

# SPORTSPASS

## TREND-CHECK FASZIO

Geschmeidig und  
alltagstauglich

## SPORT IM NETZ

INFLUENCER  
DIE UNS  
MOTIVIEREN



## SOMMER-TREND

# OUTDOOR SPORT IN HAMBURG

Warum sich überall in der Stadt Hobbysportler breitmachen

Interview mit **ANNA  
DEPENBUSCH**

“DIE BÜHNE IST  
DER SICHER-  
STE ORT  
FÜR MICH”

## NEUE MITTE ALTONA

Wie sportlich wird  
der neue Stadtteil

## ZERO WASTE

Verpackungsfrei  
leben wird in  
Hamburg immer  
einfacher

**+ SUMMERFIT** DAS FITNESS-FESTIVAL  
VON SPORTSPASS

# EINFACH MAL RAUS AUS DEM ALLTAG!

**MB Marco Polo**  
**85,- / Tag**  
300 km frei



Eine Werbung der STARCAR GmbH, Verwallung Södenstr. 202, 20537 HH

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

Den neuen Marco Polo bei STARCAR günstig mieten:

**0180/55 44 555 \***

\* (0,14 €/Min. aus dem Festnetz; max. 0,42 €/Min. aus den Mobilfunknetzen)

# **STARCAR**

**Autovermietung**

# INHALT

## FRÜHLING/ SOMMER 2017



**20 HAM BOWLS –  
NEUER FOOD TREND!**  
Rezepte und Locations



### 10 EVENT-TIPP: SUMMERFIT

Das vierwöchige sportspaß Open-Air-Fitness-Festival!



### 32 FITNESS FASHION

Mode mit Elbfeeling von unserer Fotografin Stefanie Thiele.



### 28 DIE MACHT DER INFLUENCER

Warum Social Media uns wie nie zuvor sportlich motiviert.

## SPORT

### 04 SPORT-NEWS

Diese aktuellen Trends solltest du als Hamburger Hobbyportler kennen.

### 06 OUTDOOR SPORT IN HAMBURG

Hamburg ist im Fitness-Fieber! Wir zeigen dir Personen und Orte, die diesen Trend ausmachen.

### 14 TREND-CHECK: FASZIO

Kurzlebiger Sport-Trend? Nein, denn Faszio beschreibt ein grundsätzliches Umdenken im Bewegungsbereich.

## SPASS

### 16 ALLES ESSEN – UND DABEI ABNEHMEN

Intuitives Essen ist die natürlichste Ernährungsweise des Menschen. Neue Diäten springen auf den Trend auf.

### 20 HAM BOWLS – LECKERES AUS DER SCHÜSSEL

#Healthyfood wird fototauglich. Wie über Instagram & Co hübsche Salat- und Müsli-Kreationen gehypt werden.

### 28 MOTIVATION DURCH'S HANDY

Wir haben uns auf Instagram, Snapchat & Co. umgesehen und zeigen Euch die fittesten Accounts der Sport-Influencer.

### 32 FITNESS FASHION: WORKOUT MIT STYLE

Bloggerin Marie und Marathon-Läufer Lennart aus Hamburg zeigen ihre funktionellen, aber trendigen Workout-Outfits.

## HAMBURG

### 38 ANNA DEPENBUSCH: FRÄULEIN MIT TIEFGANG

sportspaß traf die sympathische Sängerin Anna Depenbusch zum Interview im Cafe Hadleys in Eimsbüttel.

### 44 ZERO WASTE DURCH HAMBURG

Verpackungsfrei leben und einkaufen wird auch in Hamburg immer einfacher.

### 48 WIE SPORTLICH WIRD DIE NEUE MITTE ALTONA?

Nach dem Olympia-Aus verspricht die Politik mehr öffentliche Plätze für den Breitensport. Aber wird das bereits umgesetzt?

## 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

### ART DIRECTION

kravcov hey hoffmann

### COVERFOTO

Foto: Sandra Ludewig

### ANZEIGEN

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

### REDAKTION/FOTOS

Anna Bruning, Claudia Enders, Marlena Gaul, Sven Husung, Lesley-Ann Jahn, Oliver Jensen, Svenja Hirsch, Christina Rüschoff, Stefanie Thiele

### DRUCK

Sedai Druck, Hameln

Alle Rechte © beim Verlag.

# SportNEWS

Tipps für Freizeitsportler in Hamburg



## FAHRRAD-FESTIVAL

Pünktlich zum warmen Wetter holen die Hamburger wieder ihre Fahrräder aus dem Keller. VELOHamburg – Das Fahrradfestival hilft dir nicht nur bei der Suche nach einem neuen Gefährt. Auch wenn du Lust hast, dich über Themen wie „Travel & Bike“, Cargoräder, E-Bikes oder „Smartcycling“ zu informieren, bist du hier richtig. Die Festival-Area und verschiedene Touren laden zum Mitmachen ein. **13.-14.5., Rindermarkthalle, Neuer Kamp 31 (St. Pauli), 6 €, 5 € (erm.)**

## RUN FUN DAY

Am Sonntag, den 21. Mai, können Erwachsene und Kids an den verschiedenen langen Laufstrecken teilnehmen. **runfunday.de**



## BEACH-VOLLEYBALL

Vom 22 bis 27. August spielen die Stars im Tennis-Stadion am Rothenbaum beim Finale der World Beach Tour. Der Eintritt ist kostenlos.

# 12%

... der Deutschen halten eine Diät oder Einschränkung beim Essen für die beste Methode, um dauerhaft Gewicht zu reduzieren. Mehr Infos hierzu findest du ab Seite 16.



## SUMMERFIT 2017

Das von sportspaß organisierte große 4-Wochen-Fitness-Festival für Hamburg geht nach der erfolgreichen Premiere im letzten Jahr in die nächste Runde. Vom 19.8 bis 15.9. gibt es dutzende Sportevents, Kurse und Partys, kostenlos für alle. **Mehr Infos ab Seite 11.**

## BRANDNEUE SPORTSPAß KURSE

sportspaß setzt auch in diesem Sommer wieder neue Trends mit für Hamburg einzigartigen neuen Kursangeboten. Platt machen statt platt sitzen heißt es zum Beispiel bei „Po Shaping“. Dich erwarten 30 Minuten Power-Workout für einen knackigen, straffen und runden Po. Träume nicht nur von schönen Rundungen, sondern lasse deinen Booty arbeiten, um in Jeans, Bikini und Co das ganze Jahr über eine gute Figur abzugeben. Bei „Let's Fezz“ spielt ihr jeden Freitag

um 20 Uhr Basketball mit lauter urbaner Musik. „Die Szene gibt sich gern cool und lässig, da passen fetzige Beats perfekt dazu“, erklärt Trainer Michael Mathies. So kann man sich auf das Wochenende einstimmen und sich vorher noch mal richtig auspowern.

Das könnt ihr auch bei „Ultimate Football“, das American Football-Flair mit körperlosem Spiel und unkomplizierten Regeln vereint.

**All diese neuen Kurse findet ihr auf [sportspass.de](http://sportspass.de).**



Fotos: istockphoto.com | S. Spahnier/mediaserver-hamburg.de | 1)



## HOCH HINAUS

Am 3. Oktober findet der Köhlbrandbrückenlauf statt – ein einzigartiges Erlebnis. Sei dabei!

## Playstation

gibt es hier schon seit über 90 Jahren.

Bei uns heißt das

## Spielplatz



## Gemeinsam Räume schaffen...

für Hamburg und für sicheres und faires Wohnen in einer Genossenschaft.

HANSA Baugenossenschaft eG  
Lämmersieth 49 | 22305 Hamburg

Tel. 040 69201-110 | [www.hansa-baugenossenschaft.de](http://www.hansa-baugenossenschaft.de)



# Fitness im Freien

Schon gemerkt? Im Stadtpark, an der Alster oder in Planten un Blomen – überall machen sich die Hobbysportler breit. Ist Hamburg im Outdoor-Fitnesswahn? Wir haben uns mal auf die Suche nach Personen und Orten gemacht, die diesen wachsenden Trend ausmachen.

Text: Sven Husung





**LUISA  
DELLERT**

Mit ihren Posts erreicht die ausgebildete Trainerin über 350.000 Follower.

In Metropolen wie Rio de Janeiro oder Los Angeles gehören sie schon lange zum Stadtbild: Die Jogger, Pumper, Yogis und Draußensportler jeder Art, die die Straßen und Strände völlig selbstverständlich bevölkern. Bewegungslust gehört hier seit langem zum Alltag und besonders an den Hot Spots, wie der Copacabana und dem Venice Beach, wird ein regelrechter Körperkult zelebriert. Gerade Rio hat sich bei den Olympischen Spielen im letzten Jahr als sportbegeistertes Pflaster präsentiert, dessen Bewohner den Sport aktiv leben.

Und Hamburg? Viele von uns hätten unsere Hansestadt bei den Olympischen Sommerspielen 2024 gerne ebenfalls von dieser Seite gezeigt. Aber knapp ein halbes Jahr nach der Abstimmung lässt sich sagen: Wir brauchen gar keine Großveranstaltung, um uns als Sportstadt zu profilieren! Und genauso wenig brauchen wir dafür brasilianischen Samba oder eingölte Gockel und Poser am Strand!

Seit 2015 ist die lokale Szene nämlich mächtig in Bewegung geraten – auch durch den Einfluss der Sozialen Medien und der zahlreichen Smartphone-Fitness-Apps. YouTube-Tutorials von professionellen Trainern zeigen, wie einfach sich Eigengewichtübungen ganz ohne Geräte in ein Jogging integrieren lassen. Smartphone-Anwendungen wie Freeletics generieren aus diesem Prinzip sogar ein individuelles Trainingsprogramm. Und besonders die Fitness-Blogger machen den Menschen in unserer Stadt mit ihren Posts den neuen vitalen Lifestyle schmackhaft. Sport ist gesund, das wissen wir schon lange. Deswegen ist Fitness auch schon seit vielen Jahren wieder im Aufwind. Aber dank Instagram und Co spüren

die Hamburger jetzt, dass Training und Workouts wohltuend und stylish zugleich sein können. Wer Fitness im Stadtpark betreibt, macht sich nicht mehr lächerlich, sondern lebt am Puls der Zeit. Das hat auch die Stadt Hamburg erkannt und sich zum zentralen Ziel gesetzt, Sport und Bewegung im öffentlichen Raum zu fördern.

Eine wichtige Influencerin, die die sportbegeisterte Stimmung in der Stadt mitprägt, ist Louisa Dellert aus Eimsbüttel. „Selbstliebe, Fitness und Food“, so beschreibt die 27-Jährige selbst das Programm ihres erfolgreichen Blogs „Fit Trio“. Für ihre sportlichen Aktivitäten vor die Tür zu gehen, ist für Louisa selbstverständlich. „Ich liebe die frische Luft und die wechselnden Umgebungen. Hamburg ist eine schöne Stadt mit tollen Laufstrecken und man trifft immer auf andere sportbegeisterte Menschen“, erklärt sie.

Mit ihren authentischen Texten, Bildern und Videos gibt Louisa zahlreiche Tipps für einen gesunden Lifestyle. Das beinhaltet konkrete Trainingsmethoden, Motivationshilfen, Rezeptempfehlungen und Produktvorstellungen, aber auch kritische Kommentare zu den Nebenwirkungen des Fitness-Hypes. Dem drohenden Schlankeits- und Selbstoptimierungswahn begegnet Louisa gerne selbstironisch, indem sie immer wieder gekonnt mit den Effekten der Bildbearbeitung spielt: „Immer mehr Fakebilder, immer mehr wunderschöne Frauen, die sich hinter Filtern auf Instagram verstecken. Immer weniger Realität, immer weniger ‚das echte Leben‘. Die Versuchung, sich dünner zu zaubern oder Cellulite verschwinden zu lassen ist hoch.“ Das macht Louisas Blog besonders sympathisch und glaubhaft.

*Die Expertin***„DER FITTE KÖRPER IST DESIGN- GEGENSTAND UND STATUSSYMBOL“**

**Verena Muntschick** ist Trendforscherin am Zukunftsinstitut in Frankfurt und Herausgeberin der aktuellen Trendstudie „Health Trends“. Im sportspaß-Interview verrät sie die Gründe für die steigende Beliebtheit von Outdoor-Fitness und erklärt, warum sich dieser Trend noch ausweiten wird.

**Warum ist Fitness in Deutschland wieder derartig im Trend?**

Der Fitness-Boom hält schon seit Jahrzehnten an. Die Mitgliederzahlen in Fitnessstudios wachsen stetig, allein in den letzten fünf Jahren sind sie von sieben auf etwas über zehn Millionen gestiegen – und da sind noch nicht die Menschen mitgezählt, die in der freien Natur oder in Sportvereinen aktiv sind. Gesundheit zählt heute zu den wichtigsten Dingen im Leben. Und Sport hat sich als Inbegriff von gesundheitsorientiertem Verhalten durchgesetzt. Der fitte Körper ist Designgegenstand und Statussymbol geworden.

**Wie lässt sich die wachsende Beliebtheit von Outdoor-Fitness erklären?**

Dafür gibt es verschiedene Gründe: Draußen ist Sport überall und jederzeit möglich. Das kommt dem zunehmenden Bedürfnis entgegen, spontan und ungeplant Sport treiben zu können.

