

SPORTSPAß

QUO VADIS HAMBURG?

Sportssenator Andy Grote
über neue Visionen nach
dem Olympia-Aus

PARTYS UND REISEN

Mit sportspass
Gleichgesinnte finden

NEUE KURS- ANGEBOTE

Erfährt alles über
Krafftfit, Avi Mea,
Ballroom Dance
und Roller-Disco.

DIE BEGINNER IM INTERVIEW

Hamburgs Hip-Hop-Helden DJ Mad, Denyo und Eizi Eiz aka Jan Delay sind erwachsen geworden. Wir sprachen mit ihnen über das Älterwerden, Versagensängste und Stressbewältigung.



DAS GROßE **ABNEHM-SPECIAL**
DER GESUNDE WEG ZUM IDEALGEWICHT

IST ES NICHT
GÜNSTIG, IST ES
KEIN STARCAR!



LKW ab
6,90 / Std.
25 km frei

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

Jetzt neue LKWs bei
STARCAR günstig mieten:

0180/55 44 555*

*10,14 Euro pro Minute aus dem Festnetz; maximal 0,42 Euro pro Minute aus den Mobilfunknetzen

STARCAR
Autovermietung

03/2016

SPORTSPAß

08 GROSSES ABNEHM-SPECIAL

sportspaß-Experten erklären Euch den gesunden Weg zum Idealgewicht.

16 NEUE SPORTSPAß KURSANGEBOTE

Erfahrt alles über Krafffit, Avi Mea, Ballroom Dance und Roller-Disco.

18 NEU IM VORSTAND

Seit Mai dieses Jahres ist Kerstin Birk unsere 2. Vorsitzende.

20 DAS BIETET SPORTSPAß

Egal ob Anfänger oder fortgeschritten – wir haben das passende Angebot.

24 NEUE HOMEPAGE

Ab sofort haben wir eine neue sportspaß-Webseite. Schaut doch mal vorbei.

28 DER SPORTSPAß SOMMER 2016

Es war viel los in den vergangenen Monaten. Hier sind einige schöne Erinnerungsfotos von den Highlights.

32 SPORTSPAß PARTYS

Alle Infos über unsere kommenden Events im Landhaus Walter und im Gruenspan.

44 RABATTE

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

46 FITNESS, SPASS UND SONNE

Mit unseren Reisen könnt Ihr sportspaß auch an anderen schönen Orten in Europa erleben.

HAMBURG

04 DIE BEGINNER IM GESPRÄCH

Die drei Hamburger Hip-Hop-Helden sprechen über ihr erfolgreiches Comeback.

36 QUO VADIS HAMBURG

Innen- und Sportsenator Andy Grote über neue Visionen nach dem Olympia-Aus.

40 EVENT-GEHEIMTIPPS

Auch in den Wintermonaten muss keine Lange-weile aufkommen.



04

IM GESPRÄCH

„DIE BEGINNER ALS LEBENS-PROJEKT“

Denyo, Eizi Eiz aka Jan Delay und DJ Mad beim Interview mit sportspaß-Autorin Birte.

08



36



32



18



Fotos: Schulz (2), iStockphoto (1)

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

sportspaß e.V.

VERLAG

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

CHEFREDAKTION

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

REDAKTION/FOTOS

Anna Brünning, Lesley-Ann Jahn,
Oliver Jensen, Birte Schmidt,
Carsten Schulz, Kristina Vock

COVERFOTO

Foto: davidkoenigsmann.com

ART DIRECTION

Albert Kravcov,
kravcov hey hoffmann

ANZEIGEN

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

DRUCK

Eurodruck, Posen

Alle Rechte © beim Verlag.



**„DIE BEGINNER
SIND EIN
LEBENSPROJEKT“**

Die Beginner sind erwachsen geworden. Mit 40 und nach 13 Jahren Pause haben Eizi Eiz aka Jan Delay, Denyo und DJ Mad Ende August ihr neues Album „Advanced Chemistry“ rausgebracht. Auf ihrer, wie sie selbst sagen, besten Platte reflektieren die drei Hamburger auch die vergangenen 25 Jahre Bandgeschichte. Im Interview verraten sie uns, was sie von Social-Media-Kritikern halten, wo sie in Hamburg feiern gehen und wie sie auch mal wieder runterkommen vom Promo-Stress.

INTERVIEW **BIRTE SCHMIDT**

Sage und schreibe 13 Jahre nach „Blast Action Heroes“ ist Ende August endlich Euer Album „Advanced Chemistry“ erschienen. **Hand aufs Herz: Wie groß war der Erfolgsdruck nach einer so langen Zeit?**

Denyo: Also den Druck hatten wir eigentlich immer schon, da wir diese Platte unbedingt machen wollten. Unsere Ansprüche waren aber so groß, dass wir es lange nicht geschafft haben. Als wir dieses Ziel dann endlich erreicht hatten, da ist der ganze Druck von uns gegangen. Und rein objektiv betrachtet ist dies unser bestes Album.

Das sehen die Hörer auch so! Ihr seid direkt auf Platz 1 der Charts gestürzt. Aber was genau unterscheidet diese Platte von den Vorgängern?

Denyo: Es ist ganz einfach das Album, in das wir die meiste Arbeit und Aufmerksamkeit gesteckt, uns immer wieder selbstreflektiert sowie Mut und Bock investiert haben. Weil es uns so wichtig war, dass wir, wenn wir mit 40 zurückkommen, eben nicht wie 40 klingen – im negativen Sinne.

Wie muss man sich das denn vorstellen: Habt Ihr über die Jahre immer mal wieder einen neuen Song geschrieben oder gab es so

etwas wie eine Initialzündung und dann habt Ihr wieder losgelegt?

Eizi Eiz: Also wir haben jetzt nicht 13 Jahre am neuen Album gearbeitet. Es ist viel weniger Nettozeit, als die Bruttozeit erahnen lässt. Wir haben uns 2011 als Band zusammengesetzt, Beats gebaut, Texte geschrieben und irgendwann haben wir gemerkt: Jetzt ist es soweit. Und dann haben wir noch ein Jahr richtig konsequent durchgezogen.

Denyo: Die Beginner sind ja so etwas wie ein Lebensprojekt und das Ziel war, dass wir alle glücklich sind. Und dafür muss so ein Projekt auch mal ein bisschen reifen. Wenn die Beginner mit einer Platte kommen, dann muss eben von hinten bis vorne alles tiptop sein. Und dafür muss man dann auch mal ein bisschen länger brauchen dürfen.

Nach 13 Jahren trifft Ihr mit Eurem Album aber auch auf eine völlig neue Welt, in der die Kritik am neuen Album über Facebook und YouTube viel schneller und unmittelbarer kommt als früher. Wie geht Ihr damit um?

Denyo: Das ist wirklich abgefahren. Heute beschäftigt man sich in Interviews mehr damit, was irgendwelche „Hatebooker“ und „Buh-Tuber“ kommentieren, als mit dem was die echten



PEACE OUT: Autorin Birte traf die drei entspannten Hamburger Jungs zum Interview.

Experten sagen. Wichtig ist, dass man zwischen der virtuellen und der echten Realität trennen kann. Wenn man nur auf Facebook leben würde, hätte man den Eindruck, dass ganz schön viele Leute den Song „Ahnma“ scheiße finden – vor allem wegen der Gastrapper Gzuz und Gentleman. Und dann stehst Du auf einmal in der echten Welt auf dem „Splash“-Festival vor 20.000 Leuten und alle drehen durch und Du denkst Dir: Ey warte mal, irgendwie ist wohl doch das hier die echte Welt.

Stellt sich die Frage, wie Ihr es schafft, da nicht die Bodenhaftung zu verlieren?

Denyo: Für mich ist meine Familie wichtig, die mich immer wieder erdet. Wenn ich vom „Splash“ nach Hause komme und meine Tochter oder der Kleine wollen irgendwas und meine Frau sagt, dass ich stincke, dann weiß ich: Alles klar, ich bin doch nur ein ganz normaler Dude. Das erdet.

DJ Mad: Und wenn ich vom „Splash“

nach Hause komme, dann muss ich meine Wäsche abnehmen und meinen Geschirrspüler ausräumen. Und meinen Wauwi interessiert das auch 'nen Scheißbreck, ob ich jetzt noch mehr Superstar bin als letzte Woche, der will dann trotzdem sofort in den Park und Party machen.

„Heute nehme ich mein Alter nicht mehr so ernst!“

13 Jahre sind aber auch eine lange Zeit, in der man sich nicht nur beruflich, sondern auch persönlich verändert. Inzwischen seid Ihr 40, habt Kinder und erste graue Haare. Eure Fans sind mit Euch erwachsen geworden, feiern inzwischen zusammen mit ihren Kids auf Euren Konzerten zu „Ahnma“ und „Es war einmal ...“. Wie packt Ihr den Spagat?

Eizi Eiz: Indem wir die Musik in aller erster Linie für uns und für unsere Leute machen. Wenn man beim Musik machen anfängt, darüber nachzudenken, wie irgendwelche Leute irgendetwas aufnehmen und man sich daran orientiert, dann ist das der Anfang vom Ende. Leute erreichen, die eigentlich überhaupt nichts mit der Hip-Hop-Szene zu tun haben, schafft man nur, wenn man das Ganze mit Liebe und Leidenschaft macht.

DJ Mad: Das ist aber auch dem Umstand geschuldet, dass wir uns nicht zu sehr von den jungen Leuten entfernen, weil wir ständig in deren Welt agieren. In

den Clubs leg' ich für Leute auf, die weniger als halb so alt sind wie ich. Und ich muss verstehen, wie deren Welt funktioniert, was die gut finden. Das spielt natürlich auch bei den Beginnern mit rein und lässt es auch für die jüngeren Leute funktionieren.

Geht Ihr denn privat abends überhaupt noch los?

Denyo: Als Eltern und Vollblutmusiker sind wir inzwischen tatsächlich echt durchgefitet. Und wenn man so viel aufgelegt hat wie Mad und ich hat man irgendwann auch eine Aversion dagegen, dann noch in einen Club zu gehen, wenn man mal frei hat. Aber ab und an ist das voll geil, gerade jetzt, wenn wir wieder zusammen unterwegs sind und irgendwo eine geile Show spielen. Dann gehen wir auch mal wieder richtig raven und dürfen uns den

Kater

Denyo (geb. Dennis Lisk) Geboren: 1977

Nach den ersten Beginner-Alben, veröffentlichte Denyo 2001 als Solo-Künstler sein erstes Album „Minidisco“ unter dem Namen Denyo77. Dieses enthielt neben eigenen auch Produktionen von DJ Dynamite, DJ Mad, D-Flame oder Das Bo. Gemeinsam mit Hip-Hop-, Reggae- und Soul-Künstlern, wie Xavier Naidoo, Patrice und Gentleman, ist er seit 2001 auch Teil des Projekts Brothers Keepers gegen Rassismus und Fremdenfeindlichkeit. Als Radiomoderator arbeitet er für den Hamburger Sender N-Joy und bekam als TV-Moderator des VOX-Dokumentation-Formats „Cover my Song“ 2012 den „Deutschen Fernsehpreis“.

am nächsten Morgen auch endlich mal wieder erlauben.

Siehst Du das auch so Mad?

DJ Mad: So richtig locker mache ich mich echt nur bei Sachen, die so gar nicht mein Metier sind – bei einem

Jazz-Konzert zum Beispiel.

Da geht ich eher hin, als in einen Club.

Ich muss da auch nicht hin, um zu gucken, was die anderen DJs

DJ Mad (geb. Guido Weiß) Geboren: 1971

Schon seit seiner Kindheit ist DJ Mad an Technik interessiert. Bereits als Jugendlicher mischte er die ersten Songs auf dem Plattenteller. Als er bei einem der ersten Gigs der – damals noch – „Absolute Beginners“ eine Anlage reparierte, wurde er prompt in die Band geholt. DJ Mad moderiert wie Denyo eine eigene Show bei N-Joy Radio. In den „Soundfiles Hip Hop“ präsentiert er die neusten Tracks und talkt mit Gästen aus der Rap-Szene. Außerdem arbeitet DJ Mad erfolgreich als Produzent, Videoregisseur, Labelchef und Clubveranstalter.



HAMBURGER JUNGS: Seit 1991 machen die Drei zusammen Musik, damals als Absolute Beginners noch auf Englisch.

so machen. Das suche ich mir lieber im Internet raus.

Wie wichtig ist es für Eure Kreativität, den Kopf auch mal ganz frei zu kriegen?

Denyo: Richtig wichtig. Du kannst ohne guten Input keinen guten Output haben. Eine Zeitlang hatte ich auch mal das Gefühl, dass ich nur noch funktionierte. Du arbeitest, spielst mit Deinen Kids, schreibst 'nen Text und gehst wieder schlafen – jeden Tag. Und irgendwann fragst Du Dich: Worüber soll ich denn jetzt eigentlich noch schreiben?

Was ist Dein Tipp?

Denyo: Man muss sich einfach mal flashen lassen, Konzerte sehen, Party machen, mal rausgehen, auch mal Urlaub machen. Und das Leben leben. Denn wir sind nun mal Musiker und wir reden vom Leben, da muss man auch selbst immer vieles ausprobieren.

Und wenn Ihr wie jetzt auf Promo-Tour für Euer Album seid, Konzerte spielt und kaum mal eine Pause habt – wie kommt Ihr dann runter?

Mad: Ich habe ein altes Auto und fahre damit in der Gegend herum. Das mache ich jetzt schon seit 16 Jahren und das Radio geht nicht – auch seit 16 Jahren. Dabei entstehen für mich die Ruhemomente, in denen die Birne mal wieder so ein bisschen Leerlauf hat, und dann fängt man an zu spacken und dann kommen auch wieder Ideen.

