

# SPORTSPAß



**SPORT-  
PROGRAMM**

GÜLTIG AB  
OKTOBER 2016

**Alle Angebote  
auf einen Blick**

**sportspaß**

€ 5,00  
Mitgliedsbeitrag pro  
Monat für Kinder



€ 9,30  
Mitgliedsbeitrag pro  
Monat für Erwachsene



1.650  
Sportangebote  
pro Woche





# 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](mailto:trainerbewerbung@sportspass.de)



**KIDS & TEENS**

**12-15**

Badminton	12
Basketball	12
Erlebnissport	12
Fitness für Minis 2-4 Jahre	12
Fitness für Minis 4-6 Jahre	13
Fußball	13
Hip Hop	13
Inline-Skaten	13
Karate	13
Kinderbetreuung 8 Mon. – 12 Jahre	14
Kindertanz/Ballett + Rhythmik	14
Pampersgymnastik 3-12 Monate	14-15
Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre	15
Schwer Aktiv	15
Selbstverteidigung	15
Taekwondo	15
Tischtennis	15
Videoclipdance	15

**ERWACHSENE**

**16-57**

**BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE 16-19**

Badminton	16
Basketball	17
Floorball	17
Hobby-Fußball	17-18
Sportspiele mit und ohne Ball	18
Tischtennis	18
Volleyball	18-19

**BODY & MIND**

**19-27**

Beckenboden-Training	19
FASZIO	20
Feldenkrais®	20
Flow-Yoga	21
Hatha-Yoga	21-22
Kundalini-Yoga	22
Mental Balance	22
Modern Style Tai Chi	22
NIA	23
Pilates	23-24
PNF	24
Power-Yoga	25
Qi Gong	25
Stretch & Relax	26
Tai Chi	26
Yin-Yoga	26
Yogalates	27

**DANCE**

**27-31**

Ballett	27
Bauchtanz	27
Bollywood	27
Dance 'n Strip	28
DISCO PARTY – Just dance!	28
Hip Hop	28
Jazz-Dance	28
Line-Dance	28
Modern-Dance	29
Oriental-Dance	29
Salsa-Dance	29
Samba/Samba-Reggae	29
Step-Tanz/Tap-Dance	29
ZUMBA® fitness	29-31
Zum-Dance	31

**FITNESS & RÜCKEN**

**31-47**

Aerobic	31
Ballett Workout	31
Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)	31-34
Bauch Express	34-35
Best Age Fitness	35

Bodyfit	35-36
Cardio Power	36-38
Complete Body Workout	38-42
Energy Dance	42
Fit Fight Basic/Technik	42
Fit Fight Kombi	42-43
Fitness	43
Fitness für Mollige	43
GINGA by Fernanda Brandao®	43
Mama Fitness	44
Kraffit	44
Rehasport	45
Rhönrad Turnen	45
Rücken Balance	45
Rücken Express	45
Rücken Power	46-47
Soft-Fitness	47-48
Sport für Schwangere	48
Step Advanced	48
Step Fatburner	48-49
Step Simple	49
ZUMBA® Step	49

**FUNCTIONAL TRAINING**

**49-52**

Avi Mea	49-50
CrossTraining	50
deepWORK™	50-51
HIIT	51
Parkour	51
Tough Class	51-52

**INLINE-SPORT**

**52**

Inline-Hockey	52
Inline-Skaten	52

**OUTDOOR-SPORT**

**53**

Nordic Walking/Walking	53
Outdoor-Fitness	53
Running	53
Yoga Walking	53

**PAARTANZ**

**54-57**

Ballroom Dance	54
Discofox	54
Kizomba	54
Salsa-Merengue-Bachata	54-55
Standard-Latein	55-56
Swing	56
Tango Argentino	56
Tanzclub	57

**SELBSTVERTEIDIGUNG/  
MARTIAL ARTS**

**57-58**

Aikido	57
Capoeira	57
Kickboxen	57-58
Krav Maga	58
Modern Arnis	58
Selbstverteidigung	58
Selbstverteidigung für Frauen	58
Taekwondo	58

**TRAIN TOGETHER**

**59**

**SPECIALS**

**60-64**

**TOUREN**

**65-71**

Biketouren	65-66
Running	66
Wandertouren	67-71

**ERNÄHRUNG**

**72-73**

# MIT SPAß IN BEWEGUNG BLEIBEN

Bei uns gilt das Motto: „Sport unter Freunden“! Egal ob Anfänger oder fortgeschritten – wir haben das passende Angebot. Entweder in einem unserer modernen sportspaß Center oder in einer Schulhalle direkt in Eurem Stadtteil.

sportspaß ist mit über 70.000 aktiven Mitgliedern der größte Freizeitsportverein Deutschlands. Nehmt ab einem Monatsbeitrag von 9,30 Euro an 1.650 Sportangeboten pro Woche teil und nutzt unsere 7 modernen sportspaß Center und über 80 Schulhallen in Hamburg.

sportspaß steht neben dem Super-Preis-Leistungsverhältnis vor allem für viel Spaß, eine besonders lockere und nette Atmosphäre sowie qualifizierte Trainer vor Ort. Ob Fitness, Wellness, Tanz oder Ballsport – es gibt kaum etwas, das es bei sportspaß nicht gibt. Viele unserer Angebote bieten wir auch extra für Kinder und Jugendliche an. Überall könnt Ihr stressfrei mitmachen. Anmelden braucht Ihr Euch nicht. Für den geringen sportspaß-Beitrag könnt Ihr an allen Angeboten des Programmhefts teilnehmen!

## NEUES PROGRAMMHEFT

Unser aktuelles Programmheft mit sämtlichen aktuellen sportspaß-Angeboten liegt separat in allen sportspaß-Centern kostenlos an den Rezeptionen aus.



71.000

**MITGLIEDER**  
Deutschlands größter  
Freizeitsportverein



9,30

**EURO PRO MONAT**  
Für Kinder beträgt der  
Beitrag sogar nur 5 Euro



07

**EIGENE SPORTCENTER**  
+ viele Angebote in  
Sporthallen in Eurer Nähe



1.650

**SPORTANGEBOTE**  
in ganz Hamburg  
pro Woche



## **DAS BIETET EUCH SPORTSPAß NOCH:**



### **BASICS & SPECIALS**

Wer die Abwechslung liebt, ist bei unseren kostenlosen Special-Reihen richtig. Sie bieten eine ergänzende Vielfalt zu unseren regulären Angeboten. Powert Euch in schweißtreibenden Classes richtig aus oder lernt Euren Körper in den Wellness-Specials mal auf eine ganz neue Art kennen. Die Themenreihen sind nicht aufeinander aufbauend, so dass Ihr alle Termine auch einzeln besuchen könnt. Für alle Neulinge unter Euch bietet sportspaß viele Start-Angebote, die den Einstieg in unser vielfältiges Kursprogramm erleichtern – Indoor sowie Outdoor.



### **SPORTSPAß EVENTS**

Wie der Name sportspaß schon sagt, ist uns auch der Spaßfaktor sehr wichtig. Was liegt da näher, als regelmäßig gemeinsam ausgelassen zu feiern? Zum Beispiel bei den großen sportspaß-Partys mit stadtbekanntem DJs und tollen Live-Bands in angesagten Hamburger Locations. Wir organisieren auch viele größere oder kleinere Sport-Events und Aktionen für unsere Mitglieder.

### **ERNÄHRUNG**

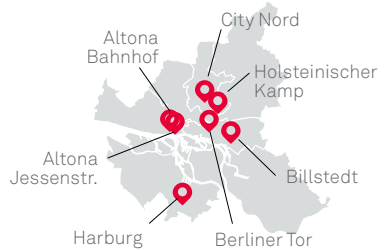
sportspaß bietet seinen Mitgliedern viele Seminare zu vielfältigen Themen im Ernährungsbereich. Die Mitglieder der Fitnessgerätebereiche profitieren zusätzlich von unserer Ernährungsberatung!





## SPORTSPAß CENTER

Unsere 7 großen, modernen sportspaß-Center bieten den vollen Fitnesskomfort mit Gerätetraining, mehreren Kursräumen und in den meisten Centern auch einen Saunabereich. In unserem größten Center am Berliner Tor finden sogar Ballsportangebote wie Fußball, Basketball, Badminton oder Volleyball statt. Viele unserer Center-Angebote bieten wir auch extra für Kinder und Jugendliche an. Die Zeiten sind häufig so gut abgestimmt, dass Eltern und ihre Kinder zu den selben Zeiten ihre Sportkurse absolvieren können. Schaut doch mal vorbei, wir freuen uns auf Euch.



## SCHULHALLEN

Bei uns könnt Ihr Euren Sport auch in Eurer direkten Nachbarschaft ausüben. Dafür nutzen wir viele Schulhallen, ideal auch für Ballsportangebote, wie Basketball, Tischtennis oder Volleyball. 1977 ist sportspaß mit nur wenigen Angeboten in Schulhallen gestartet. Unsere großen Sportcenter kamen erst über die Zeit hinzu. Die Kursangebote in den Sportcentern könnt Ihr aber auch dort gegen den geringen Beitrag nutzen. Nur für die Fitnessgeräte- und Saunabereiche ist eine Zusatzmitgliedschaft erforderlich.

## PROBETRAINING?

Probiert doch sportspaß gern einmal aus! Interessenten an unseren Sportangeboten haben gegen Vorlage eines gültigen Ausweises (Personalausweis, Reisepass, Führerschein) die Möglichkeit, einmalig ein Probetraining zu absolvieren. Kommt einfach vorbei, macht mit und lasst Euch von dem tollen sportspaß-Angebot begeistern.

## KÜNDIGUNG

Bei sportspaß braucht Ihr Euch nicht lange zu binden. Die Mitgliedschaft ist jeweils zum Quartalsende kündbar.



## TRAIN TOGETHER

Ihr möchtet Geräte-Fitness machen, aber nicht allein im Studio an Geräten trainieren? Dann passt Train together – unser Programm für Gruppentraining im Studio – wunderbar zu Euch! In der Gruppe und unter Anleitung eines qualifizierten Trainers macht das Auspowern im Studio noch viel mehr Spaß!

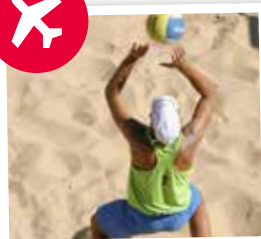


## TOUREN & WORKSHOPS

Ihr seid gerne draußen unterwegs? Dann nehmt an unseren zahlreichen Lauf-, Bike-, Skate- und Wander-Touren teil. So lernt Ihr neben dem Sport auch tolle Orte in Hamburg kennen. Zu vielen Themen gibt es auch Workshops.

## SPORTSPAß RABATTE

Bei Vorlage Eures Sportausweises erhaltet Ihr nicht nur bei vielen ausgewählten Hamburger Partnerunternehmen attraktive Ermäßigungen. Auch bei über 500 namhaften Online-Partnerunternehmen bekommt Ihr bestmögliche Einkaufsvorteile, beispielsweise für Reisen, Kleidung, Mietwagen oder Hotelübernachtungen.



## REISEN

Mit unseren Reisen könnt Ihr sportspaß auch an vielen anderen schönen Orten in ganz Europa erleben und dabei in einer netten Gruppe andere sportspaß-Mitglieder kennenlernen. Ob zum Sport an den Strand, zum Wandern in die Natur oder zum Skifahren in die Berge – Ihr habt die Wahl!

## BEITRÄGE

Für diese Monatsbeiträge könnt Ihr unsere Sportangebote in den Sportcentern und den Schulturnhallen nutzen.

### Monatliche Beiträge

€ 5,00  
Monatlich  
für Kinder



€ 9,30  
Monatlich  
für Erwachsene



Einmalige Aufnahmegebühr

€ 10,-

Beitrag Fitness-Studio und Sauna  
(Zusätzlich zum Grundbeitrag)

ab € 17,-

## DIE SPORTSPAß ONLINE-WELT:



### SPORTSPAß MOBILE-WEBSITE Für Eure Smartphones

Seit Oktober 2016 haben wir eine brandneue sportspaß Homepage. Diese ist optimal für die Ansicht auf dem Smartphone optimiert.



### SPORTSPAß NEWSLETTER Jeden Monat

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

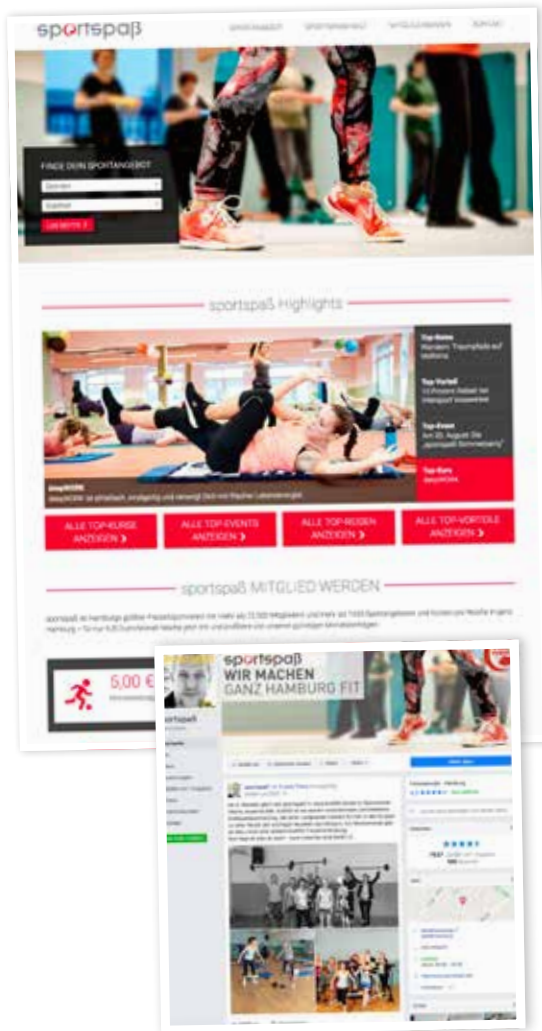


### SPORTSPAß AUF FACEBOOK

Jeden Tag aktuelle News

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

# MEHR INFORMATIONEN SPORTSPASS.DE, NEWSLETTER & FACEBOOK



## MEHR INFOS 1: NEUE HOMEPAGE

sportspaß hat eine neue Webseite. Unter [www.sportspaß.de](http://www.sportspaß.de) findet ihr ab sofort den komplett neuen, schlanken Webaufrtritt von sportspaß.

Im Zentrum steht die neue Sportsuche, mit der Ihr jetzt noch schneller per Live-Suche das für Euch passende Angebot aus 1650 Sportangeboten pro Woche herausuchen könnt.

Auch einzelne Specials und Touren könnt Ihr nun schneller finden und zum Beispiel nach Terminen sortiert anzeigen. Ihr möchtet wissen, welche Specials in den nächsten 4 Wochen starten? Kein Problem. Ihr sucht nur Outdoor-Specials oder möchtet die nächsten Start-Up-Specials kennenlernen – auch das ist nun kein Problem mehr.

Doch sportspaß bietet so viel mehr als nur die reinen Sportangebote – das haben wir mit der neuen Webseite ebenfalls stärker hervorgehoben. Egal ob Seminare, Reisen oder Mitgliedsvorteile: Ab sofort stellen wir Euch regelmäßig neue Highlights aus unserem Programm vor und versorgen Euch mit allen aktuellen Infos rund um sportspaß.

Auf Wunsch könnt Ihr ab sofort auch alle News abonnieren und per E-Mail auf dem Laufenden gehalten werden. So verpasst Ihr garantiert nichts mehr! Das neue Layout bietet Euch maximalen Informationsgehalt zur gesamten Vielfalt des sportspaß-Angebots. Zudem ist die neue Webseite jetzt auch für Smartphones und Tablet-PCs optimiert.

Link: [sportpass.de](http://sportpass.de)

## MEHR INFOS 2: NEWSLETTER

Erweitertes Newsletterangebot bei sportspaß. Auch den Newsletterversand haben wir optimiert. Wie gewohnt bekommt Ihr am Monatsanfang einen allgemeinen Newsletter mit den wichtigsten Nachrichten rund um sportspaß sowie einer Übersicht über die Specials und Touren im kommenden Monat. Dazu informieren wir Euch jetzt auch regelmäßig über unser Angebot rund um bestimmte Themen – freut Euch zum Beispiel auf alle Infos rund um Functional Training, einen entspannten Herbst oder die besten Tipps für einen gesunden Rücken oder mehr Beweglichkeit.

Link: [sportpass.de/newsletter](http://sportpass.de/newsletter)

## MEHR INFOS 3: FACEBOOK

Täglich Tipps, Links und Bilder auf der facebook-Seite von sportspaß. Liked die sportspaß-Seite und werdet auch hier Teil der sportspaß-Gemeinschaft. Es gibt viel zu entdecken, wir freuen uns auf Euch! Link:

[facebook.com/sportpass](http://facebook.com/sportpass)





## SPORTSPASS

### Sportangebote


1+2 sowie

keine Angabe Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene

1 Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse

2 Fortgeschrittene, hohe Intensität

 Viel Platz für neue Teilnehmer

 Angebot sehr gut besucht

### Paartanzangebote

1 keine Vorkenntnisse

2 Grundschritte Voraussetzung

3 Fortgeschrittene 1

4 Fortgeschrittene 2

für Singles Paartanzangebot für Singles

 Viel Platz für neue Teilnehmer

 Angebot sehr gut besucht

Sportpartner finden leicht gemacht!

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

## FERIENTERMINDE

Herbst 17.10. - 28.10.

Weihnachten 27.12. - 06.01.

Frühjahr 06.03. - 17.03.2017

## SCHULFERIEN

In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Schulsporthallen geschlossen. Ausnahmen erfrage bitte in den Centern, bei den Trainern oder unter [www.sportpass.de](http://www.sportpass.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 Schulsporthallen unter 040/29 16 61 an, da die Informationen uns sonst nicht erreichen. Danke.

## SONDERINFO SCHULSPORTHALLEN

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

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



## Wichtige Informationen

### ANMELDEBESTÄTIGUNG:

Du erhältst eine Anmeldebestätigung direkt bei der Anmeldung in der Sporthalle vom Trainer und im Center vom Rezeptionsmitarbeiter. Wenn die Anmeldung im System erfasst worden ist und Du eine E-Mail-Adresse angegeben hast, bekommst Du von sportspaß eine Willkommens-E-Mail. Um unsere Center nutzen zu können, benötigst Du einen sportspaß-Ausweis. Diesen kannst Du an der Rezeption im Center erstellen lassen. Bitte bringe ein Foto in Passbildgröße mit.

### ÄNDERUNG DEINER PERSÖNLICHEN DATEN:

Änderungen des Familiennamens, der Adresse, der Telefon-Nr. und/oder der Bankverbindung bitte immer sofort schriftlich per E-Mail oder in einem sportspaß Center mitteilen.

### AUSWEISE VORZEIGEN (PFLICHT):

Unser Rezeptionspersonal ist angewiesen, ausnahmslos alle Mitglieder beim Betreten der Sportcenter zu kontrollieren. Denke daher bitte immer daran, Deinen sportspaß-Ausweis bei Dir zu führen. Aus Kulanzgründen akzeptieren wir in Ausnahmefällen auch andere Lichtbildausweise (z. B. Personalausweis, Reisepass oder Führerschein).