Aber wir beobachten ganz generell, dass den Menschen der Aufenthalt in naturnahen Umgebungen – sei es auch nur in Parks – einfach wichtiger wird. Bewegung im Freien zählt als authentische Selbsterfahrung. Darum sind auch Sport-Events wie „Tough Mudder“ und der „Urbanathlon“ so beliebt

**Welche Parallelen und Unterschiede gibt es zur Trimm-dich-Bewegung der 1970 und 1980er?**

Parallelen sind ganz klar in der genutzten Infrastruktur zu erkennen: Übungsgelegenheiten im öffentlichen Raum wie die Fitnessparks im Hamburger Stadtpark und an der Außenalster wurden weiterentwickelt und erhalten sichtbaren Zulauf. Anders als die Trimm-dich-Bewegung, die durch Gesundheitskampagnen angestoßen wurde, kommt die aktuelle Bewegung aus der Mitte der Gesellschaft. Das gesamte Verständnis von Sport wandelt sich gerade. In der heutigen „Movement Culture“ geht es um die Wiederentdeckung des Körpers an sich und den Spaß an Bewegung.



**OUTDOOR-SPORT ALS GEMEINSAME LEIDENSCHAFT**

Die zunehmende Leidenschaft für Sport und Gesundheit hat vor allem die Joggerszene erfasst. Neben den vielen privat organisierten Laufgruppen sind es auch hier die Blogger, die Einsteiger zum Sportmachen motivieren. „Wir geben regelmäßig kostenlose Workouts oder veranstalten Lauftreffs“, sagt Louisa Dellert und ist mit diesem Angebot nicht allein. Auch Seyit Ali Shobeiri, eigentlich Personal Trainer für Profisportler, beteiligt sich an der kollektiven Ertüchtigung. Auch er sieht die Sozialen Netzwerke als Auslöser für den Outdoor-Trend an: „Die Menschen identifizieren sich mittlerweile mehr mit Bloggern und Influencern als mit irgendwelchen Profisportlern oder Models. Außerdem haben sich viele private Sportgruppen gebildet und das zieht wiederum viele Menschen nach draußen.“ Hamburg bietet zudem ausreichend Platz für Outdoor-Trainings: „Es gibt sehr viele Orte, an denen die Menschen trainieren können, zum Beispiel die Alster oder der Stadtpark.“ Genau hier setzt auch der gemeinnützige Verein sportspaß an. Vom Outdoor-FitCamp über Outdoor-Functional bis zum Outdoor-Fitness-Check finden viele Angebote zum Beispiel in Schröders





Elbpark, an der Alster oder im Stadtpark statt. „Wir versuchen immer den aktuellen Fitnesstrends Rechnung zu tragen und bauen dementsprechend immer häufiger neue Outdoor-Kursformate in unser Programm ein“, erklärt die Sportliche Leiterin Kristina Vock. sportspaß bietet seinen 70.000 Mitgliedern auch diverse Bike, Running-, Walking oder Inlineformate an – für Einsteiger und Fortgeschrittene. Besonders an den Wochenenden gibt es bei sportspaß eine große Auswahl an Touren. Die Fahrrad-, Lauf-, Wander- und Walkingtouren sind bei den Mitgliedern sehr beliebt. Und die sportspaß-Reisen bieten in Deutschland oder im Ausland in wunderschöner Umgebung die Möglichkeit, draußen in der Gruppe ganz neue Erfahrungen und Freunde zu sammeln. „Bei unseren 1.650 Sportangeboten pro Woche sind viele Outdoor-Kurse dabei, mit denen man alleine oder in der Gruppe trainieren kann“, so Vock. „Und wenn der Trend in Hamburg so weitergeht, werden wir weitere ähnliche Angebote regelmäßig ergänzen.“ Für nur 9,30 Euro im Monat können Interessierte bei sportspaß die für sich passenden Angebote auswählen.

## DER TREND ZUM OUTDOOR-WORKOUT

Kraftübungen und intensive Workouts haben ihren Weg aus den Fitness-Studios und Turnhallen in die Öffentlichkeit gefunden. Die Trendforscherin Verena Muntschick aus Frankfurt ordnet dieses Phänomen sogar einer übergeordneten Entwicklung zu: „Wenn Fitnessgruppen städtische Parkanlagen bevölkern, zeigt sich darin der Trend zur Aneignung und Formung des öffentlichen Raums durch die Stadtbewohner. Urban Gardening ist nur eines von vielen weiteren Beispielen dafür.“

Diesen Wandel hat auch die Hamburger Sportbehörde erkannt und schafft bereits seit 2010 verschiedene Übungsgelegenheiten auf öffentlichen Flächen. Mit diesen modernen Fitness-Inseln wird die Trimm-dich-Bewegung der 1970er wieder aufgegriffen und entstaubt. Besonders populär sind die Anlagen an der Außenalster. An mehreren Geräten können sich geeignete Sportler nahe der Krugkoppelbrücke mit Alsterblick ertüchtigen. Auch die kleinere Station am Schwanenwik bietet zwei Trainingsgeräte in attraktiver Uferlage.



DE-040-001

Erdkorn®

BIO-SUPERMARKT

UNSERE  
HAMBURGER  
FILIALEN:

HH-Eppendorf  
Eppendorfer Landstr. 77

HH-Volksdorf  
Groten Hoff 6

HH-Iserbrook:  
Sülldorfer Landstr. 11-15

Halstenbek  
Hauptstr. 32

BIO  
AUS MEINER  
REGION

WWW.ERDKORN.DE  
FACEBOOK.COM/ERDKORN



SEIT 2001 VERTRAUT ERDKORN AUF 42 REGIONALE ERZEUGER.  
KURZE WEGE FÜR MEHR FRISCHE & GESCHMACK.

Das Outdoor-Studio im Stadtpark neben der Jahnkampfbahn erfreut sich ebenfalls großer Beliebtheit und bietet ein besonders umfangreiches Geräteangebot.

Für die Sommer Olympiade 2024 hatte Hamburg große Pläne – einige Konzepte für die abgesagte Bewerbung nutzt die Stadt jetzt, um derartige Outdoor-Angebote im Zuge des Masterplans „Active City“ weiter auszubauen. Der Breitensport soll noch stärker gefördert werden. Christoph Holstein, Hamburger Staatsrat für Sport, kündigt an: „Wir werden im laufenden Jahr weitere Bewegungsinseln wie die Stationen an der Alster schaffen – in allen Bezirken.“ In einigen Stadtgebieten werden damit erstmalig Fitness-Anlagen errichtet, andere erhalten zusätzliche Inseln. „Außerdem entstehen neue Lauf- und Fahrradstrecken. Vorbild hierfür ist der Wilhelmsburger Inselepark, wo die Strecken markiert und dauerhaft beleuchtet sind“, so Holstein. Sein Ziel: Den Sport in die Öffentlichkeit holen. „Die Leute sollen die Möglichkeit haben, einfach vor die Tür zu gehen, um Sport zu treiben. Zum Beispiel könnte man den Weg von der Arbeit nach Hause schon nutzen, um sich fit zu halten.“ Konkrete Auskünfte zu den Locations für diese baulichen Maßnahmen kann die Stadt leider noch nicht machen. Neben diesen Vorhaben sollen aber auch einzelne Veranstaltungsprojekte gefördert werden. „Gerade sind wir in Kontakt mit einem Team, das im Rahmen der altonale ein StreetSportProgram auflegen will“, erklärt Holstein.

## HIER TRAINIERT ES SICH AUCH OHNE HILFSMITTEL GUT

Fitness-Stationen hin oder her – in Hamburg wird auch ohne installierte Geräte und ausgewiesene Sportflächen an der frischen Luft trainiert. Schließlich bietet die Stadt eine Vielzahl an Grünflächen und attraktiven Spots, die zu einem Workout zwischendurch geradezu einladen. Wer sich gerne in maritimer Atmosphäre ertüchtigt, sollte unbedingt die Docklands beim Fischmarkt in seine Laufstrecke integrieren. Mit einem Treppenlauf an dem aufsehenerregenden Bürogebäude kann man sich stivoll an die körperliche Grenze bringen. Ebenfalls mit Elbblick lässt es sich in Schröders Elbpark in Othmarschen trainieren. Ein Klassiker für Hobbysportler sind natürlich der Stadtpark sowie Planten und Blumen. Aber auch den Eimsbütteler Park und den wesentlich größeren Volkspark zeichnen eine ansprechend-grüne Umgebung, viele freie Flächen und große Bäume aus, die gerade im Sommer wichtigen Schatten spenden. Immer noch ein Geheimtipp ist der Wilhelmsburger Inselepark. Nur drei Minuten vom S-Bahnhof Wilhelmsburg entfernt, bietet das ehemalige Gartenschau-Gelände viel Abwechslung und bei Bedarf auch Ruhe. Neben den großen Rasenflächen und Seeterrassen können sich Sportler hier auch in versteckte Ecken zurückziehen.

Wer dabei mehr als ein paar Liegestütze, Kniebeugen und Sit-ups machen will, kann sich auch ein ausgefeilteres Outdoor-Training aus Eigen-gewichtübungen zusammenstellen. Konkrete Tipps und Beispiele bieten die immer zahlreicher werdenden Fitness-Blogs, Webportale und Fitnessmagazine regelmäßig an. Besonders anschaulich vermitteln YouTube-Videos solche Übungen. Eine gute, aber intensive Anleitung für Workouts mit dem eigenen Gewicht gibt die App Freetletics. Mit dieser Anwendung wird das Smartphone zu einem unerbittlichen Personal Trainer, der die Benutzer durch eine Reihe von schweißtreibenden Intervall-Übungen führt. Ebenfalls auf das eigene Körpergewicht setzt das sogenannte Calisthenics-Workout. Die Übungen werden unkompliziert an Bänken, Straßenschilder, Baugerüsten, Spielplatzgeräten und anderen urbanen Bauten durchgeführt. Outdoor-Sport in Hamburg im Jahr 2017 ist eben nicht nur gesunder Lifestyle, sondern auch für jeden finanzierbar.

**Viele Outdoor-Sportangebote für Einsteiger & Fortgeschritte gibt es auf: [sportspass.de](https://www.sportspass.de)**



*sportspaß Sommer-Highlight*

# Das Reeperbahn Festival des Outdoor-Sports

Den idealen Einstieg in die Welt der Outdoor-Fitness findet ihr beim **SUMMERFIT 2017**. Zwischen dem 19. August und dem 15. September bietet das sportspaß Open-Air-Fitness-Festival allen Hamburgern die einmalige Möglichkeit, vier powergeladene und spaßbringende „Open Air“-Fitness-Wochen zu erleben. Kostenlose Kurse und Events unter freiem Himmel, verteilt in der ganzen Hansestadt und teilweise an exklusiven Orten – was will man mehr?



**19.8.**  
SUMMERFIT  
OPENING AUF  
DEM SPIEL-  
BÜDENPLATZ

Besonders Einsteiger und neugierige Sportskanonen werden von der bunten Vielfalt aus Kursen, Events und Specials belohnt. „Beim SUMMERFIT geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um die Fitness-Party des Sommers“, berichtet sportspaß-Mitarbeiterin Anne Steenken. Wir schwitzen nicht, wir glitzern – und das an richtig tollen Locations im Herzen unserer Stadt und hoch über den Dächern Hamburgs.“ Die Studentin der Fitnessökonomie hat bereits die Auftaktveranstaltung im letzten Jahr mit geplant und kündigt für das diesjährige Sportfest eine sensationelle Neuigkeit an: „SUMMERFIT 2017 ist für alle Interessierten komplett kostenfrei.“ Im Sommer 2016 war bereits das große Opening frei zugänglich, dieses Jahr spendiert sportspaß gleich alle Events. Ob „Tough Class“, Yogakurse oder ausgelassene Partys wie die „Caribbean Dancenight“ im Landhaus Walter – alle Veranstaltungen sind für die Teilnehmer gratis.

Sportlich betreut wird das Angebot von professionellen Beratern und Trainern. Omar Yasin war schon beim ersten SUMMERFIT als Coach dabei und freut sich auf die zweite Runde. „Das Festival bietet vier Wochen lang abwechslungsreiche und organisierte Sportkurse und Events. Dazu kommt passende Musik und die Gruppendynamik, die man einfach erlebt haben muss.“ Der 30-Jährige ist regelmäßig für sportspaß tätig und begrüßt den allgemeinen Outdoor-Trend, der sich in Hamburg breit macht. „Es ist schön zu sehen, dass der Trend zu mehr Bewegung und Körperbewusstsein geht. Dabei geht es nicht zuletzt um eine Verbesserung der



Lebensqualität und ein längeres und gesünderes Leben.“ Allerdings sieht er auch Gefahren in den selbstorganisierten Workouts, die immer beliebter werden. „Ich beobachte im Alltag oft grobe Trainingsfehler, die mich schon beim Zusehen schmerzen. In meinen Kursen achte ich daher besonders auf das richtige Anleiten der Übungen, gehe rum und korrigiere. Das ist ein wichtiger Bestandteil meiner Arbeit“, sagt der Trainer und Heilpraktiker aus Hamburg-Eilbek. Er versteht sich nicht nur als Trainer, sondern auch als Entertainer, der Spaß vermittelt, aber auch alle Teilnehmer mitnimmt. „

Fit“-Kurs begegnen die Teilnehmer Hamburg als öffentliche Sportstadt. Auf der urbanen Entdeckungsreise in die Parkanlagen werden zwischen Running-Sessions die Trimm-dich-Parks für ein knackiges Functional Workout genutzt. Die Freestyle-Variante „Urban Fitness“ macht sich dagegen alles zu Nutze, was Hamburgs urbane Seite zu bieten hat. Kein Vorsprung, Spielplatzgerät, Gestänge, Hügel oder Hindernis ist vor den „Urban Fitness“-Teilnehmern sicher. Bessere Ideen für ein gerätefreies Training auf eigene Faust bekommt man nirgends.

