tai Chi

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

Fr	12:15 - 13:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alexander Kron
Fr	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexander Kron
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 Störling	😊
Sa	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige, Janina Störling	

Pilates

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

Mo	10:30 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frauke Richter	
Mo	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Agata Koralewska	
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	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Shafagh Dastjani Farahani	
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 Wesarg	
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	Leila Maghmoumi	
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	Eva Holdorf-Helmy	
Di	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agostinho Goncalves	
Di	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	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	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	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	
Mi	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Matthias Galke	
Mi	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
Mi	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	Heidi Wegner	😊
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	Agata Koralewska	
Do	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Tanja Suworin	

Do	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Gunnar Egner	
Do	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Paule	☹
Do	18:30 - 19:50	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Maïke Martens	
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	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olaf Gründel	
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	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Bebensee	
Fr	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefan True	☹
Fr	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jessica Fink	☺
Fr	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	
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	Claudia Schumann, Dario Jaramillo	
Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dörte Schulz, Theda von Lessen	
Sa	12:30 - 13:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anne Strehse, Petra Neunherz	
Sa	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	N.N. Harburg	NEU ab 01.02.
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, Maïke 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	N.N. HoKa	
So	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ayse Henschel, Anjfe Kaemmerer	
So	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda von Lessen, Harald Zörner	
So	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Biskup, Melanie Döhler	
So	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Judith Fehmers, Mari Olschewski	
So	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Melanie Döhler, Birte Sönnichsen-Roschke	
So	18:00 - 18:50	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	Oliver Bleck	☹
Mo	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ulrike Raap	NEU ab 01.02.
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	Matthias Galke	
Di	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessy Figueroa	
Mi	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Matthias Galke	

Mi	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Nicole Reese	☹
Mi	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	
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	Peter-Hans Figueroa, 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	
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	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ulrike Raap	
So	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	André Friedrichs, Stefanie Schöning	
So	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dagmar Beelitz	
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	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 Boyer	
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	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Koch	
Mi	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liz Grundy	
Mi	19:00 - 20:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Margarita Martinez	☺
Do	10:00 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	
Do	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Zühal Schlegel	NEU ab 01.02.
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 Stöfling	
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, Verena Sehring	
So	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Proske, Inga von 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	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mari Olschewski, Katharina Kicking	

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	😊
Di	18:30 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Ralf Meyer Ze	😊
Di	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Boyer	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	😊
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	😊
Fr	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	David Liem	😊
Fr	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Markus Tschache	1+2
So	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne-Kathrin Timm	1+2
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Volker Schmitz, Kevin Don Tengeler	😊

Wellness Workout

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

Mo	13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ana Gabriela Guevara Cazares	
Di	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Narges Zoya Maghmoumi	
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 damit 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	Wiebke Pörschke	
Mo	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ulrike Raap	NEU ab 01.02.
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 Johannson	😊
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	
Fr	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sonja Noll	😊
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	Jessica Fink	
Mi	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marina Berte	NEU ab 01.02.
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	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tatjana Scherer	
Sa	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland, 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 Fortgeschrittene richten. Bei den Aerobic Simple Angeboten werden Frontwechsel und Drehungen hingegen geübt. Es gibt die Möglichkeit zusätzlich an einem Aerobic-Basicangebot teilzunehmen (siehe Basicangebote). Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme! In der Stunde Aerobic mit dem Zusatz Dance werden die Choreografien auf tänzerische Weise durchgeführt.

Mo	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-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	Simple, Dance NEU ab 01.02.

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	☺
Do	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tatjana Wegner	☺
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	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	
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	
Mi	13:00 - 13:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Emine Sarimehmetoglu	NEU ab 01.02.
Mi	14:00 - 14:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sylvia Buckl	NEU ab 01.02.
Mi	15:00 - 15:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yannick Romeo Fongue Tchano	
Do	14:00 - 14:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	
Do	14:00 - 14:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carla Brito	
Do	19:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Shafagh Dastjani Farahani	NEU ab 01.02.
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
Sa	14:00 - 14:30	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Sami Fouad Abdin, Frank Herbarth
Sa	16:00 - 16:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse, Marina Ems
Sa	19:30 - 20:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	N.N. Altona Bahnhof ☹️
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	Jessica Dubois de Luchet, Kerstin Isabel Harksen ☹️

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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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	Sigrun Stoehr
Mo	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Kempe
Mo	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter
Mo	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mahdiah Ghaemi ☺️
Mo	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Teye
Mo	16:00 - 16:50	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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	Janina Dierks
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	19:15 - 20:15	Prassekstr. 5	freistehende Halle	Wilhelmsburg	Andrea Biedermann NEU ab 01.02.
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Jessica Obereiner
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Beate Bethmann-Ehlers ☹️
Mo	21:00 - 21:50	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Olaf Krenzien
Mo	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lena Rosenberg ☺️ NEU ab 01.02.
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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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	Julia Renée Förster	
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	Chouuki 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 Mithel	☹
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	NEU ab 01.02.
Mi	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	
Mi	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N. City Nord	NEU ab 01.02.
Mi	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Michael Rucinski	
Mi	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Christina Stender	
Mi	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sylvia Buckl	
Mi	14:30 - 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	N.N. Altona Bahnhof	
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tatjana Olshevskaya	
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	Sandra Meyer-Urban	
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	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	
Do	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	
Do	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Catherine Alphonso	
Do	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fanny 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	N.N. Harburg	
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles	
Do	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothee Mitchell	
Do	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Justyna Kordowska	
Do	15:30 - 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	NEU ab 01.02.
Do	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Francoise Lenz	
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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan Thießen	
Do	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gundula Dau	
Do	17:30 - 18:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	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 Perltitz	
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	Shafagh Dastjani Farahani	
Do	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel	
Do	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähner	
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	Manuela Schalow	
Fr	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Balulis	
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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	
Fr	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Sandmann	
Fr	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns	
Fr	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Emine Sarimehmetoglu	
Fr	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Mimitz	
Fr	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Dinse	
Fr	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mitra Ashuta	
Fr	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker	
Fr	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schmidt	
Fr	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine	☹️
Fr	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cathrin Grouzant	
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 Gibramczik, 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, N.N. Harburg	
Sa	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N. Berliner Tor	
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	Steffi Mros, Izabela Leszczynska	☺️
Sa	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Schultz, Tanja Albat	NEU ab 01.02.
So	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold, Witt Phan	

So	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies, Jennifer Schmidt
So	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Schönwetter, Sophie Zimmermann ☹️
So	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	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, Mahdiah Ghaemi
So	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp, Sandra Meyer-Urban
So	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Roßmaier, Stefan Thießen
So	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Angela Dinse, N.N. Berliner Tor
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sandra Fietz, Simone Maheidi
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, Dornica 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
Mo	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dürüye Dogan-Sari
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 Bishop
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	Dörte Hitschke ☺️
Fr	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maja Dlouhy
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	Jessica Neumann
Mo	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Olga Francke
Mo	12:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Boban Mikulovic
Mo	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert
Mo	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Stierz
Mo	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Kempe
Mo	16:00 - 16:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Janina Dierks
Mo	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Tays
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carolin Piper
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 Neuberger	
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	NEU ab 01.02.
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Steffi Grader	
Di	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Bergmann	
Di	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha B.	☹
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	
Di	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Eva Peters	
Mi	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Christina Stender	
Mi	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yannick Romeo Fongue Tchano	
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	NEU ab 20.04.
Mi	19:00 - 20:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer, Dagmar Soeken	NEU ab 20.04.
Do	12:00 - 12:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Neumann	
Do	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Maren Petermann	
Do	19:30 - 20:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Astrid Kellner	
Do	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Melissa Denkel	
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	Polina Tillmanns	
Fr	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hülya Sahin	☺
Fr	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Dinse	☺
Fr	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel	
Fr	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer	
Fr	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jennifer Best, Catherine Alphonso	
Fr	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine	
Sa	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch-Demir, Marina Ens	☹
Sa	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Bianca Gibramczik, 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	Yannick Romeo Fongue Tchamo, Steffi Grader	
Sa	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa	
Sa	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ariane Wegner, Mustapha B.	
Sa	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kristina Selz	☺
Sa	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Natalia van Poucke	
Sa	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Fabienne Dietrich, Yannick Romeo Fongue Tchamo	NEU ab 01.02.
So	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	
So	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sophie Jungjohann, Dörte Hitschke	
So	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tekla Jurkschat, Yasmin Radek	
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marina Berte, Tanja Thomas	
So	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Toni Sellers, Svenja Otte	
So	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Lemke, Yannick Romeo Fongue Tchamo	

So	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Angela Dinse, N.N. Berliner Tor	
So	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	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	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalja Majnik	1+2
Di	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Uwe Schneider	2
Di	14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katharina Vinje	1+2
Di	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius	1+2
Di	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alona Dolotina	1+2
Di	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sami Fouad Abdin	1+2
Di	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Graaf-Hrestou	1+2
Di	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Eva Peters	1+2
Di	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	1+2
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Bentje Jürgens	2
Di	20:30 - 21:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Mülhel	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	Michael Rucinski	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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	N.N. Altona Bahnhof	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
Mi	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 von Tilly Kisiner	1+2
Do	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabina Haun	☹️ 1+2
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kerstin Böhme	1+2
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marina Kempe	1
Do	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Quell	☹️ 1+2
Do	16:00 - 16:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan Thießen	2
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sophie Jungjohann	2
Do	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	1
Do	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Liane 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 NEU ab 01.02.
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	Christian Jähnert	😊	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 Schnelller		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
Sa	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost		1+2
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Simone Maheidi, Zehra Kirac		1+2
Sa	11:00 - 11:50	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, Marina Ens		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	Eva Peters, Beate Bethmann-Ehlers		1+2
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hatem Hamzi, Maja Dlouhy	😊	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Eva Schultz		1
Sa	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sylvia Buckl, Janina Dierks	😊	1+2
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sophie Zimmermann, Sabine Schönwetter		1+2
So	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Jiritschka, N.N. City-Nord		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 Jungjohann		1+2
So	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lena Rosenburg, Tanja Albat		1+2
So	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Janina Boger		1+2