### BEITRÄGE:

- € 9,30 Erwachsene monatlich
- € 5,00 Kinder und Jugendliche (bis zum vollendeten 16. Lebensjahr) monatlich
- € 10,00 einmalige Aufnahmegebühr

### BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA

(zusätzlich zum Grundbeitrag):

#### Altona, Berliner Tor, Billstedt, City Nord

- € 26,50 monatlich
- € 21,00 monatlich Tagesmitgliedschaft (Montag bis Freitag von 09:45 bis 16:30 Uhr)
- € 15,00 einmalige Aufnahmegebühr

#### Harburg, Altona Jessenstraße (jeweils nur Fitnessstudio und Holsteinischer Kamp)

- € 22,50 monatlich
- € 17,00 monatlich Tagesmitgliedschaft (Montag bis Freitag von 09:45 bis 16:30 Uhr)
- € 15,00 einmalige Aufnahmegebühr

#### Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center

- € 32,00 monatlich

### BEITRAGSABBUCHUNG:

Die Mitgliedsbeiträge werden jeweils vierteljährlich im Voraus zum 1. Tag des ersten Monats des Quartals, also am 1. Januar, 1. April, 1. Juli und 1. Oktober abgebucht. Wenn der 1. Tag des ersten Monats des Quartals nicht auf einen Bankarbeitstag fällt, erfolgt der Einzug am unmittelbar darauffolgenden Bankarbeitstag.

Ausnahme: Bei Neueitritten wird zum 1. Tag des Folgemonats abgebucht.

### GETRÄNKE/ESSEN:

Glasflaschen sind wegen der Bruchgefahr nicht erlaubt. In den Gyms oder im Fitness-Sauna-Bereich bitte nicht essen.

### HANDTÜCHER:

Bitte bringe aus hygienischen Gründen ein Handtuch mit zu den Sportangeboten, damit Du es auf die Trainingsmatte legen kannst. Dies gilt auch für das Training im Gerätebereich.

### KÜNDIGUNGSFRISTEN:

Die Kündigung ist laut Satzung immer zum Quartalsende möglich. Die Kündigung muss schriftlich bis zum 15. des letzten Monats des jeweiligen Quartals eingegangen sein, d. h. spätestens am 15. März, 15. Juni, 15. Sept. und 15. Dezember. Bitte unbedingt beachten: jede Kündigung wird innerhalb von 10 Tagen schriftlich bestätigt!

### PROBETRAINING:

Interessenten an unseren Sportangeboten haben die Möglichkeit, gegen Vorlage eines gültigen Ausweises (z. B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein) einmalig ein Probetraining zu absolvieren. In den Bereichen Specials und Touren ist kein Probetraining möglich.

### PÜNKTLICHKEIT:

Komme bitte pünktlich zu den Angeboten. Mit dem Aufwärmtel 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 Sportcenter geschlossen. Ausnahmen findest Du auf der Homepage unter „Änderungen und Ausfälle“ oder kannst sie in den Centern erfragen. Die Angebote in unseren Sportcentern finden während der Ferien statt. An gesetzlichen Feiertagen bleiben die Sportcenter geschlossen. Ausnahme: An jedem 2. gesetzlichen Feiertag in Folge haben wir unsere Center bis 20:00 Uhr für Dich geöffnet, d. h. am Ostermontag, Pfingstmontag und am 2. Weihnachtstag.

**SPORTBERATUNG:**

Für Neu- und Wiedereinsteiger, die Beratung suchen und Mitglieder, die neue Angebote ausprobieren möchten, aber nicht wissen, ob diese für sie geeignet sind, bietet sportspaß eine Sportberatung an. Melde Dich hierfür mit Deiner Telefonnummer und E-Mailadresse in einem Center oder unter [info@sportspass.de](mailto:info@sportspass.de) und wir rufen Dich dann zurück oder schicken Dir eine E-Mail.

**SPORTTASCHEN**

Weil Du oder andere Mitglieder beim Sport darüber fallen könnten, gehören Sporttaschen in die Umkleideschränke und nicht in die Gyms.

**VERSICHERUNG:**

Bei Sportunfällen zahlt die Behandlungskosten die eigene Krankenkasse.

**WIE/WORAN KANNST DU TEILNEHMEN?**

sportspaß ist einmalig – Du als Mitglied kannst aus über 1650 Sportangeboten pro Woche frei wählen, welchen Sport Du wann und wie oft betreiben möchtest. Anmeldungen für die einzelnen Sportangebote sind nicht erforderlich. Für die Fitness-Sauna-Bereiche gibt es einen Zusatzbeitrag.

**Viel Spaß!**

**sportspaß**



## SPORT FÜR KIDS & TEENS

Von Anfang an bei sportspaß dabei! Dein Kind lernt spielerisch und mit viel Spaß die Freude an Bewegung kennen. Fördere seine Psychomotorik als Teil eines gesunden Selbstwertgefühls.



### Badminton für Kids & Teens

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

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

### Basketball für Kids & Teens

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

Di	18:00 - 19:15	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	☺	1	ab 13 Jahre
----	---------------	-------------	------------------------	----------	---	---	-------------

### Erlebnissport für Kids

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

Mo	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt			ab 7 Jahre
Mi	16:30 - 18:00	Alsterdorfer Str. 39	freistehende Halle auf dem Hof	Winterhude	☺		ab 5 Jahre + Ballspiele
Do	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord			2-6 Jahre
Do	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺		4-8 Jahre
Do	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺		ab 5 Jahre
Fr	17:00 - 18:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	☺		5-8 Jahre
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona			3-8 Jahre

### Fitness für Minis 2-4 Jahre

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

Di	16:30 - 17:30	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	☺		
Di	17:00 - 18:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel			
Mi	16:00 - 17:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	☺		
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor			
Mi	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	☺		
Fr	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺		
Fr	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg			
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor			
Fr	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	☺		
Fr	17:00 - 18:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	☺		
Sa	12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺		

### 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	Ballspiele
Mo 16:00 - 17:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	
Mo 16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo 17:00 - 18:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	☹️
Di 16:00 - 17:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel	☺️
Di 17:00 - 18:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	☺️
Mi 17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	☺️
Mi 17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	☹️
Do 16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☹️
Do 17:00 - 18:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	☺️
Fr 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

### Fußball für Kids & Teens

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

Do 15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺️	5-8 Jahre
------------------	-------------------	--------------------	--------------	----	-----------

### Hip Hop für Kids & Teens

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

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

### Inline-Skaten für Kids & Teens

Hier können Kinder und Jugendliche mit Spaß und Freude in sicherer Atmosphäre gemeinsam skaten. Bei den Angeboten mit dem Zusatz "für Familien" ist die ganze Familie willkommen (eine Mitgliedschaft ist für jeden Teilnehmer erforderlich). Die grundlegenden Fahr- und Bremstechniken sowie richtiges Fallen werden hier auf spielerische Art und Weise geübt. Inline-Skates und komplettes Schützerset müssen mitgebracht werden. Der Helm gehört bei Kindern dazu. Es findet kein Verleih statt. Die TrainerInnen beraten gerne bei der Anschaffung von neuen Skates und Material. Zum Schutz des Hallenbodens müssen Bremsen, Schuhkanten und Schienen mit Klebeband abgeklebt werden. Klebeband bitte selbst mitbringen. Das Fahren ist nur in der Halle gestattet.

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

### Karate für Kids & Teens

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

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

## KIDS & TEENS

### 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 siehst du die parallel dazu stattfindenden Angebote.

Fr	09:45 - 12:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		Cardio Power 1+2; Complete Body Workout; BBRP; Soft- Fitness; Rücken Power & Relax
So	09:45 - 12:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺	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		Complete Body Wor- kout; Fitness; Step Advanced; BBRP; Avi Mea

### 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	☺	3-5 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Di	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺	6-9 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		4-5 Jahre
Di	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		3-6 Jahre
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		6-11 Jahre
Di	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		5-9 Jahre
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺	4-5 Jahre
Mi	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺	4-6 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺	6-8 Jahre
Mi	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		3-5 Jahre
Mi	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		6-8 Jahre
Do	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☹	4-5 Jahre
Do	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		4-5 Jahre
Do	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☹	6-8 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		3-5 Jahre
Fr	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		5-7 Jahre
Sa	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		3-5 Jahre
Sa	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		5-7 Jahre

### 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		
Mo	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺	
Mo	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Di	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		

Mi 10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺
Mi 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

### 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	☺
Mo 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

### Schwer Aktiv

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

Do 18:30 - 19:30	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	☺	ab 10 Jahre
------------------	-------------------	---------------	------------	---	-------------

### Selbstverteidigung für Kids & Teens

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

Mi 15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	6-9 Jahre
Mi 16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	10-14 Jahre
Fr 15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	6-9 Jahre
Fr 16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	10-12 Jahre

### Taekwondo für Kids & Teens

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

Mi 16:00 - 17:00	Humboldtstr. 30	freist. Halle	Barmbek	☺	1	5-8 Jahre
Mi 17:00 - 18:00	Humboldtstr. 30	freist. Halle	Barmbek	☺	1	9-11 Jahre

### Tischtennis für Kids & Teens

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

Mi 17:00 - 18:30	Brucknerstraße 17	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	☺	1	ab 10 Jahre
------------------	-------------------	------------------	-------------	---	---	-------------

### Videoclipdance für Kids & Teens

Beim Videoclipdance 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	6-10 Jahre
Mi 17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	ab 9 Jahre
Do 16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	ab 8 Jahre
Fr 16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	ab 8 Jahre

## ERWACHSENE

### BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE

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



#### Badminton

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

Mo 16:00 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹️	1
Mo 17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹️	2
Mo 18:15 - 20:15	Arnkilstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord		1+2
Mo 20:00 - 21:30	In der alten Forst 1	Halle	Harburg		1+2
Mo 20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli		1+2
Mo 20:15 - 21:45	Harksheider Str. 70	Harksheider Str. 70	Poppenbüttel		1+2
Mo 20:15 - 21:45	Thadenstr. 147	Halle a.d. Hof			2
Di 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		1+2
Di 18:00 - 19:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	☺️	1
Di 19:30 - 21:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld		2
Di 20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli		1
Di 20:00 - 21:45	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	☹️	1
Di 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹️	1
Di 20:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	☺️	1+2
Di 21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹️	1+2
Mi 13:15 - 14:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		1+2
Mi 18:30 - 20:00	Uferstr. 9	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	☹️	1+2
Mi 19:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	☹️	1 + Technik
Mi 19:30 - 21:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	☺️	1+2
Do 12:30 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		1+2
Do 17:00 - 18:30	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	☹️	1
Do 18:00 - 19:30	Winterhuder Weg 126-128	freist. Halle	Barmbek-Süd	☹️	1+2
Do 19:00 - 21:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld		1+2
Do 20:00 - 21:45	Speckenreye 11	freist. Halle Eingang Manshardtstr.	Horn	☹️	1
Do 20:00 - 21:30	Göhlbachtal 38	Turnhalle	Harburg	☺️	1+2
Do 20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹️	2
Fr 11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		1+2
Fr 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹️	1
Fr 17:30 - 19:00	Hartsprung 23	freist. Turnhalle	Lokstedt	☺️	1+2
Fr 18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹️	1+2
Fr 18:30 - 20:00	In der alten Forst 1	Halle	Harburg		1+2
Fr 19:00 - 21:00	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	☺️	2
Fr 20:00 - 21:30	Thadenstr. 147	Halle a. d. Hof	St. Pauli	☺️	1
Fr 20:00 - 22:00	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	☺️	1+2
Fr 20:00 - 21:30	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	☹️	1+2
Sa 13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹️	1
Sa 14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹️	2
Sa 18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹️	1
Sa 19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹️	2
So 11:30 - 13:00	Rostocker Str. 41	Halle 2	St. Georg	☺️	1+2
So 15:30 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	☺️	1+2



## Basketball

Das Spielen steht bei diesen Angeboten im Vordergrund.

Mo 17:00 - 18:15	Arnkieselstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	☺	1
Mo 18:30 - 20:00	Uferstr. 10	Halle im Gebäude	Eilbek	☹	1+2
Mo 19:00 - 20:15	Thadenstr. 147	Halle a.d. Hof	St. Pauli	☹	2
Mo 19:00 - 20:30	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg		1+2
Mo 20:00 - 21:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	☺	1+2
Mo 20:00 - 21:30	Ohkampring 13	freist. Turnhalle	Hummelsbüttel	☹	1+2
Mo 20:30 - 22:00	Laeiszstr. 12	Halle a.d. Hof	St. Pauli	☺	2
Di 18:00 - 19:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	☺	1
Di 19:00 - 21:00	Laeiszstr. 12	Halle a.d. Hof	St. Pauli		2
Di 19:15 - 20:45	Neuenfelder Straße 106	Halle am Parkplatz des Hauptgebäudes	Wilhelmsburg	☺	1+2
Di 19:15 - 20:45	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek		1+2
Di 20:00 - 21:30	Krausestr. 53	Halle am Sportplatz	Dulsberg	☹	2
Di 20:00 - 21:30	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli		2
Mi 17:00 - 19:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek		1+2
Mi 17:30 - 19:00	Benzenbergweg 2	Sporthalle	Barmbek-Nord		2
Mi 18:00 - 19:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	☺	2
Mi 20:30 - 22:00	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	☺	1
Do 19:00 - 20:15	Veermoor 4	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	☺	1
Do 20:00 - 21:30	Flughafenstr. 89	freist. Halle a.d. Hof	Hummelsbüttel		2
Do 20:00 - 21:45	Vorhornweg 2	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	☺	2
Fr 17:00 - 19:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn		1+2
Fr 17:00 - 18:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	☺	1+2
Fr 17:00 - 18:30	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	☹	2
Fr 18:30 - 20:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	☹	1+2
Fr 18:30 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	☹	2
So 16:00 - 18:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	☹	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	☺	1+2
Mi 20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde		1+2
So 19:15 - 20:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		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		1+2
Di 18:30 - 20:00	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	☹	1+2
Di 19:00 - 20:30	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	☺	1+2
Di 20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	☹	1+2
Mi 17:30 - 19:30	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde		1+2
Mi 19:00 - 20:30	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	☹	1+2

# BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE

Mi	20:00 - 22:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	1+2
Do	19:30 - 21:00	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	☹️ 1
Fr	17:00 - 18:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	☺️ 1+2
Fr	17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	1+2
Fr	18:00 - 19:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	☺️ 1+2
Fr	18:15 - 20:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	☺️ 1+2
Fr	20:15 - 22:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	1+2
Sa	17:00 - 18:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	☺️ 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	1+2
Do	18:00 - 19:30	Alsterdorfer Str. 39	freistehende Halle auf dem Hof	Winterhude	1+2
Fr	18:30 - 20:00	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Winterhude	☺️ 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	1 ab 14 Jahre
Mo	19:00 - 20:30	Göhlbachtal 38	2 Feldhalle linke Hälfte	Harburg	☺️ 1+2
Di	20:00 - 21:45	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	1+2
Di	20:30 - 22:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	1+2
Mi	18:30 - 20:00	Brucknerstraße 17	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	☹️ 2
Mi	19:00 - 21:00	Wohlwillstr. 46	Halle a.d. Schulhof	St. Pauli	☺️ 1+2
Mi	19:00 - 20:30	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	☺️ 1+2
Do	17:00 - 18:30	Göhlbachtal 38	2 Feldhalle linke Hälfte	Harburg	☺️ 1+2
Do	20:00 - 21:45	Hegholt 44	Kleine Halle am Ende des Sportplatzes	Bramfeld	☺️ 1+2
Fr	18:45 - 20:45	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	1+2
Fr	20:30 - 22:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	☺️ 1+2

## Volleyball

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

Mo	17:00 - 19:00	Wesperloh 19	freistehende Halle auf dem Hof	Osdorf	☺️ 1+2
Mo	18:30 - 20:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a. d. Hof	Jenfeld	☺️ 1+2
Mo	19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	☹️ 2
Mo	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde	1
Mo	20:00 - 21:45	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	1+2
Mo	20:15 - 21:45	Arnkieselstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	1
Mo	20:30 - 22:00	Bunatwiene 20	freist. Halle rechts	Harburg	☹️ 1 Bitte vorher den Trainer anrufen
Mo	20:30 - 21:45	Göhlbachtal 38	2 Feldhalle linke Hälfte	Harburg	☺️ 1+2
Di	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2 + Technik
Di	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Di	17:00 - 18:30	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	☺️ 1+2
Di	17:00 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	1+2
Di	18:00 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	☹️ 1 + Technik

Di	18:00 - 20:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	2
Di	19:30 - 21:00	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	☺ 1+2
Di	20:00 - 21:45	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	2
Di	20:00 - 21:45	Rönneburger Str. 50	freist. Halle	Harburg	☺ 2
Mi	17:00 - 18:30	Rostocker Str. 41	Halle 2	St. Georg	1 + Technik
Mi	18:00 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	☺ 2
Mi	18:30 - 20:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	1+2
Mi	19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	2
Mi	20:00 - 21:30	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	☺ 2
Mi	20:30 - 22:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	1+2
Do	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Do	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Do	18:30 - 20:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	☹ 2
Do	18:30 - 20:00	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	☹ 2
Do	20:00 - 21:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	1
Do	20:00 - 21:45	Marckmannstr. 60	freist. Halle a.d. Hof	Rothenburgsort	☺ 2
Do	20:15 - 21:45	Veermoor 4	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	☺ 1+2
Do	20:15 - 21:45	Neuenfelder Str. 106	Halle am Parkplatz des Hauptgebäudes	Wilhelmsburg	☺ 1
Fr	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Fr	17:00 - 18:30	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Winterhude	☺ 1+2
Fr	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	☺ 1+2
Fr	19:00 - 21:00	Ebelingplatz 8	große Sporthalle	Hamm	☹ 2
Fr	19:00 - 20:30	Herrmannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	☺ 1
Sa	15:00 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	☺ 2
So	16:15 - 17:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
So	17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	☺ 2
So	17:45 - 19:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2

## BODY & MIND

Kurse, die Deinen Körper auf sanfte Art kräftigen und entspannen. Kein Wettbewerb, ein Kurs nur für Dich. Tu ´dir was Gutes in unseren Wellnessangeboten!



### 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	
Mi	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☹
Do	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	

## 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 "Rollten". FASZIO ist für fast alle Teilnehmer, außer für Schwangere, geeignet.