Das SUMMERFIT-Festival bedient die gesamte Bandbreite des Outdoors-Sports und gibt mit Kursen wie „Tough Class“, „Trimm dich Fit“ oder „Urban Fitness“ auch denjenigen Inspiration, die später lieber alleine oder mit Freunden weitertrainieren. „Tough Class“ ist ein Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinations-einheiten. Das dynamische und athletische Workout funktioniert wie die Übungen der Fitness-App Freeletics nach dem Prinzip des Intervalltrainings. Gerade durch die hohe Intensität ist es ratsam, den Einstieg in diese schweiß-treibende Fitnessvariante unter der Aufsicht eines Profs zu machen. Beim „Trimm dich

Wer sich in besonders exklusiver Lage ertüchtigen möchte, sollte sich auf dem Dach von Karstadt Sports in der Mönckebergstraße einfinden. Beim „Rooftop Fitness“ wird euch vor einem beeindruckenden Panorama eingeeizt – letztes Jahr hat Omar Yasin dieses Workout über den Dächern Hamburgs geleitet. Für alle Partygänger und Tanzbegeisterten lädt das Landhaus Walter im Stadtpark in seinen Beachbereich ein, um mit euch bei der „Caribbean Dance Night mit Salsa DJ und Latinoklänge zu feiern. Die ruhigeren Geister können am Ovelgöner Strand ihre Mitte beim „Beach Yoga“ unter dem beruhigenden Einfluss der vorbeifließenden Elbe finden.

**Alle Infos und Termine zu SUMMERFIT 2017 gibt es auf: [sportspass.de](http://sportspass.de)**

**26.8.**  
**SUMMERFIT**  
**PARTY IM**  
**LANDHAUS**  
**WALTER**

## Hamburgs Fitness-Inseln im Überblick

★★★★☆

### STADTPARK

Die 4Circle-Fitnessanlage liegt am Rande des Stadtparks, direkt neben der Jahnkampfbahn und wenige Meter vom Planetarium entfernt. Hier tummeln sich eine ganze Menge Sportler und vorbeilaufende Spaziergänger. Insgesamt stehen hier zehn stählerne Stationen. Ausführliche Texte und Schaubilder geben euch eine gute Anleitung.

Linnering, 22299 Hamburg | U1 Hudtwalckerstraße | BUS (u.a. Linie 25) Winterhuder Marktplatz

★★★★☆

### AUSSENALSTER

In Ufernähe an der Außenalster wurden zwei kleine Fitnessparks mit Trimmfit-Stationen installiert, die

sich optimal als Zwischenstationen in den beliebten Ausdauerlauf um die Außenalster integrieren lassen. Die jeweils baugleichen Geräte sind nicht besonders intuitiv, so dass die Anleitungsschilder intensiv studiert werden müssen.

Alsterpark, Krugkoppel 1, 20149 Hamburg | U1 Klosterstern

Alsterpark, Schwanenwik 28, 22087 Hamburg | BUS (Linie 6) | U3 Uhlandstraße

★★★★☆

### WEHBER'S PARK IN EIMSBÜTTEL

Die zwei modernen Trimmfit-Stationen sind wie die an der Alster etwas kompliziert. Hier gibt es leider keine Anbindung an eine prominente Laufstrecke. Die Ausstattung ist überschaubar, diese Fitness-Station daher also eher nur zweite Wahl.

Fruchtalle 82, 20259 Hamburg | U2 Emiliestraße

★★★★☆

### GRETEL-BERG-MANN-SCHULE IN ALLERMÖHE

Die Fitnessanlage bietet Freiluftvarianten klassischer Studiogeräte. Zusätzlich laden Barren, Klimmzangen und weitere Aufbauten zum „Street Workout“, auch Calisthenics genannt, ein. Nachmittags, abends und am Wochenende ist der weitläufige Fitnesspark auf dem Schulgelände für jeden zugänglich.

Margit-Zinke-Straße 7-11, 21035 Hamburg | S Hamburg-Allermöhe

★★★★☆

### HAMMER PARK

Auch der Hammer Park hat 2016 eine Calisthenics-Anlage bekommen. Außerdem gibt's hier eine Laufstrecke, Sportplätze und Liegewiesen.

Hammer Hof, 20535 Hamburg | U2+U4 Hammer Kirche

# MERIDIANAcademy

PROFESSIONAL SCHOOL OF AEROBICS AND FITNESS

START: 1. OKTOBER 2017

2-JÄHRIGE, SCHULISCHE  
AUSBILDUNG ZUM/ZUR  
**FITNESS  
MANAGERIN**

fitness is  
our profession!

**BAföG**  
anerkannt

[www.meridian-academy.de](http://www.meridian-academy.de)

# GANZ *geschmeidig*

Die Entdeckung der Faszie – Grund für einen kurzlebigen Sporttrend? Ganz klares Nein, denn FASZIO® beschreibt keine Übungswelle, sondern ein grundsätzliches Umdenken im Bewegungsbereich und ist darin vor allem eins: absolut alltagstauglich! Bei sportspaß findest du 25 Kurse pro Woche!



Wann die Kurse bei sportspaß angeboten werden, siehst du im Programmheft auf Seite 32 bis 33 und online auf: [sportpass.de](http://sportpass.de)

Text: Svenja Hirsch

S tell dich aufrecht hin und greif in dein Bauchfett, jetzt beuge dich nach vorne. Merkst du wie der Bauch schlaff wird? Jetzt stell dich wieder aufrecht hin, halte weiter

fest und geh langsam in eine Überstreckung nach hinten. Wenn du jetzt deine Hand auf die Bauchdecke legst und wieder in die Senkrechte kommst, spürst du, wie die Muskeln dich hochziehen, richtig?"

Mit nur wenigen Sätzen hat Heike Oellerich die Grundlage von FASZIO® erklärt. Klar kann sie das, schließlich hat sie das Bewegungsprogramm gemeinsam mit Miriam Wessels entwickelt. „Alle anderen trainieren

Mehr Infos zu Miriam und Heike findest du auf:  
**FASZIO.DE**



Bauchmuskeln mit einer Vorbeuge, bei FASZIO\* wird alles aus dem Zurückholen trainiert, weil das natürlichen Bewegungen im Alltag am nächsten kommt.“

Aber halt stopp, bitte noch einmal ganz von Anfang an, denn was genau sind Faszien? Heike hat dafür ein fast selbsterklärendes Bild gefunden: „Das ist ein Netz, das sich durch unseren Körper zieht. Die oberste Schicht ist wie ein Taucheranzug für unseren Körper und schützt uns. Darunter liegt eine zweite Schicht, die zum Beispiel Organe und Muskeln umschließt. Hier liegen meist die Blockaden, die es zu lösen gilt.“ Dabei geht es nicht nur ums „Ausrollen“, das mittlerweile oft mit Faszientraining verbunden wird. „Es gibt einen schönen Spruch: Rollst du noch oder

bewegst du dich schon?“, sagt sie und lacht. Es ist die Bewegung, die uns im Alltag hilft, an der sich FASZIO\* orientiert: der Sprung über imaginäre Hindernisse, das Ausweichen, Strecken nach Gegenständen. Die blinden Flecken in alltäglichen Bewegungen zu trainieren, ist das Ziel: „Denn wenn ich im Alltag stolpere, brauche ich Geschmeidigkeit, um nicht hinzufallen“, so Oellerich.

Das Training richtet sich an alle, jeder kann darin Sinn für seinen Alltag finden. Diese Sinnhaftigkeit brachte auch Heike und Miriam zusammen: „Ich selbst war ja früher vollkommen unsportlich“, erzählt Heike. „Ich hatte keine Lust auf Sport, dachte aber, dass ich figurtechnisch etwas tun muss. Mit meiner ganzen Unlust bin ich im Kurs von Miriam gelandet.

Wir sollten Socken und Turnschuhe ausziehen und sie hat mit einem Kugelschreiber Linien auf unsere Füße gemalt, um uns zu zeigen, wann wir gerade stehen. Anschließend sollten wir uns drehen, hieraus wieder in den geraden Stand kommen. Das war so schräg und hat mich zugleich sofort gepackt.“

Mittlerweile ist Heike selbst seit vielen Jahren Trainerin, besuchte mit Miriam Kurse, in denen wissenschaftliche Erkenntnisse in Bewegung umgesetzt wurden. „Allerdings fehlte uns der Bezug zum Alltag, zum Breitensportler. Da haben wir gesagt, das machen wir!“ Heike hat in all dem ihren Traumjob gefunden. Kein Wunder, dass sie den selbst in wenigen Sätzen einwandfrei beherrscht.



**FÜR MEHR ELASTIZITÄT:**  
Raumgreifende Streckübung zur Seite, als würde man nach etwas greifen

Fotos: Melanie Harms und Silke Warm



### Miriam Wessels

**Jahrgang 1970, ist Diplom-Sportwissenschaftlerin und Heilpraktikerin, unterrichtet schon seit etwa 11 Jahren bei sportspaß.**



### Heike Oellerich

**Jahrgang 1972, ist Trainerin für Gesundheitssport, DTB-Ausbilderin, seit 14 Jahren selbst sportspaß-Mitglied.**



### Gemeinsam

**haben sie bereits 10 SACHBÜCHER ÜBER BEWEGUNG UND GESUNDHEIT veröffentlicht. Im August kommt das elfte, diesmal zum Faszientraining für jüngere Teilnehmer.**

# Alles essen

## und dabei abnehmen

*Verzichten, abnehmen und wieder zunehmen. Es ist der ewige Diät Teufelskreis. Da klingt der neuste „Diät-Trend“ fast zu schön, um wahr zu sein: Essen, was man will, wann man will und dadurch auch noch abnehmen. Eigentlich ist das „intuitive Essen“ die natürlichste Ernährungsweise des Menschen. Wieso muss man es dann überhaupt lernen?*

### SPORTSPAß

*bietet Ernährungsseminare und Kochabende an. Infos: [sportspass.de](http://sportspass.de)*

Text: Anna Brüning

Überschüssige Kilos kommen nicht von den normalen Mahlzeiten, die man isst, wenn man Hunger hat. Sie kommen vom Naschen vor dem Fernseher, von der Currywurst zwischendurch, von der Schokolade am Schreibtisch und den

zuckerhaltigen Getränken, die wir statt Wasser trinken. Es sind die Dinge, die wir zu uns nehmen, weil wir es immer tun, nicht weil wir wirklich Hunger oder Appetit haben. Essen ist Gewohnheit, Langeweile, Trost und Belohnung. Es geht dabei weniger um ein

echtes Bedürfnis, als um ein Verhalten, das wir uns über Jahre angewöhnt haben. Wir haben gelernt, dass wir uns mit einem Eis belohnen können, dass Schokolade ein Seelentröster ist, dass man beim Italiener Pizza isst oder dass man im Kino Popcorn knabbern muss.



## DER EWIGE KAMPF

Kaum naht der Sommer, beginnt die Zeit der Diäten. Low Carb, Low Fat, Metabolic – Wir zählen Kalorien, meiden Zucker und essen nach 18 Uhr nichts mehr. Alles dreht sich ständig ums Essen, egal ob man nun 50 oder 100 Kilo wiegt. „Durch die Medien und unsere Gesellschaft sind die meisten von uns im Diätwahn gefangen. So tief, dass wir es meistens gar nicht merken, da uns der Zustand mittlerweile schon normal vorkommt“, meint Anja Thiesbürger, Ernährungsberaterin und Entspannungstherapeutin aus Hamburg. Sie weiß, wieso Diäten zum Scheitern verurteilt sind: „Wir entziehen dem Körper Energie, er befindet sich in einer akuten Hungersnot. Er versucht verzweifelt, soviel Fett wie möglich einzubehalten, um zu überleben“, so die Expertin. „Wenn wir immer wieder verschiedene Diäten durchlaufen, verlangsamt sich zudem unser Stoffwechsel und in den meisten Fällen erleben wir den altbekannten Jojo-Effekt. Dann beginnt das ganze Spiel von vorn. Durch den Verzicht und die Verbote, denen wir während der Diät ausgesetzt waren, tritt im Gehirn

der vermehrte Wunsch nach maßlosem Essen auf. Dies kann dann zu Fressattacken führen und sogar in einer Essstörung enden.“ Diäten und Ernährungspläne verhindern ein natürliches, gesundes Essverhalten. Wer stets nach Vorschrift isst, verlernt zu merken, was der Körper gerade wirklich braucht. Selbst wer nicht magersüchtig oder bulemisch ist, kann somit essgestört sein. Denn ein gesundes Essverhalten hat mit Genuss und Körperbedürfnissen zu tun – dazu gehört weder das zwanghafte Erreichen von Idealen, noch das unkontrollierte Nebenher-Essen.

## VON KINDERN LERNEN

Wir alle werden als intuitive Esser geboren. Bei den Kleinsten kann man sich einiges abgucken. Expertin Anja Thiesbürger beschreibt das so: „Ein Kind isst, wenn es Hunger hat, beginnt sogar zu weinen und verlangt akut nach Nahrung. Abwarten und späteres Essen stehen überhaupt nicht zur Diskussion. Ein Kind hört dann auch sofort wieder auf zu essen, wenn es satt ist. Da kommt dann oft der Erwachsene ins Spiel. „Nur noch ein Löffchen...“ – so



# DIE 3 WICHTIGSTEN SCHRITTE ZUM INTUITIVEN ESSEN

## *Es gibt keine Regeln!*

Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse, Ernährungspläne können diese nie wirklich erfüllen.

Von „Kohlenhydrate sind böse“ über „gute und schlechte Fette“ einfach mal alles streichen, den Geist in Sachen Ernährung neustarten. Nur auf sich selbst statt auf Expertenmeinungen hören.

## *Höre auf deinen Körper!*

Wenn du Hunger hast, iss! Auch wenn Zeitpunkt oder Gelüste gerade nicht deiner Gewohnheit oder Planung entsprechen. Wer ständig hungert, aufschiebt oder etwas anderes isst als das, was der Körper verlangt, wird immer wieder Heißhunger bekommen.