Complete Body Workout

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

Mo	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Olga Francke		
Mo	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl		
Mo	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jessica Neumann	😊	
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	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ellen Jansen	😊	
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carolin Piper		

Mo 16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ana Gabriela Guevara Cazares	
Mo 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Malina Buermann	
Mo 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izzet Pekdemir, 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	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	
Mo 20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp	
Mo 21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer	
Mo 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Mitra Ashufta	
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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar	
Mi 11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kathleen Schuld Akhrechi	☹
Mi 13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christine Barth	
Mi 13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Emine Sarimehmetoglu	
Mi 15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Beckmann	
Mi 17:00 - 17:50	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	
Mi 21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	
Do 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kerstin Böhme	
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	Nadine Quell	☺
Do 14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Justyna Kordowska	
Do 14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N. Harburg	☺
Do 15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sophie Jungjohann	
Do 18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert	
Do 18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	

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	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	NEU ab 01.02.
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-Nevermann-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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	
Fr	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Emine Sarimehmetoglu	
Fr	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Klein	
Fr	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer	
Fr	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Simone Schneller	
Fr	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte	
Fr	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähmert, Tieke Binder	
Fr	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Stefan Thießen, Laura Schick	😊
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	N.N. Billstedt	😊
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, Simone Maheidi	
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, Witti 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	Maren Petermann, 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	N.N. Berliner Tor, 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, Malina Buermann	
So	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Jiritschka, N.N. City-Nord	😊
So	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mareike Wenzlaff	
So	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jochen Teicke, Zehra Kirac	
So	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sophie Jungjohann, Dörte Hiitschke	
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, Vanessa 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	N.N. Altona Jessenstraße, N.N. Altona Bahnhof	
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	Jessica Dubois de Luchet, Kerstin Isabel Harksen
So	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alona Dolotina, Isabel Mollenhauer
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Fakhria Najem, Bentje Jürgens

CrossTraining

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

Di	18:30 - 20:00	Holstenglacis 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	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sandra Beckmann ☺	
Mo	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ana Gabriela Guevara Cazares	
Mo	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izzet Pekdemir, Sema- nur Backa	
Mo	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer	NEU ab 01.02.
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	NEU ab 01.02.
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	Manuela Schalow	NEU ab 01.02.
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	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	Christian Jähner, Tineke Binder	
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 Rasp	
Sa	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N. Berliner Tor	NEU 01.02.
So	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa, Larissa Bendel	
So	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Shafagh Dastjani Fara- hani, N.N. City Nord ☺	
So	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Lena Rosenburg	

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 warmen 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	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ellen Jansen	😊
Mo	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dario Jaramillo	
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Astrid Becker	😊
Mo	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Steenken	
Mo	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourguioui	
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	N.N. Billstedt	
Di	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rachid Lourguioui	😊
Di	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Melanie Dzur	NEU ab 01.02.
Mi	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kathleen Schuldt Akhechri	NEU ab 01.02.
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Azadeh Fathali	😊
Mi	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kriegenherdt	
Mi	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angela Branczyk	
Mi	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N. City-Nord	😊
Mi	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N. Altona Jessenstraße	😊
Do	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alexandra Brandt	
Do	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Liset Rosales Sanchez	
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	Thomas Hilsen	😊
Fr	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Agata Weitmann	😊
Fr	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Noa Eloatik	
Fr	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yoandro Ulloa Hechavarria	NEU ab 01.02.
Fr	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N. Altona Jessenstraße	😊
Fr	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ellen Jansen	😊
Sa	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Carola Clasen, Volker Schwab	
Sa	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angela Branczyk, Astrid Becker	
Sa	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N. City-Nord, Noa Eloatik	😊
Sa	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Thomas Hilsen, Angela Branczyk	😊
So	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thomas Hilsen, Marina Ens	😊
So	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alexandra Brandt	
So	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi	😊

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. Es gibt die Möglichkeit, zusätzlich an einem Fit Fight Basicangebot (siehe Basicangebote) teilzunehmen. Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme!

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	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	

Di	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles	
Di	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thilo Heis	
Mi	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thilo Heis	☹
Mi	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch-Demir	
Do	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel	
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies	
Fr	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Mimitz	
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	☹
Sa	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Olga Francke	
So	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp, Sandra Meyer-Urban	
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	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Omar Yasin	☹	NEU ab 01.02.
Mo	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	☹	
Mo	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Schlie		
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	☹	
Mi	20:00 - 20:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Randy Mehrländer		
Mi	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska		
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles		
Do	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Omar Yasin	☺	NEU ab 01.02.
Do	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Teye	☺	
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	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	Sengelmanstr. 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	Genslerstr. 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	Anke Strüver, Jennifer Best		
Mi	18:30 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuberger		
Mi	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver, Olaf Krenzien		
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Annika Bunnies, Sonja Kahl		
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-Neveermann-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	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carolin Piper	
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	

Functional Training

Functional Training ist ein effektives und multifunktionales Ganzkörpertraining, bei dem zum Teil nach dem Intervallprinzip oder auch in Zirkeln trainiert wird. Es werden verschiedene Intensitätsstufen angeboten, so dass jeder Teilnehmer in seinem eigenen Trainingsmodus trainieren kann. Im Fokus stehen funktionelle Übungen zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit, Sprungkraft und Ganzkörperstabilisation sowie Koordination. Trainiert wird sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Hilfsmitteln. Die 80-minütigen Angebote umfassen ebenso ein Lauftraining.

Mo	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Patrick Schneider	NEU ab 01.02.
Mo	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter	
Di	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Angelina Eggerstedt	
Di	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Renée Förster	
Di	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Catherine Alphonso	
Di	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Izzet Pekdemir	☹️
Mi	11:45 - 13:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Patrick Schneider	NEU ab 01.02.
Mi	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Biskupek	☹️
Mi	18:00 - 19:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Angelika Niebuhr	
Mi	19:00 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Daniel Eden, Kathrin Patzelt	☺️
Do	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ferhat Öztas	☺️
Do	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Francoise Lenz	
Do	17:00 - 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 - 20:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Izzet Pekdemir, Mustapha B.	☹️
Fr	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva-Marie Mallmann	
Fr	20:30 - 21:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen	☺️
Sa	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sylvia Buckl, Janina Dierks	☹️
So	14:45 - 16:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Saß, Mustapha B.	☹️
So	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andreas Martin, Janina Dierks	

GINGA by Fernanda Brandao®

NEU ab 01.02.

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	Leila Maghmoumi	
Di	14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jula Brüggemann	
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	Rosemery Siegmund	
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	Arsu Anwar
Do	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ina Gravenkamp
Do	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carla Brito
Do	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Mitra Ashufta
Do	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carla Brito
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	Klara Długa
Do	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt
Fr	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maja Dlouhy
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, Malina Buermann
Sa	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Rosemery Siegmund
Sa	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N. Billstedt
Sa	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lira Mosquera

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	NEU ab 01.02.
Mi	13:30 - 14:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sylvia Buckl	NEU ab 01.02.
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	Sandra Meyer-Urban	NEU ab 01.02.
Do	19:00 - 19:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N. City Nord	NEU ab 01.02.
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 Herrarth	
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	☹️

Krafftit

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 Krafftit Basicangebot (siehe Basicangebote) teilzunehmen. Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme! Durch eine begrenzte Anzahl des Equipments ist die Teilnehmerzahl für dieses Angebot auf 30 limitiert. Bitte dafür 30 Minuten vorher an der Rezeption melden.

Mo	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	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	Kristina Selz	
Sa	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Manderscheid, Oliver Gladis	
So	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Manderscheid, Justyna Krouze	

So	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch-Demir, Sophie Jungjohann
----	---------------	-------------------	--------------------	--------------	---

Parkour

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

Mo	17:00 - 19:00	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	Hannes Müller	😊	1+2	ab 11 Jahre
Fr	18:30 - 20:15	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Daniel Eden	😊	1+2	

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			NEU ab 01.02.
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 Schult Akhechi			
Di	20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne-Kathrin Timm			
Mi	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kim Platzek			
Mi	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Koch	😊		
Mi	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anke Schacht			
Mi	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marisa Calcagno			
Mi	14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mari Olschewski	😊		
Mi	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Obereiner			
Do	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Aza F.			
Fr	15:30 - 16:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Bebensee			
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 Broocks	😊		
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			NEU ab 01.02
Mi	12:30 - 13:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Emine Sarimehmetoglu			NEU ab 01.02
Mi	16:00 - 16:30	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sandra Meyer-Urban			NEU ab 01.02.
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	Jessica Dubois de Luchet, Kerstin Isabel Harksen	😊		

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	Agata Korolewska			
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	Tanja Paule			
Mo	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Laura Van de Castel	😊		
Mo	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anne-Marie Kammel	😊		
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	19:30 - 20:30	Laeiszstr. 12	Halle a.d. Hof	St. Pauli	Katrin Sagener	NEU ab 04.04.
Mo	20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jessica Obereiner	
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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Mathias 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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen	
Mi	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Gossé	
Mi	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Arsu Anwar	☹
Mi	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Biskupek	
Mi	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	
Mi	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Schumann	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gundula Dau	☹
Mi	18:00 - 19:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Margarita Martinez	
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	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Franziska Wulff	
Mi	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arne Goal	
Mi	19:00 - 20:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Ines Wesselhöft, Simone Maheidi	☹ NEU ab 01.02.
Mi	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nicola Brandes	
Mi	20:00 - 21:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Astrid Kellner, Hans-Joachim Neuerburg	☹
Mi	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Orhan	
Mi	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sylvia Ölscher	
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	13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothee Mitchell	☹
Do	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Teresa Moninger	
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	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé	☹
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	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andreas Bleeck	
Fr	13:30 - 14:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dalina Otto	😊
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	
Fr	20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Holger Pieper	
Sa	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	André Friedrichs, Angelika Speer	
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	Claudia Schumann, Dario Jaramillo	
Sa	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	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	Werner Justen, Ayse Henschel	
So	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ayse Henschel, Antje Kammerer	
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	Anne-Kathrin Timm	
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	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Steenken	
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	Narges Zoya Maghmoumi	NEU ab 01.02.
Di	13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen Schuldt Akhrechi	
Mi	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Orhan	
Mi	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anna Cordes	😊
Mi	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	😊
Mi	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen	
Mi	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel	
Mi	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nicola Brandes	
Mi	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	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	NEU ab 01.02.
Do	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agata Koralewska	
Fr	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tatjana Scherer	
Fr	11:30 - 12:20	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-Neveermann-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	Sandra Fietz, Simone Maheidi	
So	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Margarita Martinez, Ljudmyla 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 Fortgeschrittene.