Mo 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mo 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mo 19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Di 19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 12:30 - 13:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi 19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺
Do 12:30 - 13:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
Do 14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Do 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 20:30 - 21:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
Fr 11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Fr 11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 13:30 - 14:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
Fr 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

## 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-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Mi 12:15 - 13:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺
Do 18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
Do 19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	☺
Sa 17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

**Flow-Yoga**

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

Mo 13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
Di 21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
Mi 21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
Do 19:00 - 20:30	Bogenstr. 34 - 36	Sporthalle 2	Eimsbüttel	
Fr 15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

**Hatha-Yoga**

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

Mo 12:30 - 13:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1
Mo 12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺ 1+2
Mo 13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Mo 19:00 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	1
Mo 20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
Mo 20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
Di 14:15 - 15:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1+2 +Relax
Di 16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1+2
Di 17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹ 1
Di 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2 +Sivananda
Di 19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1 +Relax
Di 20:15 - 21:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	2 +Meditation
Mi 10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☹ 1
Mi 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
Mi 11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
Mi 12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1+2
Mi 12:30 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2
Mi 18:00 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
Mi 20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1+2
Do 17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1+2
Do 18:00 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	☺ 1+2 +Relax
Do 20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1+2 Rücken
Do 20:15 - 21:45	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	☹ 1+2
Fr 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
Fr 10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1+2
Fr 10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1+2
Fr 11:00 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	2
Fr 14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☺ 1
Fr 19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1+2 +Meditation
Fr 19:30 - 21:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	☺ 1+2
Fr 20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1+2
Sa 10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1+2
Sa 12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
Sa 13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1+2
Sa 13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1+2
Sa 15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1+2
Sa 18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1+2

## BODY & MIND

So	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
So	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1+2
So	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1+2
So	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1+2
So	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
So	19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	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	1+2
Mo	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1+2
Mo	20:00 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	1+2
Di	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Di	12:30 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺ 1+2
Di	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺ 1+2
Di	20:00 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
Mi	15:30 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2 +Bauch Yoga
Mi	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1+2
Do	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺ 1+2
Do	19:30 - 21:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	☺ 1
Do	20:00 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	1+2
Fr	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1+2
Fr	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺ 1+2
Fr	17:30 - 19:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	☺ 1+2
Fr	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
Fr	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	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	
Mo	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di	19:00 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	

### Modern Style Tai Chi

Modern Style Tai Chi hat sich aus dem traditionellen Tai Chi entwickelt. Im Atemtempo werden nach Musik Bewegungs choreografien 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	
Fr	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
So	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺

**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
Mo 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Di 17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Di 17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Di 19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Mi 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mi 18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Do 10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Do 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Fr 17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Fr 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Sa 12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord

**Pilates**

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

Mo 10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Mo 10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Mo 10:30 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mo 11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo 12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Mo 13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mo 14:15 - 15:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord Flow
Mo 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mo 17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo 18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Mo 18:00 - 19:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek ☺
Mo 18:30 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord
Mo 19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo 19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mo 20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt Flow
Di 10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Di 10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Di 11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Di 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Di 12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Di 15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona ☺
Di 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Di 16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Di 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Di 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Di 19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Mi 10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mi 11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona ☺
Mi 12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi 13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mi 13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mi 15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona

## BODY & MIND

Mi 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mi 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi 17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Mi 17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mi 18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mi 19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Mi 20:00 - 21:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord ☺
Mi 20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Do 11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Do 11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Do 14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord ☺
Do 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor ☺
Do 15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona ☺
Do 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Do 18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Do 18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona ☺
Do 18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Do 19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Fr 11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Fr 12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Fr 13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Fr 14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Fr 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Fr 16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Fr 18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Fr 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Fr 18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze
Fr 20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Sa 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Sa 12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Sa 12:30 - 13:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Sa 13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord ☺
Sa 15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Sa 16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Sa 16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
So 11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
So 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
So 12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
So 14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
So 15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
So 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
So 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
So 20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona ☺

### 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 ☺
------------------	-------------------	--------------------	----------------



**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 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Mo 18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo 19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mo 20:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	☺
Di 10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
Di 12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☹
Di 20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	
Mi 19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do 11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
Do 16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 13:30 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr 20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
Sa 11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa 12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Sa 16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Sa 17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺
Sa 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So 10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
So 10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
So 10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
So 12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

**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	
Mo 17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mo 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Di 19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺
Mi 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺
Mi 11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 17:00 - 18:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	
Do 10:00 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	

## Streich & Relax

Mit unterschiedlichen Dehnmethoden wird der gesamte Bewegungsapparat beweglicher.

Mo	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Mi	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi	21:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Fr	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Sa	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Sa	13:00 - 13:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
Sa	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
So	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
So	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
So	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺
So	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺
So	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	

## 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	1
Mo	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺ 1+2
Di	17:00 - 18:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	☺ 1
Di	18:30 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	☺ 2
Di	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1+2
Mi	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
Do	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺ 1+2
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
Fr	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺ 1
Fr	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺ 2
Fr	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2

## Yin-Yoga

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

Mo	15:45 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺
Di	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺
Mi	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Mi	20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Fr	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺
Fr	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	

## 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	
Do	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Fr	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

## DANCE

Von Ballett bis ZUMBA® fitness ist für jeden Tanzbegeisterten etwas dabei. Für die 2er-Level Kurse brauchst Du etwas Tanzerfahrung. Lass Dich mitreißen und tanz' Dich fit.



## Ballett

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

Di	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1+2
Di	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺ 1+2
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Fr	18:30 - 19:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1+2
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Sa	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺ 1+2
So	18:30 - 19:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1+2
So	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	☺ 1+2
So	19:30 - 20:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	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	1
Mi	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2
Do	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
So	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺ 1+2

## Bollydance

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

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

# DANCE

## Dance ´n Strip

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

Do 19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺

## DISCO PARTY – Just dance

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

Mo 19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo 19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
Fr 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☹

## 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	☺ 1+2
Do 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1
Fr 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
So 15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	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	1+2
------------------	-------------------	--------------------	--------------	-----

## Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Form des Gesellschaftstanzes, zusammengesetzt aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten, die gemeinsam von einer Gruppe Tänzern ausgeführt wird, die in einer oder mehreren Linien nebeneinander stehen. Für das Angebot benötigt man keine Vorkenntnisse und es ist für jedes Alter geeignet! Die 1er-Angebote in den Schulsporthallen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 31.10.2016

Di 17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1+2
Do 16:30 - 17:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	1
Do 17:30 - 18:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	1+2
Sa 16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1
Sa 17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☺ 2

**Modern-Dance**

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

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

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

**Salsa-Dance**

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

Di 17:00 - 17:50 Westphalensweg 11 Eingang Wallstraße Berliner Tor 1+2  
 Mi 19:30 - 20:20 Möllner Landstr. 8 Eingang über Fußgängerzone Billstedt 1+2  
 Do 16:00 - 16:50 Westphalensweg 11 Eingang Wallstraße Berliner Tor 1  
 Do 17:00 - 17:50 Westphalensweg 11 Eingang Wallstraße Berliner Tor 2  
 Do 19:30 - 20:20 Harburger Ring 10 Harburger Ring 10 Harburg 1+2  
 Sa 17:30 - 18:20 Überseering 19-31 Eingang auch Mexikoring 35 City-Nord 1+2  
 So 16:30 - 17:20 Überseering 19-31 Eingang auch Mexikoring 35 City-Nord 1+2

**Samba/Samba-Reggae**

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

Mo 19:15 - 20:05 Überseering 19-31 Eingang auch Mexikoring 35 City-Nord ☹ 1  
 Mo 20:15 - 21:35 Überseering 19-31 Eingang auch Mexikoring 35 City-Nord 2  
 Fr 18:30 - 19:20 Möllner Landstr. 8 Eingang über Fußgängerzone Billstedt 1+2

**Step-Tanz/Tap-Dance**

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

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

**ZUMBA® fitness**

ZUMBA® fitness beinhaltet Elemente aus verschiedenen Tanzstilen zu heißer lateinamerikanischer Musik. Die rhythmischen Bewegungen zu Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco machen Spaß und sind für jeden einfach zu erlernen. ZUMBA® Step findest Du in der Rubrik „Fitness & Rücken“.

Mo 10:00 - 10:50 Westphalensweg 11 Eingang Wallstraße Berliner Tor  
 Mo 12:00 - 12:50 Überseering 19-31 Eingang auch Mexikoring 35 City-Nord  
 Mo 15:00 - 15:50 Jessenstr. 6 Jessenstraße 6 Altona ☺  
 Mo 15:30 - 16:20 Harburger Ring 10 Harburger Ring 10 Harburg ☺  
 Mo 17:00 - 17:50 Überseering 19-31 Eingang auch Mexikoring 35 City-Nord  
 Mo 17:00 - 17:50 Westphalensweg 11 Eingang Wallstraße Berliner Tor  
 Mo 18:30 - 19:20 Holsteinischer Kamp 87 Holsteinischer Kamp 87 Eilbek  
 Mo 18:30 - 19:20 Möllner Landstr. 8 Eingang über Fußgängerzone Billstedt  
 Mo 20:30 - 21:20 Paul-Neumann-Pl. 13 im Bhf Altona, Ausg BusBhf Altona  
 Mo 20:30 - 21:20 Möllner Landstr. 8 Eingang über Fußgängerzone Billstedt

# DANCE

Mo 21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di 10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☹
Di 17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☹
Di 18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 18:30 - 19:30	Stengelestr. 38	Gym.-Halle a.d. Hof	Horn	☹
Di 19:00 - 20:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	
Di 20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☹
Mi 17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 18:00 - 19:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	☹
Mi 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹
Mi 18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi 19:00 - 20:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	☹
Mi 19:25 - 20:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☹
Mi 20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☹
Mi 21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☹
Mi 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	☹
Do 13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☹
Do 16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 18:15 - 19:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	
Do 18:30 - 19:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	☹
Do 19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☹
Do 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 19:00 - 20:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	☹
Fr 19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr 20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr 21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa 10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Sa 10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☹
Sa 12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa 14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Sa 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa 16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Sa 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

Sa	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Sa	18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
So	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
So	16:00 - 16:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
So	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

### Zum-Dance

Zum-Dance ist eine Mischung aus Tanz und Fitness. Verschiedene Tänze wie Salsa, Merengue, Chachacha, Samba und noch viele mehr werden mit Aerobic-Elementen gemixt. Spaß und Freude stehen an erster Stelle.

Mo	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺
Fr	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☺
Fr	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

## FITNESS & RÜCKEN

Trainiere Deine Fitness und Ausdauer mit unterschiedlichen Schwerpunkten.  
Ob Einsteiger oder schon lange dabei – für jedes Trainingsziel findest Du hier etwas.



### Aerobic

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

Mo	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		Advanced Dance
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺	Simple
So	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		Simple
So	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		Dance
So	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		Simple Dance

### Ballett Workout

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

Di	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
Sa	12:00 - 12:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺

### 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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mo	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	

Mo 13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mo 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo 14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Mo 14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo 17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mo 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo 18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☹
Mo 18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☹
Mo 18:00 - 19:00	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	
Mo 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹
Mo 18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	
Mo 19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹
Mo 21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo 21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
Mo 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di 11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☹
Di 18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☹
Di 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹
Di 19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☹
Di 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	☹
Di 20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mi 11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mi 15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	☹
Mi 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	



Mi 17:00 - 18:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	
Mi 18:00 - 19:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	☺
Mi 18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☹
Mi 19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☹
Mi 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺
Mi 21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do 15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do 16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 17:30 - 18:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	☺
Do 17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 18:00 - 19:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	
Do 18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 18:30 - 19:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	
Do 18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do 19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	
Do 20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
Do 21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr 13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☺
Fr 13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr 15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	

Fr 17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze
Fr 17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Fr 18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Fr 19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Fr 19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg ☹️
Fr 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Fr 19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Fr 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Sa 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Sa 10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Sa 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Sa 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Sa 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Sa 13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Sa 13:00 - 13:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Sa 13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Sa 14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Sa 14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Sa 14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Sa 15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Sa 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Sa 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Sa 17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Sa 18:00 - 18:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Sa 18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
So 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
So 10:00 - 10:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
So 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor ☹️
So 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
So 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
So 13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
So 14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
So 14:00 - 14:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
So 14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
So 14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
So 16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
So 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
So 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
So 17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
So 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
So 19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord

## 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
Mo 15:30 - 16:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg ☺️
Mo 15:30 - 16:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mo 17:00 - 17:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mo 21:00 - 21:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Di 13:00 - 13:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona ☺️
Di 16:30 - 17:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Di 19:30 - 20:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Di 19:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord ☹️

Di	20:30 - 21:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi	14:00 - 14:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
Mi	15:00 - 15:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi	19:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi	20:30 - 21:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺
Mi	21:30 - 22:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do	14:00 - 14:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
Fr	11:00 - 11:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺
Fr	14:30 - 15:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr	19:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa	14:00 - 14:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa	19:30 - 20:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
So	10:30 - 11:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
So	11:30 - 12:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So	19:00 - 19:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	

### 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	
Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	☺
Mi	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	☺
Mi	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do	18:45 - 19:45	Appellhoff 2	Pausenhalle auf dem Hof	Steilshoop	☺
Fr	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Fr	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

### 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	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺
Mo	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mo	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mo	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	
Mo	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo	19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	
Mo	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☺
Mo	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

# FITNESS & RÜCKEN

Di	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
Di	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di	19:00 - 20:00	Krausestr. 53	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Eingang über Vogesenstr. beim Sportplatz
Di	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi	17:00 - 18:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	
Mi	18:00 - 19:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	☺
Mi	19:00 - 20:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	☺
Do	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
Do	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do	19:30 - 20:30	Alsterdorfer Str. 39	freistehende Halle auf dem Hof	Winterhude	
Do	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺
Fr	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Sa	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Sa	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Sa	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Sa	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
Sa	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Sa	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺
Sa	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
So	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
So	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
So	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	

## 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	1+2
Mo	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	2

Mo 11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1+2
Mo 13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺ 1
Mo 14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1
Mo 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Mo 17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
Mo 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☹ 1+2
Mo 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹ 1+2
Mo 19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
Mo 20:00 - 20:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1+2
Di 10:30 - 11:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1+2
Di 12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	2
Di 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1+2
Di 17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1+2
Di 19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☹ 1+2
Di 19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
Di 19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1+2
Di 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Di 20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1+2
Di 20:30 - 21:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1+2
Di 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
Mi 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
Mi 10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1+2
Mi 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1+2
Mi 12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺ 1+2
Mi 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Mi 16:00 - 16:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1+2
Mi 17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹ 2
Mi 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	2
Mi 18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1+2
Mi 20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1+2
Mi 20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺ 1+2
Do 10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1+2
Do 10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺ 1+2
Do 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Do 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	☹ 1+2
Do 16:00 - 16:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺ 2
Do 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2
Do 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1
Do 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
Do 18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1
Do 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Do 19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1+2
Do 19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	2
Do 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2
Do 20:00 - 20:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☹ 1+2
Fr 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
Fr 11:00 - 11:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1
Fr 11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺ 1+2
Fr 12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺ 1+2
Fr 15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Fr 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1+2
Fr 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1+2
Fr 18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1+2
Fr 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
Fr 20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Sa 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2

Sa 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1+2
Sa 11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1+2
Sa 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
Sa 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺ 1+2
Sa 12:00 - 12:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1+2
Sa 15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
Sa 17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺ 1+2
Sa 17:00 - 17:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺ 1
So 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2
So 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	2
So 11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1+2
So 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺ 2
So 13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1+2
So 15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1+2
So 17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺ 1+2
So 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1
So 17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
So 18:00 - 18:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1+2

## Complete Body Workout

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

Mo 10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mo 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 12:00 - 12:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mo 12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mo 15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo 16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mo 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mo 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	☹
Mo 18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mo 19:00 - 19:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☹
Mo 20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☹
Mo 20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 11:30 - 12:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺
Di 13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 17:30 - 18:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☹
Di 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	

Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	☹
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹
Mi	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☹
Mi	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	
Mi	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☺
Do	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do	18:30 - 20:00	Hochrad 2	freist. Halle	Othmarschen	☺
Do	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☺
Fr	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Sa	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Sa	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Sa	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Sa	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺
Sa	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Sa	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	







Sa 17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺
So 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
So 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So 10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
So 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☹
So 12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
So 12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So 12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So 14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So 15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
So 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So 18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
So 18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
So 19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	

## 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	
Do 17:00 - 18:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	☺

## Fit Fight Basic/Technik

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

Mo 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Sa 12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa 13:00 - 13:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☹
Sa 14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺
So 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

## Fit Fight Kombi

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

Mo 18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☹
Di 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹
Mi 20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do 17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
Do 19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

Fr 17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹️
So 16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

**Fitness**

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

Mo 19:30 - 21:00	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	😊	+Relax
Mo 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Di 18:00 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Di 20:00 - 21:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel		+Relax
Di 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Mi 19:00 - 20:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord		+Relax
Mi 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Fr 19:00 - 20:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord		+Relax
Sa 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Sa 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
So 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		

**Fitness für Mollige**

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

Mo 17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
So 10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
So 18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone Billstedt		

**GINGA by Fernanda Brandao®**

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

Mo 15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	😊
Mo 19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mo 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mi 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 20:00 - 21:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	
Do 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☹️
Do 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr 14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	😊
Fr 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

## Mama Fitness

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

Mo 10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mo 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yoga + Rückbildung, mit Baby
Mi 10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☹
Mi 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	+Yoga
Mi 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹
Do 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	+ Yoga
Fr 10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹
Sa 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	+ Rückbildung
Sa 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

## Kraffit

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

Mo 10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mo 15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mo 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹
Di 13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹
Di 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹
Mi 12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi 13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do 14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹
Do 20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹
Fr 19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Sa 13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Sa 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Sa 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹
So 12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
So 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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		Osteoporose/ Endoprothesen- Training
Fr 17:00 - 18:30	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	☺	Rollstuhltraining für MS-Kranke

**Rhönrad-Turnen**

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

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

**Rücken Balance**

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

Mo 11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		
Mo 12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		
Di 12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Di 14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Di 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Mi 10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☺	
Mi 10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		
Mi 11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Mi 14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺	
Mi 16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Mi 19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Do 16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Fr 13:30 - 14:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Fr 15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		
Fr 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Fr 18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Sa 15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺	
So 10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
So 16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		

**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	☺	
Mo 16:00 - 16:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺	
Di 12:30 - 13:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺	
Di 20:00 - 20:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
Mi 12:30 - 13:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺	
Do 13:30 - 14:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺	
So 19:30 - 20:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺	

## 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	
Mo 11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo 12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo 15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Mo 16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺
Mo 16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	☺
Mo 17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo 19:00 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	☺
Mo 19:30 - 20:30	Laeiszstr. 12	Halle a.d. Hof	St. Pauli	
Mo 20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 13:00 - 13:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 17:00 - 18:00	Neustädter Str. 60	Halle unten im Gebäude	Neustadt	
Di 17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹
Di 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	☹
Di 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☹
Di 19:30 - 21:00	Waitzstr. 31	Turnhalle im Gebäude, Haus 2	Othmarschen	☺
Mi 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 10:30 - 11:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☹
Mi 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	☺
Mi 18:00 - 19:30	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	☺
Mi 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 18:30 - 19:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☹
Mi 19:00 - 20:30	Poppenbütler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	☺
Mi 19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mi 20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do 11:30 - 12:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	

Do 17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do 18:30 - 19:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	☺
Do 19:00 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	☺
Do 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 19:30 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	☺
Do 20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr 10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr 10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
Fr 15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr 17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa 11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Sa 11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
Sa 11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Sa 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa 14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
So 11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
So 13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
So 13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So 17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

### 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	☺
Mo 11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mo 13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo 15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mo 16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Di 10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺
Di 13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Mi 14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
Mi 16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mi 19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☺
Do 16:00 - 17:00	Paracelsusstr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	☺
Do 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺
Fr 17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

Sa	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Sa	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring	35	City-Nord
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87		Eilbek
So	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10		Harburg ☹️

## Sport für Schwangere

Ganzkörpergymnastik und Yogaübungen speziell für Frauen vor der Geburt.

Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺️ ☺️	Fit mit Babybauch
Di	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		Fit mit Babybauch, keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Mi	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87		Eilbek	Fit mit Babybauch
Do	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		Kundalini-Yoga
Sa	12:30 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87		Eilbek	Kundalini-Yoga

## Step Advanced

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

Di	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺️
Mi	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone		Billstedt
Mi	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87		Eilbek
Fr	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺️
Fr	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring	35	City-Nord
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
So	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87		Eilbek
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

## 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		1+2
Mo	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		1+2
Mo	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87		Eilbek	2
Mo	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10		Harburg	☹️ 1+2
Mo	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		1+2
Di	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring	35	City-Nord	1+2
Di	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10		Harburg	1+2
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		☺️ 1+2
Di	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		1
Di	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		☹️ 1+2
Di	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring	35	City-Nord	☹️ 1+2
Mi	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		1+2
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		☹️ 2
Mi	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring	35	City-Nord	1+2
Do	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10		Harburg	1+2
Do	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10		Harburg	☺️ 1+2



Do 21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1+2
Fr 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	☺ 1+2
Fr 14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1+2
Fr 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Fr 16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺ 1+2
Sa 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Sa 12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1+2
Sa 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1+2
Sa 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
Sa 14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1+2
Sa 15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺ 1+2
Sa 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺ 1+2
Sa 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺ 1+2
So 12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1+2
So 13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1+2
So 15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	☹ 1+2
So 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
So 16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1+2
So 18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1+2

### Step Simple

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

Di 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺
Di 14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So 15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺

### ZUMBA® Step

ZUMBA® Step verbindet den Spaß der mitreißenden ZUMBA® Rhythmen mit intensiven Step-Aerobic Übungen, die das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung bringen. Die Übungen sind leicht zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse. ZUMBA®fitness findest Du in der Rubrik „Dance“.

Di 15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
So 14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	

## FUNCTIONAL TRAINING

Freie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zum Training und zur Stabilisation der Alltagsmuskeln – nicht nur sehr sinnvoll, sondern auch noch ein tolles Bodystyling.



### Avi Mea **NEU**

Ein innovatives neues, dynamisches Training, welches eine Lücke zwischen Yoga und Functional Training schließt. Kraftvolle Elemente wechseln sich mit dynamischen Intervalleinheiten ab und bringen Abwechslung und Bewegung ins Training. Im Fokus steht dabei die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Übungen, die zuerst sicher und technisch sauber aufgebaut werden, wobei durch ein Levelsystem schon verschiedene Varianten angeboten werden, bekommen durch ein dynamisches Intervall ein intensiveren Effekt und eine neue Dimension.

Di 11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺
------------------	-------------------	-------------------	---------	---

# FUNCTIONAL TRAINING

Di	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di	17:30 - 18:50	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	
Di	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
Mi	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
Mi	18:00 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	
Mi	18:00 - 19:00	Neustädter Str. 60	Halle unten im Gebäude	Neustadt	
Do	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do	20:30 - 21:30	Alsterdorfer Str. 39	freistehende Halle auf dem Hof	Winterhude	
Sa	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Sa	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
So	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

## CrossTraining

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

Di	18:30 - 20:00	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	☺
Mi	18:00 - 19:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	☺
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	
Do	17:30 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	☺

## 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	
Mo	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mo	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺
Mi	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
Do	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
Do	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺
Fr	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺
Fr	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	

Fr 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	☹️
Fr 20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa 12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So 10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So 17:00 - 17:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
So 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

## 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 17:30 - 18:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 13:30 - 14:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺️
Mi 15:30 - 16:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 19:30 - 20:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 14:00 - 14:30	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺️
Fr 19:00 - 19:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa 14:30 - 15:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So 12:00 - 12:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So 19:30 - 20:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

## 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	☺️ 1+2 ab 11 Jahre
Fr 18:30 - 20:30	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	☺️ 1+2

## Tough Class

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

Mo 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mo 18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo 19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☹️
Di 18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹️
Mi 11:45 - 13:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺️
Mi 16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 18:00 - 19:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 19:00 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	☺️
Mi 21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺️
Do 12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

## INLINE SPORT

Do 15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺	
Do 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺	
Do 16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺	
Do 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Do 19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Do 19:00 - 20:00	Holzdam 5	Turnhalle im Gebäude	St. Georg		Capoeira elements
Do 19:00 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
Fr 15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Fr 16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Fr 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
Fr 18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Fr 18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona		
Fr 20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺	
So 14:45 - 16:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
So 15:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		

## INLINE SPORT

Inline Skaten bei jedem Wetter machen unsere Inline-Angebote möglich. Technischulung, freies Fahren und Spiel oder Inline Hockey – für Einsteiger und Könnler ist etwas dabei.



### Inline-Hockey

Inline-Skates und ein komplettes Schützerset 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	☺	2
Fr 21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		1+2
Sa 16:00 - 17:30	Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	Mümmelmannsberg	☺	1+2 09.10.2016-30.04.2017
So 11:00 - 12:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		1+2 +Spiel

### Inline-Skaten

Inline-Skates und komplettes Schützerset 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 Bremsstechniken 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	☺	1+2 freies Fahren + Hockey-Spiel/Technik
Mo 19:00 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺	1 +Technik
Mo 20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		2 +Technik
Mi 10:00 - 11:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺	1+2 freies Fahren + Hockey-Spiel/Technik
Fr 19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		1+2 +Technik
Sa 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺	1+2 +Technik
Sa 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺	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.



Tipp: Siehe Outdoor-Touren (Running, Walking, Nordic Walking und Wandern).

### Nordic Walking/Walking

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

Mo 18:00 - 19:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺
Di 10:00 - 12:00	Eduard-Rhein-Ufer 1	Treffpunkt "Alsterperle"	Uhlenhorst	
Di 18:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	☺
Do 10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 18:00 - 19:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺

### 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 - 16:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
------------------	-----------------------	----------------------------	--------

### Running

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

Mo 18:15 - 19:45	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	5-10 km
Mo 19:00 - 20:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	2-7 km
Mo 19:30 - 21:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	☺ 5-10 km
Di 17:30 - 19:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	10 km
Di 19:15 - 20:45	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	8-10 km
Mi 18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	10 km
Mi 18:30 - 20:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	5-10 km
Mi 19:00 - 20:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	2-7 km
Mi 20:00 - 21:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Laufstilschulung
Do 17:30 - 19:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	12-20 km
Sa 10:00 - 11:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	5-10 km

### Yoga Walking

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

Mi 10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Fr 10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord

## PAARTANZ

Finde in unserem bunten sportspaß-Paartanzangebot genau Deinen Tanzkurs! Hast Du keinen Tanzpartner, komm einfach zu unseren Single-Kursen. Bitte beachte die Startdaten.



### Ballroom Dance

Du hast Lust ein paar coole Tänze zu lernen, aber fortlaufende Kurse sind nichts für Dich? Eine gute Figur auf dem Parkett machen findest Du schon nice, aber viele Tänze laufen bei Dir unter „oldfashioned“? BÄÄHHMMMM – dann ist hier Dein Kurs: Mal ganz locker zu coolen Beats die Hüfte kreisen lassen und jede Stunde easy Grundschrirte zu zwei Tänzen lernen. Salsa, Samba, Mambo, Jive, Chachacha, Rumba oder Discofox. What's next? Surprise! Ballroom Dance hat alles, was Du brauchst, um bei Events wie Hochzeiten, Bällen und Geburtstagen auf dem Parkett zu glänzen. M/F, F/F, M/M – you're all welcome. Was muss mit: Saubere Schuhe, TanzpartnerIn.

Sa 18:00 - 19:20 Westphalensweg 11 Eingang Wallstraße Berliner Tor

### Discofox

Die Paare bei „Let's dance“ tanzen ihn, warum nicht selbst auch über das Parkett fegen!? Discofox ist der Paartanz für alle Gelegenheiten, ob die nächste Feier, Hochzeit oder der nächste Ball. Der Grundschrirft und einfache Figuren werden in den 1er-Angeboten erlernt. Im fortgeschrittenen Bereich werden diese zu Folgen ausgebaut und es werden anspruchsvollere Figuren erlernt. Bitte ein zweites Paar saubere Schuhe mitbringen! Die 1er-Angebote starten jeweils ab dem 1. April bzw. 1. Oktober.

Mo 18:00 - 19:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	1
Mo 20:00 - 21:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	2
Do 21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☺ 1+2
Fr 18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1 für Singles
Fr 20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	2
Sa 18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1+2 +Singles

### Kizomba

Der sinnliche Paartanz erobert ganz Europa und somit auch sportspaß. Dieser ebenso als „afrikanischer Tango“ bekannte Tanz hat seine Wurzeln in den 80er Jahren und ist eine Mischung aus Tango und afrikanischen Rhythmen, bei denen die Körperbewegungen viel freier sind als beim Tango. Das Wort „Kizomba“ stammt aus Angola und bedeutet „Party, Fest, Feier“. Verglichen mit anderen Paartänzen ist Kizomba einfach und schnell zu lernen. Komm vorbei und tanze mit! Bitte ein zweites Paar saubere Schuhe mitbringen!

Mo 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1+2
Do 20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1+2
Fr 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2
Fr 21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1+2
So 18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1+2

### Salsa

Salsa ist ein Tanz dessen Zauber einen nicht wieder los lässt. Pure Fröhlichkeit gepaart mit erotischen Hüftbewegungen. Die Grundschritte der verschiedenen Salsa Stilrichtungen sind alle gleich. So ist ein Erlernen der Abweichungen schnell möglich. Charakteristisch für den New York und L.A. Style ist, dass diese „auf einer Linie“ getanzet werden. Hingegen tanzt man den Cuban Style „im Kreis“. Viele choreographische Showelemente sind im L.A. Style vorhanden, während der New York Style für seine Eleganz bekannt ist. Die offene Tanzhaltung und das Führen an nur einer Hand sind wiederum charakteristisch für den Cuban Style, der mit seinen Wickelfiguren und der dominanten Führung reine Leidenschaft ausdrückt. Dieser ist unter anderem in unseren All Style-Angeboten zu finden. Komm vorbei und tanze mit! Die 1er-Angebote starten jeweils ab dem 1. April bzw. 1. Oktober.

Mo 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	3	All Style
Mo 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹ 2	All Style
Mo 21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1	All Style
Di 20:00 - 21:30	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	☺ 1	All Style
Di 20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	☺ 1+2	All Style

Mi 19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1	All Style
Mi 20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	2	All Style
Do 17:00 - 18:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	☺ 1+2	All Style; Bitte Gymnastikschuhe anziehen!
Do 20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1	All Style; für Singles
Do 21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1	All Style
Fr 19:30 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2	All Style
Fr 19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	2	LA Style
Fr 19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	2	LA Style
Fr 20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	3	LA Style
So 18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1	LA Style
So 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹ 1	New York Style
So 19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1	All Style
So 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2	New York Style
So 19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	2	LA Style
So 20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	2	All Style

### Standard-Latein

Lust auf Tango, Rumba oder Walzer? In den Standard-Latein Stunden werden u. a. genau diese Tänze erlernt. 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. Die einfachen Figuren der jeweiligen Tänze werden in den 1er-Angeboten erlernt. Im fortgeschrittenen Bereich werden diese zu Kombinationen ausgebaut. Bitte erscheine mit einem Tanzpartner, sofern das Angebot nicht explizit „für Singles“ gekennzeichnet ist. In den Single-Angeboten werden während des Abends die Tanzpartner gewechselt, so kann ein eventueller Männer oder Frauen-„Überschuss“ kompensiert werden. Bitte ein zweites Paar saubere Schuhe mitbringen! Die 1er-Angebote starten jeweils ab dem 1. April bzw. 1. Oktober.

Mo 18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	☺ 1	für Singles
Mo 18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	☺ 1	
Mo 19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	☺ 2	für Singles
Mo 19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	2	
Mo 20:00 - 21:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	☺ 1	
Mo 20:45 - 21:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	3	
Mo 21:00 - 22:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	☺ 2	
Di 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1	für Singles
Di 18:00 - 19:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Gebäude	Alsterdorf	1	
Di 18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	☺ 1	
Di 19:00 - 20:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Gebäude	Alsterdorf	2	
Di 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2	für Singles
Di 19:30 - 20:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude	Jenfeld	1	
Di 19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	☺ 2	
Di 20:30 - 21:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude	Jenfeld	☹ 2	
Di 20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1	+ Discofox
Mi 18:30 - 19:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	1	
Mi 18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	1	für Singles
Mi 19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	2	
Mi 19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	2	
Mi 20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	3	
Mi 20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	3	
Do 18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	1	
Do 18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	3	
Do 19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	2	
Do 19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	4	
Do 20:00 - 21:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	3	
Do 20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1+2	
Fr 17:00 - 18:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	1	für Singles

# PAARTANZ

Fr	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1+2	für Singles
Fr	18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	2	für Singles
Fr	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	3	für Singles
Fr	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	2	
Sa	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1+2	+Singles
So	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1	
So	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	2	
So	16:30 - 17:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1	
So	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	2	
So	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1	+Discofox
So	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1	für Singles
So	17:30 - 18:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	2	☺
So	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	2	

## Swing

Swing ist Lebensfreude pur! Seinen Ursprung hat Swing in den USA. Während der großen Depression tanzte sich die afroamerikanische Bevölkerung die Sorgen von der Seele. Heute lassen sich alle Kulturen von der Musik mitreißen. Lindy Hop ist der bekannteste Paartanz unter den Swingtänzen. Hier ist die geschlossene Position der Tänzer gelöst und die beiden Tanzpartner fassen sich nur an einer Hand. Somit haben die Tanzpartner mehr Raum für eigene Improvisationen. Die Solo-Variante „Authentic Jazz/Charleston“ übt swing-typische Bewegungen, kleine Chores und Line Dances. Der moderne West Coast Swing ist eine Mischung aus verschiedenen Tänzen und wird zu R'n'B und aktueller Chart-Musik getanzt. Wichtig ist, dass die Schritte und Bewegungen voller Spaß und Freude sind. Bitte ein zweites Paar saubere Schuhe mitbringen! Die 1er-Angebote starten jeweils ab dem 1. April bzw. 1. Oktober.

Mo	19:00 - 20:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	☺	1	West Coast Single viel Platz für Männer
Di	18:00 - 19:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord		1	Lindy Hop
Di	19:00 - 20:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord		1+2	Solo Authentic Jazz/ Charleston
Di	20:00 - 21:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord		2	Lindy Hop

## Tango Argentino

Der Tango Argentino lebt von Improvisation und kann als ruhiges, elegantes Gehen im 4/4 Takt beschrieben werden. Die Tänzer leben die Musik in fließenden und weichen Bewegungen und entdecken den Tango immer wieder neu. Der Mann begleitet die Bewegungen seiner Partnerin, während diese nur für ihn tanzt und sich dabei ganz weiblich gibt. Bitte ein zweites Paar saubere Schuhe mitbringen! Die 1er-Angebote starten ab dem 1. April bzw. 1. Oktober.

Mo	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	☹	1	
Mo	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona		2	
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹	1	
Do	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☹	2	
Do	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		3	
Sa	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		1	
Sa	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		2	
So	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		1	
So	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		2	
So	19:00 - 19:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺	1	
So	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺	2	
So	20:00 - 20:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	☺	2	
So	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	☺	1	



## Tanzclub

In diesem Angebot kannst Du jeden Samstag von 19:00 - 21:30 Uhr im Center Berliner Tor zu abwechslungsreicher Musik ohne Anleitung "einfach nur tanzen". Dabei ist es ganz egal, ob Du gerade begonnen hast, die Tanzschritte zu erlernen oder schon fortgeschrittene Kenntnisse hast und eine Vielzahl von Schrittfolgen beherrschst. Das Motto ist: Tanzen mit Spaß und ohne Stress.

Sa	19:00 - 21:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Standard/Latein 01.10., 08.10., 22.10., 29.10., 12.11., 19.11., 03.12., 10.12., 07.01., 14.01., 28.01., 04.02., 18.02., 25.02., 11.03., 18.03.
Sa	19:00 - 21:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Latino 15.10., 26.11., 21.01.
Sa	19:00 - 21:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tango 05.11., 17.12., 11.02., 25.03.

## SELBSTVERTEIDIGUNG & MARTIAL ARTS

Lerne bei sportspaß verschiedene Kampfkünste und Arten der Selbstverteidigung kennen.



### Aikido

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

Mi	18:30 - 20:00	Alsterdorfer Str. 39	freistehende Halle auf dem Hof	Winterhude	😊 1+2
----	---------------	----------------------	--------------------------------	------------	-------

### Capoeira

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

Do	20:00 - 21:30	Holzdamms 5	Turnhalle im Gebäude	St. Georg	😊 1+2
Fr	18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	😊 1

### Kickboxen

Kickboxen verbindet die Technik fernöstlicher Kampfkünste mit Techniken aus dem Budo-sport. 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	1 für Frauen
Mo	20:00 - 21:30	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	1+2 für Frauen
Mi	18:30 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	1+2
Mi	20:00 - 21:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	1+2
Mi	20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	1
Do	18:30 - 20:00	Steinadlerweg 26	Steinadlerweg 26	Billstedt	1+2
Fr	17:30 - 19:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	😊 1+2
Fr	19:00 - 20:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	1+2 +Selbstverteidigung

# SELBSTVERTEIDIGUNG & MARTIAL ARTS

Fr	19:00 - 20:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	1	für Frauen
So	14:00 - 15:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	1+2	bitte keine schwarzen Sportschuhe tragen

## Krav Maga

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

Di	20:45 - 21:45	Grasweg 72	Halle im Gebäude	Winterhude	1+2	
Fr	19:00 - 20:45	Grasweg 72	Halle im Gebäude	Winterhude	☺ 1	

## 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	☺ 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.

Di	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
----	---------------	--------------------	----------------------------	-----------	--	--

## Selbstverteidigung für Frauen

Das Angebot beinhaltet neben Theorie und Praxis auch verschiedene Rollenspiele. Bei der Selbstverteidigung werden Elemente aus allen Kampfsportarten vereint und können mit etwas Geduld gut erlernt und angewendet werden. Trainiert wird barfuß oder in Gymnastikschuhen. Bitte bequemes Sportzeug mitbringen.

Di	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Mi	20:30 - 21:45	Bernstorffstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	☺	
Fr	18:00 - 19:30	Grasweg 72	Halle im Gebäude	Winterhude		

## 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 sowie das Training der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Während es bei den Fortgeschrittenen zu einer Erweiterung der Technik kommt und die Schnelligkeit, Genauigkeit und explosive Kraftentfaltung trainiert werden. Hier steht die Selbstverteidigung und der Freikampf im Vordergrund.

Mo	20:00 - 21:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	☺ 1	
Mo	21:00 - 22:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	☺ 2	
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1	
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺ 1+2	
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	☺ 1	

## TRAIN TOGETHER

Du möchtest nicht immer allein Gerätefitness machen? Dann passt Train Together – unser Programm für Gruppentraining im Studio – wunderbar zu Dir! In der Gruppe und unter Anleitung eines qualifizierten Trainers macht das Training im Studio richtig Spaß! Kurz, aber trotzdem richtig effektiv, trainierst Du in unseren Express-Kursen (nur für Mitglieder Fitness/Sauna).