## *Iss nicht aus Gewohnheit oder Frust!*

Frag dich, wieso du gerade essen willst. Wenn du wirklich Hunger oder Appetit hast: weitermachen. Wenn du dich trösten oder belohnen möchtest, quatsche lieber mit Freunden, gehe shoppen oder gönne dir einen einen langen Spaziergang in der Sonne.



„Wenn man sich wieder nach seinen *Körperbedürfnissen* richtet, ist das *Naschen kein Problem* mehr.“

ANJA THIESBÜRGER

*Anja Thiesbürger*

Die Ernährungsexpertin hält nichts von Verboten und Diäten.

geht es los. Da intuitives Essen und Achtsamkeit aber in uns verankert sind, können wir es jederzeit wieder neu erlernen.“ Es geht darum, Essen als etwas Positives, Zwangloses zu empfinden. Nicht als Kompensation, Belohnung oder Trost, sondern als das, was es ist. Der Körper weiß genau, was er braucht. Wir haben nur verlernt, auf ihn zu hören und setzen stattdessen auf Ernährungspläne, Kalorienzählen oder Punktesysteme.

### LERNEN, DEM KÖRPER WIEDER ZU VERTRAUEN

Doch der Trend zum intuitiven Essen schwappt langsam auf den Markt. Bücher wie „Intuitiv abnehmen: Zurück zu natürlichem Essverhalten“ von Elyse Resch und Evelyn Tribble oder „Food, n' Love - Ich ess'

dann mal normal: Sich ohne Diät und Ernährungszwänge besser fühlen“ von Moritz Warntjen zeigen uns Tipps und Wege, wieder ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Auch Workshops und Kurse können unterstützen, beispielsweise die persönliche Ernährungsberatung von Anja Thiesbürger in Winterhude ([www.happy-you.de](http://www.happy-you.de)), die sich auf intuitives Essen spezialisiert hat. Oder das 12-wöchige Online-Mentaltraining „intueat“, in dem das Unterbewusstsein umgepolt werden soll. Dazu gehören Video- und PDF-Lektionen, unterstützende Mentaltrainings als Audio- oder Video-Übungen, Motivationsmails, Telefoncoachings, ein persönlicher Mentor, ein E-Mail-Support und ein Teilnehmerforum ([www.intueat.de](http://www.intueat.de)). Das ganze hat allerdings seinen Preis: Die 12 Wochen „intueat“ kosten stolze 337 Euro. Das Schnupperpaket gibt es für 19 Euro – als Anstoß ist das für Sparfüchse oft schon ausreichend. Und auch ein Buch für 10 Euro

macht tiefergehend klar, worum es geht.

### NUR NOCH ESSEN, WENN DER MAGEN KNURRT?

Und wer nun Angst hat, dass man als intuitiver Esser nur noch essen darf, wenn der Hunger groß ist, der darf beruhigt sein: Zum Genuss gehört auch reines Appetit-Essen. „Wenn man gelernt hat, sich wieder nach seinen Körperbedürfnissen zu richten, ist das Naschen kein Problem mehr. Denn dann wird man automatisch das richtige Maß finden, das weder dem Körper, noch dem Gewicht schadet. Genuss stellt einen wichtigen Part beim achtsamen Essen dar und sollte deshalb auf keinen Fall zu kurz kommen!“ Also: Lass es dir doch mal wieder schmecken. Genau das, worauf du Lust hast. Bewusst, langsam und genussvoll. Ohne Diät, ohne Ernährungsplan. Denn wer lernt zu genießen, der ist langfristig mit sich selbst und seinem Körper im Reinen.



## INTERVIEW

# „Das Leben ist zu kurz für Verzicht!“

**Die Hamburgerin Daniela Bock (26) bloggt auf DANIBANANISLIFE.COM sehr offen über ihr Leben, Fitness, Food und Reisen. Die Immobilienkauffrau hat nicht ab-, sondern zugenommen. Dank des intuitiven Essens hat sie ihre Essstörung überwunden und gelernt, wieder zu genießen. Ihrem Instagram-Account DANI.BANANII folgen über 37.000 Menschen, ihre Bilder bilden einen angenehmen Kontrast zu den vielen vermeintlich „perfekten“ Profilen.**

### **DANI, WIE BIST DU ZUM THEMA „INTUITIVES ESSEN“ GEKOMMEN?**

Durch verschiedene Accounts bei Instagram, die darauf aufmerksam gemacht haben. Ich habe mich dann das Buch „Intuitiv abnehmen“ gekauft. Wobei der Titel etwas irreführend ist, denn es geht in diesem Buch nicht darum abzunehmen, sondern darum, intuitiv zu essen.

### **UND WIE WAR ES VORHER BEI DIR?**

Ich habe mich zuvor eher LowCarb ernährt. Zwar habe ich mir immer eingeredet, dass ich ausgewogen esse, Fakt ist aber, dass ich schlichtweg viel zu wenig gegessen habe.

### **DU WARST FRÜHER SEHR DÜNN, JETZT HAST DU MEHR WEIBLICHE KURVEN. WIE HAT SICH DAS ENTWICKELT?**

Anfang 2014 habe ich bei knapp 75 kg die Bremse gezogen und innerhalb eines halben Jahres 15 kg abgenommen. Leider konnte ich nicht aufhören und somit hatte ich Ende 2014 mein niedrigstes Gewicht von 56 kg. Bis April 2015 habe ich das gehalten. Anschließend habe ich durch mein „Umdenken“ und meine gesündere, intuitivere Ernährungsweise zugenommen und wog 63 kg. Irgendwann Mitte 2016 hatte ich etwa 68 kg. Aktuell weiß ich nicht, was ich wiege. Und das ist auch gut so. Es hat sehr lange gedauert, bis ich zufrieden und glücklich mit mir selbst war. Irgendwann kommt der Punkt, an dem man einsieht,

dass schlank sein nicht alles ist. Dass Gesundheit und ein glückliches Leben das Wichtigste sind.

### **FIEL ES DIR SCHWER, PLÖTZLICH WIEDER ZU SCHLEMMEN?**

Ja, sehr sogar. Ich hatte plötzlich alle möglichen Unverträglichkeiten. Leider bin ich dann erstmal in ein anderes Extrem gerutscht. Plötzlich habe ich mich regelrecht überfressen. Alles, was ich mir die Jahre zuvor unterbewusst verboten habe, wollte sich mein Körper wieder holen. Nach und nach ist es mir gelungen, die Kontrolle wieder zu bekommen. Es ist nicht so leicht, von einer Essstörung loszukommen. Aber ich habe es geschafft. Natürlich achte ich auf eine gesunde Ernährung, aber ich verbiete mir nichts. Das Leben ist zu kurz für Verzicht!

### **WAS GENAU BEDEUTET ES, INTUITIV ZU ESSEN – UND WIESO MUSS MAN ES LERNEN, WENN ES DOCH SO INTUITIV IST?**

Für mich bedeutet es, dem Körper zuzuhören. Will er gerade etwas Frisches, Fruchtiges? Oder ganz viele Kohlenhydrate? Wenn man das raus hat, dann wird man merken, dass viele Fertigprodukte dem Körper nicht gut tun. Ich fühle mich nach einer Pizza zum Beispiel nicht gut. Deshalb gönne ich mir nur ab und zu eine, brauche das aber nicht täglich. Es ist wichtig, durch Workshops oder Bücher diesen Grundsatz zu verstehen. Der Rest ist dann Übung, Übung und nochmal Übung.



[danibananislife.com](http://danibananislife.com)



@danibananii

# HAMBOWLS

Dieser Trend aus den USA ist absolut Instagram-tauglich! Ob zum Frühstück, Lunch oder Abendbrot: Wir verraten, welche Bowl-Kreationen man sich in Hamburg nicht entgehen lassen sollte und in welchen Läden ihr die besten dieser powervollen Leckerschälchen – auch zum Mitnehmen – bekommt.

Text: Marlena Gaul

Spezialität  
aus Hawaii:  
Poké Bowl  
auf Quinoa-  
Reis

## ➔ Smoothie(-Chia) Bowl IM PALEDO

In den Paleo-Locations im Lehmweg und am Mühlenkamp gibt es kraftspendende Frühstücksbowls, die euch in den 7. Food-Himmel versetzen werden. Nach dem Löffeln will man hier auf jeden Fall noch die Schüssel auslecken!

**WO:** Lehmweg 31a (Eppendorf) und Mühlenkamp 1 (Winterhude)

**PROBIEREN:** „Chocolate Love“-Bowl mit einer Basis aus Rohkakao, Banane, Avocado, Kokosmilch und Honig sowie einem Topping aus Kokoschips, Granola, Banane, Ananas und Kakao Nibs

**FÜR WEN:** Instagrammer und Smoothie-Addicts

**PREIS:** ab 7 Euro

## ➔ Poké Bowl IM URBAN FOODIE

Shopping kann ganz schön anstrengend sein – da braucht man schon mal eine Stärkung! Die bekommt ihr mitten in der Hamburger City auch in hipper Bowl-Manier: Gönnst euch die Poké Bowl bei Urban Foodie! Die Spezialität aus Hawaii enthält reichhaltige Zutaten, wie frisches Lachs Sashimi, Edamame und Avocado auf einer Basis aus Quinoa-Reis.

**WO:** Großer Burstah 1 (Altstadt)

**PROBIEREN:** Die Bio-Rhabarberlimonade mit Thymian zur Poké Bowl

**FÜR WEN:** Lachs-Feinschmecker und Shopaholics

**PREIS:** 10,50 Euro

## Açaí Bowl IM MOKP'S GOODIES



Hier wird Superfood großgeschrieben! Ganz nach dem Motto „Schmeckt gut, tut gut!“ liefert die brasilianische Açaí-Beere unter anderem viele Vitamine, Calcium, Magnesium sowie Eisen und sorgt so für einen guten Start in den Tag. Kein Wunder, dass die Açaí Bowl eine der beliebtesten und gefühlt meistfotografierten Bowls auf Instagram überhaupt ist! Als Basis dient im moki's goodies ein Püree aus Blaubeeren, Erdbeeren, Avocado, Banane, Chiasamen und Açaí. Dekoriert wird mit frischem Obst, Nüssen und Kernen. Das Beste an dieser Kreation? Gutes Gewissen garantiert!

**WO:** Eppendorfer Weg 171 (Eimsbüttel)  
**PROBIEREN:** Açaí Bowl mit frischem Obst  
**FÜR WEN:** Superfood-Lover und Lowcarb-Foodies  
**PREIS:** 7,90 Euro



Açaí Bowls  
gibt es in  
Brasilien an  
jeder Stra-  
ßenecke



## Healthy Bowls IM HATARI THE CORNER



Hier könnt ihr euch rund um den Globus probieren: Das ehemalige Hate Harry wurde renoviert und serviert ab sofort auch exotische Bowls. Im asiatischen, kalifornischen oder mexikanischen Stil landen gesunde Zutaten in eurer Schüssel. Wakame-Gurkensalat mit Tahin-Orange-Ingwer-Sauce, gebratene Austernpilze mit Erdnuss-Lemon-Sauce oder BBQ Pulled Pork mit feuriger Chipotle Salsa: Ihr entscheidet, wohin die Reise geht! Dazu gibt's roten Wildreis und vielleicht einen Special Cocktail? An Auswahl mangelt es auf jeden Fall nicht.

**WO:** Beim Grünen Jäger 21 (Sternschanze)  
**PROBIEREN:** East Asia Bowl mit Wakame-Gurkensalat, Tahin-Orange-Ingwer-Sauce, Sweet Chili Räuchertofu, süß-saurem Kürbis, Sesamspinat, Broccoli, Blattsalat, Karotten und Zucchini Noodles, Kirschtomaten und Wildreis  
**FÜR WEN:** Globetrotter und #cleaneating-Fanatiker  
**PREIS:** Lunch-Deal (12 bis 17 h) 8,50 bis 9 Euro, abends 11 bis 12 Euro

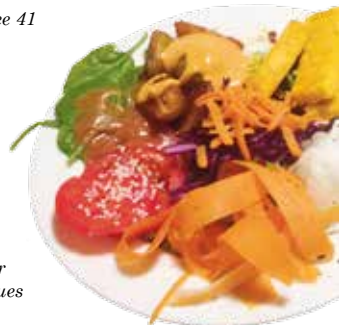
## Vegane Burger-Bowls IM HAPPENPAPPEN



Hier lässt sich der Burger-Trend neu entdecken! Im Happenpappen ist montags bis samstags ab 18 Uhr Burgerabend mit verschiedenen veganen Pattie-Varianten. Auf Wunsch bekommt ihr euren Liebling hier auch in der Bowl. Dann heißt es: „Ciao Brötchen, hallo Salat und Kartoffeln!“ Die gibt es nämlich zu eurem Seitan-Pattie, Reis-Kichererbsen-Kokos-Pattie oder Rote-Linsen-Pattie in der Schüssel dazu. Ein bisschen Abwechslung hat schließlich noch keinem geschadet. Getoppt wird das Ganze mit veganer Cheddar-Käse-Soße, Salsa-Soße, fritz-kola-BBQ-Soße, Wasabi-Mayo und Co. In der gemütlichen Wohnküche schmecken die Burger Bowls gleich noch besser!