Di	18:30 - 19:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Witti Phan	
Mi	10:00 - 10:50	Paul-Neveermann-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	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte	😊
Fr	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Klein	
Fr	19:00 - 19:50	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-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold, Witti Phan	
So	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Bethmann-Ehlers, Sabine Schulze	
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	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-Neveermann-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 Luchet	1+2 NEU ab 01.02.
Di	16:30 - 17:20	Paul-Neveermann-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	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	1+2
Mi	14:00 - 14:50	Paul-Neveermann-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	Thilo Heis	1+2
Do	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N. Harburg	😊 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
Fr	14:00 - 14:50	Paul-Neveermann-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
Sa	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Toni Sellers, Lisa Stautzbech	1+2 NEU ab 01.02.

Sa	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Yannick Romeo Fongue Tchamo, Steffi Grader	1+2
Sa	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Izabela Leszczynska, N.N. Harburg	😊 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	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	Oliver Gladis, Philipp Manderscheid	😊 1+2
So	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck	1+2
So	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mahdieh Ghaemi, Sabine Oexmann	😊 1+2
So	13:00 - 13:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien, Birgit Roßmaier	1+2
So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Justyna Krauze, Philipp Manderscheid	1+2
So	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Eva Peters	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 Step-Aerobic-Basicangebot (siehe Basicangebote) teilzunehmen. 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	😊
Di	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	NEU ab 01.02.
Do	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer	
Sa	15:00 - 15:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, Thomas Hilsen	
So	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte, Toni Sellers	😊

ZUMBA® fitness

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

Mo	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Christian Perez	
Mo	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Maser	😊
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Esteban Carvallo del Rio	😊
Mo	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger	😊
Mo	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lounguoui	
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	NEU ab 01.02.
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-Neumann-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	N.N. City Nord	NEU ab 01.02.
Mi	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rosemery Siegmund	NEU ab 01.02.
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	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	
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	Atefeh Dalvand	
Do	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Liset Rosales Sanchez	☹
Do	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alexandra Brandt	
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carla Brito	
Fr	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	
Fr	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Hatice Gültekin	
Fr	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Plinio Marco Rebaza Ibanez	
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Felicia Jackson	
Fr	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Esteban Carvallo del Rio	☹
Fr	19:00 - 20:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Susanne Weitzel	☺
Fr	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Bonny Maria Ferrer, Silvia Steinfurth	
Fr	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Natalja Eitenko	
Fr	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp	
Fr	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yoandro Ulloa Hechavarria	
Fr	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer	
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Vanessa-Laura Dagli, Jennifer Dann	
Sa	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Esteban Carvallo del Rio	☹
Sa	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nathalie Kruse, 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	Plinio Marco Rebaza Ibanez, Christian Perez Cabanillas	
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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	N.N. Altona Bahnhof	☺ NEU ab 01.02.
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	Natalja Eitenko, Susanne Weitzel	
So	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	N.N. Altona Bahnhof	☺ NEU ab 01.02.
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 Macaroufi	

ZUMBA® Step

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

Di	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Eberhard
Di	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fiorella Hermoza-Paz
Mi	21:00 - 21:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	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. Es gibt die Möglichkeit, zusätzlich an einem Zum-Dance Basicangebot teilzunehmen (siehe Basicangebote). Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

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

INLINE SPORT**Inline-Hockey**

Inline-Skates und ein komplettes Schützersset 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
Sa	16:00 - 17:30	Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	Mümmelmannsberg	Lars Rohlf ☺️	1+2 endet am 30.04.
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 Schützersset 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).

Laufen

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

Mo	18:15 - 19:45	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jens Guder		Beginner und Fortgeschrittene
Mo	19:00 - 20:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Keno Hellmann		Beginner und Fortgeschrittene
Mo	19:30 - 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 für Fortgeschrittene
Di	19:15 - 20:45	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gerd Wöbke		8-10 km
Mi	18:30 - 20:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jens Guder		Beginner und Fortgeschrittene
Mi	18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ingrid Wöbke		10 km
Mi	19:00 - 20:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Keno Hellmann		Beginner und Fortgeschrittene
Do	17:30 - 19:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rainer Steenbuck		12-20 km/ für Langstreckenläufer
Sa	10:00 - 11:30	Holsteiner Kamp 87	Holsteiner Kamp 87	Eilbek	N.N. Altona Bahnhof	😊	

Laufstilschulung

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

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

Nordic Walking/Walking

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

Mo	18:00 - 19:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Leppert	😊	
Di	10:00 - 12:00	Eduard-Rhein-Ufer 1	Treffpunkt "Alsterperle"	Uhlenhorst	Susanne Schmiedehausen		
Di	17:30 - 18:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Uta Baltinowitz	😊	
Di	18:00 - 19:30	Holsteiner Kamp 87	Holsteiner Kamp 87	Eilbek	Uta Michalke	😊	
Mi	10:00 - 11:30	Holsteiner Kamp 87	Holsteiner 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.

So	15:00 - 16:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Phillip E. Späth	😊	NEU ab 01.02.
----	---------------	-----------------------	----------------------------	--------	------------------	---	---------------

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 Angebote für Anfänger beginnen in den Schulsporthallen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 21.03.2016

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
Fr	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktor Schleining, Sabine Koo	2 für Singles
Fr	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck	2
Sa	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Natalja Lotz, Wilhelm Schütt ☺	1 +Singles
Sa	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Natalja Lotz, Wilhelm Schütt ☺	2 +Singles

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 jedoch klar die afrikanischen Rhythmen zu erkennen. Dennoch ist Kizomba verglichen mit anderen Paartänzen einfach und schnell zu lernen.

Mo	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Victoria Wohlt	NEU ab 01.02.
Fr	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Victoria Wohlt, N.N. Altona Jessenstraße	
Sa	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	René Zambrana, Katharina Lorenz ☺	
So	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Diana Maaroufi	
So	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Giovanni Navarrete Rojas, Fiorella Hemoza-Paz	NEU ab 01.02.

Salsa-Merengue-Bachata

Nach neuesten karibischen Rhythmen werden harmonische, natürliche Bewegungen getanz- Improvisation und Spontanität sind die Kennzeichen. Die 1er-Angebote in den Schulsporthallen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 21.03.2016

Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern ☹	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, Petra Rau	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+2
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	Maike Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	1
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	René Zambrana, Aleksandra Ostrowska	2
So	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Cesar Sanchez, Janina Kowalewski	2
So	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Giovanni Navarrete Rojas, Fiorella Hermoza-Paz	1+2
So	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maike 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 für Anfänger beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 21.03.2016

Mo	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Christoph Mundl, Sinje Bahnsen	1	für Singles
Mo	18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter	1	
Mo	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Sinje Bahnsen, Christoph Mundl	2	für Singles
Mo	19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée	2	
Mo	20:00 - 21:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	Henry Thedens, Nicole Gröner	1	
Mo	20:45 - 21:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée	3	
Mo	21:00 - 22:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	Henry Thedens, Nicole Gröner	2	
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Michaela Zimmer	1	für Singles
Di	18:00 - 19:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Gebäude	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold	1	
Di	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Ketevan Nishanianidze	1	
Di	19:00 - 20:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Gebäude	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold	2	
Di	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Michaela Zimmer	2	für Singles
Di	19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Ketevan Nishanianidze	2	
Di	19:30 - 20:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude	Jenfeld	Sandra Müller-Harboe	1	
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 Levwow	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 Levwow	2	
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levwow	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 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Brancyk, Wilhelm Schütt	1	
Do	20:00 - 21:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	3	

Do	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Branczyk, Wilhelm Schütt ☺	2
Fr	17:00 - 18:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	1 für Singles
Fr	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktor Schleining, Sabine Koo	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
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 Levzow	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	Rainer Kohlstruck, Michaela Zimmer	2
So	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Epplée, Sandra Müller-Harboe	2
So	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Petra Rohr, Wilhelm Schütt	1
So	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Schleining, Alexander Varekhine	1 für Singles
So	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Schleining, Alexander Varekhine	2

Swing

Der Paartanz "Lindy Hop" ist der bekannteste unter den Swingtänzen. Bei diesem Gesellschaftstanz sind Singles und Paare gleichermaßen willkommen. Der moderne West Coast Swing ist eine Mischung aus verschiedenen Tänzen und wird zu R'n'B und aktueller Chart-Musik getanzt. Die Solo-Variante "Authentic Jazz/Charleston" übt swing-typische Bewegungen, kleine Choreos und "Line Dances". Die 1er-Angebote in den Schulsporthallen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 21.03.2016

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 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 in den Schulsporthallen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 21.03.2016

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 könnt Ihr jeden Sonnabend von 19:00 - 21:30 Uhr im Center Berliner Tor zu abwechslungsreicher Musik ohne Anleitung "einfach nur tanzen". Dabei ist es ganz egal, ob Ihr gerade begonnen habt, die Tanzschritte zu erlernen oder schon fortgeschrittene Kenntnisse habt und eine Vielzahl von Schrittfolgen aus dem Standard-Latein Repertoire beherrscht. Das Motto ist: Tanzen mit Spaß und ohne Stress.

