

SPORTSPAß

40
JAHRE
SPORTSPAß

**SPORT-
PROGRAMM**

GÜLTIG AB
OKTOBER 2017

**Alle Angebote
auf einen Blick**

sportspass

Inhalt

AUSGABE 02/2017: HERBST/WINTER

DAS IST SPORTSPAß

- 04 10 DINGE DIE WIR AN SPORTSPAß SO LIEBEN**
40 Jahre sportspaß! Unsere Mitglieder erklären, warum sportspaß für sie so besonders ist.
- 08 IMMER IN BEWEGUNG: UNSERE NEUEN KURSE**
Salsation, Futsal oder Deep Relax – nie gehört? Kein Wunder, denn diese Angebote sind völlig neu.
- 13 SPORTSPAß PARTYS**
Alle Infos über unsere kommenden Events mit tollen Live-Bands im Landhaus Walter.
- 14 FITNESS, SPAß UND SONNE**
Mit unseren Reisen könnt Ihr sportspaß auch an anderen schönen Orten in Europa erleben.
- 18 RABATTE FÜR SPORTSPAß-MITGLIEDER**
Nutzt die vielen Rabatte unserer Vor-Ort-Partner in Hamburg und im Internet.
- 92 EINLADUNGEN**
Hier findet Ihr die Einladungen zu unserer Mitgliederversammlung um zum Mitgliederforum

PROGRAMM

- 24 SPORTANGEBOTE VON A BIS Z**
- 48 ANMELDEFORMULAR**
- 22 INFORMATIONEN**
- 92 ORTSBESCHREIBUNGEN**
- 95 INFORMATIONEN & BEITRÄGE**
- 95 KONTAKT**

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
sportspaß e.V.

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

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

REDAKTION/FOTOS
Svenja Hirsch, Carsten
Schulz, Stefanie Thiele,
Kristina Vock

COVERFOTO
istockphoto

ART DIRECTION
Albert Kravcov
(kravcov hey hoffmann)

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

DRUCK
Sedai Druck, Hameln

Alle Rechte © beim Verlag.

Fotos: istockphoto (2), sportspaß



**40 JAHRE
SPORTSPAß**

Unsere Mitglieder
erklären, warum
sportspaß für sie so
besonders ist.



Sportangebote

KIDS & TEENS	22-25
Abenteuer Bewegung	22
Babys in Bewegung 3 Monate – 8 Monate	23
Babys in Bewegung 8 Monate – 1,5 Jahre	23
Badminton	23
Basketball	23
Dance4Kids	23
Fußball	23
Hip Hop	24
Inline-Skaten	24
Karate	24
Kinderbetreuung 8 Monate – 12 Jahre	24
Kindertanz/Ballett	24-25
Selbstverteidigung	25
Taekwondo	25
Tischtennis	25

BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE	26-30
Badminton	26-27
Basketball	27
Floorball	27
Futsal	28
Hobby-Fußball	28
Sportspiele mit und ohne Ball	28
Tischtennis	28-29
Ultimate Football	29
Volleyball	29-30

BODY & MIND	30-38
Beckenboden-Training	30
deepRELAX	31
FASZIO	31-32
Feldenkrais	32
Flow-Yoga	32
Hatha-Yoga	32-33
Kundalini-Yoga	33
Mental Balance	34
Modern Style Tai Chi	34
NIA	34
Pilates	34-36
Power-Yoga	36
Qi Gong	37
Stretch & Relax	37
Tai Chi	38
Yin-Yoga	38
Yogalates	38

DANCE	39-45
Ballett	39
Bauchtanz	39
Bollydance	40
Breakdance	40
Dance 'n Strip	40
DISCO PARTY – Just dance!	40
Energy Dance	41
Hip Hop	41
Jazz-Dance	41
Line Dance	41
Modern-Dance	42
Oriental-Dance	42
Salsa-Dance	42
SALSATION®	42-43
Samba/Samba-Reggae	43
ZUMBA® fitness	43-44
ZUMBA® Gold	44
Zum-Dance	45

FITNESS & RÜCKEN	45-65
Ballett Workout	45
Bauch Express	45-48
Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)	48-51
Best Age Fitness	51
Bodyfit	51-52
Cardio Power	53-54