**WO:** Lappenbergsallee 41 (Eimsbüttel)

**PROBIEREN:**  
*Indiana Jones Bowl mit Seitan-Pattie, fritz-kola-BBQ-Soße, veganem Käse, Tomaten und Röstzwiebeln*  
**FÜR WEN:** Veganer und Burger-Junkies, die Lust haben immer mal wieder etwas Neues auszuprobieren  
**PREIS:** 10 Euro



# ➔ HOMEBOWLS

Ihr wollt den Schüssel-Foodtrend selber ausprobieren und euch die gesunden Bowls zu Hause schmecken lassen? Kein Problem! Wir zeigen euch einfache Basis-Rezepte zum immer wieder neu Zusammenstellen und ein paar Ideen, wie die Schälchen richtig lecker und schön Instagram-tauglich werden.



Herzhafte Bowls sind perfekt für den leckeren Lunch

Text: Lesley-Ann Jahn

## Lunch-Bowls: SCHNELL GEMACHT UND PERFEKT ZUM VORBEREITEN



**Herzhafte Bowls** könnt ihr nach einem einfachen Prinzip selber machen. Das Beste daran: Sie sind super gesund, eignen sich zum **Resteverwerten**, liegen nicht so schwer im Magen und lassen sich auch ideal zum Lunch vorbereiten. Einfach die doppelte Portion von allem machen und morgens fix die „**Tupper-Bowl**“ mit den verschiedenen Zutaten füllen.

### DIE KOHLENHYDRAT-BASIS

Zum Sattwerden sind gekochter **Wildreis**, **Quinoa** oder **Couscous** die beste Wahl. Diese Basis schmeckt sowohl kalt als auch warm super und lässt sich optimal in größeren Mengen vorbereiten. Für eine Portion dann jeweils eine Tasse als Bowl-Grundlage nehmen.

### BUNTE ZUTATEN-VIELFALT

Bei der Lunch-Bowl gilt: Alles kann, nichts muss! Bestückt die Kohlenhydrat-

rat-Basis einfach mit allem, was lecker und gesund ist. Unsere Lieblinge: Gebackene **Kürbis- oder Süßkartoffel-Stücke**, **Babypinac**, **Grünkohl-Blätter**, **gekochte Rote Beete**, **Avocado**, **Zucchini- oder Möhrennudeln**, **Mais**, **Brokkoli**, **Kichererbsen**, **Kidneybohnen** oder **Cherrytomaten**. Dazu passen gebratenes **Hähnchen**, **Räuchertofu**, **Falafel**, ein **pochiertes Ei** oder **Lachs** in die Bowl, um die optimale Balance aus Proteinen und Kohlenhydraten herzustellen.

### TOPPINGS UND DRESSINGS

Als Finish könnt ihr bei den herzhaften Bowls auch auf **Nüsse**, **Kerne** oder **Sesam** für den Extra-Crunch und Geschmack setzen. Aber auch **Granatapfelkerne**, **Edamame-Bohnen** sowie **Ziegen- oder Fetakäse** sind optimal als Toppings. Für das Bowl-Dressing kann die klassische **Salz-Pfeffer-Essig-Öl-Kombi** mit **Sojasauce**, **Hummus**, **Tahin-Paste** oder **Pesto** upgradet werden.



# Smoothie Bowls: SELBST GEZAUBERT



## Açaí-Upgrade:

Statt einer klassischen Smoothie-Basis einfach **150 Gramm gefrorene Beeren mit 2 Esslöffeln Açaí-Pulver, einer Banane und 200 Gramm Joghurt oder (Mandel)milch** mischen. Das Pulver bekommt ihr mittlerweile in fast jeder Drogerie oder ganz easy im Internet. Hergestellt wird es aus der gleichnamigen Beere, die mit ihren Inhaltsstoffen zu den absoluten Superfoods zählt, das Immunsystem stärkt und sich positiv auf den Cholesterinwert auswirkt. Getoppt werden kann dann wieder nach Lust und Laune!



Hier gilt: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Denn wie beim normalen Smoothie könnt ihr je nach Lust und Laune **Obst und Gemüse** in den Mixer hauen. Dann ab damit in die Schüssel, Topping drauf und genießen. Als Grundsatz könnt ihr euch dabei ungefähr an folgendes Mischverhältnis halten.

### DIE BASIS: 1 TASSE OBST UND GEMÜSE

Gerne je nach Saison frische Zutaten, wie **Erdbeeren, Himbeeren, Äpfel, Heidelbeeren, Kiwis, Mangos, Bananen** oder **Ananas**, verwenden – aber

auch **tiefgekühlte Obstmischungen** (am besten ohne Zuckerzusatz) eignen sich im Winter gut. Für die Extra-Portion an Vitaminen einfach auf „Grün“ mit **Baby-spinat, Grünkohl, Blattsalat oder Kräuter, wie Minze oder Koriander**, setzen. Bei den Green Smoothies sollte das Verhältnis von Obst und Gemüse ungefähr bei **50/50** liegen, damit die Kreation noch süß genug bleibt.

### DER PERFEKT MIX: ¼ TASSE FLÜSSIGKEIT

Wer Kalorien sparen will, mixt die Basis mit **Wasser** – ansonsten sorgen zum Beispiel **Orangen- oder**

**Kirschsaf**t für einen extra fruchtigen Kick. Super lecker und gesund wird die Smoothie-Bowl mit **Kokoswasser oder Mandelmilch**. Aber auch ein Klacks **(Soja-) Joghurt** eignet sich perfekt für alle, die es etwas cremiger haben wollen.

### OPTIONAL: 1 ESSELÖFFEL „SÜSSE“

Falls ihr eure Smoothie-Basis lieber etwas süßer mögt, könnt ihr noch **Honig, Ahornsirup** oder **Agavendicksaft** hinzufügen. Eine besondere Note bekommt der Mix außerdem mit einem Löffel **Kokosmus, Erdnussbutter, Pistaziencreme** oder **Mandelmus**.



UNSERE WELT, UNSER KOSMOS

# UNSERE STARS

Das 360°-Erlebnis, in 3D und 8K



PLANETARIUM  
HAMBURG

# MIT SPAß IN BEWEGUNG BLEIBEN

Bei sportspaß 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 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!

## UNSER AKTUELLES KURSPROGRAMM

Das umfangreiche sportspaß Kursprogramm findet ihr – nach Sportarten übersichtlich sortiert – im separat erschienenen sportspaß Programmheft in allen sportspaß Center.



70.000

**MITGLIEDER**  
Deutschlands größter  
Freizeitsportverein



9,30

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



07

**EIGENE SPORTCENTER**  
+ viele Angebote in  
Schulhallen in eurer Nähe



1.650

**SPORTANGEBOTE**  
in ganz Hamburg  
pro Woche







## DAS BIETET EUCH SPORTSPAß NOCH:



### START UP'S & 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-Up-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 auslassen 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

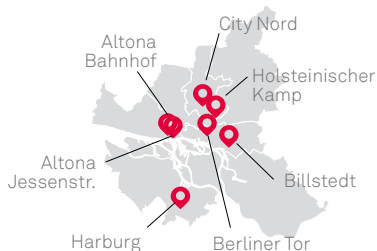
sportspaß bietet seinen Mitgliedern viele Seminare zu vielfältigen Themen im Ernährungsbereich. Die Mitglieder der Fitnessgerätebereiche profitieren zusätzlich von unserem Ernährungscoaching!





## 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 und 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

## 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 & OUTDOORKURSE

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.



## SPORTSPAß RABATTE

Bei Vorlage eures sportspaß Ausweises 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 für eine Woche nach Spanien – ihr habt die Wahl!

## BEITRÄGE

Für diese Monatsbeiträge könnt ihr unsere Sportangebote in den Sportcentern und den Schulhallen nutzen.

### Monatliche Beiträge

€ 5,00  
Monatlich  
für Kinder



€ 9,30  
Monatlich  
für Erwachsene



Einmalige Aufnahmegebühr

€ 10,-

Beitrag Fitness-Studio und Sauna  
(Zusätzlich zum Grundbeitrag)

ab € 17,-

## DIE SPORTSPAß ONLINE-WELT:



### SPORTSPAß MOBILE-WEBSITE Für Eure Smartphones

Unsere sportspaß Homepage bietet News und eine bequeme Online-Suche nach unseren Angeboten – alles natürlich optimal für die Ansicht auf dem Smartphone optimiert.



### SPORTSPAß NEWSLETTER Jeden Monat

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



### SPORTSPAß AUF FACEBOOK

Jeden Tag aktuelle News

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

Text: Lesley-Ann Jahn

# Motivation durch's Handy

Während des Trainings die ganze Zeit am Handy zu Daddeln ist ein absolutes No-Go. Aber: VOR und NACH eurem Sportprogramm ist die wachsende Social Media Fitness-Community ein absoluter Push-Faktor! Wir haben uns mal auf Instagram, Snapchat und Co. umgesehen, um Euch die fittesten Accounts aus Hamburg und Umgebung zu empfehlen, die richtig motivieren.


#1

## Die gesunden Fitness-Lifestyler



**Louisa Dellert und Jan Körber** leben seit 2016 in Eppendorf und bezeichnen sich selbst als Anti-Diät- und Fitness-Blogger. Louisa, die selbst lange Zeit gehungert und nach eigenen Aussagen „zu exzessiv Sport“ getrieben hat, um in Form zu kommen, ruft auf ihrem Instagram-Kanal und Blog mit vielen Texten und authentischen Bildern zu mehr Selbstliebe sowie einem gesunden Maß und Spaß an Sport unter dem Hashtag #teambodylove auf. Vor allem Frauen werden sich mit Louisas Workouts, die oft für Zuhause geeignet sind, im wahrsten Sinne des Wortes „wohlfühlen“! Auch auf ihrem YouTube-Channel könnt Ihr viele der Übungen finden und einfach in Euer Trainingsprogramm integrieren.

 @FIT\_TRIO

 FIT TRIO

 FIT-TRIO.COM

**Jan** zeigt auf seinem Account alles, was – vor allem, aber nicht nur – Männer interessiert: Seine Workouts fokussieren sich auf den (gesunden) Muskelaufbau. Dazu gibt es viele Food-Inspirationen, die oft kohlenhydratreicher sind als bei Louisa, aber zeigen, dass auch ein Sportler sich gerne mal was gönnen darf! Da beide passionierte Läufer sind, findet Ihr viele Tipps zum Joggen – inklusive tollen Bildern von Laufstrecken, die jeder Hamburger wiedererkennt. Es gibt auch spontane Treffen zum gemeinsamen Alsterlauf oder Outdoor-Workout, die über Instagram angekündigt werden.

 @JAN\_KOERBEEER

 JAN KÖRBER HAMBURG

 JAN-KOERBER.DE



## #2 Die „Ooooooms- tagram“-Mädels

Dass auch Yoga ein klasse Fitness-Programm ist, wissen wir schon lange! Und diese beiden Accounts aus Hamburg haben sich mit Leib und Seele genau darauf spezialisiert: **Sara Lyn Chana** aus Hamburg hat ihren Bachelor in Sozialwissenschaften in der Tasche und ist leidenschaftliche Yogalehrerin sowie Pilates Instructor. Schon während ihrer 20-jährigen Ballettlaufbahn wuchs ihr Interesse für Bewegungsabläufe sowie einen gesunden Körper und Geist. Nach einer neunmonatigen Reise durch Asien entdeckte sie dann ihre Yoga-Leidenschaft und schloss eine Multistyle-Ausbildung im südindischen Goa ab. Ihr Instagram-Feed ist eine super schöne Foto-Sammlung unter dem Motto ‚balance. focus. flow.‘. Sara zeigt tolle Übungen für Zuhause zum Nachmachen und gibt Tipps zu einer ausgewogenen Ernährung.

 @SARALYN.YOGA

 SARALYN.DE



*Sara Lyn  
gibt auch  
Kurse bei  
sportspaß!*



Auch **Annika Isterling** lebt den Yoga-Spirit! Ihre Ausbildung machte sie in Indien sowie Frankreich und sie gibt mittlerweile Kurse im Damn Good Yoga Studio im Grindelhof, aber auch Privatstunden, Workshops und Online Kurse. Auf Instagram findet Ihr viele Einblicke in Annikas Arbeit, Food- und Workout-Tipps, aber auch Beiträge zur mentalen Stärke! Sie selbst sagt über sich: „Meine Passion sind Verbindungen – Ich möchte Menschen darin unterstützen die Verbindung zu sich selbst, ihrem Körper, ihrer Geschichte und zu anderen Menschen in ihrem Umfeld zu vertiefen.“ Wenn Ihr Lust auf diese und mehr Yoga-inspirierte Posts von Annika habt, solltet Ihr Euch schnell auf Instagram mit ihr verbinden: #itsallaboutconnection!

 @ANNIKAISTERLING

 ANNIKAISTERLING.COM

#3

## Das Power-Paar



Diese beiden sind echte Experten in Sachen Fitness! **Stefania Topaloglou** und **Seyit Ali Shobeiri** heben das Niveau Eures Trainings mit ihren Accounts auf ein ganz neues Level. Stefania ist lizenzierte Personal Fitness Trainerin und hat sich auf das Training und die Bedürfnisse

von Frauen spezialisiert. Da sie selbst vor einigen Jahren effektiv gegen ihr Übergewicht antrainiert hat, weiß sie, wie es ist, sich aufraffen zu müssen, um Ergebnisse zu erzielen. Auf Instagram zeigt sie viele Power-Einheiten und Zirkeltrainings zum Nachmachen und teilt als gelernte Ernährungsberaterin gesunde Rezepte. Da Stefania als prä- und postnatale Trainerin ausgebildet ist, finden hier auch – werdende – Mütter viele Tipps. Und keine Angst: Ihr müsst Euch natürlich nicht gleich das Sixpack von Stefania zum Fitness-Ziel nehmen!