Eizi Eiz: Und ich geh gern reiten, ich habe auch drei Pferde, um die ich mich kümmere. Die heißen Ignaz, Bartold und Zuki.

Und die wohnen bei Dir in Otten-sen?

Eizi Eiz: Nee, die sind in der Nähe von Mölln.

Denyo, was ist mit Dir?

Denyo: Ich antworte darauf mal ganz langweilig-ehrlich. Mein Geheimrezept sind geistiger Sport und Meditation. Das ist wie geistiges Zähneputzen und gibt mir extrem schnell Power zurück.

Vielen Dank für das Interview.

Fotos: davidkoenigsmann.com (7)

Eizi Eiz (geb. Jan Philipp Eißfeldt) Geboren: 1976

Der Mann mit den vielen Pseudonymen: Schon mit 15 Jahren gründete er als Eizi Eiz die Absolute Beginners, während er später den Namen Jan Delay vor allem als Solo-Künstler nutzte. Im Gegensatz zum ersten sehr Reggae-lastigen Solo-Album wurde das Nachfolgewerk „Mercedes-Dance“, das er in Zusammenarbeit mit seiner Band Disko No. 1 aufnahm, deutlich funkiger – und erreichte in Deutschland Platz 1 der Charts. Auch sein drittes Album erreichte die Spitzenposition. Er arbeitete zuletzt häufig mit Udo Lindenberg an dessen Comeback-Alben und – mit seiner markanten nasalen Stimme – als Synchronsprecher für Kinderfilme.

BEGINNER

1991

Bandgründung: Unter dem Namen Absolute Beginners und mit vier weiteren Mitgliedern veröffentlichte die Hamburger englischen Rap. Später steigen sie auf deutsche Texte um und nennen sich Absolute Beginner.

1996

Erste Platte: „Flashnizm“ erscheint – geschrieben, aufgenommen und gemixt in einem Monat. Die Jungs selbst sagen darüber: „Subkultureller Gemischtwarenladen. Mukke: interessant und wild, Raps: Fremdscham“. Bei der Veröffentlichung sind sie nur noch zu viert – Eizi Eiz, Denyo, DJ Mad und Mardin.

1998

„Bambule“: Das erste kommerzielle Album kommt beim Musiklabel Universal raus. Mardin hatte die Band damals vor der Unterzeichnung mit dem Major-Label verlassen.

2010

Stille Zeiten: Nachdem in der Zwischenzeit nur die Best-Of-DVD „Die derbeste Band der Welt“ erschienen ist, kündigt Denyo in einem TV-Interview zum ersten Mal an, dass ein neues Album in der Planung sei. Anfang 2011 bestätigen auch Eizi Eiz und DJ Mad die Rückkehr der Beginner.

2016

Nach 13 Jahren Warten erscheint „Advanced Chemistry“ und katapultiert sich auf Platz 1 der Charts. Die Beginner gehen Ende des Jahres auf gleichnamige Deutschland-Tour – die Tickets für die Hamburg-Konzerte sind innerhalb weniger Tage ausverkauft.



NEUES ALBUM:
Advanced
Chemistry



DER WEG ZUM IDEALGEWICHT

Der Sommer ist vorbei, die Bikinis und Badehosen verschwinden in den Tiefen des Kleiderschranks, die dicken Pullover rücken nach vorne. Zwar kann man die Problemzonen und Speckröllchen nun wieder besser verstecken, doch der Wunsch nach der Idealfigur bleibt. Für viele ist das Abnehmen eine Sisyphusarbeit. Beschwerlich, anstrengend und nur selten erfolgreich. Ein Teufelskreis aus Selbsthass, Erfolgserlebnissen, Rückschlägen, Unzufriedenheit und Disziplin. Das klingt nicht nur ungesund und gefährlich, das ist es häufig auch.

TEXTE ANNA BRÜNING

Wer anfängt zu googeln, wird mit zig Ideologien, Ansichten und vermeintlich wissenschaftlich bestätigten Methoden konfrontiert. Shred, Glyx, Metabolic, Dukan, Weight Watchers, Trennkost, Schlank im Schlaf, LCHF (Low Carb High Fat), Almased, Paleo... um hier nur einen kleinen Ausschnitt der Optionen zu nennen. Wer soll da noch durchblicken? Und wie soll man als Nicht-Wissenschaftler herausfinden, was denn nun wirklich hilft und welche Diäten eher nur zum berühmten und besonders frustrierenden Jojo-Effekt führen?

BACK TO THE BASICS: WIE ABNEHMEN FUNKTIONIERT

Eigentlich ist es ganz logisch: Wer abnehmen will, muss am Ende des Tages eine negative Energiebilanz erreichen. Weniger zuführen, mehr verbrennen. Nur so funktionieren Diäten. Doch Kalorienzählen ist mühselig. Wer hungrig ist und ständig verzichtet, wird nach der Diät wieder zunehmen. Deshalb ist es sinnvoll, Wege zu finden, die Energiebilanz vom Positiven ins Negative zu ändern, ohne dabei vom knurrenden Magen und Müdigkeit gequält zu werden. Hier setzen die verschiedenen Diät-Programme an. Die einen reduzieren das hochkalorische Fett, die anderen setzen auf viel sättigendes Eiweiß. Es gibt Studien,

die belegen, dass Kohlenhydrate die Feinde sind, andere beweisen, dass Kohlenhydrate ein essentieller Bestandteil unserer Ernährung sein sollten. Die einen lieben, die anderen vermeiden Fette. Kurz gesagt: Den einen richtigen Weg gibt es nicht.

LOW CARB ODER LOW FAT?

Im Fachblatt „Cell Metabolism“ wurde 2015 eine Studie veröffentlicht, bei der Low Carb gegen Low Fat antrat – streng kontrolliert. Beide Studiengruppen nahmen die gleiche Kalorienanzahl zu sich, die einen reduzierten Kohlenhydrate, die anderen Fett. Das Ergebnis: Mit Low Carb nahmen die Studienteil-



WAS WIRKLICH HILFT



Obst und Gemüse essen.

Es ist ein alter Hut, doch für viele immer noch schwer umzusetzen. Obst und Gemüse enthalten wertvolle Nährstoffe und – je nach Sorte – in den meisten Fällen wenig Kalorien. Sie füllen den Magen, tun dem Körper gut und schmecken.



Ungesundes meiden.

Süßigkeiten, Frittiertes, Gebäck, Eis und Alkohol tun dem Körper nicht gut. Traurig aber wahr. Wir haben keine Option gefunden, bei der hemmungsloses Schlemmen zur Idealfigur führt. Dennoch: Genuss muss sein, Verbote sind Unsinn. Bewusst und in Maßen ist alles erlaubt.



Versteckten Zucker vermeiden.

Dass Süßigkeiten und Limonaden echte Zuckerbomben sind, wissen die meisten. Doch auch Fleischwurst, Müsli, Fertiggerichte, gekaufte Salatdressings, fertiger Krautsalat, Ketchup oder Senf sind extrem zuckerhaltig. Hier gilt: Unverarbeitete Lebensmittel sind immer die bessere Wahl! Selbstgemacht schmeckt besser, hält schlanker und ist gesünder.



Viel trinken.

Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Saftschorlen füllen den Magen,

hydrieren den Körper, halten fit und gesund. 1,5 Liter täglich sollten es mindestens sein!



Bewusst genießen.

Diese Regel wird viel zu oft vergessen. Wer sich Zeit nimmt, Essen zu schätzen weiß, bewusst genießt, ausreichend kaut und die Mahlzeiten ungestört zu sich nimmt, isst automatisch besser, gesünder und ausgewogener. Mit Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse merkt man, was der Körper wirklich braucht – auch wenn das Schokolade ist! Aber dann reichen oft schon ein bis zwei genussvolle Stückchen.



Bewegung muss sein.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 30 bis 60 Minuten Bewegung am Tag. Tatsächlich ist Sport nicht nur zum Abnehmen wichtig, sondern für die gesamte Gesundheit. Ob Stressabbau, Herz-Kreislauf-System, Psyche oder Stoffwechsel: Bewegung ist fast schon ein Allheilmittel. Dennoch ist es oft nicht einfach, dieses Pensum einzuhalten. Kleine Tricks können helfen: Mit dem Rad ins Büro oder zur übernächsten U-Bahn-Station fahren, spazierengehen, Treppen statt Fahrstuhl. Wer dann noch an zwei bis drei Tagen pro Woche trainieren, joggen oder zu einem Sportkurs geht, ist auf dem richtigen Weg zum gesunden, schlanken Ich.

DIE WAHRHEIT LIEGT IN DER MITTE: Nur wer einen Fitness- und Ernährungsstil findet, der individuell passt, hat nachhaltigen Erfolg!

nehmer zwar mehr Gewicht ab (1,85 versus 1,3 Kilogramm), allerdings verlor die Low Fat Gruppe mehr Körperfett (463 versus 245 Gramm). Die Wahrheit liegt also in der Mitte. Die beste Ernährungsumstellung ist die, die man durchhalten kann. Die über Jahre funktioniert. Passionierte Pasta-, Pizza- und Brot-Esser werden mit Low Carb weder glücklich noch schlank – auch wenn die Kohlenhydrat-Reduktion kurzfristig funktioniert. Übrigens: Die Studie beleuchtet nur den kurzfristigen Verlauf der beiden Ernährungsansätze. Wie die Langzeitergebnisse sind, kann kaum jemand belegen, da nie kontrolliert werden kann, was Studienteilnehmer über Jahre tatsächlich den ganzen Tag zu sich nehmen. Denn jedes Ernährungsprotokoll kann bewusst oder unbewusst verfälscht sein.

SELBSTLIEBE UND #TEAMBODYLOVE STATT MODELFIGUR

Ein schlanker Körper ist für viele erstrebenswert – doch es zeichnet sich auch ein neuer Trend ab: Selbstliebe. Auf Instagram und Snapchat wird Authentizität belohnt. Und so wird immer deutlicher, wie Männer und Frauen wirklich aussehen. Dass Cellulite, Bäuchlein und kräftige Oberschenkel keine Makel, sondern Normalität sind. Persönlichkeiten wie Lena Dunham, US-Schauspielerinnen, Produzentinnen und Autorinnen zeigen, dass man auch mit einem lockeren Umgang mit weiblichen Kurven ein Star werden kann. Junge Menschen haben eher sportliche als dünne Vorbilder. Eine Entwicklung, die Spaß macht und gesund ist. Wir müssen nicht wie gephotoshoppt aussehen, um einen schönen, gesunden Körper zu haben. Das „persönliche Idealgewicht“ ist bei jedem ein anderes – und solange dieses weder anorektisch niedrig noch adipös hoch liegt, sollte jeder so leben, wie er sich wohlfühlt.

„Eine solide, individuelle Ernährungsumstellung ist der Weg zum Erfolg“



UNSERE EXPERTIN: Als Medizinerin kennt Anne Fleck die wichtigsten gesundheitlichen Aspekte rund um das Thema Diät.

Dr. med. Anne Fleck ist Ärztin, Ernährungsmedizinerin im LANS Medicum Hamburg, Autorin und Moderatorin. In der NDR-Sendung „Die Ernährungs-Docs“ zeigt sie, wie man mit bewusstem Essen mehr erreichen kann als mit Radikal-Diäten und Tabletten. Uns hat sie die wichtigsten „Abnehm-Fragen“ beantwortet.

Was sind die Grundregeln einer gesunden Ernährung?

Es geht nicht nur darum, WAS wir essen, sondern auch WIE und WANN. Solides und gründliches Kauen ist der Schlüssel für eine gesunde Darmflora. Der richtige Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme ist ebenfalls entscheidend, also nicht zu spät abends und nicht nur schnell zwischendurch. Beim WAS sind die Vielfalt der Lebensmittel und ein gesundes Maß die Formel für eine bewusste und gesunde Ernährungsweise.

Wie sieht ein perfekter Tagesplan aus?

Einer, der zu mir, meinem Alltag, meinen Vorlieben und möglichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten passt. Und der mir Freude am Essen und Leben bringt. Zur Verbesserung der Schlafqualität empfehle ich den Verzicht auf Rohkost am Abend. Denn schlechter oder unzureichender Schlaf ist auch eine Ursache für Übergewicht.

Fett ist für viele der größte „Feind“. Für Sie nicht. Warum?

Das „Fett fett macht“ ist ein Irrglaube. Fette sind nicht nur gesundheitlich unbedenklich, sondern haben sogar einen gesundheitlichen Nutzen. Das schließt selbst gesättigte Fette aus Fleisch und Transfette aus der Kuh ein. Gefährlich sind nur Transfette aus Chips und Backwaren oder minderwertige Frittierfette. Entscheidend ist, dass Pflanzenöle mit hohem Omega-3-Fettsäuregehalt immer geschützt hergestellt sein müssen und optimal in kleinen Tagesdosen verpackt sind. Denn jedes Öffnen einer Flasche birgt das Risiko einer Oxidation mit Sauerstoff. So geht die heilende Kraft verloren und das Fett wird gefährlich und ranzig.

Wie bewerten Sie Fertiggerichte?

Eine „ehrliebe Möhre“ ist besser als jedes aufgepepptes Fertiggericht! Zusatzstoffe und Verdickungsmittel können unserem Darm, auf den wir als zentrales Organ unserer Gesundheit besser achten sollten, schaden.

Sie raten von Diäten ab. Warum?