Mo 18:00 - 19:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Functional Core
Mo 19:00 - 19:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Xplode
Mo 19:00 - 20:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Functional Core
Mo 19:30 - 20:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Functional Core
Mo 20:00 - 21:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Functional Core
Di 17:00 - 18:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Functional Core
Di 17:00 - 18:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Functional Core
Di 19:00 - 20:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Functional Core
Di 19:00 - 19:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Bauch Express
Di 19:00 - 20:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bodyshape
Mi 17:00 - 18:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Rücken Intensiv
Mi 17:30 - 18:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	HIIT
Mi 18:30 - 19:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cardio Power
Mi 19:00 - 19:30	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rücken Express
Mi 19:00 - 20:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Xplode
Do 17:15 - 17:45	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Xplode
Do 18:00 - 19:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Functional Core
Do 18:30 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Functional Core
Do 19:00 - 20:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Athletic Training
Fr 14:00 - 15:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Functional Core
Fr 15:00 - 15:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	PowrX Express
Fr 17:00 - 18:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Functional Core
So 11:00 - 12:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Functional Core

## SPECIALS

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

Für alle, die neu in der Sportwelt sind, bietet sportspaß in vielen Formaten Start-Ups, welche Dir den Einstieg in unser vielfältiges Kursprogramm erleichtern. Indoor sowie Outdoor und bunt wie sportspaß – unsere Specials setzen neue Trainingsreize und bringen eine Menge Spaß.

Die Teilnahme an allen Specials ist kostenfrei und nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

### BODY & MIND

#### Meditation und Pranaayam (Center)

Meditation und Pranaayam für eine besinnliche Zeit zum Jahresausklang. Atmen, um sich zu spüren. Meditieren, um sich mit dem Höheren zu verbinden. Ruhe und Entspannung in seinem Bewusstsein zu kreieren, um klar zu erkennen, was der nächste Schritt ist. Wir werden mit Meditation, Atmung und Yoga die Zeit zum Jahresausklang nutzen. Keine Vorkenntnisse nötig. Bringe bequeme Kleidung, Sitzkissen, Decke, Wasser und evtl. Schreibzeug mit.

So	10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
13.11.2016		Prana & Apana – Lebensenergie		Siri Jansen
20.11.2016		Meditation & Rejuvenation		Siri Jansen
04.12.2016		Pranaayam & Reinigung		Siri Jansen
11.12.2016		Meditation & Heilung		Siri Jansen

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

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

So	10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
05.03.2017		1. Chakra – Wurzelchakra. Fundament, Akzeptanz, (Selbst) Sicherheit		Bärbel Münchow/ Beate Büttner
12.03.2017		2. Chakra – Sakralchakra. Schöpferische Lebensenergie /-freude und Kreativität		Bärbel Münchow/ Beate Büttner
19.03.2017		3. Chakra – Nabelchakra. Persönlichkeit, Durchsetzungskraft und Balance zwischen Gefühlswelt und Selbstkontrolle		Bärbel Münchow/ Beate Büttner
26.03.2017		4. Chakra – Herzchakra. Mitgefühl, Immunsystem, Offenheit, Herzengüte		Bärbel Münchow/ Beate Büttner

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

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

So	10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
05.02.2017		Forrest Yoga		Katharina Rodewald
12.02.2017		Lachyoga		Alex Bannes

#### Yoga (Start-Up)

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

So	10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
----	-------------	-------------------	------------------	--------------

15.10.2016	wechselnde Trainer
19.11.2016	wechselnde Trainer
07.01.2017	wechselnde Trainer
11.02.2017	wechselnde Trainer
18.03.2017	wechselnde Trainer

### Pilates (Start-Up)

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

Sa 10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
22.10.2016			wechselnde Trainer
26.11.2016			wechselnde Trainer
14.01.2017			wechselnde Trainer
18.02.2017			wechselnde Trainer
25.03.2017			wechselnde Trainer

## DANCE

### Dance

Tanzen, tanzen, tanzen. Nur Du, tolle Musik, geniale Choeros und richtig viel Spaß!

Sa 18:30-19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
15.10.2016	Burlesque Dance – Walking like a lady		Maren Schübler
22.10.2016	Burlesque Dance – Express yourself		Maren Schübler
29.10.2016	Burlesque Dance – Hips don't lie		Maren Schübler
So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
27.11.2016	Pachanga		René Zambrana
15.01.2017	Bhangra Dance		Tatjana Wegner
22.01.2017	Biodanza		Brigitte Münch
29.01.2017	Afrikanischer Tanz		Liane Dobeleit
05.02.2017	Musicaldance „A chorus line“		Steven Novak
26.02.2017	Salsa Suelta		Adan Riesch
So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
22.01.2017	Sevillanas		Saskia van Dijk

### Zum-Dance (Start-Up)

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

Sa 10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
29.10.2016			wechselnde Trainer
03.12.2016			wechselnde Trainer
21.01.2017			wechselnde Trainer
25.02.2017			wechselnde Trainer
01.04.2017			wechselnde Trainer

## FUNCTIONAL TRAINING

## Outdoor-Functional im Elbpark (Outdoor)

Unser Outdoor-Functional Angebot findet in „Schröder's Elbpark“ statt und ist ein bunter Mix aus Kräftigung, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Dehnung. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht in den Schwerpunkten Cardio-Athletic-Workout bzw. Balance und Stability Training. Das Cardio-Athletic-Workout besteht aus einem 45 min. Gruppentraining im Wechsel aus Schnelligkeit und Cardio-Übungen. Das Balance und Stability Training beinhaltet ein 45 min. Gruppentraining mit Kräftigungs- und Stabilitätsübungen. Schwerpunkt ist die Stabilisierung von Rücken-, Hüft- und Bauchmuskulatur.

So 11:00-12:30		Elbchausee / Schröder's Park
So., 09.10.2016	Martin Fischer (0160-99488644)	Cardio Athletic Workout
So., 23.10.2016	Martin Fischer (0160-99488644)	Stability und Balance
So., 06.11.2016	Alexander Baranowsky (0160-97525334)	Cardio Athletic Workout
So., 29.01.2017	Alexander Baranowsky (0160-97525334)	Stability und Balance

## Outdoor Fitness (Outdoor)

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

Do 18:45 – 20:15		Center Berliner Tor
Do, 06.10.2016	Polina Ivanova (0171-9106823)	
Do., 13.10.2016	Ina Vollprecht (0178-5517558)	
Do., 20.10.2016	Polina Ivanova (0171-9106823)	
Do., 27.10.2016	Ina Vollprecht (0178-5517558)	

## Outdoor-Fitness-Check (Outdoor)

Neues Jahr – endlich mehr Sport? Doch bringt mir der Sport auch etwas? Verliere ich Gewicht? Werde ich fitter? Wie erkenne ich das eigentlich, ob ich fitter bin? Dem wollen wir nun auf den Grund gehen. Im Zuge dieses Outdoor-FitCamps (ja, draußen) werden wir unsere konditionellen Fähigkeiten (Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft) austesten und in einem Abstand von 12 Wochen schauen, ob sich zwischenzeitlich der Sport bemerkbar gemacht hat. Erfolg wird natürlich nur versprochen, wenn in der Zwischenzeit auch Sport getrieben wird.

Sa 10:00 – 11:30		Am Inselpark, vor dem Wälderhaus
Sa., 07.01.2017	Antje Krüger (0179-7091083)	
Sa., 01.04.2017	Antje Krüger (0179-7091083)	

## Outdoor-FitCamp - Harburger Stadtpark (Outdoor)

Welcher Harburger Läufer kennt sie nicht – die Harburger Außenmühle. Doch der Harburger Stadtpark bietet weitaus mehr Möglichkeiten für ein abwechslungsreiches Workout. Treppen, Bänke, Geländer, Freiflächen und sogar ein Freilichttheater werden wir in unser Kraft-, Kraftausdauer- und Konditionstraining integrieren. Durch mehrere Varianten können wir uns selbst unsere individuelle Wunschintensität auswählen. Die Abschnitte zwischen den einzelnen Stationen werden wir in einem lockeren Lauftempo oder schnellem Gehen absolvieren. Neben wettergerechter Kleidung kannst Du auch gerne einen kleinen Rucksack mit Getränk und Pulli mitbringen.

Fr 16:30 – 18:00		Harburger Außenmühle, vor dem Restaurant Leuchtturm
Fr., 11.11.2016	Antje Krüger (0179-7091083)	
Fr., 03.02.2017	Antje Krüger (0179-7091083)	

**Outdoor-FitCamp – Inseipark (Outdoor)**

Der Inseipark wurde für die IGS 2013 geschaffen. Dankenswerterweise wurde jede Menge urbanes Mobiliar eingebaut, sodass er ideal für tolle Workouts nutzbar ist. Beim Functional Training in Form von Teamspielen, Intervalleinheiten und Zirkeltraining nutzen wir fast nur das eigene Körpergewicht und die Gegebenheiten im Park. Durch mehrere Varianten können wir uns selbst unsere individuelle Wunschintensität auswählen. Die Abschnitte zwischen den einzelnen Stationen werden wir in einem lockeren Lauftempo oder schnellem Gehen absolvieren. Neben wettergerechter Kleidung kannst Du auch gerne einen kleinen Rucksack mit Getränk und Pulli mitbringen.

Sa 10:00 – 11:30	Am Inseipark, vor dem Wälderhaus		
Sa., 29.10.2016	Antje Krüger	(0179-7091083)	
Sa., 21.01.2017	Antje Krüger	(0179-7091083)	
Sa., 25.02.2017	Antje Krüger	(0179-7091083)	

**Urban Trailrunning (Outdoor)**

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

So 11:00 – 12:30	Center Berliner Tor		
So., 22.01.2017	Polina Ivanova	(0171-9106823)	
So., 05.02.2017	Polina Ivanova	(0171-9106823)	
So., 19.02.2017	Polina Ivanova	(0171-9106823)	

**Himmelsleiter Workout (Outdoor)**

Stairway to heaven: Nicht nur Touristen lieben das einzigartige Elbpanorama – auch wir Hamburger stehen voll auf den Blick auf Elbe, Hafen und die dicken Pötte – mit einem kleinen Unterschied: Wir wollen dabei SCHWITZEN! Die 136 Stufen der Himmelsleiter-Treppe haben uns zu einem coolen Workout inspiriert. Cardio – und Toniningeinheiten lassen Dich schwitzen und um „Gnade“ betteln. Power Dich aus!

Do 17:30 – 19:00	Himmelsleiter Othmarschen (unten westlich vom Museumshafen Övelgönne)		
Di., 21.02.2017	Anika Heye	(0173-6015577)	
Di., 28.02.2017	Anika Heye	(0173-6015577)	
Di., 07.03.2017	Anika Heye	(0173-6015577)	
Di., 14.03.2017	Anika Heye	(0173-6015577)	
Di., 21.03.2017	Anika Heye	(0173-6015577)	

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

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

Sa 18:30-19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
07.01. 2017	Discofox		Carola Clasen & Volker Schwab
14.01. 2017	Quickstep		Carola Clasen & Volker Schwab
21.01. 2017	Jive		Carola Clasen & Volker Schwab
28.01. 2017	Langsamer Walzer		Doro Brinkmann & Jascha Nesteriuk
04.02. 2017	Wiener Walzer		Doro Brinkmann & Jascha Nesteriuk
11.02. 2017	Cha Cha Cha		Doro Brinkmann & Jascha Nesteriuk
18.02. 2017	Tango		Doro Brinkmann & Jascha Nesteriuk
25.02. 2017	Rumba		Doro Brinkmann & Jascha Nesteriuk

## SPECIALS

So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
16.10.2016	Polka		Sabine Willerding
23.10.2016	Salsa		Carolin Piper
30.10.2016	Paso Doble		Sabine Willerding
06.11.2016	Boogie Woogie		Claudia & Torsten Krause
04.12.2016	Rueda de Casino		René Zambrana & Aleksandra Ostrowska
12.02.2017	Zouk		René Zambrana & Aleksandra Ostrowska
19.02.2017	Samba de Gafieira		René Zambrana & Aleksandra Ostrowska

## PURE FITNESS

### Step Passion (Center)

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

So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
29.01.2017	Triple Step		Martina Kulick
So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
26.03.2017	Double Step		Martina Kulick

### Pure Fitness (Center)

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

So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
08.01.2017	Piloxing©		Bianca Hoeldtke
19.02.2017	cardio2pilates		Jasmin Zuhl
26.02.2017	Herkulates		Jasmin Zuhl

### Cardio Classes (Start-Up)

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

Sa 10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
05.11.2016			wechselnde Trainer
10.12.2016			wechselnde Trainer
28.01.2017			wechselnde Trainer
04.03.2017			wechselnde Trainer

### Kraffit (Start-Up)

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

Sa 10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
08.10.2016			wechselnde Trainer
12.11.2016			wechselnde Trainer
17.12.2016			wechselnde Trainer
04.02.2017			wechselnde Trainer
11.03.2017			wechselnde Trainer



## TOUREN VON OKTOBER 2016 BIS APRIL 2017

## BIKETOUREN – GEMÜTLICH &amp; SPORTLICH

Die Biketouren haben Ausflugscharakter und sind für alle sportspaß-Mitglieder gedacht, die mehrere Stunden, bzw. eine Tagestour, fahren möchten. Bitte achte bei der Auswahl einer Tour auf die Streckenangabe und Zielgruppe. Die Streckenführung verläuft auf asphaltierten sowie unbefestigten Wegen. Getränke und Verpflegung für ein Picknick unterwegs sind mitzubringen; ggf. ist eine Einkehr möglich. Änderungen bzgl. der Streckenführung aufgrund der gegebenen Witterungsverhältnisse behalten sich die TrainerInnen vor. Die Anfahrten erhältst du über [www.hvv.de](http://www.hvv.de). Bitte plane mögliche Kosten für den HVV ein. Du kannst dich direkt bei den TrainerInnen über die Details der einzelnen Touren informieren. Voraussetzungen zur Teilnahme: Ein voll funktionsfähiges Fahrrad, Flickzeug, Luftpumpe, dem Wetter angemessene Kleidung (ggf. Fahrradhelm), ein Getränk und ggf. Geld für eine Einkehr. **Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem /der TrainerIn vorzeigen und deinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

## GEMÜTLICHE BIKETOUREN

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

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

## Kleine Hafentour

ca. 30 km

Die Tour startet in die westlichen Hafengebiete und von dort aus geht es zum Kraftwerk Moorburg, nach Altenwerder zum Containerterminal, und zur übriggebliebenen Kirche, sowie zu den Containerhäfen in Waltershof. In den Pausen haben wir Zeit für Erläuterungen zum Hafen.

Sa., 05.11.2016	11:00 Uhr	Wolfgang Heckelmann (0176-39002338)	S Neuwiedenthal, Ausgang Rehrstieg
-----------------	-----------	--	------------------------------------

## Skandinavische Weihnachtsmärkte

ca. 22 km

Entlang der Eilenau und der Alster radeln wir zu den Skandinavischen Seemannskirchen am Hafen. Hier finden jährlich im Herbst die ersten Weihnachtsmärkte statt, von denen wir uns schon mal inspirieren lassen können. Dafür ist eine längere Pause geplant. Zurück fahren wir an der Alster zur U Hamburger Straße.

Fr., 11.11.2016	16:00 Uhr	Birgit Meißner (0151-58755577)	U Hamburger Straße
-----------------	-----------	--------------------------------	--------------------

## Kleine Hafentour

ca. 35 km

Die Tour startet in die westlichen Hafengebiete und von dort aus geht es zum Kraftwerk Moorburg, nach Altenwerder zum Containerterminal, und zur übriggebliebenen Kirche, sowie zu den Containerhäfen in Waltershof. In den Pausen haben wir Zeit für Erläuterungen zum Hafen.

So., 27.11.2016	11:00 Uhr	Wolfgang Heckelmann (0176-39002338)	S Neuwiedenthal, Ausgang Rehrstieg
-----------------	-----------	--	------------------------------------

## Frühlingserwachen im Umland und Hafen: Finkenwerder – Wilhelmsburg

ca. 25 km

Vom Startpunkt aus geht es zuerst durch Finkenwerder über die Süderelbe, in Richtung Freihafen. Wir fahren entlang des Moorwerder Elbdeichs, über die Katwykbrücke, nach Wilhelmsburg und halten im Energiebunker. Danach führt der Weg über Veddel und die Norderehlbrücke nach Entenwerder und weiter zur S Tiefstack.

Sa., 18.03.2017	12:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	Finkenwerder Landungsbrücke
-----------------	-----------	----------------------------------	-----------------------------

## SPORTLICHE BIKETOUREN

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

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

## Rundkurs Schwarze Berge

ca. 50 km

Von Neugraben fahren wir über Francop zum Wildpark Schwarze Berge. Hier ist eine kurze Pause vorgesehen und danach geht es weiter auf dem abwechslungsreichen Kurs über Leversen, Emsen und Elstorf, zum Ausgangspunkt zurück. Pausen und evtl. Einkehr sind vorgesehen.

So., 09.10.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Neugraben

## Rundkurs Eisenbahnmuseum Aumühle

ca. 60 km

Durch eine schöne Fluss- und Waldlandschaft fahren wir nach Reinbek. Am Schloss werden wir ein wenig verweilen, um dann weiter zum Eisenbahnmuseum nach Aumühle zu fahren. Weiter geht es über Kröppelshagen, Börsnens, Bergedorf und Allermöhe zurück zum Ausgangspunkt. Pausen und evtl. Einkehr sind vorgesehen.

Sa., 15.10.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Rothenburgsort

## Vier- und Marschlande

ca. 50 km

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

Sa., 22.10.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Rothenburgsort

## Himmelmoor-Runde

ca. 40 km

Auf ruhigen Wegen rollen wir zum Himmelmoor und haben in den Pausen Zeit für naturkundliche Ausführungen. Wir umrunden das Moor, kehren in der Wulfsmühle ein, und fahren zurück nach Garstedt.

So., 30.10.2016 11:00 Uhr Wolfgang Heckelmann  
(0176-39002338) U Garstedt

## Rundkurs Hamburgs Osten

ca. 60 km

Wir fahren am Binnenschiffahrtshafen in der Billwerder Bucht vorbei in Richtung Billstedt. Hier geht es an der Schleemerey entlang zum Öjendorfer See. Der See wird umrundet und weiter geht es über Stemmwarde und Reinbek nach Wentorf. In Wentorf fahren wir in Richtung Bille um am Flusslauf entlang nach Bergedorf zu gelangen. Hier schauen wir uns das Schloss an und fahren zurück über Kaltehofe nach Rothenburgsort. Pausen und evtl. Einkehr sind vorgesehen.

Sa., 12.11.2016 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Rothenburgsort

## RUNNING

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](http://www.hvv.de). Bitte plane mögliche Kosten für den HVV ein. Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte den sportspaß-Ausweis bei dem/der TrainerIn vorzeigen und Deinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.