 @STEFANIA.LOU

 STEFANIA LOU

 STEFANIALOU.COM

Auch die Muskelpakete von Stefanias Lebensgefährten „Coach Seyit“, der Personal Trainer sowie Kraft- und Konditionstrainer für Profisportler ist, müssen nicht gleich Euer Vorbild sein. Aber sein Account tritt Euch mit motivierenden Sprüchen und Workouts auf jeden Fall in den Ar\*\*\*. Ein bisschen wie ein eigener Personal-Instagram-Trainer, der Euch an Eure Grenzen bringt!

Ihr solltet den Coach und Stefania außerdem unbedingt abonnieren, um Euch über die Termine für kostenlose Lauftrainings zu informieren. Häufig bieten die beiden am Wochenende eine lockere Alsterrunde mit Warm-Up und Cool-Down an, bei der immer viele Hamburger dabei sind. Gemeinsam läuft es sich gleich viel besser und hier ist jedes Fitness-Level willkommen.

 @COACHSEYIT

 COACH SEYIT

 COACHSEYIT.COM






## #4 Die Koch-Queens

Bei diesen Mädels seid Ihr richtig, wenn Ihr nach leckeren Fit-Food-Inspirationen sucht! Nina Marleen aus Bremen hat selbst durch ihre Ernährungsumstellung stolze 40 Kilo verloren. Auf Instagram teilt sie ihre gesunden Rezepte: Wie wäre es zum Beispiel mit Couscous-Salat, Falafel und Hummus, einem Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry, Protein-Pfannkuchen, Protein-French-Toast, Low-Carb Schokokuchen oder einem Quark-Grieß-Auflauf?! Das Beste ist, dass die meisten Gerichte super einfach sind sowie mit wenigen Zutaten und ohne Deko-Firlefnaz auskommen. Dazu zeigt **Nina Marleen** auf sympathische Art, wie sie es geschafft hat abzunehmen und am Ball zu bleiben, ohne sich zum Sport zu quälen – und dass auch Fast Food oder Kuchen absolut erlaubt sind und nicht gleich für Frust sorgen müssen.

Die 27-jährige Instagrammerin **Jule** kommt aus Kiel und hat genau wie Nina Marleen einen herrlich authentischen Account. Ihre Gericht-Tipps sind einfach, lecker und sehen nicht aus, als ob sie eine Stunde angerichtet worden sind. Auch Posts, auf denen mal Naschi, wie Schokobons oder Gummibären, lecker Fischbrötchen oder Schnitzel zu sehen sind, zeigen, dass wir alle mal eine „Sünde“ brauchen – und trotzdem fit sein können. Jule weiß, wie es ist mit den Kilos zu kämpfen und hat selbst viel abgenommen – ohne Diät, ohne Programm, ohne Fitnesswahn, ohne Kalorienzählen oder Fitnessstudio. Sondern durch gesunde, ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung im Alltag. Ihr Credo: „Es gehört viel Selbstdisziplin, Ehrgeiz und Durchhaltevermögen dazu. Letzteres ist allerdings der entscheidende Punkt! Durchhalten, infallen, aufstehen und weitermachen.“

 @NINAMARLEEN

 NINAMARLEEN89

 @DAT.JULSCHEN

 DATJULSCHN (SNAPCHAT)

# Workout mit Style


Ausgebeulte Hose und Schlabber-Shirt waren gestern! Auch beim Sport kann man stylisch aussehen – und das ohne komplett auf teure Marken setzen zu müssen. Viele Ketten, wie H&M, haben mittlerweile eigene, preiswerte Fitness-Fashion-Linien. **Fitness-Bloggerin und Personal Trainerin Marie** (@urbanbliss) sowie **Gymaholic und Marathon-Läufer Lennart** aus Hamburg zeigen, wie Ihr funktionelle und trendige Workout-Mode richtig kombiniert.

## *Sweat it out:* WORKOUT IM LAGENLOOK

Nach dem Joggen noch ein kurzes **Muskeltraining** einlegen? Kein Problem! Der Lagenlook hält schön warm und die **Fitness-Accessoires**, wie **Springseil** oder **Thera-Band**, lassen sich leicht und platzsparend in der Jacken- oder Hosentaschen mitnehmen.

**Top:** H&M,  
**Tights:** H&M,  
**Jacke:** H&M,  
**Schuhe:** Nike



A man with a beard and short hair is standing on a wooden pier. He is wearing a dark grey long-sleeved shirt with a small white Nike swoosh on the chest, black athletic leggings with a white Nike swoosh on the left thigh, and black sneakers with white soles. He is leaning slightly forward with his hands on his hips, looking towards the camera with a slight smile. The background shows a body of water and several large industrial cranes under a bright, hazy sky. The pier has a metal railing and some graffiti, including 'SMS' and 'ZYOB'.

**Longsleeve:** Nike, **Kurze Hose:** Nike,  
**Tights:** Stadium, **Schuhe:** Nike

Neon-Top: Nike,  
Tights: H&M,  
Jacke: H&M,  
Schuhe: Nike





**Neon-Shirt:** Nike,  
**Kurze Hose:** H&M,  
**Schuhe:** Nike

## *Der Neon-Look* **SEHEN UND GESEHEN WERDEN**

Vor allem bei Jogging-Klamotten ist es wichtig, dass diese nicht nur gut aussehen, sondern auch **funktional** sind. Mit coolen Oberteilen in neon kann man Euch auch im Dunkeln gut erkennen – zusätzlich verstärken **reflektierende Einsätze** an der Hose den Effekt.



*Bunte Motivation*  
**FARBENFROHE  
TIGHTS**

Mit Hosen in Knallfarben, die direkt gute Laune zaubern, macht das Training im Gym oder outdoor doch gleich viel mehr Spaß. Dazu passen Basic-Tops und schlichte Schuhe, damit das Outfit nicht zu unruhig wird. Bei den Tights ist aber alles erlaubt: Je bunter oder wilder gemustert, desto besser. Wer mag, stimmt den Sport-BH farblich noch auf die Hose ab!

Top: H&M,  
Tights: H&M,  
Schuhe: Adidas,  
BH: H&M





*Cool Down*

## LÄSSIGE SWEATWEAR

Entspannte Looks mit Sweatshirts und -hosen eignen sich perfekt für leichte Workouts, das Stretching danach – oder einfach als sportliches Alltagsoutfit. Mittlerweile ist Fitness-Fashion zum Glück total alltagstauglich und eine gemütliche Alternative zu Jeans und Co.!

**Jacke:** Nike,  
**Top:** H&M,  
**Hose:** Nike,  
**Schuhe:** Adidas,  
**Sonnenbrille:**  
Even&Odd

**Sweatshirt:** Brooklyn's Own,  
**T-Shirt:** SOC by stadium,  
**Jogginghose:** H&M,  
**Schuhe:** Nike



*..Die*  
**BÜHNE**  
*ist für mich der*  
**SICHERSTE**  
*Ort der Welt!*

## INTERVIEW

*Endlich! Nach fünf Jahren meldet sich die zauberhafte Anna Depenbusch mit einem neuen Album zurück. Wir trafen die Hamburger Liedermacherin in einem Café in Eimsbüttel. Bei einem Caffè Americano sprachen wir über ihr kreatives Schaffen und darüber, wie es ist auf der Bühne einen Orgasmus vorzutäuschen.*

Interview: Christina Rüschoff

**D**ein neues Album ist da! Wie gefällt dir dein „Baby“? Oh, es gefällt mir sehr gut! Es ist wieder ein bisschen so wie mein zweites Album „Die Mathematik der Anna Depenbusch“ – also ein Genremix. Mein letztes Album „Sommer aus Papier“ war insgesamt sehr sonnig, jetzt ist es wieder etwas konzertierter und schattiger. Aber natürlich bleibe ich meiner Linie treu.

### **Wie müssen wir uns den Schaffensprozess vorstellen, was hast du gemacht in den vergangenen 5 Jahren?**

Ich war zwei Jahre lang auf Tour, das mache ich sehr gerne! 2015 war dann ein schwieriges Jahr, da hat vieles nicht so geklappt. Einige berufliche Strukturen haben sich geändert und da brauchte es etwas Zeit, bis mein Team sich wieder eingespielt hat. Nun habe ich eine neue Plattenfirma und eine neue Konzertagentur und bin sehr zufrieden.

### **Wie wichtig ist der Faktor Zeit bei deiner Arbeit oder anders gefragt: Wann ist ein Lied fertig?**

Die Songs bekommen irgendwann so eine komische Eigenständigkeit. Es muss noch nicht mal sein, dass ich zu hundert Prozent zufrieden bin und alles ganz genau so ist, wie ich es mir vorstelle. Aber ich merke irgendwann: Jetzt ist der Zeitpunkt, jetzt muss der Song auf die Bühne – dort wird er dann weiter wachsen.

### **Du machst ja vom Text bis zur Melodie alles selber und ziehst dich für deine Arbeit gerne zurück – einmal sogar nach Island.**

Ja, da habe ich mich auch echt gefürchtet ab und zu! Ich habe alleine in einem Hotel gewohnt – als einziger Gast! Es war wie im Film: Es gab Flure, in denen war der Strom abgestellt, um Strom zu sparen und an den Wänden hingen ausgestopfte Tiere. Aber ich liebe eben das Alleinsein, weil ich die Ruhe brauche, um Ideen zu entwickeln. Trotzdem sitze auch ich manchmal da und denke: Warum tue ich mir das immer wieder an?! Aber das ist es Wert und es gehört auch zum Entwicklungsprozess dazu durch unbequeme Phasen durchzugehen.

### **Du hast also gerne mal deine Ruhe. Was ist denn Alltag für dich?**

Alltag ist eine gewisse Routine – also im Proberaum sein, Klavier üben, an neuen Songs arbeiten und Organisationskram. Ich arbeite sechs Tage die Woche und versuche einen Tag nichts zu machen. Sonntags bin ich sehr gerne im Studio, weil es dann so ruhig ist. Da stehe ich sogar gerne sehr früh auf. Ich mag diese Tag-Nacht-Verschiebung, wenn noch die Nachtteufeln auf der Straße sind. Für die ist noch Samstagnacht, für mich ist schon Sonntagmorgen – ich liebe das! Eine gute Ecke, um dieses Phänomen zu erleben, ist beim Waagenbau an der Sternbrücke. Da purzeln noch um elf Uhr morgens Nachtschwärmer mit Spiralen in den Augen aus dem Laden. *(lacht)*

# „ICH MAG DIESE TAG-NACHT- VERSCHIEBUNG“

## **Da du vom Texte schreiben bis zum Produzieren alles alleine machst – wer gibt dir dann das Feedback zu deiner Arbeit?**

Meine Band, mein Plattenlabel und natürlich das Publikum! Es beeinflusst die Songs, wenn ich sie auf der Bühne ausprobieren.

## **Aber dann sind die Songs doch schon fertig?**

Ja, da hast du Recht, das ist auch ein wunder Punkt. Denn eigentlich wäre es gut, neue Songs ein halbes Jahr mit auf Tour zu nehmen und am Publikum auszuprobieren. Das geht natürlich nicht, weil dann die ganzen neuen Lieder vor dem Album draußen wären. Aber eigentlich fände ich das gut, das würde mir sehr entsprechen. Denn so weiß ich zum Beispiel, ob eine Strophe zu lang ist und die Dramaturgie der Lieder stimmt. Ich merke das an der Stimmung im Saal, denn die Zuhörer reagieren sehr unmittelbar.

## **Kannst du gut mit Kritik umgehen?**

Ich habe in den vergangenen fünf Jahren gelernt zu differenzieren: Was ist Kritik, die ich mir wirklich zu Herzen nehmen sollte und wo hat jemand einfach nur einen anderen Geschmack? Es klappt noch nicht immer und ich finde Kritik unangenehm – aber sie ist trotzdem total wichtig.

## **Deine Songs haben eine ziemlich große Bandbreite von lustig-leicht bis melancholisch-schwer. Was liegt dir mehr?**

Ich glaube genau beides! Wenn ich nur Balladen singen würde, denen ich mich ja sehr verbunden fühle, dann würde mich das runterziehen. Ich mag auch die lustigen Sachen mit einem Augenzwinkern. Das ist ein schöner Bruch. Auf den Konzerten mache ich das ja auch genauso: In dem Moment wo ein Lied zu Ende ist und die Leute ein Grinsen im Gesicht haben, wird's

dunkel – oder eben umgekehrt. Die Leute sind da total sensibel – aber ich habe auch ein tolles Publikum! Das sind keine Leute, die sich auf die Schenkel klopfen und sagen: wo bleibt denn jetzt der nächste Brüller?!

## **Du singst deine Lieder auf Deutsch. Warum ist dir das so wichtig?**

Ich kann mich nicht so gut auf Englisch ausdrücken. Ich habe Jazz studiert und da war alles auf Englisch, weshalb ich das auch abgebrochen habe. Ich bin sehr spät zum selber Komponieren und Singen gekommen, ich habe nicht schon mit Elf meinen ersten Song in der Schule geschrieben, sondern eher so mit 25! Und da habe ich halt gemerkt: Es fühlt sich auf Deutsch einfach besser an. Die deutsche Sprache ist ziemlich konkret. Das ist gerade das, was mir so gut gefällt, dieses Verstandenwerden.

## **Wie persönlich sind deine Lieder, geht es dabei immer um dich?**

Es ist schon jeweils nah an mir dran, könnte aber auch die Geschichte von einer Freundin sein. Es gibt meistens eine Inspiration aus dem engsten persönlichen Kreis und wird dann mit meinen Erfahrungen vermischt. Einfach nur mein Leben? Das wäre wirklich zu langweilig! Aber es macht mir Spaß für die Lieder in Rollen reinzuschlüpfen, die dann auch mal ein bisschen drüber sind. Dieses Chansonhafte – ein wenig theatralisch und expressiv – das gefällt mir!