Eine Diät ist nur dann gesund und zielführend, wenn sie dem Individuum gerecht wird. Verallgemeinernde, konventionelle Diäten können das nicht leisten. Von Hau-Ruck-Diäten und dubiosen Ersatz-Pulvern kann ich nur dringend abraten! Das funktioniert kaum auf lange Sicht und stresst den Körper extrem. Eine solide Ernährungsumstellung, die individuell angepasst ist, scheint vielleicht auf den ersten Blick schwerer, ist aber langfristig ganz klar der erfolgreichere Weg.

VOM SCHWERGEWICHT ZUM FITNESSTRAINER

Als Zumba-Trainer sorgt **Adrian Jaha** (26) bei sportspaß für jede Menge Spaß und schweißtreibende Einheiten. Doch er war nicht immer so fit wie heute – uns erzählt er davon, wie er 45 Kilo verlor und dabei seine Zumba-Leidenschaft entdeckte.

„Ich habe schon immer gerne gegessen und war immer übergewichtig. Alle Abnehm-Versuche scheiterten – die Kilos kamen immer zurück. Mit etwa 18 oder 19 Jahren hatte ich mein Maximal-Gewicht von 133 kg erreicht und wusste: So kann es nicht weitergehen.“

Angefangen habe ich mit Weight Watchers. Das ist eigentlich eine vereinfachte Form des Kalorienzählens. Wer seine Punkte einhalten und trotzdem satt werden will, muss zwangsläufig gesünder essen. Das hat bei mir super funktioniert. Die ersten 30 kg waren bereits nach sechs bis acht Monaten weg. Die letzten 15 kg kamen nach und nach, insgesamt habe ich für die 45 kg etwa 13 bis 14 Monate gebraucht. Mit Weight Watchers habe ich danach noch weitergemacht, um mein Gewicht zu halten. Natürlich geht eine Ernährungsumstellung auch ohne Punkte zählen – aber für den Einstieg hat mir das sehr geholfen, um die Kalorien in Lebensmitteln und meinen Tagesbedarf besser einschätzen zu können.

Außerdem spielt Sport natürlich eine sehr entscheidende Rolle neben dem Essen. Als Schüler war ich fast täglich im Fitnessstudio. 2010 rückte das Abitur näher und die Zeit wurde knapper. Irgendwann habe ich dann die Lust verloren, ins Studio zu gehen. Ich wollte einen Sport finden, bei dem ich die Zeit vergesse und Spaß habe. Mit einer Freundin habe ich 2011 Zumba entdeckt und war sofort begeistert. Damit die Kilos wirklich nie zurückkommen, habe ich mich

dafür entschieden, selbst Trainer zu werden. Seit Juni 2014 bin ich nun Zumba-Instructor mit festen Kursen bei sportspaß. Manchmal fühlt sich das alles wie ein Traum an!

Das klingt nun alles so positiv – doch ich habe auch unzählige Tiefpunkte gehabt, gerade wenn ich zu viel gegessen oder zu wenig abgenommen habe. Manchmal nimmt man sogar wieder zu. Furchtbar! Aber der Körper hat auch seine Gründe dafür. Ich habe mich irgendwann nur noch einmal wöchentlich gewogen und die Fortschritte notiert. Selbst wenn es mal eine Woche gab, in der ich nur 100 Gramm abgenommen habe, war das Gesamtergebnis bombastisch. Das hat mich oft aus dem Loch geholt. Heute versuche ich, mit meinen Kursen und meiner Geschichte andere Menschen zu motivieren und zum Sport sowie einer gesunden Ernährungsweise zu animieren. Schließlich weiß ich wirklich, wovon ich rede!“

**Adrian Jaha
vorher**

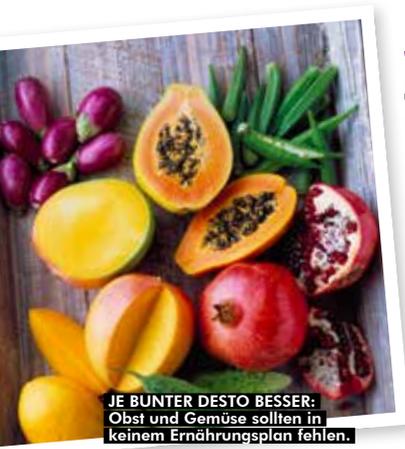


**Adrian Jaha
heute**



LEICHTER LEBEN – DIE BESTEN TIPPS

Es ist nicht immer einfach, sich im stressigen Alltag gesund zu ernähren und Zeit für Sport zu finden. Deshalb haben wir unsere sportspaß-Trainer und -Ernährungsberater mal nach ihren „quick und easy“ Lieblingsrezepten, Tipps und Tricks gefragt!



JE BUNTER DESTO BESSER:
Obst und Gemüse sollten in
keinem Ernährungsplan fehlen.

1 „Krafttraining hat den höchsten Kalorienumsatz, hilft also am schnellsten dabei, überschüssige Kalorien zu verbrennen. Dabei sollten große Muskelgruppen trainiert werden. Sinnvoll sind Verbundübungen, bei denen viel Muskulatur vereinnahmt wird. Und nach dem Kraft- am besten noch ein Ausdauertraining hinterherchieben.“



Das sind frisches, unverarbeitetes Obst und Gemüse, sättigende, ballaststoffreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und proteinreiche Gerichte mit magerem Fleisch, Fisch, Hüttenkäse und Magerquark.“

„Wer wenig Zeit hat und viel unterwegs ist, sollte zu natürlichen Snacks greifen: Äpfel, Beeren oder Nüsse.“

Hannes Klesse, Ernährungsberater bei sportspaß

„In der Ernährung gilt es, auf Lebensmittel mit hohem Nährstoff- und niedrigem Kaloriengehalt zu setzen.

2 „Wenn man von Freunden zum Essen eingeladen wird, möchte man ungern verzichten. Mein Trick: Kohlenhydrat- Fallen meiden, also bei Baguette und Soßen zurückhalten. Stattdessen auf Fleisch, Fisch und Gemüse setzen – und davon lieber ein Stück mehr essen.“



hohen Anteil an Proteinen und sind lecker süß. Ein Riegel befriedigt die Lust auf ein richtiges Stück Schokolade. Und das beste: Er sättigt sogar!“

„Quält Euch nicht zum Sport, sondern sucht Euch eine Sportart aus, die wirklich Spaß macht. Dann vergeht die Zeit wie im Fluge!“

Adrian Jaha, Zumba-Instructor bei sportspaß, hat 45 Kilo abgenommen



FRISCHER FISCH: Hiervon lieber ein Stück mehr essen und dafür kohlenhydratreiche Beilagen weglassen.



3 DOC FLECK FRÜH- STÜCK VON DR. ANNE FLECK

Aus ihrem Buch
„Die 50 gesündesten
10-Minuten-Rezepte“:
Hält gesund, satt und
schlank!

Zutaten: 3 Esslöffel
Magerquark,
3 Esslöffel Milch, je
einen Esslöffel Bio-
Leinöl und Bio-Wei-
zenkeimöl, Obst nach Wahl, als
Deko Walnusskerne, Mandelsplitter oder Omega-Lein-Cruch
(Leinsamen nur mit Bio-Apfelsaft
gesüßt)

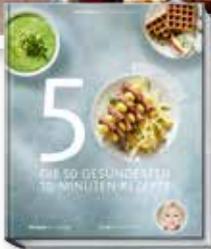
Zubereitung: Alle Zutaten
pürieren, mit der gesunden

„Dekoration“ (z.B. gehackte
Walnusskerne, Mandelsplitter,
Omega-Lein-Cruch) bestreuen
und genießen!

Abschließend hat Dr. Anne Fleck
noch ein paar kleine Fitness-Tipps
für uns:

„Das Geheimnis: Bewegung in
den Alltag integrieren. Treppe
nehmen statt den Fahrstuhl.
Kleinere Besorgungen zu Fuß, mit
dem Rad, auf Inlineskates oder
mit dem City-Roller erledigen.
Auch Hausarbeit zählt!“

„Wer bisher nicht viel Sport
gemacht hat, startet am besten
mit gelenkschonenden Sportarten
wie Walken, Schwimmen oder
Aquagymnastik. Mit kürzeren
Trainingseinheiten starten, dann
kontinuierlich ausbauen.“



**SCHNELL, LECKER
UND GESUND:**
Das Buch von Dr.
med. Anne Fleck
hält viele tolle
Rezepte für den
stressigen Alltag
bereit!

Mmm...

Schokolade macht sexy!



20% Rabatt auf den Eintritt im Chocoversum*

Beim Essen einer Tafel Schokolade verbrennt
man vier Kalorien. Sport kann so einfach sein!
Probiert es aus!

*Der Rabatt wird beim Vorzeigen dieser Anzeige an der Tageskasse im
Chocoversum eingelöst. Er gilt nicht in Verbindung mit anderen Ermäßigungen,
Vorverkaufskarten oder Gruppentarifen und ist nicht im Online-Shop des Choco-
versums einlösbar. Weiterverkauf oder Vervielfältigung sind nicht gestattet. Der
Gegenwert des Gutscheins kann nicht ausgezahlt werden. Der Gutschein ist
bis 31. März 2017 gültig.



CHOCOVERSUM
by MACHEZ

www.chocoversum.de

Meßberg 1, nur zwei Stationen vom Hauptbahnhof entfernt,
20095 Hamburg, Tel.: 040 41 91 230-0, www.chocoversum.de



DAS GROßE ABNEHM-SPECIAL



4 GESUND, LECKER, WÄRMEND: KÜRBISSUPPE MIT GARNELEN (CA. 2 PORTIONEN)

Zutaten: 80g Kürbis, 60g Apfel, 100 ml Gemüsebrühe, 70 ml Cremefine, Salz, Pfeffer, Ingwer, 80g Garnelen, 1 TL Öl, Chilipulver, frische Petersilie, 4 Holzspieße

Zubereitung: Das Kürbisfleisch und den Apfel in Stücke schneiden und mit der Gemüsebrühe weich kochen. Mit dem Pürierstab fein pürieren und dann mit Cremefine auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Die



Garnelen waschen, abtupfen und auf die Holzspieße stecken. Dann die Garnelenspieße mit Öl und etwas Chilipulver bestreuen. Pfanne erhitzen und die Garnelen darin braten. Zum Schluss die Suppe in Tassen füllen und mit den Garnelenspießen und der frischen Petersilie servieren.

Marisa Bonnen, Ernährungsberaterin bei sportspaß, Diät- & Diabetesassistentin



5 „Es bringt nichts, nur das zu tun, was einem andere vorschreiben. Man muss es einsehen und verstehen, um langfristig die nötige Motivation aufzubringen.“

„Beim Sport ist es wichtig, auf sein Körpergefühl zu hören. Fordern ja – überfordern nein.“

„Mir hilft es, nach der Ernährungspyramide zu essen. Das bedeutet auch, sich ab und an etwas zu gönnen. Insgesamt sollte es ausgewogen sein – ohne Verbote. Diäten führen häufig nur zum Jojo-Effekt!“

Kathleen Scholdt Akhreichi, Fitnesstrainerin bei sportspaß, hat 30 Kilo abgenommen



HEIZT ORDENTLICH DURCH: Eine Kürbissuppe ist das optimale, kalorienarme Gericht für die kalte Jahreszeit.

SCHLANK UNTERWEGS

Lust auf einen Snack? Unterwegs ist es gar nicht so einfach, eine schlanke Alternative zu Currywurst und Pommes, Brötchen mit Remoulade und Käse oder Schokoriegeln zu finden. Wir haben ein paar gesunde Hamburger Spots gefunden – hier ist schlemmen erlaubt!

URBAN FOODIE

Das neue Deli bietet kalorienarme, eiweißreiche Snacks und Gerichte mitten in der Innenstadt. Top für eine gesunde Mittagspause. Hier werden auch die Veggies unter Euch glücklich!

Großer Burstah 1 (Altstadt), W: urban-foodie.de

PALEDO

Getreidefrei, zuckerfrei, laktosefrei – aber garantiert nicht geschmacksfrei! Der Eppendorfer Spot bietet Frühstück, Mittagstisch sowie leckere Smoothies und Säfte für zwischendurch.

Lehmweg 31a (Eppendorf) und Mühlenkamp 1 (Winterhude), W: paledohamburg.de

CARO FUNCTIONAL FOOD

Von Superfoods über Protein-Drinks bis hin zu Obst- und Gemüsepulver gibt es in diesem Shop alles, was das gesunde Herz begehrt. Smoothies-to-go selbstverständlich auch!

Lehmweg 48 (Eppendorf), W: facebook.com/caro.functional.food

PURO ICE POPS

Ohne Reue Eis genießen? Ja, das geht! Vegan, gluten- und laktosefrei mit wenig Zucker und purer Frucht – das Hamburger Eis am Stiel schmeckt lecker, erfrischt und macht auch Eis-Junkies glücklich.

Online bestellen oder Tour-Daten checken auf W: puroicepops.de

MAD ABOUT JUICE

Smoothies, Säfte, hipbes Frühstück mit Superfoods – hier gibt es die geballte Nährstoff-Power in cooler Winterhude-Atmosphäre.

Mühlenkamp 12 (Winterhude), W: facebook.com/madaboutjuicehamburg

LEBELEICHT HAMBURG

Lust auf eine Saftkur vor den Weihnachtsvöllereien? Bei Lebeleicht gibt es Detox-Kuren, die den Stoffwechsel in Schwung bringen. Aber auch für zwischendurch eignen sich die Säfte und gesunden Snacks für Abnehmwillige und Gesundheitsbewusste.

Eppendorfer Landstr. 60 (Eppendorf), W: lebeleicht-hamburg.de

Social Networks

gibt es hier schon seit über 90 Jahren. Bei uns heißt das

Nachbarschaft

NEUE KURSANGEBOTE BEI SPORTSPAß

Alles neu macht der... Herbst! Da wir niemals stillstehen und Euch immer neue, sportliche Reize bieten möchten, gibt es ab dem 4. Oktober vier neue Angebote bei sportspaß!