## Sightseeing-Run durch Hamburgs City

ca. 12 km

Hast du Lust, historische und Hamburg-typische Blickwinkel unserer Hansestadt hautnah in einem lockeren Sightseeing-Run zu erleben? Unsere ca. 12 km lange Tour beginnt am Stephansplatz und führt uns mit Blick auf das Hamburger Wohnzimmer zwischen Binnenalster und Rathaus durch die schönsten Teile der Altstadt, an Hamburgs teuerster Einkaufsmeile vorbei hinauf zum Michel und wieder hinunter zur alten Speicherstadt und der modernen Hafen-City. Wir laufen an der Elbe entlang zu den Landungsbrücken und mitten hinein ins sündige Vergnügungsviertel St. Pauli, bevor wir im Park „Planten un Blomen“ die Stille mitten in der Stadt genießen. Zwischendurch gibt's Wissenswertes und Anekdoten zu Sightseeing-Highlights und wir lassen uns genügend Zeit, damit wirklich das gesamte Laufteam ohne Blessuren das Ziel erreicht. Sportliche Laufmotivation solltest du genauso mitbringen wie wetterangepasste Kleidung (und evtl. für dich etwas zu trinken), aber du musst wirklich kein Marathon-Läufer sein um mitzuhalten!

Sa., 15.10.2016 11:00 Uhr Alexander Baranowsky  
(0160-97525334) U Stephansplatz, Ausgang U1 Richtung Stephansplatz/Colonnaden

## WANDERTOUREN

Die angebotenen Wandertouren erstrecken sich auf das Hamburger Stadtgebiet und das nahe liegende Umland; einige Touren sind auch außerhalb des HVV-Gebietes. Die Anfahrten erhältst Du über [www.hvv.de](http://www.hvv.de). Bitte plane mögliche Kosten für den HVV ein. Die Rückkehr nach Hamburg hängt von der jeweiligen Entfernung des Wandergebietes zum Stadtkern ab. Weitere Informationen können direkt bei den WanderführerInnen erfragt werden. Die Touren dauern meistens zwischen 4 bis max. 7 Stunden. Evtl. Geld für eine Einkehr mitnehmen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist nur für sportspañ Mitglieder möglich. Bitte sportspañ-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.

### Opferbergrunde ca. 11 km

Wir treffen uns an der S-Bahn und gehen an der Sportanlage Opferberg vorbei, auf anspruchsvollen Waldwegen durch die Neugrabener Heide. Der Abschluss der Tour kann ein gemütlicher Aufenthalt auf dem alljährlichen Kartoffelfest sein.

So., 08.10.2016	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (0171-8016056)	S Neuwiedenthal
-----------------	-----------	--	-----------------

### Wandern auf dem Grünen Ring zum Kartoffelschmaus ca. 15 km

Von der S-Bahnstation Stellingen wandern wir durch das Niendorfer Gehege, am Flughafen entlang bis zum Alsterdorfer Markt.

So., 09.10.2016	10:15 Uhr	Ute Janiszky (0178-9395216)	S Stellingen, Bahnhofsvorplatz
-----------------	-----------	-----------------------------	--------------------------------

### Herbstliche Abendwanderung durch den Duvenstedter Brook ca. 15 km

Wir starten in Duvenstedt und durchqueren den Wohldorfer Wald. Dann tauchen wir in das Naturschutzgebiet Duvenstedter Brook, mit seiner vielfältigen Landschaft aus Mooren, Wiesen und Wäldern, ein. Mit etwas Glück und Stille können wir vielleicht Damwild oder andere Tiere beobachten. In der Abenddämmerung treten wir dann den Rückweg an und kehren nach Duvenstedt zurück. Hier besteht die Möglichkeit, in Restaurants oder Cafes einzukehren und den Abend nett ausklingen zu lassen. Bitte Taschenlampen zur Sicherheit mitnehmen!

So., 15.10.2016	15:30 Uhr	Marco Bärtling (0172-844 65 71)	Haltestelle der Bus-Linie 276, Wohldorf
-----------------	-----------	---------------------------------	---

### Zum Apfelfest nach Wennerstorf ca. 18 km

Einmal im Jahr dreht sich in Wennerstorf alles um den Apfel – ein Grund mehr, einmal einen Abstecher in das kleine Nordheide-Dorf zu unternehmen. Der Museumsbauernhof liegt genau auf der Hälfte unserer Wanderung von Sprütze nach Emßen, sodass wir dort ausgiebig Zeit zum Rasten, Stöbern und Probieren haben werden.

So., 16.10.2016	10:15 Uhr	Uta Bangert (0162-70 16 558)	Bahnhof Sprütze
-----------------	-----------	------------------------------	-----------------

### Reinfeld nach Bad Oldesloe ca. 12 km

Die Wanderung geht durch eine schöne Wald-, Feld- und Flusslandschaft. Vom Bahnhof geht es am Herrenteich vorbei zum Steinkampsholz. Wir durchqueren den Wald und weiter geht es durch Feld und Wiesen zum Kneden, einer weiteren Waldlandschaft. Der weitere Weg führt uns an der Trave entlang nach Bad Oldesloe. Hier endet die Wanderung am Eiscafe in der Fußgängerzone. Pausen und evtl. Einkehr sind vorgesehen.

So., 22.10.2016	10:30 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (0171-8016056)	Bahnhof Reinfeld
-----------------	-----------	--	------------------

### Alsterausblicke, Moscheen, Villen und vieles mehr ca. 13 km

Der Anblick von Binnen- und Außenalster ist immer wieder inspirierend und beruhigend. Ein Stück weit können wir die Moschee und die Villen bewundern. Später geht es weiter in Richtung Winterhuder Fährhaus, an Paddel- und Ruderbootvereinen vorbei, über Alsterdorf, Richtung Stadtpark. Die Tour endet an der S Rübekamp.

So., 23.10.2016	10:00 Uhr	Sabine Dreyer (0157-30299738)	U+S Jungfernstieg (Alsteranleger)
-----------------	-----------	-------------------------------	-----------------------------------

### Wittenbergener Heide und die Elbe ca. 16 km

Wir wandern durch die Wittenbergener Heide, Eichenkrattwäldern und Binnendünen, am Falkensteiner Ufer vorbei und entlang der Elbe bis Klein Flottbek.

So., 29.10.2016	9:00 Uhr	Yulia Shiyanova (0174-9733817)	S Rissen, oben auf der Brücke in Richtung Rissen Zentrum
-----------------	----------	--------------------------------	--

### Von Hanstedt nach Buchholz ca. 16 km

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

So., 05.11.2016	11:00 Uhr	Yulia Shiyanova (0174-9733817)	Bushaltestelle Hanstedt, Kirche
-----------------	-----------	--------------------------------	---------------------------------

## Durch zwei Naturschutzgebiete mit üppigen Reizen

ca. 15 km

Wir starten und beenden unsere Rundwanderung am U-Bahnhof Ohlstedt und wandern durch die Naturschutzgebiete Wohldorfer Wald und Duvenstedter Brook, die zu jeder Jahreszeit, ganz besonders aber jetzt im Herbst, reizvoll sind. Es gibt keine Möglichkeit, die Tour abzukürzen. Am Ziel gibt es mit dem Landhaus Ohlstedt eine Einkehrmöglichkeit direkt an der U-Bahn Station.

So., 06.11.2016 11:00 Uhr Ulli Block (0170-3051538) U Ohlstedt U1 (Endhaltestelle)

## Sülldorf nach Halstenbek

ca. 15 km

Von Sülldorf wandern wir durch unterschiedliche Landschaften über den Klövensteen und dann bis nach Halstenbek. Evtl. können wir Schlehen pflücken. Am Ende besteht die Möglichkeit einzukehren.

So., 13.11.2016 10:15 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216) S Sülldorf, Ausgang Sülldorfer Kirchenweg

## Wanderung durch eine herrliche Moorlandschaft und die Niederung der Wedeler Au

ca. 16 km

Auf schönen Wanderwegen, vom Blätterrauschen in den Wäldern begleitet, wandern wir durch eine abwechslungsreiche Landschaft und lassen unsere Blicke über weitläufige Moorlandschaften, Wiesen und Felder schweifen.

Sa., 19.11.2016 10:30 Uhr Conny Kirstein (0178-9392377) S Sülldorf

## Rundwanderung durch den Tangstedter Forst mit und ohne Hund

ca. 13 km

Mit unseren vierbeinigen Freunden beginnen wir die Wanderung in Duvenstedt und durchstreifen zunächst das Wittmoor mit seiner eigentümlichen und urtypischen Moorvegetation. Dann erreichen wir den Tangstedter Forst mit einer eingezäunten Hundeausläuffläche, seinem typischen Wald-Flair und einigen Besonderheiten. Den Rückweg treten wir dann wieder durch das Wittmoor an.

So., 20.11.2016 12:00 Uhr Marco Bärtling (0172-844 65 71) Haltestelle der Bus 276, Mesterbrooksweg

## Schönes Landschaftsmosaik

ca. 13 km

Wir starten in Rissen, wandern durch eine herrliche Wald-, Wiesen- und Moorlandschaft und lassen uns von der klaren Luft verwöhnen, bevor wir schließlich wieder in Rissen ankommen. Evtl. eine dünne Sitzunterlage gegen Feuchtigkeit für eine kleine Rast mitbringen.

Sa., 26.11.2016 10:30 Uhr Conny Kirstein (0178-9392377) S Rissen, Ausgang Fahrtrichtung Wedel nehmen

## Wanderung von Bad Segeberg um den großen Segeberger See

ca. 11 km

In unberührter Natur wandern wir um den wunderschönen Segeberger See, zum größten Teil abseits von großen Hauptstraßen. Die Tour endet wieder in Bad Segeberg, wo wir gemeinsam nach Hamburg fahren können.

So., 27.11.2016 9:50 Uhr Sabine Dreyer (0157-30299738) Reisezentrum Hamburg Hbf.

## Winterliche Wälder und Felder, Teil 1

ca. 15 km

Von Friedrichsgabe aus wandern wir durch den Tangstedter Forst, den Harthaggen und Styhagen bis nach Garstedt. Dort besteht die Möglichkeit einzukehren.

Sa., 03.12.2016 10:05 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216) AKN Haltestelle Friedrichsgabe, in Fahrtrichtung rechter Ausgang

## Teichwiesen, Berner Au, Wandse und Matthias Claudius

ca. 15 km

Wir wandern von Volksdorf aus durch das NSG Volksdorfer Teichwiesen, durch den Berner Wald und an der Berner Au entlang zum Kupferteich und schließlich auf dem Wandse-Wanderweg durch den Eichtalpark bis Wandsbek Markt. Wer möchte, kommt dort zum Abschluss der Tour noch mit auf den Weihnachtsmarkt oder besucht das Matthias-Claudius-Denkmal.

So., 04.12.2016 11:00 Uhr Ulli Block (0170-3051538) U Volksdorf, Ausgang zur Halenreihe

## Lauenburg bis Geesthacht

ca. 16 km

Lauenburg hat eine kleine, wunderschöne Altstadt. Der Elbhöhenweg ist abseits von großen Hauptstraßen und lädt zum Genießen der Natur ein. Erst in Geesthacht müssen wir ein Stück Hauptstraße gehen. Von Geesthacht aus fahren verschiedene Buslinien nach Bergedorf.

Sa., 10.12.2016 10:30 Uhr Sabine Dreyer (0157-30299738) Bus ZOB Bergedorf Linie 8800

## Über alle Berge

ca. 12 km

Wir drehen eine gemütliche Runde durch die Harburger Berge und werden unterwegs von den sagenhaften Gipfeln ein paar wunderschöne Ausblicke auf Hamburg genießen. Das Ende und eine Einkehr haben wir dann in der Kärntner Hütte.

So., 11.12.2016 10:15 Uhr Uta Bangert (0162-70 16 558) Bushaltestelle Vahrenwinkelweg

**Natur am Wasser und Deich genießen**

ca. 16 km

Wir treffen uns an der Jacobikirche in der Innenstadt, gehen immer am Wasser entlang zum Entenwerder Park und von dort am Deich entlang über Moorfleet zur Elbinsel Kaltehofe. Wir lassen die Wanderung im Cafe Kaltehofe ausklingen. Pausen und eine evtl. Einkehr sind vorgesehen.

Sa., 17.12.2016	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (0171-8016056)	Jacobikirche am Pilgerwegweiser, Jakobikirchhof 22
-----------------	-----------	--	--

**Winterliche Wälder und Felder, Teil 2**

ca. 15 km

Wir starten in Garstedt, wandern durch die Ohewiesen, auf dem Kollauwanderweg und dem Niendorfer Gehege bis zum Hagendeel.

Sa., 07.01.2017	10:05 Uhr	Ute Janiszyk (0178-9395216)	U Garstedt, Vorplatz Heroldcenter
-----------------	-----------	-----------------------------	-----------------------------------

**Wanderung von Bargeheide nach Bad Oldesloe**

ca. 12 km

Vom Bahnhof Bargeheide geht es zunächst zum 1678 erbauten Torhaus weiter zu den Resten Barocker Gartenanlagen, verschiedenen Herrenhäusern und zum Benediktinerkloster Nütschau. Zum Schluss erwartet uns noch eine aufgestaute Salzquelle.

So., 08.01.2017	10:25 Uhr	Sabine Dreyer (0157-30299738)	Reisezentrum Hamburg Hbf.
-----------------	-----------	-------------------------------	---------------------------

**Rundwanderung durch den winterlichen Sachsenwald und das urwüchsige Billetal**

ca. 17 km

Ausgangspunkt dieser Wanderung durch das Naturschutzgebiet Billetal ist Aumühle. Wir wandern durch den Sachsenwald Richtung Kuddewörde, um dann dem idyllischen Verlauf der Bille nach Süden zu folgen. Am Ende schwenkt unser Weg Richtung Schwarze Aue und zum Mühlenteich in Aumühle. Eine Einkehr am Ziel in Aumühle ist möglich.

Sa., 14.01.2017	11:00 Uhr	Ulli Block (0170-3051538)	S Aumühle, S-Bahn-Brücke
-----------------	-----------	---------------------------	--------------------------

**Natur pur in den Harburger Bergen**

ca. 12 km

Wir treffen uns an der S-Bahn Neuwiedenthal und gehen auf anspruchsvollen Waldwegen im Staatsforst Hamburg. Die Tour endet auch wieder an der S-Bahn Neuwiedenthal.

So., 15.01.2017	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (0171-8016056)	S Neuwiedenthal
-----------------	-----------	--	-----------------

**Rund um Hanstedt**

ca. 14 km

Diese Wanderung führt uns durch das Wald- und Heideland „Auf dem Töps“, zwischen den Tälern der Schmalen Aue und den Hanstedter Bergen, bis zum Höllenberg.

Sa., 21.01.2017	9:30 Uhr	Yulia Shyanova (0174-9733817)	Bushaltestelle Nindorf, Ollsener Weg
-----------------	----------	-------------------------------	--------------------------------------

**Auf dem Deich nach Königreich**

ca. 15 km

Auf dieser Deichtour durch das Alte Land geht es immer an der Este entlang von Buxtehude bis nach Cranz. Unterwegs gönnen wir uns kleine Abstecher in die schmucken Dörfer Estebrücke, Königreich und Hove.

Sa., 28.01.2017	10:15 Uhr	Uta Bangert (0162-70 16 558)	Bahnhof Buxtehude
-----------------	-----------	------------------------------	-------------------

**Winterlicher Landschaftsgenuss**

ca. 16 km

Von Wald und Wiese begleitet wandern wir durch die schöne Wedeler Au und genießen im weiteren Verlauf die tolle Atmosphäre des Schnaakenmoors. Anschließend durchqueren wir, vom Blätterrauschen der Bäume begleitet, den Klövensteen. Für den Rückweg begeben wir uns noch einmal in die vielfältige Welt von Wald, Wiese und Moor, bevor die Tour an der S-Bahn Rissen endet.

So., 29.01.2017	10:30 Uhr	Conny Kirstein (0178-9392377)	S Wedel
-----------------	-----------	-------------------------------	---------

**...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. Pausen und eine evtl. Einkehr sind vorgesehen.

So., 05.02.2017	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (0171-8016056)	sportspaß Center Billstedt, Möllner Landstr. 8
-----------------	-----------	--	--

**Nachtwanderung durch das Naturschutzgebiet Hölftigbaum**

ca. 13 km

Von Rahlstedt geht es durch das Naturschutzgebiet nach Ahrensburg. Mit Glück begleitet uns der Vollmond eine Teilstrecke.

Sa., 11.02.2017	18:00 Uhr	Ute Janiszyk (0178-9395216)	Bahnhof Rahlstedt, beim Hauptausgang
-----------------	-----------	-----------------------------	--------------------------------------

## Rundkurs zur Bunthäuser Spitze

ca. 17 km

Wir gehen an der Wilhelmsburger Doven Elbe vorbei zur Norderelbe. Weiter geht es zur Bullenhäuser Spitze, wo sich die Elbe in Norder- und Süderelbe teilt. An der Süderelbe geht es zurück zur Ausgangsposition. Pausen und eine evtl. Einkehr sind vorgesehen.

So., 12.02.2017 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Wilhelmsburg

## Mit tollen Elbausblicken und frischer Seeluft nach Blankenese

ca. 12 km

Von Sülldorf wenden wir uns Richtung Elbe und gehen durch schöne Parkanlagen entlang des Elbhangs, bevor wir durch das Gebiet der Wittenbergener Heide ziehen. Mit tollen Ausblicken auf die Elbe begeben wir uns langsam hangabwärts und wandern schließlich genussvoll am Elbufer entlang. Je nach Wetterlage machen wir am Strand eine kleine Rast und gehen dann weiter bis zum Hirschpark. Wir genießen die herrliche Atmosphäre dieser schönen Parklandschaft und beenden schließlich die Tour an der S-Bahn Blankenese. Evtl. eine dünne Sitzunterlage gegen Feuchtigkeit für eine kleine Rast mitbringen.

So., 19.02.2017 10:30 Uhr Conny Kirstein (0178-9392377) S Sülldorf

## Rundkurs Bergedorf und Bille

ca. 16 km

Die Wanderung geht an der Fluss- und Waldlandschaft der Bille entlang. Über Reinbek, Wentorf und dann durch das Bergedorfer Gehölz geht es zurück zum Ausgangspunkt. Pausen und eine Einkehr sind geplant.

Sa., 25.02.2017 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Bergedorf, Ausgang West, Joh.-Meyer-Str.

## Rundkurs Staatsforst Hamburg

ca. 16 km

Wir überqueren die Cuxhavener Str. und gehen durch die Neugrabener Heide, Richtung Wildpark Schwarze Berge. Durch den Staatsforst Hamburg geht es zurück zum Ausgangspunkt. Pausen und eine Einkehr sind geplant.

Sa., 04.03.2017 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Neuwiedenthal

## 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 Archäologisches Denkmal – Landwehr Ratzeburg. Der Rückweg geht entweder mit dem Bus 8700 oder mit dem Zug zum Hamburger Hbf.

So., 05.03.2017 09:30 Uhr Sabine Dreyer (0157-30299738) U Wandsbek-Markt Bus 8700

## Buxtehuder Rundkurs

ca. 15 km

Mal dichte, mal weiter entfernt, wandern wir an der Este entlang durch schöne Frühlingswälder. Wir enden wieder in Buxtehude. Dort gibt es viele Möglichkeiten der Einkehr.