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

REHA-SPORT

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

Mo	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Erma Wienke		Osteoporose/ Endoprothesen- Training
Fr	17:00 - 18:30	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	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.

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

Capoeira

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

Di	18:00 - 19:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	Maik Kade	😊	1+2
Do	19:00 - 20:30	Holzdam 5	Turnhalle im Gebäude	St. Georg	Ingo Burgdorf		1+2
Fr	18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	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	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Daniela Flesch		1+2 für Frauen
Mi	18:30 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Marco Bärtlting		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 Bärtlting		1+2 +Selbstverteidi- gung bitte keine schwarzen Sport- schuhe tragen
So	14:00 - 15:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Sven Schölermann		1+2

Modern Arnis

Modern Arnis ist eine zeitgemäße Kampf- und Selbstverteidigungskunst mit jahrhundertealten Wurzeln auf den Philippinen. Das Training mit und ohne Waffen schult Koordination und Reflexe. 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
----	---------------	---------------	------------------	--------	--------------	---	-----

Selbstverteidigung

In verschiedenen Formen von Partnerübungen wird der Ausnahmefall einer Notwehrsituation imitiert und ein hierfür angemessenes Verhalten geübt. Es dient dazu wieder in gelassene, spielerische und spontane Umgangsformen zurückzufinden, die den alltäglichen Normalfall ausmachen.

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

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

SPECIALS

Die 80-minütigen Specials bieten Dir als sportspaß-Mitglied die Möglichkeit, über unser reguläres Sportprogramm hinaus, verschiedene Kursformate zu entdecken. Die Themenreihen sind nicht aufeinander aufbauend, so dass Du auch einzelne Termine besuchen kannst. Bunt wie sportspaß – hier ist für jeden etwas dabei! Mehr zu den Inhalten findest Du auf unserer Homepage www.sportspass.de. Es ist keine Probestunde möglich.

Chakra Yoga – Energie wecken und lenken!

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 87	Eilbek		
----	---------------	------------------------	------------------------	--------	--	--

14.02.2016 1. Chakra - Wurzelchakra. Fundament, Akzeptanz, (Selbst-) Sicherheit.
 21.02.2016 2. Chakra - Sakralchakra. Schöpferische Lebensenergie/-freude und Kreativität.
 28.02.2016 3. Chakra – Nabelchakra. Persönlichkeit, Durchsetzungskraft und Balance zwischen Gefühlswelt und Selbstkontrolle.
 06.03.2016 4. Chakra - Herzchakra. Mitgefühl, Immunsystem, Offenheit, Herzensgüte.

Champions Bootcamp

Liebst Du die sportlichen Herausforderungen, willst Dich vielleicht sogar spezifisch auf „Tough Mudder“ oder ähnliche Events vorbereiten, dann bist Du hier genau richtig. Für alle sportlich ambitionierten Teilnehmer, die gerne an ihr persönliches Limit -oder gar darüber hinaus- gehen.

So	10:30 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
----	---------------	------------------------	------------------------	--------	--	--

03.04.2016 Masterclass – hard, harder, hardest.....
 10.04.2016 Bootcamp Training I – Theorie & Praxis
 17.04.2016 Bootcamp Training II – Theorie & Praxis

Just DANCE

Tanzen, tanzen, tanzen..... Du bist auch ohne Vorkenntnisse willkommen!

So	16:30 - 17:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona		
----	---------------	--------------	----------------------------	--------	--	--

14.02.2016 Freier und kreativer Tanz
 21.02.2016 Musicaldance ABBA
 28.02.2016 Hula Uana
 06.03.2016 American Tribalstyle Belly Dance
 13.03.2016 DIVA Dance

Ab auf's Parkett - Crashkurse

Wer hat schon 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 es. Nach unseren Crashkursen kannst Du auch mit wenig Aufwand die Nacht durchtanzen! Für Einsteiger und als Refresher geeignet. Bitte an saubere Tanzschuhe denken.

So	16:30 - 17:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona
20.03.2016		Foxtrott		
10.04.2016		Walzer		
03.04.2016		Discofox		
17.04.2016		Salsa, Merengue, Bachata		
24.04.2016		Jive		
08.05.2016		Quickstep		
22.05.2016		Charleston		
29.05.2016		Cha Cha Cha		

Body & Mind-Relaxation

Lerne Dich und Deinen Körper bei unseren Wellness-Specials einmal auf eine andere Art kennen. Bitte denke an geeignete Kleidung und ggf. eine Decke.

So	10:30 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
08.05.2016		Kung Fu Toa		
22.05.2016		Integral Tai Chi		
24.05.2016		Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training für Einsteiger		
29.05.2016		Körperbewusstsein erweitern durch Eutonie		

SPECIALS OUTDOOR

Es handelt sich hierbei um einmalige Specials, die einen Einblick in viele, verschiedene Outdooraktivitäten geben und auch neue Trends beinhalten. Outdoor-Specials sind für alle sportspaß-Mitglieder gedacht. Achte bei der Auswahl dennoch auf die angegebenen Hinweise, Dauer bei den einzelnen Events. Die Anfahrten erhältst Du über 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.**

Urban Trailrunning**ca. 2 Std.**

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

So., 07.02.2016	11:00 Uhr	Polina Ivanova (0171-9106823)	sportspaß Center am Berliner Tor
-----------------	-----------	-------------------------------	----------------------------------

Sportwandern – Wandern mit GPS**ca. 2 Std.**

GPS Wandern heißt, Wandern auch abseits der großen beschilderten Wege. Dieser Nachmittag richtet sich an alle, die diese Technik mal erleben und ausprobieren möchten. Um die Einsatzmöglichkeiten der GPS Navigation in der Praxis kennen zu lernen machen wir eine Entdeckertour über den Ohlsdorfer Friedhof. Am Ende wartet noch ein Geocache auf euch. Ihr könnt eure eigenen GPS Geräte mitbringen (GPS-Track gibt's dann vorab per Mail), es stehen aber auch zwei Leihgeräte zur Verfügung. E-Mail: J.Brenner@gmx.de

Sa., 02.04.2016	13:30 Uhr	Jürgen Brenner (0176-51295037)	U Ohlsdorf, Vorplatz (Richtung Friedhof)
-----------------	-----------	--------------------------------	--

Bootcamp**ca. 1,5 Std.**

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

So., 10.04.2016	11:00 Uhr	Jonas Tai Nguyen (0171-8819551)	City Nord Park (am New York Weg)
Di., 19.04.2016	18:45 Uhr	Jonas Tai Nguyen (0171-8819551)	City Nord Park (am New York Weg)
Di., 03.05.2016	18:45 Uhr	Jonas Tai Nguyen (0171-8819551)	City Nord Park (am New York Weg)

Outdoor Fitcamp im Altonaer Elbpark**ca. 2 Std.**

Der Elbpark und die Grünanlagen zwischen Kiez, St. Pauli Fischmarkt, Hafen, IKEA und Bahnhof Altona bietet Alles was das Herz eines Outdoor-sportlers höher schlagen lässt. Freiflächen, Wiesen, Bänke, Geländer und Spielplätze stehen bereit für Teamspiele, Workout und Ausdauertraining. Die Strecke zwischen den einzelnen Stationen werden wir im leichten Lauftempo absolvieren.

Sa., 23.04.2016	11:00 Uhr	Uwe Spiesky (0178-2583000)	Center Altona Jessenstraße
-----------------	-----------	----------------------------	----------------------------

Sa., 21.05.2016	11:00 Uhr	Uwe Spiesky (0178-258 3000)	Center Altona Jessenstraße
So., 05.06.2016	11:00 Uhr	Uwe Spiesky (0178-2583000)	Center Altona Jessenstraße

Outdoor Fitness

ca. 1,5 Std.

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., 28.04.2016	18:45 Uhr	Polina Ivanova (0171-9106823)	Center Berliner Tor
Do., 12.05.2016	18:45 Uhr	Polina Ivanova (0171-9106823)	Center Berliner Tor
Do., 19.05.2016	18:45 Uhr	Ina Vollprecht (0178-5517558)	Center Berliner Tor
Do., 26.05.2016	18:45 Uhr	Polina Ivanova (0171-9106823)	Center Berliner Tor

Intensiv-BreathWalk im Sachsenwald

ca. 4 Std.

BreathWalk ist eine einfache Technik um Bewegung, Lebensfreude und Natur dem Menschen nahe zu bringen. Während eines BreathWalks in der Natur findet jeder seinen eigenen Rhythmus und Sinn – mit allem was ist – in einem leichten, mühelosen Weg. Während eines BreathWalk üben wir „neutrales Gewahr sein“ und 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., 28.05.2016	11:00 Uhr	Siri Jansen (01520-4917130)	S Aumühle
-----------------	-----------	-----------------------------	-----------

SPORT FÜR SCHWANGERE & RÜCKBILDUNG**Angebote für Schwangere**

Ganzkörpergymnastik und Yogaübungen speziell für Frauen vor der Geburt.

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

Angebote zur Rückbildung

Zum Rückbildungsangebot können die Babys mitgebracht werden.

Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel		Rückbildungsgymn. & Yoga
Mi	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann		Rückbildungsgymn. & Yoga
Sa	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen		Rückbildungsgymn.

Fit mit Baby (Eltern mit Kindern bis 3 Jahre)

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

Mo	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christina Pelka		
Mo	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Candice Helberg		NEU ab 01.02.
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N. Berliner Tor		
Mi	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anna Cordes		
Mi	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anna Guder	☺	
Mi	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Orhan		
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Heike Oellerich		
Do	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen		
Fr	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen		
Fr	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck		

Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christina Pelka	
Sa	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen	

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	18:15 - 19:05	Überseeing 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Brigitte Leyer	😊	1+2
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Astrid Becker		1+2
Fr	18:30 - 19:20	Paul-Neumann-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-Neumann-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		2
So	19:30 - 20:20	Paul-Neumann-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	Aza F.		1
So	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Shammadan Dance Art		1+2

Bollywood

Bollywood ist ein Mix aus indischem Tempeltanz, Jazz, Flamenco, Modern Dance und Hip Hop. Gut für die Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit des Körpers, geht er ins Blut und sorgt für gute Laune. Die schnellen, rhythmischen Bewegungen aus indischem Tempeltanz und Aerobic werden mit langsamen, meditativen Elementen aus Yoga, Tai Chi und Qi Gong kombiniert.