Complete Body Workout	54-56
DANCE 'n Fitness	56
Fit Fight Basic/Technik	56-57
Fit Fight Kombi	57
Fitness	57
Fitness für Mollige	58
Kraftfit	58
Mama Fitness	59
Po Shaping	59-60
Reha-Sport	60
Rhönrad-Turnen	60
Rücken Balance	60
Rücken Express	61
Rücken Power	61-62
Soft-Fitness	62-63
Sport für Schwangere	63
Step Advanced	63-64
Step Fatburner	64
Step Simple	65
ZUMBA® Step	65

FUNCTIONAL TRAINING	65-68
Avi Mea	65
CrossTraining	66
deepWORK™	66
HIIT	67
Parkour	67
Tough Class	67-68

INLINE-SPORT	68-69
Inline-/Roller Disco	68
Inline-Hockey	68-69
Inline-Skaten	69

OUTDOOR-SPORT	69-70
Breath Walk®	69
Nordic Walking/Walking	70
Outdoor-Fitness	70
Running	70

PAARTANZ	71-74
Ballroom Dance	71
Boogie-Woogie	71
Discofox	71
Kizomba	71
Salsa	72
Standard-Latein	72-73
Swing	73
Tango Argentino	73
Tanzclub	74

SELBSTVERTEIDIGUNG/MARTIAL ARTS	74-76
Aikido	74
Capoeira	74
Kickboxen	75
Krav Maga	75
Modern Arnis	75
Selbstverteidigung für Frauen	76
Taekwondo	76

TRAIN TOGETHER	76
----------------	----

SPECIALS	77-81
----------	-------

TOUREN	82-86
Biketouren	82
Running	83
Wandertouren	83-86

ERNÄHRUNG	87-89
Ernährungscoaching	87
Ernährungs-Seminare	87-88
Kochabende	89

Legende

SPORTANGEBOTE

Trainings-schwerpunkte



Sind mit Sternen gekennzeichnet. Je mehr Sterne, desto intensiver wird der Schwerpunkt trainiert.

Keine Angabe

Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene

1

Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse

2

Fortgeschrittene, hohe Intensität



Angebot sehr gut besucht

PAARTANZ

1

keine Vorkenntnisse

2

Grundschritte Voraussetzung

3

Fortgeschrittene 1

4

Fortgeschrittene 2



Angebot sehr gut besucht

SCHULFERIEN

Herbst

02.10.2017 /
16.10. – 27.10.2017

Weihnachten

22.12.2017 –
05.01.2018

Winter

02.02.2018

In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Schulsporthallen geschlossen. Ausnahmen erfrage bitte in den Centern, bei den Trainern oder unter www.sportspass.de.

10 DINGE

DIE WIR AN SPORTSPAß SO LIEBEN!

Wer in 40 Jahren zu Hamburgs größtem Sportverein heranwächst, der darf sich schon mal selbst auf die Schulter klopfen. Aber wie wird man eigentlich so ein richtig Großer? Und warum halten so viele Mitglieder sportspaß auf lange Sicht die Treue? Wir haben nachgefragt! Hier kommen die Top 10, warum sportspaß einfach erste Sahne ist:

1

WEIL ES BEI SPORTSPAß SO FAMILIÄR ZUGEHT

Das ist auch **Anne-Marie (28)** zu verdanken, die seit vier Jahren bei sportspaß als Rezeptionskraft arbeitet: „Ich schnacke gerne mit den Mitgliedern, wenn es gerade passt. Bei uns ist ein Mitglied nicht bloß eine Nummer, es wird vielmehr darauf geachtet, dass sich wirklich jeder wohl fühlt. Ich arbeite sehr gerne hier! In meinem eigentlichen Beruf als Ergotherapeutin bin ich bereits gefragt worden, warum ich den Job hier zusätzliche mache. Aber für mich ist das nicht wie Arbeit, sondern zu Freunden fahren.“ Auch Rezeptionskraft **Marco (28)** unterhält „seine“ Mitglieder im Center Harburg gerne und stellt fest: „Ob jung oder alt, jeder trainiert hier. Das sieht man auch an der Rezeption, an der ganz unterschiedliche Menschen arbeiten. Die rege Kommunikation mit uns wird schon fast erwartet und wir Rezeptionsmitarbeiter werden an den Feiertagen regelrecht gemästet, weil die Mitglieder uns oft mit Süßkram beschenken.“