Sa., 11.03.2017 10:40 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216) S Buxtehude, Bahnhofsvorplatz

## Rundwanderung durch den Tangstedter Forst mit und ohne Hund

ca. 13 km

Mit unseren vierbeinigen Freunden beginnen wir die Wanderung in Duvenstedt und durchstreifen zunächst das Wittmoor mit seiner eigentümlichen und urtypischen Moorvegetation. Dann erreichen wir den Tangstedter Forst, der nicht nur ein typischer Hochwald ist, sondern auch einige kleine Sehenswürdigkeiten bereit hält. Auf einer eingezäunten Hundeauslauffläche können die Hunde sich frei bewegen und wir den Wald genießen. Den Rückweg treten wir dann wieder durch das Wittmoor an.

So., 12.03.2017 12:00 Uhr Marco Bärtling (0172-844 65 71) Haltestelle Bus 276, Mesterbrooksweg

## Frühlingstour durch Marsch und Moor

ca. 16 km

Auf dieser Tour von Neugraben über Neuenfelde zum Fähranleger Finkenwerder durchstreifen wir die Süderelbmarsch mit ihren Wiesen, Weiden und Gräben und erkunden die Vogelwelt an der Alten Süderelbe gleich neben dem Airbus-Werks Gelände.

Sa., 18.03.2017 10:30 Uhr Uta Bangert (0162-70 16 558) S Neugraben/Brücke zum Parkhaus

## Alsterrunde

ca. 10 km

Wir treffen uns am Hotel Atlantic, Ecke Holzdamme/An der Alster und umrunden die Innen- und Außenalster. Am Schluss stärken wir uns in einem Lokal in der Langen Reihe.

So., 19.03.2017 10:00 Uhr Carmen Schalus-Lübker (0171-8016056) Hotel Atlantic, Ecke Holzdamme / An der Alster

**Wanderung durch Feuchtgebiete**

ca. 15 km

Wir starten und beenden unsere Rundwanderung am U-Bahnhof Ohlstedt und wandern durch die abwechslungsreichen Naturschutzgebiete Wohldorfer Wald (mit Bächen und vielen Feuchtgebieten) und Duvenstedter Brook (Wald, Wiesen und Moor), die zu jeder Jahreszeit reizvoll sind. Einkehr am Ziel möglich (Landhaus Ohlstedt am U-Bahnhof Ohlstedt). Die Tour bietet keine vorzeitige Ausstiegsmöglichkeit. **Beginn der Sommerzeit beachten!**

So., 26.03.2017 11:00 Uhr

Ulli Block (0170-3051538)

U Ohlstedt, Vorplatz

**Frühjahrs-Abendwanderung durch den Duvenstedter Brook**

ca. 15 km

Wir starten in Duvenstedt und wandern durch den Wohldorfer Wald. Kurz darauf erreichen wir das Naturschutzgebiet Duvenstedter Brook mit seiner abwechslungsreichen Landschaft und Vegetation. In der Abenddämmerung finden wir hier Ruhe und Idylle und können vielleicht Wild beobachten. Auf dem Rückweg durchqueren wir wieder den Wohldorfer Wald und kehren zum Ausgangspunkt zurück. In Duvenstedt besteht die Möglichkeit, in Restaurants oder Cafés einzukehren und den Abend nett ausklingen zu lassen. Bitte Taschenlampe zur Sicherheit mitnehmen!

Sa., 01.04.2017 15:30 Uhr

Marco Bärtling (0172-844 65 71)

Haltestelle Bus 276, Wohldorf

**Himmelmoor – Landschaft voller Gegensätze**

ca. 16 km

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. Einkehr möglich (z. B. im Schützenhof). Rückfahrt von dort Richtung Norderstedt Mitte, Pinneberg oder Wedel. Die Tour bietet keine vorzeitige Ausstiegsmöglichkeit.

So., 02.04.2017 11:00 Uhr

Ulli Block (0170-3051538)

Renzel, Haltestelle Grüner Jäger (Bus 594)

**Von Poppenbüttel zur St. Jakobikirche in der Innenstadt**

ca. 20 km

Wir treffen uns auf der Brücke S-Bahn Poppenbüttel und gehen ein Stück Jakobsweg auf dem Alsterwanderweg bis zur St. Jakobikirche in der Innenstadt. Es handelt sich um eine schöne abwechslungsreiche Tour immer der Alster entlang. Wir verpflegen uns aus dem Rucksack. Pausen und Einkehr sind vorgesehen.

Sa., 08.04.2017 10:00 Uhr

Carmen Schalus-Lübker  
(0171-8016056)

S Poppenbüttel (Brücke)

**Wanderung von Ahrensburg nach Bargteheide**

ca. 12 km

Wir erfreuen uns an dem wunderbaren Ahrensburger Schloss. Am Ende der Tour kommen wir nach Bargteheide, diese Stadt wurde im 13. Jahrhundert gegründet. Dazwischen gibt es Natur.

So., 09.04.2017 10:10 Uhr

Sabine Dreyer (0157-30299738)

Bahnhof Ahrensburg (Regionalbahn)

**NEUE, SPANNENDE ERNÄHRUNGS-SEMINARE!**

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. Freu Dich auf spannendes Wissen rund um das Thema Ernährung & Sport.

\*Eine vorherige, schriftliche Anmeldung für die Seminare ist erforderlich. Anmeldung bitte über unsere Homepage [www.sportspass.de](http://www.sportspass.de) in der Rubrik Ernährungseminare oder den Anmeldeformularen an der Rezeption. Kosten für alle Seminare: 9,90 Euro. Für jedes Seminar muss eine extra Einzugs-ermächtigung 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.

**„Bio-Rhythmus – Essen und Bewegung nach deiner inneren Uhr“**

Bio-Rhythmus, Innere Uhr, Bio-Uhr – was genau ist das eigentlich? Fühlst Du Dich oft abgeschlagen und müde und hast das Gefühl ausgelagert zu sein? Hast Du den Eindruck, dass Dein Tagesablauf irgendwie nicht zu Deinem persönlichen Rhythmus passt? Lebe nicht gegen, sondern mit Deinem Bio-Rhythmus! Wie genau das funktioniert werde ich Dir in diesem Seminar erklären und Du wirst spüren wie viel Kraft und Energie in Dir steckt.

So., 16.10.

10:00-13:00 Uhr

Mari Olschewski

## „Das Schokoladenseminar“

Schokolade ist für viele Menschen die Droge für den Alltag! Ich möchte mit Dir gemeinsam verschiedene Schokoladenstufen testen und aufdecken, was wirklich hinter so mancher Schokolade steckt! Zudem befassen wir uns mit dem Thema Genuss und warum die Schokolade auch mit zu einer gesunden Ernährung gehört. Schokolade essen und sich trotzdem gesund ernähren! Klingt doch super, oder?

Mo, 31.10.

18:00-21:00 Uhr

Marisa Bonnen

## „Vegan leben – mit Leichtigkeit umstellen“

Du interessierst Dich schon länger für die vegane Ernährungsweise, weißt aber nicht so recht wie Du es praktisch umsetzen kannst und auf was Du achten musst, um langfristig gesund und fit zu bleiben? Die vegane Ernährungsweise ist nicht schwer, wenn Du ein paar grundlegende Dinge beachtest. In diesem Seminar gebe ich Dir Tipps zur Umstellung und ich zeige Dir, wie der vegane Alltag leicht gelingt. Du bekommst Anregungen für gesundes, leckeres und ausgewogenes Essen. Auch für Deine offenen Fragen zu diesem Thema gibt es Raum in diesem Seminar.

So, 13.11.

10:00-13:00 Uhr

Mari Olschewski

## „Diabetes mellitus Typ 2“

Als Diabetesassistentin bin ich die richtige Ansprechpartnerin bei Fragen zum Thema Diabetes Mellitus Typ2! Welche Ernährung solltest Du bevorzugen? Welche Medikamente gibt es und wie wirken sie? Wie kannst Du mögliche Folgeerkrankungen vorbeugen? Wie kannst Du trotz Diabetes abnehmen? Zu welchen Untersuchungen solltest Du gehen? Fragen über Fragen... wir gehen sie gemeinsam durch!

Do, 24.11

18:00-21:00 Uhr

Marisa Bonnen

## „Unbeschwert durch die Weihnachtszeit“

Jedes Jahr das Selbe Szenario... Die Weihnachtszeit beginnt und mit ihr auch das Verlangen nach Weihnachtsleckereien! Hier und da ein paar Lebkuchen, gebrannte Mandeln und Glühwein. Dabei kommen so einige Kalorien zusammen, Die sich am Ende des Monats auf der Waage bemerkbar machen. Aber das muss so nicht sein...Du kannst die Weihnachtszeit genießen und auch schlimmen ohne dabei zuzunehmen. Ich zeige Dir worauf zu achten ist und wie Du gesund und fit durch die Weihnachtszeit kommst.

Mo, 05.12.

18:00-21:00 Uhr

Marisa Bonnen

## „Vollwertig statt voll verzuckert“

Tanke Energie mit einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung. In diesem Seminar erfährst Du, wie Du Zuckerfallen umgehst und was vollwertig essen bedeutet. Mach dem Heißhunger ein Ende und hol Dir Tipps, wie Du in Deinem Alltag auch mit wenig Zeit und Aufwand die Grundlagen für eine gute, gesunde Ernährung schaffst.

Mi, 18.01.

18:00-21:00 Uhr

Sylvia Buckl

## „Hilfe, ich bin zu dick“

Keine Panik, die Rettung naht! Ich helfe Dir gesund abzunehmen, ganz ohne Jo-Jo Effekt! Hierfür besprechen wir die 10 Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), fettarme Garmethoden und Möglichkeiten, wie man Bewegung besser in seinen Alltag einplanen kann. Zum krönenden Abschluss wandeln wir einen fettreichen Tagesplan in einen fettarmen Tagesplan um. So kannst Du das Erlernte sofort umsetzen, was Dir auch im Alltag eine große Hilfe sein wird!

Mo, 30.01.

18:00-21:00 Uhr

Marisa Bonnen

## „So isst man heute“

Fast Good, Superfood, Clean Eating, Powerbowls, Birkenwasser, Infinite Food, Spirituel Food, Seetang und Overnight oats! Noch nie gehört? Ich erkläre Dir, was hinter den Ernährungstrends steckt! Zudem decken wir gemeinsam die Vor- und Nachteile des jeweiligen Trends auf. So kannst Du am Ende ganz individuell für Dich entscheiden, welche Vorzüge Du in Zukunft in Deine Ernährung mit einfließen lassen möchtest.

Do, 02.02.

18:00-21:00 Uhr

Marisa Bonnen



**„Clean Eating – nur ein Modetrend?“**

Clean Eating klingt nach Fitness und Leichtigkeit – und es klingt sehr clean, also sauber. Es kann sein, dass Du bereits nach der Clean-Eating-Methode lebst – Du weißt es nur noch nicht. In diesem Seminar erfährst du mehr über diese ursprüngliche und gesunde Ernährungsform. Clean Eating macht Spaß – und Clean Eating schmeckt lecker! Nach diesem Ernährungsseminar siehst Du die gängige Ernährung, bestehend aus vielen Fertiggerichten und Fast Food, vermutlich mit anderen Augen. Clean Eating – das bist Du Dir wert!

So, 12.02.

10:00-13:00 Uhr

Mari Olschewski

**„Low carb & Vegan“**

Die „Low Carb-Ernährung“ wird meist praktiziert, um Gewicht zu verlieren und sie steht für eine Ernährung mit wenigen Kohlenhydraten. Doch wer sich Low Carb ernährt, isst normalerweise viel Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Zu viel tierisches Eiweiß und zu viele tierische Fette sind nicht gesund, überdies ist der Verzehr tierischer Produkte für viele Menschen ethisch nicht vertretbar. Wie also lässt sich eine Low Carb-Ernährung gestalten, die gleichzeitig gesund und vegan ist? In diesem Seminar bekommst Du viele nützliche Tipps zur Umsetzung.

So, 05.03.

10:00-13:00 Uhr

Mari Olschewski

# VTF-Aktivprogramm

## KÖRPER UND SEELE

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



Fotos: Friedberg - Fotolia; shotshop.com/AntonioGuillemF

## DER PERFEKTE KURZURLAUB

### Lust auf Bewegung und Entspannung?

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



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

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

[www.vtf-aktivprogramm.de](http://www.vtf-aktivprogramm.de) ♦ E-Mail: [lerche@vtf-hamburg.de](mailto:lerche@vtf-hamburg.de) ♦ Telefon: 0 40/41 90 82 77

# ORTSBESCHREIBUNGEN

<b>ALSTERDORF</b>			
Sengelmanstr. 50	Halle A Halle B	Aula im Gebäude freistehende Halle, auf dem Schulhof	U1 bis Sengelmanstraße, MetroBus 26 bis Sengelmanstraße (Mitte)
<b>ALTONA</b>			
Ankielstr. 2-4		Halle auf dem Hof, Eingang Sommerhuderstr.	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Bernstorffstr. 147		Halle auf dem Hof	MetroBus 3 bis Bernstorffstraße
Äckernförder Str. 70		Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Paul-Nevermann-Pl. 13	Center	im Bahnhof Altona, Ausgang Busbahnhof	S1/S3 bis Altona
Thadenstr. 125		neuere Halle auf dem Hof	S21/S31 bis Holstenstraße, Bus 283 bis Thadenstraße (West)
<b>BARMBEK</b>			
Benzenbergweg 2		ältere freistehende Halle, Eingang Rungestr.	Bus 177/277 bis Langenfort
Brucknerstr. 17		Halle im Gebäude	U Dehnhaide
Genslerstr. 33		Halle rechts im Gebäude, Mittlerer Eingang auf dem Hof	MetroBus 23 bis Genslerstraße
Humboldtstr. 30		freistehende Halle	U3 bis Mundsburg
Humboldtstr. 89	Halle A	freistehende Halle	U3 bis Mundsburg, MetroBus 25 bis Beethovenstraße
Lämmersieth 38			MetroBus 23 bis Lämmersieth
Winterhuder Weg 126-128		Halle, Eingang durch Torbogen, links über den Hof	MetroBus 25 bis Hebbelstraße
<b>BERLINER TOR</b>			
Westphalensweg 7		Schulturnhalle im Gebäude, Keller	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
Westphalensweg 11	Center	Eingang Wallstr.	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
<b>BILLSTEDT</b>			
Möllner Landstr. 8	Center	Eingang Fußgängerzone	U2 bis Billstedt
Steinadler Weg 26		Gymnastikhalle am hinteren Ende des Schulhofes	U2 bis Legenstraße/Billstedt, Bus 12 bis Kattensteert
<b>BRAMFELD</b>			
Hegholt 44		Eingang am Zebrastrifen, durch den Haubengang bis zum Ende, kleine Halle rechts	Bus 118 bis Hegholt
<b>CITY-NORD</b>			
Überseering 19-31	Center		S1 bis Rübenkamp, MetroBus 23 bis Kapstadtring
<b>DULSBURG</b>			
Vogesenstr.		Halle am Sportplatz, Gymnasium Krausesr. 53	Bus 171/271 bis Straßburger Platz
<b>EILBEK</b>			
Holsteinsicher Kamp 87	Center		U3 bis Hamburger Straße, Bus 213 bis Holsteinsicher Kamp
Uferstr. 9		freistehende Halle auf dem Hof	U Hamburgerstraße, U Ritterstraße
Uferstr. 10		Halle im Gebäude, Eingang über Parkplatz	U Hamburgerstraße, U Ritterstraße
Richardstr. 85		freistehende Halle auf dem Hof, Seiteneingang	U1 bis Ritterstraße
Ritterstr. 44	Halle A	Schulhof rechts, Halle im Gebäude	U1 bis Ritterstraße
	Halle B	freistehende Turnhalle: Eingang Hasselbrookstr.	
	Halle C	Aula im 1. Stock	
<b>EIMSBÜTTEL</b>			
Bogenstr. 32		Halle im Gebäude, Helene-Lange-Gymnasium	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bogenstr. 34-36		Sporthalle unten, Eingang Schlangkreye, rechts	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Lutterothstr. 34		Halle im Gebäude, Eingang Rückseite der Schule	U2 bis Lutterothstraße
Tornquiststr. 60		Halle vor dem Gebäude stehend links	U2 bis Emilienstraße
<b>EPENDORF</b>			
Kellinghusenstr. 11		Zugang nur über Eingang, die Aula befindet sich im 2. Stock	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
Knauerstr. 22		Halle im Gebäude	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
<b>FARMSEN</b>			
Rahlstedter Weg 60		Turnhalle, Zugang über Weissenhof rechts an der Schranke auf das Gelände	U1 bis Farmsen
<b>FUHLSBÜTTEL</b>			
Flughafenstr. 89		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Fuhlsbüttel Nord
<b>HAMM</b>			
Ebelingpl. 8		große Sporthalle	U2 bis Burgstraße
<b>HAMMERBROOK</b>			
Sorbenstr. 15	Halle B	freistehende kleine Halle	Bus 112 bis Wendenstraße
Wendenstr. 166		Halle im Gebäude, Kellereingang links	Bus 112 bis Wendenstraße
<b>HARBURG</b>			
Bunatwiete 20		Zugang durch das Tor in der Bunatwiete freist. Halle rechts	S Harburg-Rathaus
Ellenwiese 3		Pausenhalle durch den Haupteingang; Gym-Halle im Gebäude	Bus 145/245 bis Marmstorfer Kirche
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9		von der S-Bahn Harburg-Rathaus kommend/Ausgang Benningensstraße in die Benningensstraße einbiegen. Links, zwischen den Schulgebäuden (bei Nr. 9) der Gesamtschule Harburg über den Schulhof und linke Hand zur Eingangstür der Halle (siehe sportspaß Aushang). Halle liegt um UG.	S31 bis Harburg-Rathaus
Göhlbachtal 38		Zweifelhalle links, freist. Turnhalle	Bus 146/143/14 bis Dempfstraße
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)
Rönnburger Str. 50		freistehende Halle	Bus 143/14/443/146/148 bis Freudenthalweg
Woellmerstr. 1		freistehend Halle rechts neben der Schule	S Heimfeld