So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elaine Helal		1+2 NEU ab 01.02.
----	---------------	-------------------	--------------------	--------------	--------------	--	-------------------

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	Überseeing 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt		
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Nicole Köpke	😊	

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	Nima Soubi	😊	1+2
Do	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christof Dellemann		1
Fr	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	😊	2
So	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	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 NEU ab 01.02.
----	---------------	-------------------	--------------------	--------------	------------------------	--	-------------------

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 in den Schulsporthallen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 21.03.2016

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
Do	17:30 - 18:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Janetta Bensing	2
Sa	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janetta Bensing	1
Sa	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janetta Bensing	☹️ 2

Modern-Dance

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

Mi	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kriegenherdt	
----	---------------	-----------------------	----------------------------	--------	---------------------	--

Musical Dance

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

Fr	17:00 - 18:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Felicia Jackson	
----	---------------	-------------------	--------------------	--------------	-----------------	--

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	Aza F.	☹️

Salsa-Dance

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

Mo	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dario Jaramillo	1+2
Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	René Zambrana	1+2
Di	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Amanara Lima	☹️ 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
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 für Anfänger beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 21.03.2016

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
Di	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Amanara Lima	☹️ 1+2
Fr	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Joaquim Rodrigues da Silva Junior	☹️ 1+2

Step-Tanz/Tap-Dance

Seit "Lord of the dance" und "Riverrdance" ist der Step-Tanz/Tap-Dance wieder zu einem Begriff geworden. Mit je zwei Metallplatten werden beim Tanzen rhythmische Klänge erzeugt. Es werden die Grundschrötte erlernt und kleine Schrittfolgen einstudiert.

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

TOUREN FEBRUAR 2016 BIS JUNI 2016

FAHRRADTOUREN – GEMÜTLICH & SPORTLICH

Die Fahrradtouren 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 Anfahrt erhältst Du über 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 den sportspaß-Ausweis bei dem /der TrainerIn vorzeigen und Deinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

Frühjahrscheck für euren Drahtesel

Damit Du mit Deinem Fahrrad gut gerüstet in den Frühling starten kannst, sollte dieses natürlich auch einwandfrei funktionieren. Ich erkläre Dir, wie Du dies mit wenigen Handgriffen und handelsüblichen Werkzeug selber tun kannst.

Sa., 10.04.2016	10:00 Uhr	Johannes Feigel (0173-9646819)	sportspaß Center City Nord
-----------------	-----------	--------------------------------	----------------------------

GEMÜTLICHE FAHRRADTOUREN

ZIELGRUPPE: gemütliche Radtour für jeden Alltagsradfahrer, Anfänger und Ungeübten; niedrige Belastungsstufe.
AUSRÜSTUNG: funktionstüchtiges Fahrrad – auch ohne Gangschaltung.

Rundtour Wilhelmsburg zum Saisonauftakt

ca. 35 km

Vom Startpunkt geht es zum Alten Elbtunnel, dann entlang des Ernst-August Kanals und der Wilhelmsburger Dove Elbe zur Bunthäuser Spitze. Nach einer Pause fahren wir weiter durchs Heukenlock, danach sind 2 Querungen der Süderelbe vorgesehen. Die Tour wird fortgesetzt an Kanälen bis zur Honigfabrik, dort ggf. Einkehr. Zurück fahren wir zur S Bahn Veddel. Es besteht eine Ausstiegsmöglichkeit in Harburg.

Sa., 19.03.2016	12:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	sportspaß Center Altona Bahnhof
-----------------	-----------	----------------------------------	---------------------------------

Ausflug in Hamburgs grünen Norden

ca. 38 km

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

Sa., 30.04.2016	16:00 Uhr	Sabine Reißberg (0157-82389475)	Center City Nord
-----------------	-----------	---------------------------------	------------------

Himmelfahrt am Elberadweg bis Leitstade/Hitzacker

ca. 55 km

Von Büchen fahren wir zuerst nach Boizenburg, schauen uns in der Stadt um, bevor wir die Elbe erreichen. Danach folgen wir dem Radweg am nördlichen Ufer bis Darchau, wo wir die Elbe mit der Fähre überqueren. Weiter geht es am Elbhöhenweg bis Drethem. Über Wietzette erreichen wir die Bahn in Leitstade für die Rückfahrt über Lüneburg zum Hbf.

Do., 05.05.2016	09:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	Büchen Bahnhof
-----------------	-----------	----------------------------------	----------------

„Raps-Tour“ nach Bad Oldesloe

ca. 50 km

Wir fahren entlang vieler Rapsfelder, die sich hoffentlich in voller Blüte befinden und sich wie leuchtend gelbe, duftende Teppiche um uns herum ausbreiten, bergauf und bergab bis Bad Oldesloe. Die vielen herrlichen Ausblicke laden zum Fotografieren und Picknicken ein.

Sa., 28.05.2016	11:00 Uhr	Evelyn Anders (01577-8262102)	U Berne
-----------------	-----------	-------------------------------	---------

SPORTLICHE FAHRRADTOUREN

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

Hamburgs Norden per Rad

ca. 35 km

Eine schöne Tour durch Hamburgs Norden wie man ihn selten gesehen hat. Die Tour führt durch die Volksdorfer Teichwiesen vorbei am Bredenbeker Teich, über den Schüberg, weiter durch den Duvenstedter Brook (kleiner Eisstopp am Duvenstedter Kreisel) und durch das Wittmoor. Es wird sehr selten auf der Straße gefahren, sondern viel mehr auf Pfaden und Wegen die sich durch die Landschaft schlängeln. Level: sportlich, bitte denkt an Pumpe und Schlauch!

So., 17.04.2016 10:00 Uhr Johannes Feigel (0173-9646819) S Poppenbüttel (oben auf der Brücke)

Schwarze Berge

ca. 50 km

Von Neugraben fahren wir durch die Fischbeker Heide zum Wildpark Schwarze Berge. Hier ist eine kurze Pause vorgesehen und weiter über Dibbersen gelangen wir nach Buchholz. Nach einer größeren Pause machen wir uns auf den Rückweg und fahren durch den Rosengarten und am Segelflughafen vorbei nach Neugraben.

So., 24.04.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) Bahnhof Neugraben

Pfungstour von Büchen nach Ratzeburg

ca. 50 km

Unsere Pfungstour startet in diesem Jahr in Büchen. Wir fahren über Gudow zum Schaalsee nach Dargow, wo eine Kaffeepause vorgesehen ist. Danach geht es weiter am Pipersee entlang über Salem nach Ratzeburg. Dort besteht Anschluss an die RE83 bis Büchen und RE1 zum Hauptbahnhof. Wer an der privat organisierten Freizeit im Schaalseehof teilnehmen möchte, müsste sich bitte bis zum 07.05.16 bei mir anmelden.

Sa., 14.05.2016 11:00 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29094381) Büchen Bahnhof

Vom Schaalsee nach Reinfeld

ca. 40 km

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

Mo., 16.05.2016 10:30 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29094381) Schaalseehof Dargow

Hamburgs Osten

ca. 60

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

So., 29.05.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S-Bahn Rothenburgsort

INLINE-SKATE-TOUREN

Unsere Inline-Skate-Touren sind für alle sportspaß-Mitglieder (ob Anfänger oder Könner) 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. 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.

Rund um Finkenwerder

ca. 26 km

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

So., 15.05.2016 12:00 Uhr Ina Vollprecht (0178-5517558) Fähranleger Finkenwerder, vor der Polizeiwache

LAUFTOUREN

Diese Touren sind für alle sportspaß-Mitglieder gedacht. Achte bei der Auswahl dennoch auf die angegebenen Hinweise bzgl. der km-Angabe oder Dauer der Tour. Die Anfahrten erhältst Du über 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.

Laufen um den Opferberg

ca. 10 km

Wir treffen uns an der Sportanlage Opferberg und laufen ca. 10 km in einem gemäßigten Tempo durch die Neugrabener Heide. Am Ziel treffen wir uns zum gemeinsamen Brunch. Jeder bringt eine Kleinigkeit zum Essen und Trinken mit.

Fr., 25.03.2016	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0160-5570428)	Sportanlage Opferberg
-----------------	-----------	-------------------------------	-----------------------

(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 Basic Tour. Evtl. Geld für eine Einkehr mitbringen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Anfahrten erhältst Du über 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.

Nordic Walking und Walking Basics im wunderschönen Nordic Walking Parcours in Großhansdorf

ca. 7 km

Der Parcours im Statsforst Trittau ist als Trainingsareal für alle Nordic Walking und Walker gedacht, nicht nur aufgrund des wunderschönen Waldbodens. Nach einer Technikeinweisung werden wir uns selber davon überzeugen. Die Rundkurse können wir nach Lust und Laune kombinieren.

Sa., 20.02.2016	11:00 Uhr	Katrin Knut (0160-7861321)	U Schmalenbek
-----------------	-----------	----------------------------	---------------

Zur Kirschblüte ins Alte Land

ca. 14 km

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

Sa., 16.04.2016	10:00 Uhr	Gerd Röser (0170-52 65171)	S Blankenese
-----------------	-----------	----------------------------	--------------

Nordic-Walking Tour durch die Elbparks

ca. 10 km

Wir walken vom S-Bahnhof Klein Flottbek, mit einer Runde durch den Jenischpark, über den Wesselhofs-Park zum Fähranleger Teufelsbrück und den Elbwanderweg entlang über Rosengarten und Donnerspark zum Bahnhof Altona.