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



2 WEIL MAN NEUE FREUNDE FINDET UND GEMEINSAM TRAINIEREN KANN

Da kommt auch der Spaß nicht zu kurz“, weiß **Maria**. Die 74-Jährige trainiert seit elf Jahren bei sportspass. Erst Thai Chi, dann wechselte sie in den Gerätebereich des sportspass Centers Altona, wo sie sich von Beginn an pudelwohl fühlte: „Mittlerweile sind wir sieben Leute, die sich durch das Training an den Geräten kennengelernt haben. Der Dienstag ist bei uns immer gesetzt, anschließend gehen wir oft noch gemeinsam frühstücken!“ Wer wie Maria ungerne alleine an Geräten trainiert, der nutzt das sportspass Train together Programm: In der Gruppe und unter Anleitung eines qualifizierten Trainers könnt Ihr Euch hierbei so richtig auspowern.



3 WEIL ES IMMER WIEDER NEUE SPORTARTEN ZU ENTDECKEN GIBT!

Einmalig sind die rund 1.650 stetig aktualisierten Kurse und Specials, durch die Ihr immer etwas anderes entdecken könnt. Unsere kostenlosen Special-Reihen bieten die perfekte Ergänzung zu den regulären Angeboten, Ihr könnt Euch zu schweißtreibenden

Classes auspowern oder im Wellness-Special die Seele baumeln lassen.

Die Themen unserer Specials sind nicht aufeinander aufbauend, so dass Ihr alle Termine auch einzeln besuchen könnt. Für alle sportspass-Neulinge gibt es zudem viele Start-Up Angebote. Wir haben immer wieder neue Kurse für Euch im Programm, aktuell zum Beispiel Futsal, die konzentrierte Hallenfußballvariante, oder Salsation, das heiße Danceworkout-Format aus Venezuela. Und wenn Ihr selbst einen neuen Sporttrend entdeckt habt, den ihr gerne im Programm hättet, sagt doch einfach an der Rezeption Bescheid oder schickt uns eine Mail und wir versuchen, die neuen Trends zu uns nach Hamburg zu holen.

> Unsere Specials findet Ihr im Programmteil ab Seite 77.





4 WEIL MAN HIER (FAST) JEDEN SPORT MACHEN KANN UND MAN RAUS KOMMT!

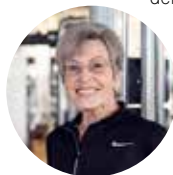
2016 wechselte **Oliver (26)** als dualer Student der Sportökonomie ins sportspaß-Büro und war sofort begeistert: „Ich hatte hier nicht nur einen perfekten Einstieg, sondern war auch sehr angetan von dem breiten Angebot. sportspaß bietet so gut wie alles an: Kurse, Outdoor Aktivitäten, alle möglichen Teamsportarten in den Hallen. Ich selbst bin seitdem auch Mitglied, trainiere meist mit meinem besten Kumpel an den Geräten. Er ist durch mich auch zum sportspaß-Mitglied geworden.“ Auf unseren zahlreichen Lauf-, Bike-, Skate- und Wandertouren lernt Ihr neben dem Sport neue Leute und auch ganz andere Seiten der Stadt kennen. Schon mal durch den Sachsenwald gewandert? Das und noch viel mehr könnt Ihr Outdoor mit sportspaß erleben!

> Auf Seite 82 findet Ihr unsere aktuellen Touren und Outdoorurse.



5 WEIL DAS NÄCHSTE SPORTANGEBOT IMMER GLEICH UM DIE ECKE IST

Weite Wege? Nichts für **Marlies (77)**, die seit 11 Jahren zu sportspaß kommt: „Das Center Altona liegt bei mir direkt um die Ecke. Ich war von Anfang an begeistert: Es ist groß, hell und sauber.“ Neben den 7 großen Centern bietet sportspaß in über 80 Schulsporthallen in ganz Hamburg weitere Sportarten an. Gerade für Ballsportangebote wie Basketball oder Tischtennis sind diese Hallen ideal. Bestimmt ist auch bei Euch in der Nähe etwas dabei!



6 WEIL BEI SPORTSPAß AUF FITNESS UND ERNÄHRUNG GEACHTET WIRD!

sportspaß bietet Euch auch zahlreiche Ernährungskurse zu vielfältigen Themen wie Fasten, Fit und Vital im Alltag und effektive Tipps zum gesunden Abnehmen. Ihr könnt Euch auch für kostenfreie Ernährungcoachings anmelden. Ganz neu ist die Ernährungstherapie mit Coaching bei **Marisa Bonnen**. Die Kurse der ausgebildeten Diät- und Diabetesassistentin werden sogar von der Krankenkasse finanziell bezuschusst. Los geht's im Januar.