<b>HOHENFELDE</b>			
Schwänenwik 38		Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	MetroBus 6 bis Averhoffstraße
<b>HORN</b>			
Hermannstal 82	Halle A Halle B	Gymnastikhalle beim Parkplatz freistehende Halle auf dem Schulhof	U2 bis Legienstraße, MetroBus 23 bis Querkamp
Speckenreye 11		freistehende Halle, Eingang Manshardtstr.	Bus 161/261 bis Stoltenstraße
Siengelestr. 38		freistehende Turnhalle Gym. Halle a. d. Hof, Eingang Hermannstal 88 (Kita)	U2 bis Legienstraße U2 bis Legienstraße
<b>HUMMELSBÜTTEL</b>			
Ohkamping 13		freistehende Turnhalle	U1 Fuhlsbüttel Nord
Poppenbüttler Stieg 7		Gym.-Halle, am hinteren Ende des Geländes	Bus 174 bis Poppenbüttler Stieg
<b>JENFELD</b>			
Holstenhofweg 86		Zugang über Oktaviostr., Halle auf der rechten Seite	Bus 261 bis Gymnasium Marienthal
Dringsheide 10		freistehende Halle, Pausenhalle	MetroBus 27 bis Aschenputtelstraße
Ojendorfer Damm 8		Aula im Gebäude, Eingang Gleiwitzer Bogen	Metrobus 10, Bus 263 bis Jenfeld-Zentrum
Oppelner Str. 45		Halle auf dem Hof	MetroBus 10 bis Bekkamp
<b>LOKSTEDT</b>			
Hartsprung 23		Turnhalle, Zugang über Heckenrosenweg	MetroBus 5 bis Nedderfeld
<b>LURUP</b>			
Veermoor 4		freistehende Halle auf dem Hof	Bus 185/186 bis Weistrizstraße
Vorhornweg 2		Halle auf dem Hof, Eingang neben dem Futterhaus	MetroBus 22/Bus 186 bis Farnhornweg
<b>MÜMMELMANNBERG</b>			
Mümmelmansberg 75		Große Sporthalle	U2 bis Mümmelmansberg
<b>NEUSTADT</b>			
Neustädter Str. 60		Halle oben im Gebäude, rechts über Schulhof	U2 bis Gänsemarkt (Oper), Bus 112 bis Johannes-Brahms-Platz
<b>OSDORF</b>			
Bornheide 2		Halle im Gebäude	Bus 21, 3, 37 bis Immenbusch
Wesperloh 19		freistehende Halle auf dem Hof	Bus 186 bis Blomkamp
<b>OTHMARSCHEN</b>			
Hochrad 2		freistehende Halle, Eingang Golfstr., Gymnasium	MetroBus 15 bis Hochrad
Waitzstr. 31		Turnhalle im Gebäude, Haus 2	S1 bis Othmarschen
<b>OTTENSEN</b>			
Gaußstr. 171		freistehende Aula im Gebäude, 1. Stock	MetroBus 2 bis Gaußstraße, Bus 283 bis Fabrik
<b>POPPENBÜTTEL</b>			
Harksheider Str. 70		Halle über den Schulhof	Bus 176 bis Ulzburger Straße
Tegelsberg 2		Zugang über Parkplatz beim Schild KITA Löwenzahn oder Einfahrt in der Kurve	MetroBus 24 bis Goldröscheweg, Bus 174 bis Norbert-Schmid-Platz
<b>RAHLSTEDT</b>			
Paracelsusstr. 30		freistehende Halle, Ende Sackgasse	MetroBus 26 bis Birkenallee, MetroBus 27 bis Paracelsusstraße
<b>ROTHENBURGORT</b>			
Marckmannstr. 60		Halle auf dem Hof, Eingang Rückseite der Schule	Bus 120/124 bis Lindleystraße, S Rothenburgsort
Marckmannstr. 61		Aula freistehend	Bus 120/124 bis Lindleystraße, S Rothenburgsort
<b>SCHNELSEN</b>			
Röthmoorweg 9		freistehende Gym.-Halle	MetroBus 21 bis Graf-Johann-Weg
<b>ST. GEORG</b>			
Rostocker Straße 41		Neuere Halle auf dem Hof, Halle 2	U1 bis Lohmühlenstraße, MetroBus 6 bis AK St. Georg
Holzdammer 5		Turnhalle im Gebäude	U/S/R Hauptbahnhof
<b>ST. PAULI</b>			
Budapester Str. 58		Drei-Feld-Halle	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis U Feldstraße
Friedrichstr. 55		freist. Turnhalle, Zugang über Balduinstr.	S1/S3 bis Reeperbahn
Holstenglas 6		Halle im Gebäude	U2 bis Messehallen
St. Pauli - Fischmarkt 22		Einfeldhalle, vor Bushaltestelle 112, Hafentreppe	S1/S3 bis Reeperbahn, Bus 112 bis Hafentreppe
Wohlwillstr. 46		Halle auf dem Schulhof, durch das Gebäude	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis Neuer Pferdemarkt
<b>STELSHOOP</b>			
Appellhoff 2		Pausenhalle auf dem Hof	Bus 277 bis Schwarzer Weg
<b>STERNSCCHANZE</b>			
Ludwigstr. 9		Halle auf dem Hof, neben dem Haus 51	U3 bis Feldstraße
<b>WANDSBEK</b>			
Böhmestr. 3		freistehende Halle auf dem Hof	R10 bis Wandsbek, Metrobus 8/9 bis Wendemuthstraße
<b>WINTERHUDE</b>			
Alsterdorfer Str. 39		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Hudtwalkerstraße
Barmbeker Str. 30		Halle hinter dem Schulgebäude	U1 bis Borgweg, MetroBus 6 bis Semperstraße
Grasweg 72	Halle A Halle B	das erste Gebäude rechts., Eingang Rückseite freistehende Halle	U3 bis Borgweg
Grasweg 74 - 76	Halle A Halle B	Haus AB, letz. Gebäude rechts, 1. Stock, R. 115, Rückseite Haus AB, letz. Gebäude rechts, im Keller, Rückseite	U Borgweg
Meerweinstr. 26		Aula	U3 bis Saarlandstraße, Bus 172/173 bis Großheidestraße
<b>WILHELMSBURG</b>			
Neuenfelder Str. 106 Prassekstr. 5		Halle am Parkplatz Turnhalle	S Wilhelmsburg S Wilhelmsburg, Bus 13 bis Neuenfelder St. (Schule)

EINLADUNG

# ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG

## Liebe sportspaß-Mitglieder,

wir möchten Euch zu unserer Mitgliederversammlung einladen, die am Donnerstag, den 17. November 2016, um 18:30 Uhr, im Center Berliner Tor, Westphalensweg 11, Hamburg stattfinden wird.

### TAGESORDNUNG

- Bericht des Vorstands
- Wahlen – gewählt werden
  - die/der 2. Vorsitzende und
  - die/der SchatzmeisterIn.
- Anträge
- Sonstiges

### ANTRÄGE

#### ➔ SATZUNGSÄNDERUNGSANTRAG DES VORSTANDS

Das Finanzamt hat – wie bei vielen anderen Vereinen – beanstandet, dass unsere Satzung in Teilen nicht der Mustersatzung der Abgabenordnung im § 60 entspricht. Deshalb müssen wir unsere Satzung in den Paragraphen 1 und 16 verändern.

#### Es wird eine Veränderung im § 1 Absatz 2 nötig.

Bisher: „Zweck des Vereins ist die Pflege und Förderung des Freizeit- und Gesundheitsports. Der Zweck wird verwirklicht insbesondere durch die Förderung aller im Verein betriebenen Sportarten und Veranstaltungen.“

Neu: Zweck des Vereins ist die Förderung des Sports. Der Zweck wird insbesondere verwirklicht durch

- a) die Förderung sportlicher Übungen und Leistungen im Bereich des Freizeitsports
- b) die Möglichkeit der Teilnahme an sport-spezifischen und übergreifenden Sport- und Vereinsveranstaltungen
- c) Aus- und Weiterbildung von Übungsleitern und Trainern, sowie der Einsatz von Übungsleitern und Trainern.

Außerdem muss eine Veränderung im § 1 Absatz 4 erfolgen. Dieser heißt bisher:

Die Mitglieder erhalten keine Gewinnanteile und in ihrer Eigenschaft als Mitglieder auch keine Zuwendungen aus Mitteln des Vereins.

Neu: Die Mitglieder erhalten keine Zuwendungen aus Mitteln des Vereins.

Verändert werden müsste auch der § 16 Absatz 4. Hier heißt es derzeit-

Bei Auflösung des Vereins oder bei Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt sein Vermögen zu gleichen Teilen an den Hamburger Volleyballverband und an den Behinderten und Rehabilitations-Sportverband e.V., die es unmittelbar und ausschließlich zur Förderung des Sports zu verwenden haben.

Neu: Bei Auflösung des Vereins oder bei Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt das Vereinsvermögen zu gleichen Teilen an den Hamburger Volleyball-Verband (HVBV) Fachverband für Beach-Leistungs- und Freizeitvolleyball e.V. (VR 7043) und an den Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Hamburg e.V. (BRS Hamburg) (VR 8692), die es unmittelbar und ausschließlich für gemeinnützige Zwecke zu verwenden haben.

#### ➔ ANTRÄGE VON ALEXANDER KRAMER:

#### Detaillierte Aufstellung der Veranstaltungsausgaben nach Veranstaltung

Die Mitgliederversammlung möge beschließen, dass, in der vom Vorstand zweijährlich bekanntgegebenen „Jahresübersicht der Einnahmen und Ausgaben“, der Punkt Ausgaben „Veranstaltungen“ um eine detaillierte Aufstellung der Ausgaben zu jeder einzelnen Veranstaltung ergänzt wird.

#### Basketballspielfeld im sportspaß-Center Berliner Tor

Die Mitgliederversammlung möge beschließen, dass in der Halle des sportspaß-Sportcenters am Berliner Tor, Westphalensweg 11, die ursprünglich für Ball- und

Rückschlagsportarten konzipiert war, ein Basektballfeld angelegt wird.

### **Jährlicher Finanzstatusreport**

Die Mitgliederversammlung möge beschließen, dass zu jeder Mitgliederversammlung ein Finanzstatusreport erstellt wird, der einen Überblick der Einnahmen und Ausgaben des Vereins vom 1. Januar bei einschließ-lich 31. Oktober des jeweiligen Jahres enthält, und den jede/r Teilnehmer/in der Mitgliederversammlung in ausgedruckter Form erhält.

### **Jährlicher Finanzausblick**

Die Mitgliederversammlung möge beschließen, dass zu jeder Mitgliederversammlung ein unverbindlicher Finanzausblick der zu erwartenden Einnahmen und Ausgaben der kommenden Monate und des nächsten Jahres erstellt wird, den jede/r Teilnehmer/in der Mitgliederversammlung in ausgedruckter Form erhält.

### **➤ ANTRÄGE VON CONSTANZE WULF:**

---

#### **Dampfbäder im Saunabereich**

Heutzutage gehören Dampfbäder zur Grundausstat-ting im Wellnessbereich, der genauso zum Sport ge-hört wie der aktive Teil. Gern könnten diese Dampfbä-der in City Nord oder Hoka installiert werden.

#### **Verlängerung der Yogakurse City Nord, Don-nerstag, 20:15 Uhr Juliane Galke/Freitag 15:15 Uhr Mariella Holland.**

Beide Trainerinnen haben Interesse an einer Ver-längerung (zumindest vor 1 Jahr) und sind spirituell ausgerichtet. Das heißt, sie arbeiten mit Meditation, Atemübung, Chanken etc. Dafür ist ein 50 min. Kurs zu kurz. In diesem kurzen Format „verkommt“ Yoga zu ei-ner rein sportlichen Übung und der eigentlich Sinn des Yogas nach Innen zu gehen kommt völlig zu kurz.

#### **3. Die Centerpläne als pdf bitte mit sprechen-den Namen versehen, damit, wenn man meh-rerer geöffnet hat, weiß um welches Center es sich handelt.**

+ die gedruckte Version datieren bitte, damit man älte-re Versionen löschen kann

### **➤ ANTRAG VON MICHAEL FRAUDE:**

---

#### **Fortführung des Boogie-Kurses**

„Wer kennt sie nicht diese fröhliche Musik aus den

50iger Jahren, Rock´n´Roll oder Boogie genannt? Sie ist sehr beliebt und viele Hamburger tanzen auch gerne danach. Über 13 Jahre bot Sportpass hierfür Boogie-Kurse an. Mit Claudia und Torsten Krause hatte der Verein sogar zwei Spitzentrainer in seinen Reihen, die sich beide laufend bundesweit fortbilden.

Dieses attraktive Angebot war im ganzen Norddeut-schen Raum einzigartig. Es war eine sehr gute Werbung für den Verein, zeigte zudem seine Vielfalt und war zu-letzt auch Grund für eine Reihe von Neueintritten.

Im Februar 2016 gab es leider eine Einsparungswelle. Aufgrund von m. M. nach fragwürdigen Kostenberech-nungen wurde dieser Kurs einfach kurzfristig gestrichen, obwohl er gut besucht war. Leider brachte auch eine Unterschriftenaktion keinen Erfolg. Deshalb bitte ich jetzt alle interessierten Mitglieder auf der Versammlung zu erscheinen und für folgenden Antrag zu stimmen:

Antrag: Der Verein möge wieder Boogie-Tanzen anbie-ten, und zwar wie bisher, in Form von 2 Kursen.

### **➤ ANTRÄGE VON SIMONE DAEHN UND WOLFGANG MÜLLER:**

---

Antrag für die Mitgliederversammlung bei Sportpass, auf Singlekurse in den Paartänzen: Salsa LA, Salsa Cu-ban, Salsa NY, Bachata, Merengue, Kizomba, Disco-fox, Tango Argentino, Swing

1.

Hiermit beantragen wir, dass dieser Fragebogen in al-len Tanskursen und in allen Sportpass Centern an der Rezeption für 3 Monate verteilt wird, Zeitnah nach der Mitgliederversammlung..

2a.

Hiermit beantragen wir, wenn die Auswertung des Fra-gebogens unter 50 % fällt, oder abgelehnt wird, dass ab sofort mindestens 2 Singlekurse pro Tanz gemacht werden in einer sinnvollen Zeit, von Sonntags bis Don-nerstags ab 18 Uhr, an einem zentralen Ort (Ham-burgs Mitte) und mindestens 6 Monate getestet wird und ansonsten, sollte er nicht gut laufen, an verschie-denen Orten getestet wird.

2b.

Hiermit beantragen wir, wenn die Auswertung des Fragebogens über 50 % liegt, dass alle bestehenden und kommenden Kurse ab sofort zu Singlekursen werden, wo alle hingehen können, egal ob Paare oder Single, und höchstens 1-2 Paarkurse noch da sind in den oben genannten Tänzen.

3.

Hiermit beantragen wir, wenn alles Singlekurse werden, das im Sportpass Heft als Überschrift bei Paartänzen folgender Text steht:

Alle Kurse stehen ab sofort für jeden offen. Es dürfen Paare und Single kommen es besteht in jedem Tanzkurs, alle 10 Min., ein Tanzpartnerwechsel an. Damit alle auch mal zum richtigen tanzen kommen. Die Trainer sorgen dafür, dass jeder zum tanzen kommt.

4.

Hiermit beantragen wir, das in den Singlekursen Tanzpartnerwechselflicht herrscht und das die Tanztrainer darauf achten, dass jeder zum Tanzen kommt und nicht einige immer zugucken müssen, damit auch alle zu ihrem Tanzvergnügen kommen und nicht 2 Frauen oder 2 Männer zusammen tanzen müssen, oder gar immer dieselben die Schritte alleine tanzen.

5.

Unabhängig vom Fragebogen beantragen wir, dass Salsa LA, Salsa Cuban, Salsa NY, Bachata, Merengue als Singlekurse jeweils als Single-Einzelkurs stattfinden, weil jeder Tanz zu komplex ist, wenn man alles in 50 Min. abhandeln soll. Und weil meistens nur Salsa LA unterrichtet wird, da keine Zeit für andere Tänze ist.

6.

Unabhängig vom Fragebogen beantragen wir, das in den Centern Billstedt, Berliner Tor und Holsteinischer Kamp jeweils ein neuer Single Discofox Kurs 1+2 eingerichtet wird. Discofox ist ein sehr beliebter Tanz und kann auf vielen Partys getanzt werden und für viele sind die jetzigen Discofoxkurse viel zu weit weg und es gibt einfach zu wenig Discofox Kurse.

7.

Unabhängig vom Fragebogen beantragen wir, das bei Tanzkursen wo 1+2 steht, in 50 Min. Unterricht wird, immer ab Frühjahr bis Herbst ein 1er Kurs stattfindet und ab Herbst bis Frühjahr immer der 2er Kurs. Es macht kein Sinn, gleichzeitig 1+2 zu unterrichten!

8.

Unabhängig vom Fragebogen beantragen wir, dass die Tanzpartnerbörse wieder getrennt von der Sportpartnersuche auf der Internetseite steht, wo jeder seinen individuellen Text schreiben kann.

Fragebogen:

Mitgliedername:

Möchtest du einen Singlekurs in... haben?

Salsa, Bachata, Merengue: Ja/Nein

Kizomba: Ja/Nein

Discofox: Ja/Nein

Tango Argentino: Ja/Nein

Swing: Ja/Nein

Möchtest du Salsa LA, Salsa Cuban, Salsa NY, Bachata, Merengue als Singlekurs in getrennten Kursen haben?

Salsa LA: Ja/Nein

Salsa Cuban: Ja/Nein

Salsa NY: Ja/Nein

Bachata: Ja/Nein

Merengue: Ja/Nein

## ➔ ANTRAG VON ANNETT LOTZIN:

Salsakurse sollen bei Sportspaß e.V. grundsätzlich mit einem Trainerpaar angeboten werden.

*Die Anträge mit den entsprechenden Begründungen wurden im Wortlaut übernommen und liegen an den Rezeptionen unserer Sportcenter aus und werden bei der Mitgliederversammlung verteilt.*



## KONTAKTE UND BEITRÄGE

### SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

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

### SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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

### SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

### SPORTCENTER BILLSTEDT

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

### SPORTCENTER CITY NORD

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

### SPORTCENTER HARBURG

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

### SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

### ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

### MONATSBEITRÄGE:

€ 9,30	Erwachsene
€ 5,00	Kinder und Jugendliche (bis zum vollendeten 16. Lebensjahr)
€ 10,00	einmalige Aufnahmegebühr

### BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA:

(zusätzlich zum Grundbeitrag)

### Altona Bahnhof, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

€ 26,50	monatlich
€ 21,00	monatlich: Tagesmitgliedschaft (Mo-Fr jeweils von 09:45 bis 16:30 Uhr)
€ 15,00	einmalige Aufnahmegebühr

### Harburg, Altona Jessenstraße oder Holsteinischer Kamp

€ 22,50	monatlich
€ 17,00	monatlich: Tagesmitgliedschaft (Mo-Fr jeweils von 09:45 bis 16:30 Uhr)
€ 15,00	einmalige Aufnahmegebühr

### Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center

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

### MEHR INFORMATIONEN UNTER:

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

SOC  
Oberteil und Tights  
Setpreis

**39,90**

Normalpreis 49,80



**SOC W RUN LS TOP.** Lauftrikot aus feuchtigkeitstransportierendem Material. **In mehreren Farben erhältlich.** **SOC W RUN PRINT TWS.** Lauf-tights mit Schnürung in der Taille. Damengrößen.

**Stadium Altona:** Ottenser Hauptstr. 2-6, 22765 Hamburg

Öffnungszeiten: mo-mi, sa, 10-20 Uhr, do, fr, 10-21 Uhr

**Stadium City:** Mönckebergstraße 27, 20095 Hamburg

Öffnungszeiten: mo-sa, 10-20 Uhr

**Stadium Phoenix:** Hannoversche Straße 86, 21079 Hamburg

Öffnungszeiten: mo-sa, 9:30-20 Uhr

Mehr über uns unter [stadium.de](http://stadium.de)

**stadium**<sup>®</sup>  
Sport & Style auf Schwedisch

© STADIUM COMMUNICATIONS 2016. Ausverkaufte Artikel, lokale Abweichungen und Druckfehler vorbehalten.