So., 08.05.2016	11:00 Uhr	Uwe Spiesky (0178-2583000)	S Klein Flottbek
-----------------	-----------	----------------------------	------------------

Nordic-Walking Tour im westlichen Teil des „Grünen Rings“

ca. 10 km

Vom S-Bahnhof Stellingen walken wir durch den Altonaer Volkspark und Dahliengarten vorbei an dem Botanischen Garten durch den WesselhofsPark zum Fähranleger Teufelsbrück.

So., 22.05.2016	11:00 Uhr	Uwe Spiesky (0178-2583000)	S Stellingen
-----------------	-----------	----------------------------	--------------

Nordic Walking / Walking mit RÜCKENFIT IM PARK

ca. 10 km

Wir starten mit einer halben Runde durch den Stadtpark, und werden auf der großen Wiese etwas Gutes für unseren Rücken tun. Danach durchwalken wir den Stadtpark weiter bis wir wieder unser Ziel erreichen.

Sa., 28.05.2016	11:00 Uhr	Katrin Knut (0160-7861321)	sportspaß Center City Nord
-----------------	-----------	----------------------------	----------------------------

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. 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 den 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.

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.

Sa., 06.02.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Neuwiedenthal

Winterliche Glinder Au und Billeniederung

ca. 15 km

Wir wandern gemütlich entlang der Glinder Au, streifen Schönningstedt und treffen dann auf die Bille, um an ihr entlang bis nach Reinbek zu laufen.

So., 07.02.2016 10:00 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216) U Merkenstrasse, Ausgang in Fahrtrichtung

Tolle Elbausblicke und frische Seeluft

ca. 16 km

Von Sülldorf wenden wir uns Richtung Elbe und gehen durch schöne Parkanlagen entlang des Elbhangs, bevor wir durch das Gebiet der Wittenbergener Heide ziehen. Mit tollen Ausblicken auf die Elbe begeben wir uns langsam hangabwärts und wandern schließlich genussvoll am Elbufer entlang bis zum Jenischpark. Wir genießen die herrliche winterliche Atmosphäre dieser tollen Parklandschaft und beenden schließlich die Tour an der S Bahn Klein Flottbek. Evtl. eine dünne Sitzunterlage gegen Feuchtigkeit für eine kleine Rast mitbringen.

Sa., 20.02.2016 10:00 Uhr Conny Kirstein (0178-9392377) S Sülldorf

Himmelmoor – Landschaft voller Gegensätze

ca. 16 km

Verwunschene Birkenwälder und glitzernde Teiche, Wollgras und grundlose Sümpfe. Wir starten vom Dörfchen Renzel (Nähe Quickborn) aus nach Norden und umwandern das faszinierende Himmelmoor, das größte Hochmoor Schleswig-Holsteins, in dem noch Torf abgebaut wird. Der größte Teil dieses Hochmoors ist aber bereits renaturiert. Die Wanderung endet an der Haltestelle Schützenhof (Bus 594) in Borstel-Hohenraden.

So., 21.02.2016 11:00 Uhr Ulli Block (0170-3051538) Haltestelle Grüner Jäger (Bus 594)

Wanderung am Elbe-Lübeck-Kanal

ca. 13 km

Wir beginnen unsere Wanderung in Güster und gelangen zunächst zum Prüfsee. Anschließend geht es am Ufer des Elbe-Lübeck-Kanals entlang bis nach Büchen, wo die Tour endet.

Sa., 27.02.2016 11:30 Uhr Anja Schürmann (01520-2583978) Bushaltestelle Güster, Dorfplatz

Von Radbruch nach Winsen

ca. 16 km

Von Radbruch starten wir zu einer Tour durch das Naturschutzgebiet Hohes Holz zum Rethmoorer See. Dort können wir mit Glück Zugvögel beobachten. Von dort wandern wir dann nach Winsen, wo Einkehr möglich ist.

Sa., 05.03.2016 10:00 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216) Bahnhofvorplatz Radbruch

Wilhelmsburg zur Bunthäuser Spitze

ca. 17 km

Wir gehen an der Wilhelmsburger Doven 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., 06.03.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Wilhelmsburg

Am Hohen Elbufer nach Lauenburg

ca. 11 km

Wir starten in Tesperhude und wandern auf einem schönen Weg an der Elbe entlang. Vom hohen Elbufer bieten sich immer wieder weite Ausblicke über den Fluss. Die Tour endet in Lauenburg mit seinen zahlreichen Fachwerkhäusern.

Sa., 12.03.2016 10:30 Uhr Anja Schürmann (01520-2583978) Bushaltestelle Tesperhude, Strandweg

Billerhuder Insel zum Öjendorfer See

ca. 20 km

Dieser abwechslungsreiche Weg führt uns über die Billerhuder Insel, Horner Rennbahn zum Öjendorfer See. Zurück geht es am Schleimer Bach, Horner Park zurück nach Rothenburgsort.

So., 13.03.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Rothenburgsort

Die Heidschnuckentour

ca. 18 km

Auf dem jüngst zum schönsten Wanderweg Deutschlands prämierten Heidschnuckenweg werden wir die erste Etappe durch Heide und Wald von Fischbek bis nach Nenndorf absolvieren.

Sa., 19.03.2016 09:30 Uhr Uta Bangert (0162-7016558) S Fischbek

Wandern ...immer der Bille entlang

ca. 14 km

Wir starten vom sportspass Center Billstedt und gehen durch die schöne Landschaft immer an der Bille entlang zum Naturhaus Boberg. Dort können wir uns mit Kaffee stärken, die dortige Ausstellung ansehen und dann mit neuen Kräften über die Wanderdüne zurück zum sportspass Center Billstedt kehren.

So., 20.03.2016 10:00 Uhr Carmen Schalnus-Lübker (0171-8016056) sportspass Center Billstedt

Osterspaziergang – Rundweg der Klänge und Wald-Gestalten**ca. 15 km**

Wir wandern von Norderstedt Mitte aus nach Süden auf dem „Rundweg der Klänge“ und gehen dann durch den Ossenmoorpark, in dem fünf „Wald-Gestalten“ aus ihrem Leben erzählen. Weiter in nordwestlicher Richtung führt uns der „Tarpenbekrundweg“ an zahlreichen Bachniederungen, Feuchtwiesen und Wäldern entlang, die in den letzten Jahren entstanden sind oder deutlich aufgewertet wurden. Das letzte Drittel der Wanderung führt an der Tarpenbek West entlang nach Süden Richtung U-Bahn-Station Ochsenzoll.

Karfreitag,
25.03.2016

10:30 Uhr

Ulli Block (0170-3051538)

Norderstedt Mitte (U1), Ausgang Rathausallee

Wanderung von Lauenburg über den Elbhöhenweg zum Schiffshebewerk**ca. 15 km**

Lauenburg hat eine kleine, wunderschöne Altstadt. Der Elbhöhenweg ist abseits von großen Hauptstraßen und lädt ein zum Genießen der Natur. Erst in Geesthacht müssen wir ein Stück Hauptstraße gehen, um zum Schiffshebewerk zu gelangen. In Geesthacht fahren verschiedene Buslinien nach Bergedorf.

So., 03.04.2016

10:30 Uhr

Sabine Dreyer (0157-30299738)

Bhf. Lauenburg

Hamburg nach Harburg**ca. 17 km**

Wir gehen an der Hafencity vorbei, über die Veddel zur Windmühle Johanna. Durch Kirchdorf führt der Weg an der Kreuzkirche vorbei zur Süderelbe. Die Süderelbe überqueren wir auf der alten Harburger Elbbrücke. Die Wanderung endet am Harburger Rathaus.

Sa., 09.04.2016

10:00 Uhr

Carmen Schalnus-Lübker (0171-8016056)

Jakobikirchhof 22 (St. Jacobi)

Höttigbaum und Stellmoorer Tunnelal**ca. 12 km**

Die heutige Frühjahrstour führt uns in ein landschaftlich reizvolles Gebiet im Osten Hamburgs. Auf einem abwechslungsreichen Rundweg durchstreifen wir die Naturschutzgebiete Höttigbaum und Stellmoorer Tunnelal.

So., 10.04.2016

11:00 Uhr

Anja Schürmann (01520-2583978)

Bushaltestelle Saseler Straße

Wanderung zwischen den Mooren**ca. 16 km**

Wir starten in Norderstedt Mitte, wandern durch das Gelände der Landesgartenschau Norderstedt am Stadtparksee entlang, durchqueren das Glasmoor und anschließend das Wittmoor. Dann weiter südlich am Kupferteich entlang zur Alsterschleife und am Hohenbuchenteich zum Ziel (Bushaltestelle der Linie 276: Maike-Harder-Weg). Wer Lust hat, geht noch mit auf dem Alsterwanderweg 2,4 km zur S-Bahn-Station Poppenbüttel.

So., 17.04.2016

10:30 Uhr

Ulli Block (0170-3051538)

Norderstedt Mitte (U1), Ausgang Rathausallee

Zur Schachblumenblüte ins Junkernfeld**ca. 16 km**

Wenn sich Ende April im Junkernfeld die Wiesen purpur färben, ist es wieder soweit: Hier im Naturschutzgebiet „Untere Seeveniederung“ blüht die seltene Schachblume so üppig wie sonst kaum irgendwo. Auf unserem Weg von Maschen über Over und Stelle werden wir nicht nur die blühenden Kostbarkeiten bewundern, sondern auch schöne Elbblicke genießen.

Sa., 23.04.2016

10:00 Uhr

Uta Bangert (0162-7016558)

Bahnhof Maschen

Zum Stundengebet ins Kloster Nütschau**ca. 12 km**

Wir treffen uns in der Bahnhofshalle in Bad Oldesloe und gehen auf dem Jakobsweg zum Kloster Nütschau. Es handelt sich um einen wunderschönen Naturweg. Im Kloster nehmen wir am Stundengebet (freiwillig) von 11:45 Uhr bis 12:00 Uhr teil. Nach einer Pause geht es zurück nach Bad Oldesloe, wo wir in der Eisdielen die Wanderung ausklingen lassen.