## **Apropos expressiv: Wird dein Song „Benjamin“ mit dem vorgetauchten Orgasmus auch auf deiner neuen Tour zu hören sein?**

Das weiß ich nicht – aber ja, wahrscheinlich. Ich schlüpfte da in eine Rolle. Es funktioniert für mich nur, weil ich den Orgasmus der Nachbarin darstelle. Es ist ja nicht meiner! Wenn, dann ist dieses Lied die allerletzte Zugabe und dann auch nur auf Wunsch.









**Während deine Songs sehr persönlich sind, erfährt man im Netz nur wenig über dich. Du scheinst auf jeden Fall keine Skandalnudel zu sein!**

Es gibt Künstler, die inszenieren Sachen zu Promo-Zwecken. Ich habe hingegen die romantische Vorstellung, dass die Musik für sich spricht und die Leute Lust haben zu den Konzerten zu kommen und dort etwas für sich entdecken, das ihnen gefällt. Mein Fokus liegt auf der Musik.

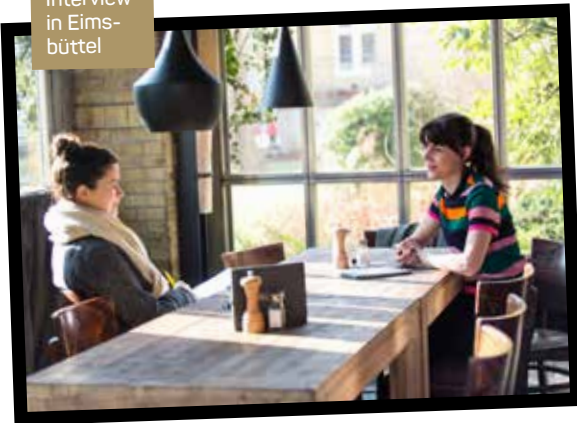
**Wirst du trotzdem erkannt, wenn du in Hamburg unterwegs bist?**

Wenn ein neues Album erscheint, gibt es mehr Reaktionen. Dann bin ich zum Beispiel bei Budni und es steht jemand an der Kasse hinter mir und sagt: Ich freue mich schon auf die Platte! Aber die Leute wollen jetzt kein Selfie oder sowas – ich glaube, das hängt auch sehr davon ab, wie man sich selber gibt.

**In deinen Songs gibt es viele maritime Themen – kein Wunder, du bist geborene Hamburgerin! Würdest du noch einmal woanders hinschippern wollen?**

Hamburg ist mein Heimathafen. Hier ist mein Platz! Was ich witzig finde ist, dass diese maritimen Bilder mit Schiffen und „ahoi“ in München genauso gut funktionie-

Interview  
in Eims-  
büttel



**„WENN ICH  
80 BIN, SOLL  
MAN MICH  
FRÄULEIN  
NENNEN“**



ren wie hier: Sie stehen für Sehnsucht und Reiseieber, das versteht jeder – nicht nur die Hamburger.

### **Wenn Hamburg dein Freund wäre, wie würdest du eure Beziehung beschreiben?**

Leidenschaftlich mit vollstem Vertrauen – und mein Liebster überrascht mich auch immer wieder! Es kommen auf einmal so Sachen, mit denen ich gar nicht gerechnet habe: Da hat er dann etwas für mich dabei, zum Beispiel einen neuen Club oder ein neues Café.

### **Welche Locations magst du besonders?**

Das Abaton mag ich gerne – auch um dort alleine hinzugehen und Zeitung zu lesen. Dadurch, dass es so groß ist, kann man da so schön gucken. Die Fensterplätze sind der Knaller, da sitze ich gerne!

### **Du wirst dieses Jahr 40. Findest du das doof?**

Ich finde Alterwerden gut, wäre ja blöd, wenn man nicht älter werden würde. Ich fänd es wirklich schön in so einer Liedermachertradition mit der Musik alt zu werden und irgendwann als 65-, 75- oder 85-jährige alte Dame

ein Programm zu haben, das mir entspricht. Und dann gäbe es einen reizenden Jüngling, der mich auf die Bühne bringt und wieder abholt! (*lacht*)

### **Die Medien bezeichnen dich oft als „mädchenhaft“. Ist das eher Kompliment oder Beleidigung?**

Das weiß ich nicht. Ich bin ein großer Fan von Edith Piaf, die etwas hatte, das ich auch gerne hätte. Sie sah ja am Ende steinalt aus und hatte trotzdem immer noch etwas Mädchenhaftes. Ich fänd es super, wenn mich die Leute noch mit 80 „Fräulein“ nennen. Dann hätte ich so Mary Poppins-Schuhe an, das wär witzig! Ich mag es auch wie eine Figur zu sein.

### **Wie meinst du das? Bist du gar nicht du auf der Bühne?**

Doch, das passt schon zusammen. Aber es gibt diesen Moment „Bühne betreten“ und „wieder abtreten“. Das ist ein konkreter Augenblick, in dem bin ich eine Bühnenfigur. Ich finde das aber gut. Selbst wenn ich einen schlechten Tag oder ein gebrochenes Herz habe, gehe ich auf die Bühne und es wird keiner merken. Das ist für mich eine Möglichkeit, Dinge wieder loszuwerden. Die Bühne ist für mich der sicherste Ort der Welt!

# VITA

## **GEBOREN**

17. Oktober 1977 in Hamburg

## 2005

### **MUSIKALISCHES**

**DEBÜT** Anna Depenbusch veröffentlichte 2005 ihr erstes Album „Ins Gesicht“ – eine Mischung aus Pop und Chanson. Der Song „Heimat“ erhielt eine Nominierung für den Deutschen Musikautorenpreis.

## 2010

### **DER ERSTE**

#### **DURCHBRUCH**

Ende 2010 trat die Sängerin bei der Fernsehsendung „Inas Nacht“ auf – die Initialzündung ihrer Karriere, wie sie selber rückblickend sagt.

## 2011

### **EINE PLATTE, ZWEI**

**VERSIONEN:** Das zweite Album „Die Mathematik der Anna Depenbusch“, stieg auf Platz 25 der Longplay-Charts ein. Weil es so erfolgreich war, nahm Anna dieses Album gleich noch einmal in „Schwarz-Weiß“ auf – also nur mit Klavier.

## 2012

### **AUSGEZEICHNET!**

Anna wurde mit dem Fred-Jay-Preis und dem Deutschen Chanson-Preis ausgezeichnet. Im selben Jahr erschien auch Annas viertes Album „Sommer aus Papier“.

## 2017

### **DAS WARTEN HAT**

**EIN ENDE** Nach fünf Jahren dürfen sich die Fans über ein neues Album freuen: „Das Alphabet der Anna Depenbusch“ zeigt ihre gesamte musikalische Bandbreite.

Die Plastiktüte  
gehört der  
Vergangenheit  
an: Ab sofort ist  
der Stoffbeutel  
immer mit von  
der Partiel!



# Zero Waste durch Hamburg

Bereits morgens unter der Dusche springt uns das Duschgel mit der Mikroplastik entgegen, danach gibt's auf dem Weg zur Arbeit noch fix einen Coffee to go im Plastikbecher und auch mittags läuft es oft auf den Salat in der Take-away-Box hinaus! Der Plastikwahn begegnet uns überall, doch eine Gegenbewegung setzt dem einen Riegel vor: Zero Waste bedeutet verpackungsfrei leben und einkaufen – und das wird mittlerweile auch in Hamburg immer einfacher!

Text: Claudia Enders

**Ü**ber 600 Kilogramm Müll muss jeder Deutsche pro Jahr auf seine Kappe nehmen und das kommt nicht von ungefähr: Plastikverpackungen und Kunststoffprodukte sind so in unserem Leben integriert, dass wir sie als völlig selbstverständlich hinnehmen. Dass dieser Verpackungswahn für Mensch, Tier und Umwelt alles andere als gut ist, versteht sich von selbst: So stehen zum Beispiel Weichmacher im Verdacht, den Hormonhaushalt gehörig aus dem Gleichgewicht zu bringen, und Mikroplastik stellt das Ökosystem auf den Kopf. Von



den riesigen Müllansammlungen an Land und auf dem Wasser ganz zu schweigen! Aber wie kann man etwas ändern?

Die Antwort heißt: Zero Waste leben, also keinen Müll mehr zu produzieren, der nicht recycelt werden kann! Wie zum Beispiel Erdmuth Kriener (31) und Vanessa Riechmann (36), die Zero Waste seit 2015 zu ihrem Lebensmotto gemacht haben und darüber auf dem Blog

Zero Waste auf  
ganzer Linie: Erdmuth  
und Vanessa mit ihrem  
„Alternulltiv“  
-Blog

**alternulltiv.de** berichten. Bis auf Glas und Papierverpackungen (recyclebar!) leben die Hamburgerinnen verpackungsfrei und haben dementsprechend auch ihr Einkaufsverhalten und ihren Lebensstil komplett umgekrempelt. Dafür haben die beiden zu allen Plastikprodukten „Alternulltiven“ gefunden und selber Rezepturen für Zahnpasta, Cremes und Co. ausgetüfelt.

Inspiriert wurden die Freundinnen aus





Einwegbecher  
ade – mit  
Refill it! füllen  
wir Kaffee im  
Mehrweg-  
becher nach!

## Refill it!

Beim Mehrweg-Pfand-  
becher-Poolsystem sind  
bisher mit dabei:

Stückgut, die Bio Konditorei Eichel, Altonas  
Balkon, Nalandia, Mangold Lokal, Herr Max, das  
Kaffee Stark, die Bio Bäckerei Rettungsbrot,  
Café & Konditorei Stenzel, Bergtags, Beauvoisin,  
das Kraweel, Deichgrün Bioladen, Liberty  
Eiscafé & Bistro, Eisliebe  
und natürlich das  
Café El Rojito

In Bio.Lose können  
etliche Lebensmittel  
nach Wunschgewicht  
abgefüllt werden.



Eilbek durch die  
New Yorkerin  
Lauren Singer, die  
auf trashisfortos-  
sers.com über ihr plas-  
tikfreies Leben schreibt.  
Im Sommer 2015 starteten  
Erdmuthé und Vanessa ihr eigenes  
Experiment, das via Facebook schnell  
Anhänger fand und schließlich im eigenen  
Blog protokolliert wurde. Heute ist den  
beiden das plastikfreie Leben in Fleisch  
und Blut übergegangen. Mittlerweile  
freuen sich die Bloggerinnen über einen  
richtig gesunden Lebensstil, der ohne Zu-  
satzstoffe, Weichmacher und Mikroplastik  
auskommt. „Man wird auch viel sensibler,  
was die Geschmäcker angeht, weil man  
viel mehr frische Sachen isst und keine  
Tiefkühlprodukte mehr zu sich nimmt“,  
erklärt Erdmuthé. Und wer lernen will, Deo

und Handcreme  
selber herzu-  
stellen, der findet  
Anleitungen und  
Workshops auf dem  
„Alternulltiv“-Blog aufge-  
listet. Für den Anfang raten  
die Plastikgegnerinnen: „Als Erstes  
sollte man gucken, was man eigentlich  
für Plastikmüll hat und wie man diesen  
reduzieren kann. Anschließend kann man  
sich nach und nach umstellen und nach  
Alternativen suchen.“

Da kommen die erst kürzlich eröffneten  
Läden **Stückgut** und **Bio.Lose** gerade  
recht. Im Januar öffnete **Stückgut** in der  
Nähe des Altonaer Bahnhofs als erster  
Unverpackt-Laden Hamburgs seine Tore.  
Die Produkte sind hier in Bulk Bins und  
Spendern gelagert und werden in eigene

Behälter abgefüllt. „Viele sind dem Verpackungswahnsinn und der Fülle in den Supermärkten überdrüssig“, beschreibt Sonja Schelbach, eine der vier Gründungsmitglieder von Stückgut, ihre Kundschaft. Das heißt aber nicht, dass man von jetzt auf gleich sein ganzes Leben umstellen muss, schließlich bringt ein Step in die richtige Richtung auch schon etwas. „Es kommen sehr viele, die interessiert sind und sich erst einmal umschauchen und informieren möchten“, so Sonja.

Auch Moritz Ehrtmann (30) und Marc Turjanica (30) eröffneten Anfang dieses Jahres in Eimsbüttel mit **Bio.Lose** einen Laden, der neben Bio-Produkten ein verpackungsfreies Sortiment zu bieten hat. Die Lebensmittel werden in großen Papiersäcken geliefert, bevor sie in die PVC-freien Behälter umgefüllt werden. Somit kommen die Produkte gar nicht erst in Berührung mit Weichmachern. „Die Leute sind begeistert! Klar muss man auch erst sein Einkaufsverhalten umstellen, aber was die Resonanz angeht, können wir uns nicht beschweren“, so Moritz.

Zwei weitere Projekte gegen den Plastikmüll machen gerade noch in Hamburg von sich Reden: Da gibt es erstens die Aktion **Refill Hamburg**, durch die an öffentlichen Wasser-

säulen und in den teilnehmenden Bars und Läden die Möglichkeit geboten wird, kostenlos Trinkwasser abzufüllen. Initiiert wurde das Projekt von Stephanie Wiermann, die selbst plastikfrei lebt und sich von dem gleichen Konzept in Bristol inspirieren ließ. Alle Auffüllstationen werden von ihr in einer Onlinekarte unter [refill-hamburg.de](http://refill-hamburg.de) eingetragen. Parallel rückt die Kampagne **Refill it!** dem Plastikmüll durch Einwegbecher zu Leibe. Konzipiert wurde sie vom Hamburger Verein **El Rojito**, der mit solidarischem Kaffee handelt. „Der Einwegbecher war uns schon lange ein Dorn im Auge“, resümiert Roman Witt von El Rojito. Also entwickelten sie die Kampagne, bei der es sich um ein Mehrweg-Pfandbecher-Poolsystem mit biologisch abbaubaren Bechern handelt. „Du leihst Dir einen Becher und gibst ihn wieder ab oder lässt ihn bei einem der Partner erneut auffüllen“, erklärt Roman die Idee, die seit November letzten Jahres großen Zuspruch findet.