KRAFTFIT: Hier wird aus langweiligem Krafttraining eine Party – mit noch effektiverem Ergebnis!

TEXT OLIVER JENSEN

Von ruhigen über schweißtreibende Sessions bis zu Tanz- und Retro-Kursen ist alles dabei bei unseren neuen sportspaß-Angeboten, die ab dem 4. Oktober starten. Infos zu den genauen Zeiten und Locations findet Ihr in unserem Programmheft, das separat unter anderem an den Rezeptionen unserer sportspaß-Center ausliegt. Schaut doch einfach mal vorbei und probiert etwas Neues aus.

KRAFTFIT: WENN AUS KRAFTTRAINING EINE PARTY WIRD

Ab Oktober gibt es Kraftfit auch im Sportcenter Altona-Jessenstraße! „Mit motivierender Musik macht das Langhanteltraining in der Gruppe richtig Spaß“, erklärt Trainerin Claudia Wieser. Man könnte also durchaus sagen: Hier wird aus Krafttraining eine Party. Und das ist natürlich nicht der einzige Vorteil! Die Kursleiterin hält Kraftfit sogar für effektiver als das Training an Kraftmaschinen: „An einem Trainingsgerät hat man lediglich geführte Bewegungen. Wir hingegen trainieren viel mit dem eigenen Körpergewicht. Das ist effektiver, weil

man es selber halten muss. So werden mehr Muskeln beansprucht.“

Ob Beine, Rücken, Bauch, Brust oder Arme: In den 50-minütigen Trainingseinheiten ist der ganze Körper gefordert. Die Übungen finden in einem ständigen Wechsel statt. Ein Beispiel: 45 Sekunden wird der Bauch trainiert, dann folgen 45 Sekunden für die Arme, dann ist wieder der Bauch an der Reihe. „Wir machen das so lange, bis das Lied zu Ende ist“, sagt die Trainerin lachend. Sie legt den Fokus derzeit auf Muskelaufbau. Das heißt: viel Gewicht, wenig Wiederholungen. Andere Kursleiter wenden sich dem Konditionstraining zu. Trainiert wird dann mit geringen Gewichten und vielen Wiederholungen. Die Gruppen sind bunt gemischt. Vom 25-jährigen Athleten bis zur 55-jährigen Hausfrau ist alles dabei. „Jeder entscheidet selber, mit wie viel Gewicht trainiert wird,“ sagt Claudia Wieser. „So ist jeder gleichermaßen gefordert und hat seinen Spaß.“

BALLROOM DANCE: TÄNZEN FÜR GELEGENHEITSTÄNZER

Auf dem Parkett bei Hochzeiten, Geburtstagsfeiern oder dem Abball – es gibt viele Ereignisse, bei denen Mann und Frau auf der Tanzfläche eine gute Figur abgeben möchten. Ihr habt Lust ein paar coole Tänze zu lernen, aber fortlaufende Kurse sind nichts für Euch? Ihr würdet Euch gerne elegant auf dem Parkett bewegen, aber viele der Standard-Tänze findet Ihr eher „oldschool“?

Dann ist hier Euer Kurs! Ballroom Dance ist die ideale Möglichkeit, „auf die Schnelle“ ein paar professionelle, coole



BALLROOM DANCE: Hier lernt Ihr „auf die Schnelle“ coole Paartänze und könnt bei der nächsten Feier richtig loslegen!



AVI MEA: Sabine hat das Trainingskonzept mit einem Mix aus ruhigen Übungen und Intervalleinheiten entwickelt.

Tanzschritte zu lernen. Jessica Witzel von sportspaß erklärt: „Ballroom Dance ist kein fortlaufender Kurs, sondern ein Crashkurs, in dem die Teilnehmer wöchentlich zwei neue Tänze gezeigt bekommen.“ Von Salsa und Mambo über Jive und Chachacha bis Rumba und Discofox – hier werden Euch die Grundschriffe vermittelt. „Pro Kurs wird zunächst der letzte Tanz der Vorwoche wiederholt, und anschließend wird ein neuer geübt“, ergänzt Jessica. Einsteiger brauchen also nicht befürchten, dass sie den Anschluss verpassen. „Der Kurs richtet sich an Sport- und Tanzeinsteiger. Ebenso an alle, die vielleicht nicht regelmäßig einen Tanzkurs besuchen können, aber dennoch den Dancefloor erobern wollen! Also sind alle willkommen, die Paartanz einmal ausprobieren möchten“, sagt Jessica. Zu den Tänzen wird junge, frische Musik aus den Charts gespielt. Evergreens, die einem bereits aus den Ohren hängen, haben hier keinen Platz.

AVI MEA: DYNAMIK FÜR EINSTEIGER

Yoga und Pilates sind zu langweilig? Functional Fitness wiederum zu anstrengend? Wer das so empfindet, dürfte mit Avi Mea den idealen Kurs für sich finden. „Das Programm richtet sich an alle Einsteiger, die sich im Training viel Dynamik wünschen“, so Sabine Boesinger. „Avi Mea ist der ideale Weg, um ganz allgemein ins Fitnesstraining herein

zu finden.“ Die Yoga-Lehrerin hat das Trainingskonzept selbst erfunden. Die Teilnehmer sollen ihren Körper spüren, Kraft tanken und vor allem viel Spaß haben. Sabine erklärt das Grundprinzip: „Wir machen erst einmal acht Minuten langsame Übungen, dann folgen vier Minuten Intervalltraining.“ Beispielsweise werden zum Beginn ruhige Yoga-Bewegungen ausgeführt, danach stehen Power-Jumps an. „Es ist für den Körper sehr herausfordernd, wenn man eine Übung langsam steigert und dann immer mehr Tempo hinzukommt“, erklärt Sabine.

Das 50-minütige Training endet mit einer kleinen Entspannungseinheit. Danach breitet sich das schöne Gefühl aus, richtig was für den Körper getan zu haben. Bei Avi Mea wird das Herz-Kreislauf-System angekurbelt und die Kondition verbessert. Alle Muskeln werden beansprucht. Und das Beste: Bereits eine Trainingseinheit pro Woche genügt, um eine positive Wirkung zu erzielen. „Manche bleiben dauerhaft bei dieser Trainingsmethode, andere nutzen den Kurs als Vorbereitung für anspruchsvollere Angebote“, sagt Sabine, die unsere sportspaß-Trainer für Avi Mea geschult hat.

INLINE-DISCO: 80ER-REVIVAL AUF ROLLEN

Lasst uns gemeinsam die Zeit der Roller-Skate-Discos wieder aufleben lassen! Ob auf modernen Inlinern oder klassischen Roller Skates – wenn Ihr Disco Classics, die Speed Runde oder Tanz-Moves auf Rollen mögt, seid Ihr hier genau richtig. Ihr könnt zur Musik abtanzen oder einfach Eure Runden ziehen. Unsere Trainer helfen Euch, ein paar einfache Tanzschritte zu lernen oder rhythmisch zu laufen. Einer von ihnen ist Markus Krochmann, der über sich selber sagt: „Rollen und Gleiten sind meine sportliche Leidenschaft!“ Schon mit vier Jahren stand er das erste Mal auf Skiern – danach kam Skateboarding, BMXen, Windsurfen, Schlitt-

schuhlaufen, Reiten und Motocross. Aber sein Steckenpferd war schon immer das Inline-Skaten: „Als Spieler der Regionalliga-Mannschaft der Hamburg Sharks, habe ich mir alle möglichen Kombinations-sportarten des Inline Skatens erschlossen. Inline Basketball, Inline Soccer, Fußball auf Rollen, die Liste lässt sich fortsetzen“, erzählt uns Markus. „Tänzerische Elemente beim Skaten sind ein toller Ausgleich zum robusten Kontaktsport, wie Inline- oder Eishockey. Als Jugendlicher habe ich vor 30 Jahren die Zeit der Rollerdiscos in Hamburg noch mit erlebt. Das waren richtig große Bahnen mit Holzboden und Discotheken-Ausstattung. Ich fand es sehr spannend, damals auf Rollen zu feiern. Dass es wieder trendy ist, in Disco-Atmosphäre zu skaten, ist großartig!“

Die Inline-Disco bei sportspaß ist für die ganze Familie, also erwachsene Skater wie auch Kids geeignet. Ihr müsst keine Profis sein, auch Einsteiger sind herzlich willkommen. Taucht ein in diesen tollen Retro Trend!



INLINE-DISCO: Ein Kurs für die ganze Familie, bei dem wir den Roller-Skate-Trend wieder aufleben lassen!



NEUES GESICHT IM VORSTAND – ALTER HASE BEI SPORTSPAß!

Seit Mai dieses Jahres ist **Kerstin Birk** 2. Vorsitzende des sportspaß-Vorstands – doch für unseren Verein tätig ist sie schon lange! Als Mitglieder kennt Ihr Kerstin vielleicht bereits als tolle Moderatorin von unseren Kinderfesten und den „sportspaß-Partys“ oder von der Rezeption aus verschiedenen Studios. Allen anderen möchten wir unsere „Neue“ einmal vorstellen!

TEXT LESLEY-ANN JAHN

Liebe Kerstin, Du bist schon lange ein Teil der sportspaß-Familie. Wie bist Du damals zum Verein gekommen?

Nach meinem Abitur habe ich eine Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau in einem klassischen Fitnessstudio gemacht. Danach wollte ich aber nochmal etwas Neues

ausprobieren und habe an der Medienakademie in Lübeck Moderationstechnik und Präsentation studiert. Während dieser Zeit jobbte ich jeden Freitag Vormittag im Center Berliner Tor an der Rezeption. Ein genialer Job! Da war immer Action und ich hab sofort gemerkt, dass ein Verein doch einfach etwas ganz anderes ist als ein konventionelles Studio. Damals wusste ich die herz-

wirst Du neben der Arbeit für sportspaß auch als „Jeannie X“ ein Begriff sein. Unter diesem Pseudonym hast Du auf Hamburg1 über Partys in Hamburg und über verschiedene Lifestyle-Themen berichtet.

Das war eine super spannende Zeit für mich! Ich habe hauptberuflich für Hamburg 1 gearbeitet und habe als „Jeannie X“ und Trend-Reporterin so viel erlebt. Vom Fahrgeschäfte-Testen auf dem Dom, einem Fußball-Training mit dem Blindenverein des FC. St. Pauli bis zu Berichten vom „Hurricane“-Festival oder der Vorstellung toller neuer Künstler war alles dabei. Mit der Geburt meines Sohns Joris, der jetzt vier Jahre alt ist, bin ich dort dann kürzer getreten. Mittlerweile habe ich zwei Kinder. Thilo ist jetzt 13 Monate alt.

Und jetzt wartet eine neue Herausforderung auf Dich: das Amt der 2. Vorsitzenden! Genau. Ich war sehr geehrt, als ich gefragt wurde, ob ich den Vorsitz

mit übernehmen möchte. Schon nach den ersten Sitzungen habe ich gemerkt, dass viel entschieden werden kann und muss. Es erfüllt mich mit Respekt, und ich freue mich gleichzeitig darauf, mich hier voll einbringen zu können! Da ich schon so lange dabei bin, glaube ich, dass ich ganz gut weiß, wofür der Verein steht.

Stichwort Ernährung und Fitness: Wie hältst Du Dich selber fit im Alltag?

Ich habe mir meine Sporttermine mittlerweile fest in den Kalender eingetragen! Mit zwei Kindern ist es gar nicht so leicht, die Zeit für Fitness zu finden. Deshalb liebe ich den Mami-Kind-Kurs total. Aber auch bei Angeboten, wie Ballett, bin ich gerne dabei. Hier ist alles so entspannt. Ich kann auch in Unterhemd und barfuß zum Training kommen und keiner guckt mich schräg an. Das mag ich sehr. In Bezug auf meine Ernährung würde ich sagen, dass ich gesunder Mischköstler bin – und Mutti braucht auch mal ihr Naschi!

FREUT SICH AUF DIE HERAUSFORDERUNG: Kerstin Birk ist unsere neue 2. Vorsitzende – aber schon lange für und bei sportspaß aktiv.

liche Stimmung schon total zu schätzen und wollte nicht mehr weg.

Im Laufe der Zeit hast Du dann ja auch weitere „Jobs“ übernommen oder?

Ja, richtig! Das hat sich dann irgendwie so ergeben, als jemand von sportspaß auf mich zukam und gefragt hat, ob ich Lust hätte, die Kinderfest-Moderationen zu machen. In diesem Bereich habe ich damals ja studiert. Auch einen kleinen Film für sportspaß habe ich mitproduziert. Später durfte ich außerdem Artikel für das Programmheft schreiben und bin so immer mehr in den Verein hineingewachsen. Ein tolles Gefühl, weil einem hier einfach immer viel Fairness und Wertschätzung entgegen gebracht wird.

Einigen sportspaß-Mitgliedern



ENTSCHEIDUNGSTRÄGERIN: „Da ich schon so lange bei sportspaß bin, glaube ich, dass ich ganz gut weiß, wofür der Verein steht.“

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.