> Mehr Infos findet ihr unter www.sportspass.de/gesunde-ernaehrung/



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,-

PROBETRaining?

Probiert doch sportspaß einfach mal unverbindlich 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.

7 WEIL MAN ALS SPORTSPAß-TRAINER SEINE ERFOLGE AN ANDERE WEITERGEBEN KANN

Die unkonventionelle Atmosphäre bei sportspaß lockerte bei **Nikolas (37)** auch die Pfunde: „Durch das regelmäßige Training habe ich ganze 30 Kilogramm abgenommen. Das ist meine kleine Erfolgsgeschichte, die ich mit sportspaß verbinde. Sie hat mich auch dazu gebracht, selbst eine Trainerausbildung dort anzufangen. Dreimal die Woche trainiere ich mich selbst und als Gerätetrainer ver helfe ich hoffentlich auch anderen zu ihren Erfolgen!“

> Ihr wollt selbst Trainer bei sportspaß werden? Dann meldet Euch bei uns! Infos zur Trainerausbildung findet Ihr hier: <https://sportspass.de/ausbildungen/>



8 WEIL MAN OHNE DRUCK UND MIT UMSO MEHR FREUDE TRAINIERT!

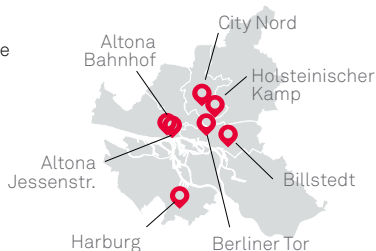
Erst Empfangskraft, dann Tischtennistrainer und selbst Mitglied: Seit neun Jahren ist **An-Thu (39)** bei sportspaß unterwegs und das nicht ohne Grund. „Hier kann ich Tischtennis spielen, ganz ohne Leistungsdruck, sondern als Gemeinschaft.“

Die vielen Extrakurse für Neu- und Wiedereinsteiger machen es umso leichter, einen Sport einfach mal auszuprobieren. Wenn Ihr dann mehr wollt: Achtet auf unsere Angebote für Fortgeschrittene!



9 WEIL DIE PREISE STIMMEN!

Unsere Mitgliedsbeiträge sind einfach der Knaller. Pro Woche stehen euch 1.650 Kurse zur Verfügung, die ihr in 7 Centern und weiteren 80 Schulsport-hallen besuchen könnt – und das für unter 10 Euro im Monat. Ab weiteren 17 Euro könnt Ihr die Geräte- und Saunabereiche nutzen.



10 WEIL BEI UNS SPAß GENAU SO GROß GESCHRIEBEN WIRD WIE DER SPORT!

Ja, der Spaßfaktor ist uns sogar so wichtig, dass wir uns und Euch seit ein paar Jahren regelmäßig feiern! Zum Beispiel bei den großen sportspaß-Partys mit stadtbekannten DJs und tollen Live-Bands. Dazu buchen wir angesagte Hamburger Partylocations, veranstalten viele weitere große und kleine Sport-Events und Sonderaktionen für unsere Mitglieder. Zum Beispiel unser Fitness-Festival SUMMERFIT, bei dem auch diesen Sommer wieder über 4 Wochen an den schönsten Plätzen Hamburgs gesportelt wurde.

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 INSTAGRAM Jetzt ganz neu

Wir sind jetzt endlich auch bei Instagram. Unter „sportspass_hh“ posten wir regelmäßig was bei uns so alles los ist.



SPORTSPAß AUF FACEBOOK Jeden Tag aktuelle News

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

NEUE KURSE BEI SPORTSPAß IMMER IN BEWEGUNG

Seite
42

Ob Salsa, Hip-Hop oder Antistress – sportspaß ist immer am Puls der Zeit und bietet regelmäßig neue Sportkurse. Bring immer wieder Abwechslung in Euren Fitnessplan, so dass Euch nie langweilig wird. Hier sind unsere Newcomer-Kurse auf einen Blick!