So., 24.04.2016

09:30 Uhr

Carmen Schalnus-Lübker (0171-8016056)

Bahnhof Bad Oldesloe

Wanderung durch eine herrliche Moorlandschaft und die Niederung der Wedeler Au**ca. 16 km**

Herrliche frische Luft einatmen und einfach die Natur genießen das geht bei dieser Tour hervorragend. Wir wandern auf schönen Wanderwegen, vom frühlinghaften Anblick der Wälder begleitet durch eine schöne abwechslungsreiche Landschaft und lassen unsere Blicke über weitläufige Moorlandschaften, Wiesen und Felder schweifen.

Sa., 30.04.2016

10:00 Uhr

Conny Kirstein (0178-9392377)

S Süldorf

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., 01.05.2016

13:00 Uhr

Marco Bärtling (0172-8446571)

Haltestelle der Bus-Linie 276, Mesterbrooksweg

Wohldorfer Wald und Duvenstedter Brook**ca. 14 km**

Heute erwarten uns zwei schöne Naturschutzgebiete im Nordosten Hamburgs: Auf einem Rundkurs wandern wir durch den Wohldorfer Wald mit seinem alten Baumbestand und den Duvenstedter Brook, der durch eine weite Moor- und Sumpflandschaft geprägt ist.

Do., 05.05.2016 11:15 Uhr Anja Schürmann (01520-2583978) U Ohlstedt, am Ausgang

Bilsetal und Dahlbeckschlucht im Frühling**ca. 15 km**

Wir wandern das Bilsetal hoch hinüber zur Dahlbeckschlucht, entlang des Geester Rückens bis zur Sternwarte Bergedorf. Mit Chance erleben wir die Blüte der Schlüsselblumen und Waldanemonen. Bei der Sternwarte ist Einkehr möglich und dort fährt der Bus zur S-Bahn Bergedorf.

So., 08.05.2016 10:15 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216) Bushaltestelle Escheburg Bilsetal

Pfingst-Rundwanderung zum Götzberger Mühlentag**ca. 13 km**

Die Götzberger Mühle feiert den Mühlentag 2016 und wir sind dabei! Wir wandern aus dem Ortsteil Henstedt in Richtung Wakendorf II auf dem gut befestigten Wanderweg der ehemaligen Bahntrasse. Dann biegen wir in Richtung Norden ab und wandern auf den Götzberg. An der Mühle angekommen können wir uns mit Kaffee, Kuchen, Getränken und Würstchen stärken. Eine Besichtigung der Mühle sollte sich keiner von uns entgehen lassen. Zusätzlich können wir eine weite und beruhigende, Frühjahrs-Kulisse aus kleinen Wäldern und beschaulichen Höfen genießen. Auf dem Rückweg genießen wir dann eine abwechslungsreiche Wiesen- und Hügellandschaft mit idyllischen Reetdachhäusern. Weitere Infos unter: www.vereingoeztzbergervindmuehle.de

Mo., 16.05.2016 12:00 Uhr Marco Bärling (0172-8446571) Überdachter Fahrradständer vor dem Bahnhof Henstedt-Ulzburg

Rund um Hanstedt**ca. 14 km**

Diese Wanderung führt durch das Wald- und Heideland. Auf dem Töps zwischen den Tälern der Schmalen Aue und Hanstedter Berge bis zum Höllenberg.

Sa., 21.05.2016 09:30 Uhr Yulia Shiyanova (0174-9733817) Bushaltestelle Nindorf, Ollsener Weg

Große Seenrunde bei Bad Segeberg**ca. 19 km**

Heute umrunden wir zwei Seen bei Bad Segeberg: den Ihlsee und den Großen Segeberger See. Von den Anhöhen über dem See bietet sich eine schöne Aussicht. Aufgrund der Länge der Tour brauchen wir etwas Kondition.

So., 22.05.2016 11:00 Uhr Anja Schürmann (01520-2583978) Bahnhof Bad Segeberg

Wanderweg der Kontraste: Drei Flüsse und ein Wasserschloss**ca. 16 km**

Wir wandern vom Bahnhof Winsen aus am romantischen Flüschen Luhe entlang, vorbei am 700 Jahre alten Wasserschloss in Winsen, bis zur Ilmenaumündung. Dann folgen wir der Ilmenau bis zur Elbe bei Hoopte, wo auch die Fähre nach Zollenspieker ablegt. Wir wandern aber ein Stück an der Elbe entlang und folgen dann auf der östlichen Seite der Ilmenau zurück bis nach Winsen. Zahlreiche Einkehrmöglichkeiten in Winsen.

So., 29.05.2016 10:30 Uhr Ulli Block (0170-3051538) Bahnhof Winsen (Luhe) Ausgang zur Straße „An der Kleinbahn“/Friedhof

Wandertour „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 und dann entlang der Elbe über den Rosengarten und Donnerspark zum Bahnhof Altona.

Sa., 04.06.2016 11:00 Uhr Uwe Spiesky (0178-258 3000) S Stellingen

Wanderung 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, kommen vorbei am Hof Farchau. Zum Schluss sehen wir noch ein archaisches 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) Wandsbek-Markt Bus 8700



NEW SPORTS NIGHT

Am 3. Oktober 2015 fand unsere große „New Sports Night“ statt. Auf der Bühne stellte Trainer Hendrik Schulz auf der Bühne unser neues DISCO PARTY Angebot vor, das sich großer Beliebtheit erfreut. Begleitet wurde das Event von vielen tollen Aktionen und weiteren Sportübungen. Bei der anschließenden Party tanzten die, die sich noch auf den Beinen halten konnten, bis in die Nacht. Am 12. Februar steigt übrigens die „GINGA Kickoff-Party“ mit Fernanda Brandao im Center Berliner Tor (s. Seite 16). Nicht vergessen!



ORTSBESCHREIBUNGEN

ALSTERDORF			
Sengelmännstr. 50	Halle A	Aula im Gebäude	U1 bis Sengelmännstraße, MetroBus 26 bis Sengelmännstraße (Mitte)
	Halle B	freistehende Halle, auf dem Schulhof	
ALTONA			
Amkielstr. 2-4		Halle auf dem Hof, Eingang Sommerhuderstr.	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Bernstorffstr. 147		Halle auf dem Hof	MetroBus 3 bis Bernstorffstraße
Eckernförder Str. 70		Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Paul-Nevermann-Pl. 13	Center	im Bahnhof Altona, Ausgang Busbahnhof	S1/S3 bis Altona
Thadenstr. 125		neuere Halle auf dem Hof	S21/S31 bis Holstenstraße, Bus 283 bis Thadenstraße (West)
BARMBEK			
Benzenbergweg 2		ältere freistehende Halle, Eingang Rungestr.	Bus 177/277 bis Langenfort
Brucknerstr. 17		Halle im Gebäude	U Dehnhaide
Genslerstr. 33		Halle rechts im Gebäude, Mittlerer Eingang auf dem Hof	MetroBus 23 bis Genslerstraße
Humboldtstr. 30		freistehende Halle	U3 bis Mundsburg
Humboldtstr. 89	Halle A	freistehende Halle	U3 bis Mundsburg, MetroBus 25 bis Beethovenstraße
Lämmersieth 38			MetroBus 23 bis Lämmersieth
Rübenkamp 123		Kita Rübe	S1 bis Alte Wöhr
Winterhuder Weg 126-128		Halle, Eingang durch Torbogen, links über den Hof	MetroBus 25 bis Hebbelstraße
BERLINER TOR			
Westphalensweg 7		Schullturnhalle im Gebäude, Keller	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
Westphalensweg 11	Center	Eingang Wallstr.	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
BILLSTEDT			
Möllner Landstr. 8	Center	Eingang Fußgängerzone	U2 bis Billstedt
Steinadler Weg 26		Gymnastikhalle am hinteren Ende des Schulhofes	U2 bis Legienstraße/Billstedt, Bus 12 bis Kattensteert
BRAMFELD			
Hegholt 44		Eingang am Zebrastrifen, durch den Haubengang bis zum Ende, kleine Halle rechts	Bus 118 bis Hegholt
CITY-NORD			
Überseering 19-31	Center		S1 bis Rübenkamp, MetroBus 23 bis Kapstadtring
DULSBURG			
Vogesenstr.		Halle am Sportplatz, Gymnasium Krausestr. 53	Bus 171/271 bis Straßburger Platz
EILBEK			
Holsteinischer Kamp 87	Center		U3 bis Hamburger Straße, Bus 213 bis Holsteinischer Kamp
Uferstr. 9		freistehende Halle auf dem Hof	U Hamburgerstraße, U Ritterstraße
Uferstr. 10		Halle im Gebäude, Eingang über Parkplatz	U Hamburgerstraße, U Ritterstraße
Richardstr. 85		freistehende Halle auf dem Hof, Seiteneingang	U1 bis Ritterstraße
Ritterstr. 44	Halle A	Schulhof rechts, Halle im Gebäude	U1 bis Ritterstraße
	Halle B	freistehende Turnhalle: Eingang Hasselbrookstr.	
	Halle C	Aula im 1. Stock	
EIMSBUITTEL			
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
EPENDORF			
Kellinghusenstr. 11		Aula: 2.Stock	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
Knauerstr. 22		Halle im Gebäude	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
FARMSEN			
Rahlstedter Weg 60		Turnhalle, Zugang über Weissenhof rechts an der Schranke auf das Gelände	U1 bis Farmsen
FUHLSBÜTTEL			
Flughafenstr. 89		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Fuhlsbüttel Nord
HAMM			
Ebelingpl. 8		große Sporthalle	U2 bis Burgstraße
HAMMERBROOK			
Sorbenstr. 15	Halle B	freistehende kleine Halle	Bus 112 bis Wendenstraße
Wendenstr. 166		Halle im Gebäude, Kellereingang links	Bus 112 bis Wendenstraße
HARBURG			
Bunatwiete 20		Zugang durch das Tor in der Bunatwiete freist. Halle rechts	S Harburg-Rathaus
Elfenwiese 3		Pausenhalle durch den Haupteingang; Gym-Halle im Gebäude	Bus 145/245 bis Marmstorfer Kirche
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9		von der S-Bahn Harburg-Rathaus kommend/Ausgang Benningstraße in die Benningstraße einbiegen. Links, zwischen den Schulgebäuden (bei Nr. 9) der Gesamtschule Harburg über den Schulhof und linke Hand zur Eingangstür der Halle (siehe sportspaß Aushang). Halle liegt um UG.	S31 bis Harburg-Rathaus
Harburger Ring 10	Center		S Harburg-Rathaus
In der alten Forst 1		Zufahrt zur Halle gegenüber der Straße Fuhrenkamp (Stichstraße)	Bus 143, M14 bis Strucksberg
Kapellenweg 36		Aula: Eingang neben der Kirche Paul-Gerhardt-Str., auf dem Schulgelände links neue Aula, 1. Stock	Bus 14/241 bis Winsener Straße (Nord)
Rönneburger Str. 50		freistehende Halle	Bus 143/14/443/146/148 bis Freudenthalweg
Woellmerstr. 1		freistehend Halle rechts neben der Schule	S Heimfeld