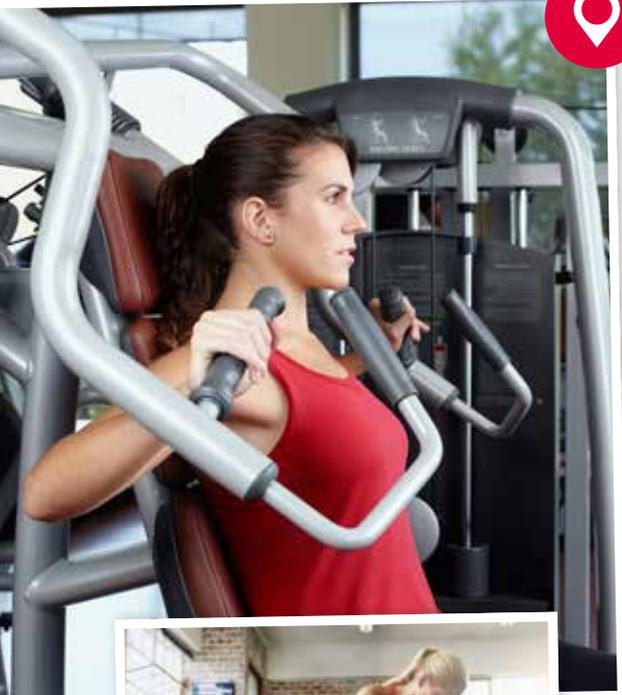
SPORTSPAß EVENTS

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.



Fotos: istockphoto (6)

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!

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.

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,-



SPORTSPAß AUF FACEBOOK

Jeden Tag aktuelle News

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

MEHR INFORMATIONEN SPORTSPASS.DE, NEWSLETTER & FACEBOOK

MEHR INFOS 1: NEUE HOMEPAGE

sportspaß hat eine neue Webseite. Unter www.sportspaß.de findet ihr ab sofort den komplett neuen, schlanken Webauftritt 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 heraussuchen könnt.

The screenshot shows the sportspaß website homepage. At the top, there is a navigation bar with links for 'SPORTANGEBOT', 'SPORTSPASS WELT', 'MITGLIED WERDEN', and 'KONTAKT'. Below this is a search bar with the text 'FINDE DEIN SPORTANGEBOT' and input fields for 'Sportart' and 'Stadtteil', with a 'LOSLESEN >' button. The main content area features a 'sportspaß Highlights' section with a large image of a woman performing a yoga or Pilates pose. To the right of the image are four featured offers: 'Top-Kurse Wandern: Traumfährte auf Mallorca', 'Top-Partei 10 Preise! Rabatt bei Intersport Voreinkauf', 'Top-Event Am 28. August: Die „Sportspaß Summerparty“', and 'Top-Kurs JumpWORK'. Below the highlights are four red buttons: 'ALLE TOP-KURSE ANZEIGEN >', 'ALLE TOP-EVENTS ANZEIGEN >', 'ALLE TOP-REISEN ANZEIGEN >', and 'ALLE TOP-VORTEILE ANZEIGEN >'. The bottom section is titled 'sportspaß MITGLIED WERDEN' and includes a brief description of the membership. At the very bottom, there are three boxes showing membership fees: '5,00 € Monatsbeitrag für Kinder', '9,30 € Monatsbeitrag für Erwachsene', and '1.650 Kurse und Sportangebote pro Woche'.

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 Mitgliedervorteile: 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: sportspass.de

MEHR INFOS 2: NEWSLETTER

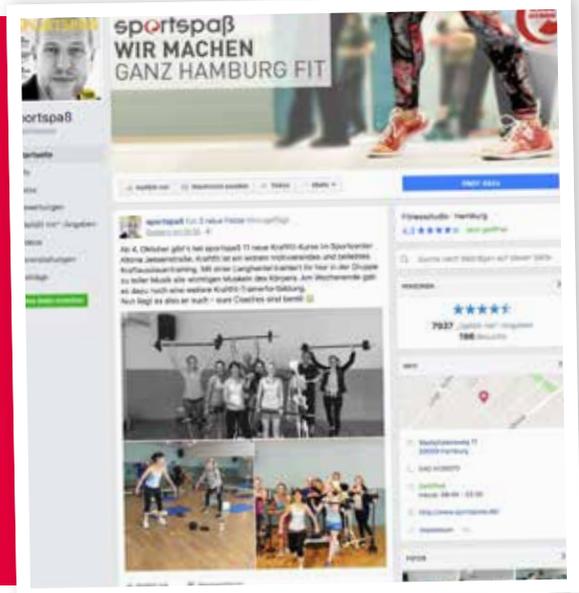
Erweitertes Newsletterangebot bei sportspaß. Auch den Newslettersend haben wir optimiert. Wie gewohnt bekommt Ihr am Monatsanfang einen allgemeinen Newsletter mit den wichtigsten Nachrichten rund um sportspaß sowie einer Übersicht über die Specials und Touren im kommenden Monat. Dazu informieren wir 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

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



POLICKE

HERRENKLEIDUNG



Traumhaft
günstig
für Hamburgs
Männer.

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

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



DER SPORTSPAß SOMMER 2016

Es war viel los in den vergangenen Monaten – mit vielen schönen Momenten an tollen Orten in ganz Hamburg. Hier sind einige schöne Erinnerungsfotos von den Highlights.



LATIN/ZUMBA PARTY

Zumba, Partytänze und neue Dance-Moves bei bestem Wetter und mit Blick über Hamburg – so schön kann Sport mit sportspaß sein! DJ Trompeta und Live Percussion – das war Karibik-Feeling pur!

ROOKIE PROGRAMM

Zum ersten Mal haben wir in Kooperation mit den „Hamburg Cyclastics“ ein Einsteigerprogramm angeboten.

Nach achtwöchigem Radtraining unter professioneller Anleitung sind unsere Rookies am 21. August beim Rennen angetreten und haben die lange Distanz mit Bravour gemeistert.



SUMMERFIT

Im Sommer fanden bei unserem ersten großen Outdoor-Fitness-Festival mehr als 70 einzigartige Workouts und Events an den schönsten Plätzen Hamburgs statt – alle outdoor, alle exklusiv! Selbst der Spielbudenplatz auf der Reeperbahn war nicht vor unseren Mitgliedern sicher.

LAUT & LUISE UND DAS WELTKINDERFEST

Im Juni und September war es wieder bunt und laut im beschaulichen Planten und Blumen und in den Wallanlagen. sportspaß hat bei diesen großartigen Kinderfesten wieder einen großen Teil des Programms übernommen und sorgte für viele leuchtende Kinderaugen und riesen Spaß!

Zauberer, Tänzer, Sänger und ein riesiges Freiwilligenteam sorgten dafür, dass diese großen Veranstaltungen reibungslos und trotzdem für alle kostenlos stattfinden konnten.

REISEN

Im Sommer fanden natürlich auch wieder tolle sportspaß Reisen statt. Ob bei „Work it out“ in Boltenhagen oder auf den schönsten Wanderwegen in der Toskana, im Elbsandsteingebirge und im Zillertal – an vielen Orten Europas fanden sich sympathische sportspaß-Mitglieder und erlebten gemeinsam schöne, aktive Tage in der Natur. Unsere aktuellen Reiseangebote findet Ihr übrigens ab Seite 44 in dieser Ausgabe.





LANDHAUS WALTER

Bei unseren sportspaß-Partys im Landhaus Walter legen nicht nur Top-Stimmungs-DJs auf, hier erlebt Ihr auch regelmäßig tolle Live-Bands. Am 18. Juni spielten Her And Kings County aus New York und die Lokalmatadoren We Are Stereokid. Am 20. August sorgten The Wake Woods und Matz für Stimmung. Durch das schöne Sommerwetter konnte die schöne Location im Stadtpark ihr ganz besonderes Flair voll entfalten.



WOMENS RUN

Dieses Jahr war sportspaß zum ersten Mal offizieller Fitnesspartner des „Women's Run“. Am 2. Juli kamen viele sportspaß Mitgliederinnen, um die 5 oder 8 Kilometer Strecke gemeinsam mit der Freundin, der Schwester oder Berufskolleginnen zu laufen und zu walken. sportspaß präsentierte das offizielle Warm-Up vor den Starts und begeisterte auch während des Events auf der Hauptbühne mit zahlreichen Fitnessseinlagen.



SCHULE

**STAATLICH ANERKANNTE BERUFSFACHSCHULE
FÜR SCHAUSPIEL HAMBURG**

SFSH

3-JÄHRIGE AUSBILDUNG
staatlich anerkannt, BAföG gefördert
Film- & Theaterabschluss

**3-MONATIGES
VORSEMESTER**
dreimal im Jahr

ORIENTIERUNGSKURS
mehrmals im Jahr

TALENTTAGE
mehrmals im Jahr

KURZSEMINARE
mehrmals im Jahr

**3-MONATIGES
SCHAUSPIELTRAINING**
zweimal im Jahr

**ICH WILL
SCHAUSPIELER
WERDEN!**

INFOS + ANMELDUNGEN

040/4302050 oder

info@schauspielschule-hamburg.com

Oelkersallee 29a // 22769 Hamburg

SCHAUSPIELSCHULE-HAMBURG.COM

[facebook.com/schulefur.schauspielhamburg](https://www.facebook.com/schulefur.schauspielhamburg)



DIE SPORTSPAß PARTYS

**LANDHAUS
WALTER**
Das Ambiente der
Stadtpark-Location
ist perfekt für Jung
und Alt.

Am 8. Oktober und
25. Februar feiern wir
wieder im schönen
Landhaus Walter.
Am 5. November findet
Ihr uns im legendären
Gruenspan. Tolle Live-
Bands und Szene-DJs
heizen Euch wie immer
richtig ein.

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

Tolle Live-Bands

Damit jede Party wirklich einmalig wird, sind wir ständig auf der Suche nach tollen Live-Bands. Auf einem eigenen Floor mit Bühne könnt Ihr somit den einzigartigen Flair echter, handgemachter Live-Musik spüren, wenn nur wenige Meter vor Euch die Künstler

alles geben. Auf den beiden Folgeseiten bieten wir Euch einen Überblick über die Bands der kommenden sportspaß-Partys. Wir versprechen Euch echte Vollblut-Musiker mit viel Leidenschaft.

Szene-DJs mit den besten Hits

Wer einfach nur zu guter Stimmungsmusik vom DJ tanzen möchte, kann dies ebenfalls auf mehreren Dancefloors. Von Abba über Robbie Williams bis zu David Guetta ist alles dabei. Wir freuen uns auf Euch!

Geburtstagsparty im Gruenspan

Es ist zwar kein runder Geburtstag, aber wir wollen ihn trotzdem besonders feiern: sportspaß wird 39!!! Das nehmen wir zum Anlass, mit unserer Party mal ins legendäre Gruenspan in der Grossen Freiheit umzuziehen. Die tollen Bands sind ein Vorgeschmack auf den runden Geburtstag im nächste Jahr. Zwischen und nach den Live-Auftritten werden Euch unsere sportspaß-DJs mit den besten Hits aus mehreren Jahrzehnten zum Tanzen bringen.

DIE LIVE-ACTS AM 8. OKTOBER 2016

CUICO

→ Starke Hamburger Beats treffen auf Latin, Hip-Hop, Rock und Funk! Cuico begeistern ihr Publikum mit dieser explosiven Mischung seit vielen Jahren bei Auftritten auf unzähligen Festivals und Clubs! Die erstklassigen Musiker kommen aus vier Kontinenten – eine echte Werbung für Völkerverständigung! Und die Musik – mitreißend und tanzbar, die Texte politisch und bissig. Diese besondere Band solltet Ihr unbedingt erleben!

PATRICIA VONNE

→ Von Texas zu ihrer Tour nach Europa gekommen, führt ihr Weg nach Hamburg zu sportspaß! Patricia Vonne – die Ikone des Tex-Mex-Rock. Diese unglaublich gute Sängerin mit super Band könnt Ihr bei der nächsten sportspaß-Party erleben! Kernigen Südstaaten Rock mischt sie mit einer guten Prise Country und begeistert mit ihrer unglaublichen Bühnenpräsenz – bei dieser furiosen Show müsst Ihr dabei sein!

08.10.2016, LANDHAUS WALTER IM
STADTPARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H

PATRICIA VONNE



CUICO

DIE LIVE-ACTS AM 5. NOVEMBER 2016

LERCH&CO

→ Zwei Hamburger Jungs, die nicht nur bei der altonale, sondern bei vielen Auftritten in Deutschland ihr Publikum begeistert haben! Berührender Gesang und kraftvoller Beat tanzen gemeinsam zu holzigen Riffs auf Gitarrensaiten aus Stahl – so beschreiben die beiden ihren Stil. Freut Euch einfach auf zwei, die Euch mit ihrer Musik beeindrucken werden!

DICTIONARY OF FUNK

→ Heiße Partystimmung und Durchtanzen ist angesagt, wenn die „Bremer Stadtfunkgiganten“ kommen! Dictionary of Funk begeistern seit vielen Jahren auf unglaublich vielen Events und Festivals die stetig wachsende Fangemeinde mit ihren tollen Shows! Soul Power und funky stuff vereinigen sich zu mitreißender Musik und tanzbarer Lebenslust! Einfach perfekt für den Beginn einer grandiosen Party!

5.11.2016, GRUENSPAN,
GROSSE FREIHEIT 58, 21 H



LERCH&CO





**TEQUILA AND THE
SUNRISE GANG**



**TEQUILA AND THE
SUNRISE GANG:**
Spielten bereits
2011 live bei uns



DIE LIVE-ACTS AM 25. FEBRUAR 2017

TEQUILA AND THE SUNRISE GANG

→ Packt die Tanzschuhe ein – TEQUILA AND THE SUNRISE GANG kommen und geben Gas! Absolut tanzbarer Reggae-Rock-Sound ist schon seit 15 Jahren der Stil der wilden Truppe aus Kiel! Die mitreißende Energie der Band und die grandiosen, druckvollen Songs laden Euch zum Tanzen und Feiern ein, ermuntern aber auch zum Mitsingen und Nachdenken. Wenn Ihr richtig abfeiern wollt – erlebt live einen Party-Tsunami und vergesst total die trübe Winterstimmung!