Plastik step by step zu vermeiden, ist also gar nicht so kompliziert. Umso besser, wenn noch mehr Läden in Hamburg auf ein unverpacktes Sortiment umrüsten und wir uns auf weitere tolle Aktionen gegen den Plastikwahn freuen können! Probiert es doch auch mal aus.

## UNSERE TOP 5 BLOGS FÜR ALLE ANGEHENDEN PLASTIKGEGNER:

### Stückgut

Erster Unverpackt-Laden Hamburgs

Am Felde 91 (Ottensen), [stueckgut-hamburg.de](http://stueckgut-hamburg.de)

### Bio.Lose

Bioladen mit Bulk Bins  
Osterstr. 81 (Eimsbüttel), [biolose.de](http://biolose.de)

### Wohlempfinden Pur

Gewürze und Öle zum Abfüllen  
Ludwigstr. 10 (Sternschanze), [wohlempfindenpur.de](http://wohlempfindenpur.de)

### Erdkorn

Nachfüllstation für Nüsse, Müsli & Co  
Eppendorfer Landstr. 77 (Eppendorf), [erdkorn.de](http://erdkorn.de)

### 12 Monkeys

Vegane-Paradies mit verpackungsfreien Produkten  
Hopfenstr. 15b (St. Pauli), [twelvemonkeys.de](http://twelvemonkeys.de)

### Veganz

Laden mit tierfreien Produkten, einige davon in Spendern zum Abfüllen  
Schützenstr. 21 (Bahrenfeld), [veganz.de](http://veganz.de)

Auch kleinere Läden haben verpackungsfreie Produkte im Angebot - welche genau, erfährst Du hier: [wastelandrebel.com/de/liste-unverpackt-laeden](http://wastelandrebel.com/de/liste-unverpackt-laeden)



Bei Stückgut geht's komplett verpackungsfrei zu.

# Wie **SPORTLICH** **WIRD** die Neue Mitte **ALTONA**?

Nach der gescheiterten Olympia-Bewerbung soll Hamburg eine Stadt der aktiven Sportler werden. So vermittelt es jedenfalls die Politik. Doch wird dieses Motto bei der Stadtplanung wirklich berücksichtigt? sportspaß hat die Neue Mitte Altona auf ihre Sportlichkeit geprüft.

Text: Oliver Jensen

**M**itten in Altona entsteht ein neues Quartier. Durch die Stilllegung des Güterbahnhofs und das Brachliegen alter Brauereiflächen wurde eine attraktive Fläche frei. Die Straßennamen stehen bereits fest, die Bauarbeiten laufen auf Hochtouren. In den nächsten Jahren sollen rund 1600 neue Wohnungen entstehen. Bereits im Jahre 2018 werden viele Gebäude bewohnt sein. Die Infrastruktur könnte kaum besser sein: Die Menschen leben zentral, haben unzählige Einkaufsmöglichkeiten und Kulturangebote direkt vor der Haustür. Über die enge Bebauung und die teuren Mieten sehen viele Menschen dafür gerne hinweg. Doch wie steht es um die „Sportlichkeit“ der Neuen Mitte? Seit dem Olympia-Aus hat beim Hamburger Senat ein Umdenken stattgefunden. Zukünftig soll nicht der Leistungssport, sondern eher der Breitensport im Mittelpunkt stehen. Der Hamburger Senat hat den Masterplan „Active City“ ins Leben gerufen. Zahlreiche Projekte, die für die Olympischen Sommerspiele angedacht waren, sollen weiter verfolgt werden, um ein vielfältiges Sportangebot zu bieten. Ein Selbstläufer ist das nicht. Gerade bei

Stadtgebieten in zentraler Lage werden die Sportflächen gerne vergessen. Der Grund dafür ist das liebe Geld. Sportcenter, Fußballplätze oder Basketballcourts nehmen viel Platz ein, ohne dass dabei höhere Geldsummen herauspringen. Der Bau von Wohnungen ist lukrativer. Die „HafenCity“ dient hier als abschreckendes Beispiel: Gute Sportmöglichkeiten existieren hier nicht. sportspaß hatte schon im Jahr 2009 in einem Gespräch mit dem damaligen Bürgermeister Ole von Beust die Bereitschaft signalisiert, in der HafenCity ein Sportcenter zu bauen, aber nach einiger Zeit kam dann leider die Antwort der Senatskanzlei, dass die Stadt lieber alle Grundstücke teuer verkaufen möchte. Für den Schulbetrieb gibt es hier zwei Zweifelhallen und eine Dreifelhalle, außerdem ein paar Freizeitflächen – mehr nicht. Relativ dürrtig für einen neuen Stadtteil mit rund 14.000 Einwohnern.

## **GROSSER BOLZPLATZ AN DER SCHULE**

Auch die Neue Mitte Altona wird nicht das bieten, was aktive Sportler sich wünschen würden. Hier hatte sportspaß ebenfalls bereits zu Beginn der Planungen seine Bereitschaft erklärt, neben der geplanten Schule eigene Sporträume zu errichten. Aber die hohen Grundstückspreise mit der sehr dichten Bebauung bedeuteten dann wieder das Ende der Hoffnungen. Wer nur ein wenig „bolzen“ möchte, könnte in der Neuen Mitte Altona bleiben. „Unmittelbar nördlich der Stadtteilschule im Recha-Elern-Weg wird ein Bolzplatz sowie ein Spiel- und Aufenthaltsbereich mit rund 1.500 m<sup>2</sup> geschaffen“, verrät Sabine Barisch-Becker von der Hamburger Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen. Der Bolzplatz



wird aus zwei Feldern für unterschiedliche Sportarten bestehen. Tore, Netze und Körbe sollen dann vorhanden sein. Während der Unterrichtszeiten werden dort zwar die Schüler aktiv sein. „In den Nebenzeiten und am Wochenende stehen Bolzplatz und Aufenthaltsbereich aber allen Hamburgern zur Verfügung“, fügt Barisch-Becker hinzu. Überhaupt wird die Stadteilschule (Fertigstellung: 2019) im Mittelpunkt der sportlichen Aktivitäten stehen. Drei Turn- und Sporträume sind geplant. Die Nutzung soll laut Barisch-Becker stadtteilbezogene Bewegungsangebote ermöglichen.

Als Erholungsgebiet soll der zentral liegende Stadtteilpark dienen. Barisch-Becker möchte auch dies als ein sportliches Angebot verstanden wissen. „Auf der großen, freien Wiese inmitten des Parks kann man zum Beispiel Federball oder Frisbee spielen“, erzählt sie. Die Parkpromenaden, die den Park im Norden und Süden in voller Länge begleiten, würden sich zudem zum Joggen eignen. Zumal im zweiten Bauabschnitt eine Verlängerung bis hin zur S-Bahnstation Altona geplant ist. „Außerdem können die geplanten südexponierten Sonnenstufen nicht nur zum Sitzen, sondern auch für Bewegungsaktivitäten genutzt werden“, fügt die Stadtentwicklerin hinzu.

## MIT DEM FAHRRAD UNTERWEGS

Umweltverschmutzung und Autolärm sollen in der Neuen Mitte Altona gering ausfallen. Das Quartier ist als „Modellquartier für auto- und verkehrsreduziertes Wohnen“ geplant. Die Stadt hat ein Mobilitätskonzept entwickelt, welches die Anwohner dazu bewegen soll, auf das eigene Auto zu verzichten. Das beinhaltet nicht nur eine gute Erreichbarkeit der Öffentlichen Verkehrsmittel und feste Stellplätze für Carsharing. Die Einwohner sollen sich auch auf das Fahrrad schwingen. Brigitte Vorwerk von der Deutschen Stadt- und Grundstücksentwicklungsgesellschaft (DSK) verrät: „Im ersten Bauabschnitt werden zwei Fahrradstationen gebaut. Fahrradabstellmöglichkeiten gibt es in allen Straßenzügen. Der öffentliche Raum wird barrierefrei sein.“ Das heißt also: Die Einwohner können das Fahrrad-Leihangebot von StadtRAD Hamburg auch in der Neuen

Mitte Altona nutzen. Eine Anmeldung vorausgesetzt, sind die ersten 30 Minuten kostenfrei. Danach fällt eine Gebühr von 6 bis 8 Cent je Minute an. Die Tagesgebühr beläuft sich auf 12 Euro.

Die Bewegungsangebote für Kinder scheinen laut Planungsstand einigermaßen vielfältig zu sein. Der Kleinkinderspielplatz nördlich der Straße Kleiderkasse ist von Hecken umgeben und als abwechslungsreicher Bewegungsparcours mit Sandkasten, Hügel, und Hangelseilen angelegt. Im Wäldchen, in der nordwestlichen Ecke des Parks, wird es einen Naturspielplatz geben, wo sich die etwas größeren Kinder austoben können. Und in der Kletterlandschaft im Bereich der alten Güterhalle, direkt nördlich der Stadteilschule, können Kinder und Jugendliche die Kletternetze erobern.

## FAZIT

Die Planung der Neuen Mitte Altona ist zwar kein bewegungstechnisches Desaster, lässt das Sportler-Herz aber auch nicht unbedingt höher schlagen. Ein Sportcenter hätte dem Quartier sicher gut getan. Dass lediglich ein einziger Spiel- und Bolzplatz existiert, ist ebenfalls etwas dürftig. Von Gegebenheiten wie in New York, wo gefühlt an jeder zweiten Straßenecke ein eingezäunter Sportbereich zu finden ist, können wir auch in der Neuen Mitte nur träumen.



sportspaß-Mitglied  
Jenny Langhans

Ich bin bei  
*sportspaß*  
weil...

Kontakt mit Kunden, die ihre Beiträge nicht bezahlt haben. „Das klingt für viele etwas heftig, aber ich liebe meinen Job“, schwärmt Jenny. „Ich habe super liebe Kollegen und auch mein Chef ist klasse.“

Nach dem Feierabend fährt sie meistens direkt zum Sport. „In der Regel bin ich im Gerätebereich, manchmal aber auch bei Functional Training Kursangeboten, wie High Intensive Intervall Training (HIIT) oder Tough Class.“ Ihren Fitnessplan zieht Jenny jede Woche konsequent durch. „Manchmal bin ich nach Arbeit und Sport erst gegen 22 oder 22.30 Uhr zu Hause, das ist schon anstrengend, aber mir macht es einfach viel Spaß.“ Da sie direkt in Winterhude nahe zum Stadtpark wohnt, hat sie es nach dem Sport nicht mehr weit. „Zu Hause schaue ich dann noch gemütlich eine TV-Serie zum Einschlafen.“

Bleibt da denn überhaupt noch Zeit für Freizeit? „Eher am Wochenende“, erklärt Jenny. „Da gehe ich dann gerne mit Freunden ins Kino oder in eine gemütliche Bar.“ An Hamburg liebt sie vor allem den Stadtpark, aber auch das Treppenviertel in Altona oder die HafenCity zum Spazierengehen. „Still sitzen kann ich nicht, ich hab immer Hummeln im Hintern.“

Für ihre Sportaktivitäten kann sich Jenny keinen anderen Fitnessanbieter als sportspaß mehr vorstellen. Vor allem für Neueinsteiger findet sie die Familienatmosphäre ideal. „Außerdem bekommt man nirgendwo in Hamburg für unter 10 Euro ein solch umfangreiches Sportangebot.“ Im Sommer möchte sie mal bei einem Functional Training Outdoor Kurs mitmachen – und bei SUMMERFIT, dem vierwöchigen Open-Air-Fitness-Festival von sportspaß. Und irgendwann einmal vielleicht eine Mallorca-Reise mit sportspaß. „Sport und Urlaub verbinden, das würde mich reizen.“

## „SPORTSPAß IST WIE EINE FAMILIE FÜR MICH!“

**D**ie meisten machen regelmäßig Sport, um fit zu bleiben oder für eine bessere Figur. Für Jenny Langhans bedeutet das Trainieren nach dem langen Arbeitstag mehr. „Hier sehe ich Freunde“, erklärt sie. „Wenn man über Jahre vier- bis fünfmal pro Woche zum Sport geht, dann wird das fast schon familiär, zumindest hier bei sportspaß.“

Die 26-Jährige ist seit 2012 bei sportspaß. Anfangs nahm sie nur an den vielen Kursangeboten teil, seit etwa zwei Jahren ist sie auch regelmäßig im Gerätefitnessbereich im sportspaß Center City Nord zu finden. „Andere Fitnessstudios sind sehr anonym, aber hier bei sportspaß sagt man sich noch Hallo und Tschüß. Das finde ich so besonders hier.“ Jenny arbeitet tagsüber im Forderungsmanagement für Sportanbieter und steht vor allem in

# Kinder brauchen Schutz und Geborgenheit.

**UNTERSTÜTZT  
VON SPORTSPAB**

**Werden Sie  
Pflegefamilie  
auf Zeit!**

Foto: damircudic@istockphoto.

Gefördert durch die  
Freie und Hansestadt Hamburg



**PFIFF sucht Menschen, die Kinder oder Jugendliche  
befristet bei sich aufnehmen. Mehr über die  
Bereitschaftspflege auf [www.pfiff-hamburg.de](http://www.pfiff-hamburg.de).**

# Bewegende Momente!



## In der Hansestadt zu Hause!

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

DIE WOHNUNGSBAU  
GENOSSENSCHAFTEN  HAMBURG

**HBH**  
HANSEATISCHE  
Baugenossenschaft  
Hamburg