HOHENFELDE			
Schwänenwik 38		Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	MetroBus 6 bis Averbhofstraße
HORN			
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
HÜMMELSBÜTTEL			
Ohkamping 13		freistehende Turnhalle	U1 Fuhsbüttel Nord
Poppenbüttler Stieg 7		Gym.-Halle, am hinteren Ende des Geländes	Bus 174 bis Poppenbüttler Stieg
JENFELD			
Holstenhofweg 86		Zugang über Oktaviostr., Halle auf der rechten Seite	Bus 261 bis Gymnasium Marienthal
Dringsheide 10		freistehende Halle, Pausenhalle	MetroBus 27 bis Aschenputtelstraße
Öjendorfer Damm 8		Aula im Gebäude, Eingang Gleiwitzer Bogen	Metrobus 10, Bus 263 bis Jenfeld-Zentrum
Oppelner Str. 45		Halle auf dem Hof, Eingang Gleiwitzer Bogen	MetroBus 10 bis Bekkamp, Bus 263 bis Gleiwitzer Bogen
LOKSTEDT			
Hartsprung 23		Turnhalle, Zugang über Heckenrosenweg	MetroBus 5 bis Nedderfeld
LURUP			
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
MÜMMELMANNBERG			
Mümmelmansberg 75		Große Sporthalle	U2 bis Mümmelmansberg
NEUSTÄDT			
Neustädter Str. 60		Halle oben im Gebäude, rechts über Schulhof	U2 bis Gänsemarkt (Oper), Bus 112 bis Johannes-Brahms-Platz
OSDORF			
Bornheide 2		Halle im Gebäude	Bus 21, 3, 37 bis Immenbusch
Wesperloh 19		freistehende Halle auf dem Hof	Bus 186 bis Blomkamp
ÖTHMARSCHEN			
Hochrad 2		freistehende Halle, Eingang Golfstr., Gymnasium	MetroBus 15 bis Hochrad
Wäitzstr. 31		Turnhalle im Gebäude, Haus 2	51 bis Öthmarschen
OTTENSEN			
Gaußstr. 171		freistehende Aula im Gebäude, 1. Stock	MetroBus 2 bis Gaußstraße, Bus 283 bis Fabrik
POPPENBÜTTEL			
Harksheder Str. 70		Halle über den Schulhof	Bus 176 bis Ulzburger Straße
Tegelsberg 2		Zugang über Parkplatz beim Schild KITA Löwenzahn oder Einfahrt in der Kurve	MetroBus 24 bis Goldröscheweg, Bus 174 bis Norbert-Schmid-Platz
RAHLSTEDT			
Paracelsustr. 30		freistehende Halle, Ende Sackgasse	MetroBus 26 bis Birkenallee, MetroBus 27 bis Paracelsustrasse
ROTHENBURGSORT			
Marckmannstr. 60		Halle auf dem Hof, Eingang Rückseite der Schule	Bus 120/124 bis Lindleystraße, S Rothenburgsort
Marckmannstr. 61		Aula freistehend	Bus 120/124 bis Lindleystraße, S Rothenburgsort
SCHNELSEN			
Röthmoorweg 9		freistehende Gym.-Halle	MetroBus 21 bis Graf-Johann-Weg
ST. GEORG			
Bälaustr. 30		neuere Halle auf dem Hof	U1 bis Lohmühlenstraße, MetroBus 6 bis AK St. Georg
Holzdam 5		Turnhalle im Gebäude	U/S/R Hauptbahnhof
ST. PAULI			
Budapester Str. 58		Drei-Feld-Halle	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis U Feldstraße
Friedrichstr. 55		freist. Turnhalle, Zugang über Balduinstr.	S1/S3 bis Reeperbahn
Holstenglaci 6		Halle im Gebäude	U2 bis Messehallen
St. Pauli - Fischmarkt 22		Einfeldhalle, vor Bushaltestelle 112, Hafentreppe	S1/S3 bis Reeperbahn, Bus 112 bis Hafentreppe
Wohlwillstr. 46		Halle auf dem Schulhof, durch das Gebäude	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis Neuer Pferdemarkt
STELSHOOP			
Appelhoff 2		Pausenhalle auf dem Hof	Bus 277 bis Schwarzer Weg
STERNSCHANZE			
Ludwigstr. 9		Halle auf dem Hof, neben dem Haus 51	U3 bis Feldstraße
WANDSBEK			
Böhmestr. 3		freistehende Halle auf dem Hof	R10 bis Wandsbek, Metrobus 8/9 bis Wendemuthstraße
WINTERHUDE			
Alsterdorfer Str. 39		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis 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
WILHELMSBURG			
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 wenn Du eine Email-Adresse angegeben hast, bekommst Du von sportspass eine Willkommens-Email. 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 Euro
- € 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 Studio, Basics, Specials und Touren ist kein Probetraining möglich.

PROGRAMMHHEFT:

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 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 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.

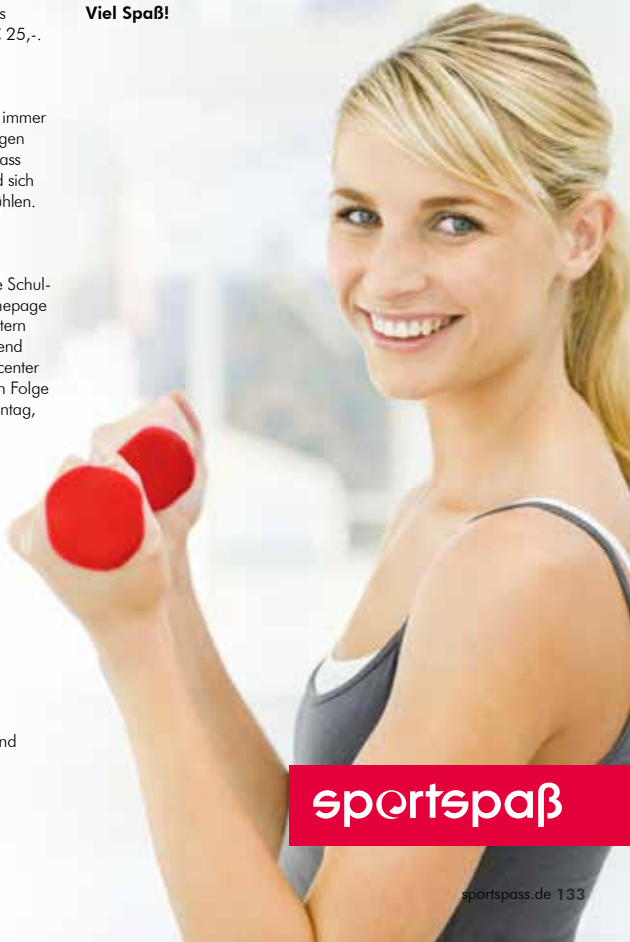
VERSICHERUNG:

Bei Sportunfällen zahlt die Behandlungskosten die eigene Krankenkasse.

WIE/WORAN KANNST DU TEILNEHMEN?

sportspaß ist einmalig – Du als Mitglied kannst aus über 1500 Sportangeboten pro Woche frei wählen, welchen Sport Du wann und wie oft betreiben möchtest. Anmeldungen für die einzelnen Sportangebote sind nicht erforderlich. Ausnahmen sind Basics, Specials und Touren, für die eine Anmeldung erforderlich ist. Für die Fitness-Sauna-Bereiche gibt es einen Zusatzbeitrag.

Viel Spaß!





KONTAKTE UND BEITRÄGE

SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

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

SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

SPORTCENTER BILLSTEDT

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

SPORTCENTER CITY NORD

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

SPORTCENTER HARBURG

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

Montag – Freitag	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, E-Mail: info@sportspass.de

Mit unseren Nachbarn läuft alles super.




Finde dein
Zuhause!

BGFG

www.bfgg.de



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



Teste die schwedische Methode!

Erlebe Training, Design und Funktion aus Schweden in ihrer besten Form - jetzt mit 20 % Rabatt in unseren beiden Filialen. Vergiss den Coupon nicht!

Stadium Altona
Ottenser Hauptstraße 2-6,
22765 Hamburg

Stadium City
Mönckebergstraße 27,
20095 Hamburg

Mehr über uns unter stadium.de

stadium[®]
Sport & Style auf Schwedisch

stadium[®]
Sport & Style auf Schwedisch

20%

Rabatt auf einen gesamten Einkauf mit Trainingsbekleidung und Trainingsschuhen!

Das Angebot gilt auf Vorlage dieses Coupons vom 10.2-15.4.2016, kann jedoch nicht mit anderen Rabatten kombiniert werden. Das Angebot gilt in unseren beiden Filialen!