**25.2.2017, LANDHAUS WALTER IM
STADTPARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H**



SPORTSPAß- MITGLIEDERFORUM

→ Wir möchten Euch zum sportspaß-Mitgliederforum einladen, das am Mittwoch, den 9. November, um 17.30 Uhr, im Sportcenter Berliner Tor, Westphalensweg 11, stattfinden wird.

Das Mitgliederforum soll dazu dienen, Anregungen, Ideen, Probleme und Wünsche der Mitglieder zum sportlichen Angebot und zu organisatorischen Fragen mit der Geschäftsführung und den MitarbeiterInnen zu besprechen. Hier können für Probleme und Wünsche gemeinsam Lösungswege gefunden werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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
Die Anträge an die Mitgliederversammlung findet Ihr im Programmheft auf den Seiten 74-76.

- Sonstiges



„IM SPORT LIEGT EINE GROßE, VERBINDENDE KRAFT FÜR UNSERE STADT!“

INTERVIEW LESLEY-ANN JAHN

Die sportliche Zukunft Hamburgs wurde in den letzten Jahren von der Olympia-Diskussion bestimmt. Wir haben mal bei Innen- und Sportsenator Andy Grote (48) nachgefragt, welche Pläne es nach dem gescheiterten Referendum für Hamburg als Sportstadt gibt.



Nach dem „Nein“ zu Olympia wurde jetzt der Masterplan „Active City“ entwickelt. Was genau können wir uns darunter vorstellen?

„Active City“ knüpft an Projekte an, die für die Olympia-Bewerbung in Hamburg teilweise schon konkret geplant wurden. Daraus haben wir neue Ideen für Weiterentwicklungen in Bezug auf Sportstätten, Stadtentwicklung, Mobilität und Nachhaltigkeit erarbeitet. Wir wollen eine Situation erzeugen, in der Aktivsein zu einem Teil des Lebensgefühls unserer Stadt wird. Das bezieht sich ebenso auf große Sportveranstaltungen, wie auf die gesamte Sport-Infrastruktur. Bis 2024 sollen 26 Projekte umgesetzt werden. Unabhängig davon werden Investitionen der vergangenen Jahre in Schulsportstätten, bezirkliche Sportstätten und vereinseigene Sportanlagen fortgesetzt.

Können Sie Beispiele für konkrete Projekte nennen, die durch „Active City“ realisiert werden sollen?

Zu den Projekten zählen zum Beispiel bauliche Maßnahmen an Sporthallen, um diese an die spezifischen Bedürfnisse des Vereinssports anzupassen. Außerdem ist geplant, in jedem der sieben Hamburger Bezirke mindestens eine barrierefreie Sporthalle zu errichten. Aber auch für den Breitensport relevante Themen, wie Bewegungsin-

seln in den Parks oder neue Lauf- und Fahrradstrecken, wollen wir angehen. Zum Beispiel stehen eine Mountainbike-Strecke in Francop sowie beleuchtete Jogging-Strecken in Hamm und Horn auf dem Plan.

Auf welche neuen Großereignisse können wir Hamburger uns denn freuen? Und wie kann hiervon auch der Vereins- und Breitensport profitieren?

Zum einen wird im August 2017 zum ersten Mal der „Ironman“ in Hamburg stattfinden. Das ist ein internationales Alleinstellungsmerkmal für unsere Stadt. Denn dann finden mit dem „Ironman“, den „Cyclastics“, dem Marathon und dem Triathlon alle großen Ausdauerformate hier statt. Zum anderen haben wir dieses Jahr bereits die „Beach-Volleyball Major Series“ in das Tennisstadion am Rothenbaum geholt, die auch im nächsten Jahr stattfinden soll. Insgesamt wird der Bereich Beach-Volleyball in Hamburg wachsen und die Fläche hierfür erweitert. Auch die Sportanlage am Rothenbaum soll multifunktionaler werden und dabei nicht nur für Großveranstaltungen, sondern auch als Vereinssportstätte stärker genutzt werden.

Droht neben solchen Großevents der Vereinssport – gerade für junge Leute – immer uninteressanter zu werden?

**SPORTLICHE
ZIELE: Senator
Andy Grote will
Hamburg als
Aktiv-Metropole
voran bringen!**

VITA

GEBOREN

14. Juni 1968 in Erpen
(Niedersachsen)

1996

Nach seinem Jura-Studium an der Universität Hamburg, absolviert Andy Grote im Rahmen seines Rechtsreferendariates verschiedene Stationen in Hamburg und Washington, D.C. Im Alter von 28 Jahren tritt er in die SPD als Mitglied im Distrikt St. Pauli-Stüd ein.

2000/1

In diesen Jahren arbeitet Grote in Hamburg als Wissenschaftlicher Referent für Bundes- und Europaangelegenheiten in der Behörde für Bau und Verkehr und ist seitdem Mitglied der Hamburgischen Bürgerschaft.

2002

Bis 2004 ist Grote als selbstständiger Rechtsanwalt tätig und wird danach Partner in der Kanzlei Bernzen Sonntag Rechtsanwälte. Außerdem ist er seit 2002 Mitglied der Bezirksversammlung Hamburg-Mitte und übernimmt hier von 2004 bis 2008 den Vorsitz der SPD-Fraktion.

2012

Grote wird zum Bezirksleiter von Hamburg-Mitte gewählt. Vor allem durch seine erfolgreichen Verhandlungen im Fall der Esso-Häuser zwischen Anwohnerinitiativen, Clubs und Grundeigentümern für eine Neubaulösung schätzen ihn die „St. Paulianer“. Bis heute lebt er selber im Stadtteil St. Pauli.

2015

Nach dem Rücktritt von Michael Neumann wird Grote zum Nachfolger für das Amt des Innen- und Sportsenators gewählt.



„MOMENTAN HALTE ICH MICH MIT FITNESS, SCHWIMMEN UND SKI-FAHREN AKTIV – LEIDER EHER UNREGELMÄSSIG.“

Ich denke, dass Großveranstaltungen eine Breitenwirkung erzielen können und in einer Wechselwirkung mit Vereins- und Breitensport stehen. Über den reinen Erlebniswert beim Zuschauen hinaus, wird Sport auch immer mit Emotionen verbunden. Ich kenne das selber aus meinem Umfeld: Schon die Ankündigung großer Laufevents zum Beispiel bringt viele dazu, selber wieder aktiv zu trainieren.

Bei sportspaß bringen wir vor allem Sportmuffel in Bewegung und sind mit 55.000 weiblichen Mitgliedern auch der mit Abstand größte „Frauensportverein“ in Deutschland. Wie bewerten Sie es, dass bei den meisten anderen Hamburger Vereinen spätestens seit der Olympia-Bewerbung der Leistungssport im Vordergrund steht?

Auf jeden Fall bietet sportspaß schon immer ein hochattraktives Angebot und einen leichten Zugang zum Sport. Damit ist der Verein für viele Menschen offenkundig ein toller Rahmen, um in Bewegung zu kommen, und die Mitglieder profitieren von der Breite des Angebots. Insgesamt halte

ich nicht viel von Abgrenzungen, wie klassischer Verein versus Leistungssport. Hamburg ist als Sportstadt deshalb so attraktiv, weil wir – in so vielen Bereichen – stark aufgestellt und auf der Höhe der Zeit sind.

Wie halten Sie sich denn selber fit? Als Senator für Inneres und Sport haben Sie sicher einen stressigen Arbeitsalltag.

Eigentlich habe ich fast jede Sportart schon einmal ausprobiert: Ich saß schon auf dem Pferd, habe Badminton gespielt und Judo gemacht. Derzeit beschränkt es sich bei mir aber auf Fitness, Schwimmen und Ski-Fahren. Aber glauben Sie nicht, dass ich das regelmäßig mache! Das ist aus zeitlichen Gründen leider nicht möglich.

Bevor Sie zum Senator gewählt wurden, waren Sie Bezirksamtsleiter in Hamburg-Mitte und auf St. Pauli sehr gefragt und geschätzt. Sie wohnen immer noch „im Kiez“, gehen als Fußballfan ins Millerntor und lassen sich auch mal in der von Ihnen geretteten Kulkneipe, dem Silbersack, sehen. Werden Sie nicht ständig erkannt und angesprochen – eventuell auch im negativen Sinne?

Einkaufen, ins Stadion oder in die Kneipe gehen ist kein Problem und ich wurde dabei noch nie negativ angesprochen. Ich werde mein Privatleben auch nicht ändern. Nur weil ich jetzt Senator bin, bin ich ja kein anderer Mensch.

Haben Sie – außer auf St. Pauli – noch andere Lieblingsplätze in Hamburg, die Sie gerne besuchen. Vielleicht auch als Empfehlung für den kommenden Herbst und Winter.

Ich mag den Biergarten Zum Anleger in Wilhelmsburg sehr. Da sitzt man direkt am Ernst-August-Kanal. Aber auch das Café Entenwerder! auf dem Ponton im Elbstrom ist ein toller Hamburg-Ort.

Gibt es als Schlusswort noch etwas, das Sie unseren sportspaß-Mitgliedern auf den Weg geben wollen?

Ich finde es wichtig zu sagen, dass Sport nicht nur ein Thema für diejenigen sein sollte, die es sowieso schon interessiert. Sport hat eine große gesellschaftliche Reichweite, schafft Zugehörigkeit und Identifikation – auch mit unserer Stadt. Im Sport liegt eine große verbindende Kraft, da man sich hier immer auf Augenhöhe begegnet. Das gilt für die kleinste Jogginggruppe ebenso wie für die Olympischen Spiele und vor allem für Vereine. Alle sozialen Schichten sind in einem Verein wie zum Beispiel sportspaß gemeinsam aktiv, lernen sich kennen und verstehen. Man tauscht sich auch mit Menschen aus, denen man ansonsten vielleicht nie begegnen würde. Deshalb sollte Hamburg

diesen positiven Wert, den Sport ebenso schafft wie Toleranz und Respekt, für die Zukunft nutzen.



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 ♦ E-Mail: lerche@vtf-hamburg.de ♦ Telefon: 0 40/4190 8277





WAS LOS, HAMBURG!

ZERO WASTE:
Zwei Hamburger
Mädels sagen dem
Abfall-Wahnsinn
den Kampf an.

ZERO WASTE WORKSHOPS

Unglaubliche 617 Kilo Müll produziert ein Durchschnittsdeutscher im Jahr – die zwei Mädels von Alternulltiv sagen diesem Abfall-Wahnsinn den Kampf an! Seit Sommer 2015 leben die Hamburgerinnen Vanessa und Erdmüthe „Zero Waste“ und geben auf ihrem Blog viele Tipps zu „Null-Müll-Alternativen“ für den Alltag. Auf der Webseite der Mädels findet Ihr immer wieder Workshop-Termine, bei denen Euch die beiden unter anderem zeigen, welche Läden bereits verpackungs-freie Artikel anbieten und wie Ihr Eure Abfallproduktion zum Beispiel durch die eigene Herstellung von Zahnpasta, Mundwasser, Deo oder Handcreme reduzieren könnt. So tut Ihr nicht nur der Umwelt etwas gutes, sondern auch Euch selbst, indem Ihr chemische Zusätze in Kosmetika vermeidet!

Nächster Termin: Sa., 22.10., 14-17 h,
Sutra Collective, Talstr. 19 (St. Pauli),
W: alternulltivhamburg.blogspot.de.

Auch in den trüben Herbst- und Wintermonaten muss in unserer schönen Stadt niemand seinen Feierabend oder das Wochenende auf der Couch fristen. Denn es gibt genug zu sehen, hören, tun und erleben! Aus dem Dschungel der unzähligen Möglichkeiten, haben wir für Euch mal die coolsten Events rausgesucht. Das Beste: Sie finden regelmäßig statt – falls Ihr doch mal einen Termin verpasst und lieber auf dem Sofa relaxen wollt...

TATØRT MIT BUTTERBRØT

Der Tatort-Abend ist für Euch ein Pflichtterminus? Dann besucht zum sonntäglichen TV-Gucken doch mal das Jussi Krimicafé. Hier könnt Ihr den deutschen Krimiklassiker im skandinavischen Ambiente schauen. Highlight: Es gibt ein richtig leckeres Abendbrot mit frisch gebackenem Brot, Aufschnitt – Wurst, Käse und vegan – Gemüse und vielem mehr, bis Ihr satt seid. So könnt Ihr Euch nicht nur das Kochen sparen, sondern Euch später noch mit anderen Tatort-Liebhabern über den neuesten Streifen austauschen!

Jussi Krimi-Buch-Café, Lehmweg 35 (Eppendorf), W: jussi-krimicafe.de.
Tatort-Abendbrot: 10 € p.P., Plätze/Essen vorab reservieren.



NERD NITE

Hier treffen echte Experten und ein wissenshungriges Publikum aufeinander! Bei den „Nerd Nite“-Abenden, die monatlich im Haus 73 stattfinden, stellen Spezialisten in 15 Minuten ihr Fachwissen zu einem bestimmten Gebiet vor und teilen ihre „nerdige“ Leidenschaft mit Euch. Egal ob Themen wie „Google Moon Challenge: Wie bekommen wir unseren Roboter auf den Mond?“, „Flawed Egyptology: Pseudowissenschaft im Land am Nil“ oder „Kryptographie im Internet“ – alles ist erlaubt. Je exotischer, desto besser! Lasst Euch von dem Herzblut der Nerds anstecken und erwehrt Euer (unnützes) Wissen. Die Termine werden online bekannt gegeben. *Haus 73, Schulterblatt 73 (Sternschanze), W: dreiundsiebzig.de. E: 5 €.*

KAMINKONZERTE

Die Mathilde Bar ist vor allem für gute Lesungen bekannt – aber auch die regelmäßig stattfindenden Konzerte in der Location in Ottensen solltet Ihr Euch nicht entgehen lassen. Hier präsentieren verschiedene Künstler aus Deutschland sowie internationale Acts ihre meist – zum Namen der Konzertreihe passende – Akustik-Musik. Die Stimmung ist entspannt und gerade im Winter, wenn der Kamin tatsächlich lodert, herrlich gemütlich. Der Eintritt zu den Konzerten ist frei! Alle Termine findet Ihr online. *Mathilde Bar Ottensen, Kleine Rainstr. 11 (Ottensen), Mo-Sa ab 17 h, W: mathilde-hh.de.*

SCHÖNER SHOPPEN!

Diese beiden Märkte solltet Ihr Euch nicht entgehen lassen! Zum einen versammelt der „Feingemacht Designmarkt“ zwei Mal im Jahr die schönsten Handmade-Künstler im CCH. Mit dabei sind zum Beispiel Ahoi Marie – eins unser Lieblingslabel aus Hamburg – mit maritimem Geschirr und Accessoires sowie viele weitere Aussteller mit kreativen Produkten von Fashion über Fotografie und Papeterie bis Food und Design zum Ver- oder sich selbst Schenken. Dieses Jahr gibt es außerdem eine DIY-Area und eine Photobooth! Zum anderen findet – schon fast traditionell, aber durch die wechselnden Anbieter immer wieder spannend – auch der „Vintage Market“ auf Kampnagel halbjährlich statt, bei dem Ihr coole Secondhand-Schnapper machen könnt.

Die nächsten Termine: Feingemacht Designmarkt: So., 30.10., 10-18 h, CCH, Am Dammtor (Rotherbaum). E: 4 €. Vintage Market: Kampnagel, 26.+27.11., Kampnagel, Jarrestr. 20 (Winterhude). E: 4 €, 3 € (erm.).

FEINGEMACHT:
Hier verkaufen
Handmade-Künstler
Ihre individuellen
Produkte.

WEINLADEN: Hier
gibt's frische Beratung,
coole Events und
natürlich leckere Tropfen.

**WEINLADEN-EVENTS**

Der Online-Shop tvino.de hat es sich zur Mission gemacht, Wein vom elitären Spezialistentum zu befreien! Auch im dazugehörigen Weinladen in der Paul-Roosen-Straße gibt's kein gehobenes Fachgeschwafel, sondern frische Beratung. Das Sortiment ist von einer jungen Winzer-Generation geprägt. Immer wieder finden hier auch tolle Events, wie das Wein-Battle, Tastings unter dem Motto „Weiß in allen Facetten“ oder „Ziemlich beste Freunde – Weine und ihre ultimativen Snacks“, statt. Meist kosten die Events nicht mehr als 30 Euro pro Person, was für die Qualität der Weine auf jeden Fall total angemessen ist. Einfach online vorbeischaun, Lieblingsveranstaltung raussuchen und anmelden!

Weinladen, Paul-Roosen-Str. 29 (St. Pauli), Mo-Fr 14-22 h, Sa 12-22 h, W: tvino.de.

GO JAZZ!

Endlich ist die Sommerpause vorbei und es darf wieder gejazzt werden in der schicken Bar im Klaubhaus am Spielbudenplatz. Ab September gibt es im kukuun wieder jeden letzten Dienstag im Monat eine Session for free. Die wechselnden (Solo-)Künstler sind heiß auf die Bühne und werden Euch zum Beispiel mit Saxophon- oder Trompeten-Tunes begeistern – begleitet werden sie dabei immer

Hamburg

von einer tollen Live-Band.
*kukuun, Spielbudenplatz 22 (St. Pauli), ab 19 h,
W: kukuun.com.*

HAFENCITY-TOUR

Immer noch wird zwischen den Elbbrücken und der Kehrwiederspitze fleißig gebaut. Was sich innerhalb der letzten Jahre hier alles schon getan hat, könnt Ihr Euch im InfoCenter der HafenCity am acht mal vier Meter großen Modell anschauen. Außerdem werden hier wöchentlich tolle Führungen zu unterschiedlichen Themen durch den Stadtteil angeboten, wie der „Grüne Landgang“, bei dem Ihr mehr über den Nachhaltigkeitsanspruch der HafenCity, eine klimagerechte Stadtstruktur, „grüne“ Gebäude und zukunftsweisende Mobilitätskonzepte erfahrt. Oder „Neue Horizonte“, bei dem während des Rundgangs vor allem die Ausdehnung Richtung Osten mit dem Elbtorkquartier, dem Lohsepark und dem Quartier Baakenhafen in den Blick genommen wird. Die Führungen sind umsonst und auch eine Anmeldung ist meist nicht erforderlich!

InfoCenter im Kesselhaus, Di-So 10-18 h, Am Sandtorkai 30 (HafenCity), W: hafencity.com.

KLASSIK FOR FREE

Ihr liebt klassische Musik, aber die großen Konzerte werden auf Dauer zu teuer? Dann haben wir eine Alternative für Euch: Die Hochschule für Musik und Theater bietet jeden Monat viele Veranstaltungen an, bei denen die Studenten, die sich auf Wettbewerbe vorbereiten, spielen. Eine Win-Win-Situation also: Die jungen Künstler können ihre Bühnenerfahrung verbessern – Ihr könnt umsonst tollen Musikern, die für den Live-Auftritt brennen, zuhören und Beethoven, Chopin oder Mozart genießen.

Hochschule für Musik und Theater, Harvestehuder Weg 12 (Rotherbaum), hfmt-hamburg.de.



HAFENCITY-TOUR:
Bei diesen Führungen erfahrt Ihr alles rund um den schicken Stadtteil!

SAVAGE CLUB

„Live-Musik wieder erleben- und nahbar machen“, lautet einmal im Monat das Motto im Gruenspan. Und wenn sich die Location dann in den „Savage Club“ verwandelt, erlebt Ihr einen Abend der besonderen Art. Denn hier stehen die zwölf performenden Künstler nicht auf der Bühne, sondern in einem großen Kreis um die Tanzfläche herum. Im Inneren des Kreises findet Ihr Euren Platz zum Tanzen, Trinken, Staunen und Lauschen. So seid Ihr mittendrin und erlebt die Acts hautnah! Denn, dass der Gitarrist sich verspielt, der Drummer Schweißperlen auf der Stirn hat oder der Sänger sich völlig in Ekstase singt, sind alles Eindrücke, die nach Meinung der Gruenspan-Betreiber bei vielen Musikveranstaltungen heutzutage sonst verloren gehen.

*Gruenspan, Große Freiheit 58 (St. Pauli), 1x monatlich,
W: gruenspan.de/savage-club. E: 10 €*

AFFENGEILE GALERIE

Es hat sich wirklich gelohnt, letztes Jahr den ehemaligen Aldi in der Paul-Roosen-Straße in einen Kunst-Ort zu verwandeln! Denn so können wir uns über noch bessere und größere Ausstellungen in den neuen Räumen der Affenfaust Galerie freuen. Schon seit 2012 steht die Location für Hamburgs coolsten Hotspot, wenn es um urbane und neue, zeitgenössische Kunst geht. Vergangene Ausstellungstitel, wie „Das eigene Ich“ oder „MenschTierWir“, machen deutlich, dass es in der Affenfaust keinen Mainstream zu sehen gibt. Auch die Ausstellungsstücke reichen dabei immer wieder von filigranen Zeichnungen über Aquarelle, Collagen, Gemälde, Skulpturen, Street Art, Fotografien bis hin zur großformatigen Installation, von der fotorealistischen Darstellung bis hin zur Abstraktion. Das Beste: Der Besuch der Galerie ist for free! Einfach online informieren, ob gerade eine Ausstellung läuft und vorbeischaun.
Affenfaust Galerie, Paul-Roosen-Str. 43 (St. Pauli)



KAMMERMUSIK MAL ANDERS!

Das Ensemble Resonanz, das im „Bunker“ in der Feldstraße sein zu Hause hat, ist der beste Beweis dafür, wie cool Kammermusik aufgezogen werden kann. Bei der Konzertreihe „urban string“ trifft diese nämlich auf elektronische Musik, wird modern interpretiert und dabei von der urbanen Location perfekt unterstrichen. Monatlich präsentieren die Musiker eigens entwickelte Programme, die alte und neue Musik auf innovative und persönliche Weise verbinden. Für das „industry“-Konzert im Oktober beispielsweise setzt Komponist Alexander Schubert, der vor allem für experimentelle, popmusikalische Live-Elektronik bekannt ist, das Ensemble als Aufführungsmaschine ein, scannt und tastet ab – zwischen Mensch und Maschine. Klingt erstmal abstrakt, ist aber live absolut sehenswert. Freut Euch auf Konzert-Abende fernab von Klassik, die dazu vergleichsweise auch noch super preiswert sind!

Termine für das „industry“-Konzert: Do., 27.+ Fr., 28.10., 21 h, resonanzraum, Feldstr. 66 (St. Pauli), W: ensemble-resonanz.com/urbanstring. E: 15 €, 10 € (erm.)



Sie arbeiten gerne mit Menschen und möchten Ihre Arbeit selber einteilen?

Werden Sie Begleiter und Alltagshelfer.

Bewerben Sie sich unter
www.hellocare.de/sportpass
 oder 040 500 31359.
 Wir freuen uns auf Sie!



HELLOCARE

Wir suchen **freundliche und zuverlässige Helfer**, die stundenweise Senioren und Familien im Alltag entlasten – von Einkaufen über Haushaltshilfe bis zu Beschäftigung.

Sie entscheiden, mit welchen Kunden Sie arbeiten, welche Aufgaben Sie übernehmen und wie sich Ihre Vergütung gestaltet. **Keine Pflege!**

Von Studenten über Hausfrauen und Rentner bis zu examinierten Pflegekräften – jeder kann Helfer in Nebentätigkeit werden. **Durch Schulungen bereiten wir Sie optimal vor.**



RABATT JETZT AUCH BEI KARSTADT SPORT!

→ Jede Menge Spaß hatten alle Mitglieder, die in den letzten Monaten die tollen Sportevents bei Karstadt Sport in der Mönckebergstraße besuchen konnten. Gefreut haben sich sicher auch diejenigen, die bei den Rabattaktionen beim Einkauf richtig sparen konnten!

Jetzt haben wir eine gute Nachricht für Euch! Es gibt noch mehr Spaß beim Shoppen! Ab sofort könnt Ihr immer in den Karstadt Sport Häusern Mönckebergstraße, Harburg, Wandsbek und Norderstedt bei Eurem Einkauf sparen! 10 Prozent erhaltet Ihr für alle Artikel an der Kasse abgezogen, wenn Ihr vor dem Bezahlen Euren sportspaß-Ausweis vorlegt.

15 PROZENT RABATT AUF FRISEUR- UND BEAUTY-TERMINE BEI TREATWELL

→ Macht es Euch einfach und bucht Euren Wunsch-Salon und -Termin unkompliziert und schnell online! Auf treatwell.de kannst Du aus 500 Friseuren, Wellness- oder Nagelstudios in Hamburg wählen. Fotos, Beschreibungen und Kundenbewertungen helfen Dir bei der Auswahl. Exklusiv für sportspaß-Mitglieder gibt es von Treatwell 15 Prozent geschenkt! Und so bekommst Du den Rabatt: 1. Wähle Deinen Stadtteil auf treatwell.de oder in der App, 2. Liebessalon und Wunschtermin aussuchen, 3. Online Zahlungsmethode auswählen und Gutschein-Code DSGVSB E eingeben (15 % auf maximal 150 €, gültig bis 31.12.2017).

Vor-Ort-Rabatte

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

Sportartikel: 10 % Ermäßigung
Karstadt Sport Mönckebergstraße, Harburg, Wandsbek, Norderstedt; RunnersPoint (alle Häuser in Hamburg); Intersport Voswinkel im Elbe Einkaufszentrum, und im EKZ Hamburger Meile ; Sport-Schuster Eppendorf.

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

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

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

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

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

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

Tjaden's Das gesamte Bio-Sortiment findet Ihr in großer Auswahl in den 6 Tjaden's Bio-frischemärkten in Hamburg. Mit dem sportspaß-Mitgliedsausweis gibt es dort 5 % Rabatt!

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

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

Online-Rabatte

Bestmögliche Einkaufsvorteile bei über 500 namhaften Partnerunternehmen:

Autos (alle Hersteller) mit hohen Rabatten direkt von führenden Vermittlungsportalen; ReifenDirekt.de; Autoteile.de

Fahrräder: Raddiscount, Trendwizzard 8-10 Prozent

Pauschal- u. Last Minute-Reisen von über 120 Veranstaltern bei travianet mit Bestpreis Garantie und **4 % Rückvergütung**, airberlin holidays, Berge & Meer mit **4 % Rabatt**

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

Ferienhäuser in vielen Ländern
Novasol, Dansommer, Interchalet, Interhome, Sonne+Strand, Belvilla mit 5-6% Ermäßigung

Hotels Hotels.com, Hotel.de, Hotelopia, HotelsCombined

Mietwagen bis zu 25 % günstiger Europcar, Budget, Avis, Enterprise, Hertz, Alamo, CarDelMar, Auto Europe

See- und Flusskreuzfahrten
Viele Reedereien mit Ermäßigungen und Sonderpreisen

Fashion Online Shops:
Mitglieder erhalten bei Zalando, Schwab, dress-for-less, Galeria Kaufhof, fashion Sisters, ABOUTYOU, Engelhorn, OUTLET.CITY.COM, Lesara 7 bis 12 Prozent Rabatt

Essen & Trinken Weine direkt vom Winzer, Gourmetversand, Bioprodukte, etc.

Kind & Spielzeug-Exklusivrabatte mytoys.de

Gesundheit bis zu 20 %
Versandapotheken, Brillen, Kontaktlinsen.

Brillen Mister Spex, TopGlas, BrillenPlatz.de

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

Viele tolle Angebote findet Ihr auch bei Kosmetik, Uhren und Schmuck, Möbel, Garten, Heimwerken und Elektronik.

Sehr interessant sind auch immer „Tagesdeals“, „Top-Angebote“ oder Deals vom „Partner der Woche“.



Komm ins sportspaß- Trainererteam!

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-Trainererteams. 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





FITNESS, SPAß & SONNE

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

Ihr wollt nicht allein in den Urlaub fahren und möchtet in einer netten Gruppe wunderbare Wochenenden mit anderen sportspaß-Mitgliedern erleben? Ob zum Sport an die See, zum Wandern in wunderschöne Regionen Deutschlands und im Ausland oder zum Skifahren nach Österreich, immer werdet Ihr – wie bei sportspaß üblich – auf ganz gemischte Gruppen mit vielen netten Mitgliedern treffen. Häufig ergeben sich bei den Reisen Kontakte, die auch lange Zeit nach den Reisen Bestand haben. Unsere aktuellen Angebote findet Ihr wie immer auf unserer Homepage www.sportspass.de unter „Reisen“. In den kommenden Monaten fliegen wir nach Mallorca, Fuerteventura und nach Teneriffa. Werft auch einen Blick auf unsere Ski-Woche im wunderschönen Berwang in Österreich.

Buchungsformulare erhaltet Ihr online und an den Rezeptionen unserer Sportcenter.





**HOTEL
FERRER JANEIRO**

➔ 27. April – 04. Mai 2017

MALLORCA: FIT, FUN & SUN

Genieße vom 27. April bis 04. Mai die ersten Frühlommertage auf unserer beliebten Baleareninsel Mallorca. Ob Walking oder Wandern im direkt angrenzenden NSG, Sonnengruß, Beachgym oder Beachvolleyball in der idyllischen Bucht, erfrischende Aqua Fit im Pool oder Spinning auf der Promenade – der Spaß ist immer mit dabei! Weitere Specialkurse ergänzen das Programm und lassen diese Reise zu einer perfekten Sportwoche werden.

Die hervorragenden Trainingsmöglichkeiten rund um das Hotel bieten beste Voraussetzungen für eine Woche voller Fitness, Erholung und Fun. Unser 4* Hotel Ferrer Janeiro - am Ende von Cón Picafort im Nordosten der Insel - ist für diese Woche ideal. Der große SPA-Bereich, die vielseitige Außenanlage, die komplett renovierten Zimmer und das abwechslungsreiche kulinarische Angebot garantieren einen Sporturlaub der besonderen Art. Der Strand Son Bauló grenzt direkt ans Hotel und ist der Übergang in das Naturschutzgebiet, welches idealer Startpunkt für schöne Touren ist. Im Hotel ist auch ein kostenpflichtiger Fahrradverleih angeschlossen, sodass man die Umgebung gerne auch per Rad erkunden kann. Das Zentrum von Cón Picafort mit zahlreichen Geschäften und einer langen Promenade erreicht man entweder mit einem Spaziergang oder mit einem Pendelbus.

Wir sind in komplett renovierten Hotelzimmern untergebracht, die durch ihr modernes und helles Ambiente gemütliches Flair versprühen. Klimaanlage, Balkon und TV sind auf jedem Zimmer vorhanden. Bei der Halbpension bedienst Du Dich morgens und abends an einem reichhaltigem Buffet und genießt im klimatisierten Speisesaal die abwechslungsreichen Kreationen des Küchenchefs. Die Poolbar steht Dir den ganzen Tag über zur Verfügung und lädt zum Verweilen in entspannter Atmosphäre ein. Und falls die Sonne doch mal eine Pause einlegt, so kannst Du den gemütlichen Wellnessbereich mit unterschiedlichen Saunen und Indoorpool genießen.

Leistungen

- 7 Übernachtungen im DZ im 4* Hotel Ferrer Janeiro in Cón Picafort
- Flug Hamburg - Mallorca und zurück mit renommiertes Fluggesellschaft
- Flughafentransfers vom/zum Hotel auf Mallorca
- Halbpension mit reichhaltigem Buffet morgens und abends
- sportspaß- Fitnessprogramm

Kosten

- DZ 589 Euro pro Person (EZ 719 Euro) bei Buchung bis zum 15.11.2016
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 70 Euro mehr

Infos: www.sportspass.de/reisen

➔ 01. – 08. Dezember 2016

WINTERPOWER WEEK AUF FUERTEVENTURA



Mitreißende Dance Classes, motivierende Functional Trainings und Bodyworkouts, sowie Beach- und Aqua Gyms bringen uns ins Schwitzen und pushen unsere Endorphinausschüttung. Abgerundet wird das Fitness- und Powerprogramm durch chillige Stretch- und Wohlfühlseinheiten.

Unser Hotel, das H10 Sentido Playa Esmeralda, liegt direkt am 20 km langen Sandstrand der Costa Calma und bietet mit seiner Wohlfühlatmosphäre und dem direkten Zugang zum Strand Erholung pur. Wenn das Meer zu frisch ist, der gönnt seinen Muskeln nach unseren Fitness-Einheiten im hoteleigenen Spa-Bereich etwas Gutes. In der Sauna, dem Dampfbad und dem Whirlpool lassen wir die Seele baumeln. Die Lobby-Bar in Form eines Vogelkäfigs, Wandgemälde mit Vogelmotiven in Leuchtfarben sowie die frisch renovierten und liebevoll dekorierten Zimmer versprühen wunderbares Urlaubsambiente.

Der traumhafte Ausblick auf den Strand und das Meer ist auch beim Essen in unserem Hotel inklusive. Morgens stärken wir uns mit einem kontinentalen Langschläferfrühstück und geben unserem Körper bei einem vielfältigen Buffet im Restaurant Jandía mit ShowCooking abends die Energie zurück, die er braucht. Bei einem Cocktail auf der Terrasse der Parrots Bar lassen wir zum Sonnenuntergang den Tag in netter sportspaß Runde ausklingen und tanken Kraft für den nächsten Tag.

Leistungen

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

Kosten

- DZ 738 Euro pro Person (EZ 849 Euro)
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 70 Euro mehr

Infos: www.sportspass.de/reisen

➔ 07. – 14. Dezember 2016

BODY & SOUL-WEEK AUF TENERIFFA



Weit weg vom Alltag und dem vorweihnachtlichen Stress kannst Du hier die Sportkurse unter freiem Himmel erleben und Zeit zum Durchatmen und Relaxen finden. Unser Hotel Maritim Puerto de la Cruz liegt leicht erhöht am Ortsrand mit einem wundervollen Panoramablick über den 3700m hohen Teide und das Meer, das uns mit seinen Wogen auch gedanklich in die Ferne schweifen lässt. Zum Bummeln geht es entlang der Küste ins Ortszentrum von Puerto de la Cruz mit seinen irligen Cafés, zahlreichen Restaurants und Geschäften.

Wer mag, lässt einfach die Seele in der weitläufigen Hotelanlage baumeln. Nicht nur der gepflegte Garten mit subtropischen Pflanzen, üppiger Vegetation und Blütenpracht lädt auf großzügig angelegten Sonnenterrassen mit Liegen zum Verweilen ein. Eine erfrischende Runde im Pool oder eine Auszeit in der Sauna runden das Angebot ab. Unsere komfortablen Zimmer sind im klassischen Stil in hellen Farben eingerichtet. Entweder blicken wir von dort auf den einzigartigen Vulkan Teide oder lauschen der Brandung an den Klippen mit Blick aufs unendlich scheinende Meer. Morgens und abends stärken wir uns am reichhaltigen, vollwertigen Buffet, das internationale und ortstypische kanarische Speisen für uns bereithält. Zum Sonnenuntergang lockt am Ende des Tages eine atemberaubende Aussicht der verglasten Panoramaterasse der Bar „Barlovento“.

Leistungen

- 7 Übernachtungen im DZ im Maritim Hotel Puerto de la Cruz
- Flug Hamburg-Teneriffa und zurück mit renommierter Fluggesellschaft
- Flughafentransfers vom/zum Hotel
- Halbpension, Sport- und Freizeitangebote des Hotels
- sportspaß-Aktivprogramm

Kosten

- DZ 739 Euro pro Person (EZ 829 Euro)
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 70 Euro mehr

Infos: www.sportspass.de/reisen

➔ 01. – 08. Februar 2017

WANDERN: TRAUMPFADEN AUF MALLORCA

Unser 4* Hotel Sentido Porto Soller liegt auf einer Anhöhe mit traumhaftem Ausblick auf Puerto de Sóller. Das Hotel befindet sich inmitten des Gebirgszugs Sierra de Tramuntana, der in 2011 von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt wurde. Von hier aus starten wir an 5 Tagen zu traumhaften Wanderungen, die uns zu den schönsten Stellen der Westküste Mallorcas führen. Ob Dorfromantik in Fornalutx, ein verschlungener „Mahlerweg“ zum Künstlerdorf Deià, Schluchten und Täler am Rande des Puig Majors, der alte Postweg als Panoramaweg über der Stadt Soller oder das türkisblaue Paradies in Sa Calobra – unsere Wanderungen sind vielseitig, landschaftlich beeindruckend und atemberaubend schön. Abgerundet werden die Touren an allen Tagen durch im Preis inkludierte Picknicks oder Mittagessen auf einheimischen Fincas oder Restaurants und Fahrten mit der berühmten nostalgischen Bimmelbahn.

Das Hotel besticht durch seinen umwerfenden Ausblick auf Puerto de Soller und die umliegende Natur. Es wurde 2015 komplett renoviert und erstrahlt in freundlichen Farben, großzügigem Ambiente und modernem Touch. Morgens und abends dürfen wir uns auf ein ausgiebiges Buffet freuen. Alle Zimmer verfügen über seitlichen oder vollen Meerblick, sind hell und gemütlich eingerichtet und haben Balkon, Klimaanlage, WLAN, TV. Zudem dürfen wir uns auf den schönen Wellnessbereich mit Sauna, Indoorpool und Jacuzzi freuen.

Leistungen

- 7 Übernachtungen im DZ im 4* Hotel Sentido Porto Soller
- Flug Hamburg - Mallorca und zurück mit renommierter Fluggesellschaft
- Flughafen transfers vom/zum Hotel auf Mallorca
- Halbpension mit reichhaltigem Buffet
- sportspaß-Wanderprogramm an 5 Tagen mit einheimischem Wanderführer incl. allen Transfers
- Wellnessbereich des Hotels mit Pool und Sauna

Kosten

- DZ 829 Euro pro Person (EZ 979 Euro)
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 70 Euro mehr



Infos: www.sportspass.de/reisen

📅 12. – 19. März 2017

SKIVERGNÜGEN IN BERWANG

Freu Dich vom 12. bis 19. März 2017 auf eine Woche pures Wintervergnügen im höchsten Ort der Zugspitzarena: Berwang in Österreich. Die Berwanger Skischaukel glänzt durch breite, sonnige und sehr gut zu befahrende Skipisten. 36 Pistenkilometer sind direkt mit der Skischaukel zu erreichen, weitere 147 Pistenkilometer warten im Gebiet der Zugspitzarena auf Dich. Der inkludierte Skipass ist im gesamten Bereich der Zugspitzarena gültig.

Unser hervorragendes, familiär geführtes 4* Hotel „Rotlechnerhof“ liegt auf 1260 m Höhe, direkt gegenüber vom Skilift. Es wird Dich mit seiner wunderbaren Atmosphäre, dem schönen Saunabereich und den köstlichen Speisen begeistern. Zusätzlich zur Halbpension kannst Du Dich nachmittags bei der Skijause mit Kuchen und deftigen Leckereien stärken.

Bei herrlichem Winterwetter ist die große Terrasse der perfekte Platz, um die ersten Sonnenstrahlen des Frühlings zu genießen oder Du schwingst Dich auf die Langlaufski und erkundest die Vielzahl von Loipen, die bis zum Ehrwalder Tal führen. Erholung findest Du nach aktiven Wintersporttagen in der finnischen Sauna, dem Dampfbad und der Infrarotkabine und danach kannst Du die Seele auf den Wasserbetten im Ruheraum baumeln lassen.

Leistungen

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

Kosten

- DZ 719 Euro pro Person (EZ 779 Euro)
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 50 Euro mehr



Infos: www.sportspass.de/reisen



KONTAKTE UND BEITRÄGE

SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

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

SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

SPORTCENTER BILLSTEDT

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

SPORTCENTER CITY NORD

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

SPORTCENTER HARBURG

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

MONATSBEITRÄGE:

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

BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA:

(zusätzlich zum Grundbeitrag)

Altona Bahnhof, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

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

Harburg, Altona Jessenstraße oder Holsteinischer Kamp

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

Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center

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

MEHR INFORMATIONEN UNTER:

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

Bewegende Momente!



In der Hansestadt zu Hause!

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

DIE WOHNUNGSBAU
GENOSSENSCHAFTEN  HAMBURG

HBH
HANSEATISCHE
Baugenossenschaft
Hamburg

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 THS.** 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

stadium[®]
Sport & Style auf Schwedisch

© STADIUM COMMUNICATIONS 2016. Aukerhafte Artikel. Lokale Abweichungen und Druckfehler vorbehalten.