SALSATION®

Deeeespaaaaciitiito – der Mega-Hit von Luis Fonsi und Justin Bieber brachte uns trotz fehlender Sonne den Sommer zumindest in unsere Herzen – und unsere Beine. Der lateinamerikanische Lifestyle boomt: Burrito Foodtrucks, Mezcal Cocktails und heiße Rhythmen auf den Straßenfesten wohin das Auge reicht. Wenn Ihr Euch anstecken lassen wollt, besucht unser neues Salsation® Tanzfitness-Programm, das lateinamerikanische Rhythmen und Functional-Training vereint. Angefangen mit einem tänzerischen Warm-Up, hat jeder Song eine abgeschlossene Choreographie. Bei Salsation® geht es um die Gefühle, die der Song ausdrückt, mit einer

möglichst nahen Übersetzung der Lyrics in die Körpersprache. Durch die Functional-Training Einheiten, die in die Choreographie eingebaut werden und sich als Tanzschritte „tarnen“, kommt jeder ins Schwitzen.

DANCE'N FITNESS

Aerobic war gestern – heute gibt es DANCE'n Fitness! Bei dem Herz-Kreislauf-Training zu motivierender Musik werden verschiedene Tanzstile in klassische Aerobic-Choreographien integriert. Egal ob Hip-Hop, Salsa, Jazz, Disco – wenn Ihr Spaß an Musik und Tanz habt, bist seid Ihr in diesem Kurs genau richtig!

Seite
56

RÜCKBILDUNG

Mama Fitness-Kurse mit dem Zusatz Rückbildung sind insbesondere für junge Mütter geeignet, die die Rückbildung bei einer Hebamme abgeschlossen haben und speziell daran anknüpfen möchten.

FUTSAL

Die Fußball WM 2018 wirft bereits ihre Schatten voraus. Dazu passend haben wir ab sofort mit Futsal, dem offiziellen Hallenfußball des Weltverbandes FIFA, ein ganz besonderes Angebot für euch. Futsal ist weniger aggressiv als Hallenfußball und der Ball ist kleiner und springt weniger stark. Dies erleichtert das Spiel immens. Auch für ältere Spieler ist Futsal sehr geeignet.

Seite
28



Seite
59

DEEP RELAX

Stress. Hektik. Lärm. Arbeitsdruck. Familienchaos. Euer Alltag verlangt Euch viel ab und Ihr möchtet dem Ganzen einfach mal entfliehen und entschleunigen? Unser neues deepRELAX Angebot gibt Euch Raum und Zeit zum Durchatmen. Sanfte Bewegungsformen bringen Euch zur Ruhe und schaffen Euch Zugang zu Eurem inneren Ich. Vertieft und reguliert durch Achtsamkeit Eure Atmung, erlangt durch verschiedene Entspannung- und Meditationstechniken Konzentration und sagt dem Stress adé. deepRELAX enthält Elemente aus Pranayama, Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation oder Meditation zur Stressbewältigung. Der Kurs ist für jeden geeignet, der sich eine geistige Auszeit nehmen möchte. Die Bestandteile der genutzten Mentaltechniken sind auch für Einsteiger geeignet. Bitte bringe warme Kleidung und eine eigene Decke mit.

Seite
31



Seite
44

ZUMBA GOLD

ZUMBA® Gold ist ein speziell entwickeltes Zumba-Format, dass es etwas ruhiger angehen lässt – ideal für Sporteinsteiger, ältere Menschen oder Personen mit Gelenkbeschwerden. Mitreißende lateinamerikanische Musik und sehr einfach zu lernende Schritte machen die ZUMBA® Gold-Kurse zu einer gelungenen Partystunde, bei der jeder mitkommt!



JETZT ABNEHMEN!

Du hast den Kampf gegen die Pfunde noch nicht endgültig gewonnen? Dann nimm an unserem neuen Ernährungskonzept-Seminar teil, das von den Krankenkassen bezuschusst wird. Expertin Marisa Bonnen möchte Euch zu mehr Lebensqualität verhelfen und lädt vom 11. Januar bis 29. März 2018 zu zwölf Terminen – jeden Mittwoch von 18 bis 19.30 Uhr im sportspaß Center Berliner Tor. Das 12wöchige Seminar kostet insgesamt 119 Euro pro Person. Eine Bezuschussung durch Eure Krankenkasse bis zu 100 Prozent als Präventionsleistung ist möglich.

Seite
87

KOCH DICH GESUND BEIM SPORTSPAß-KOCHABEND

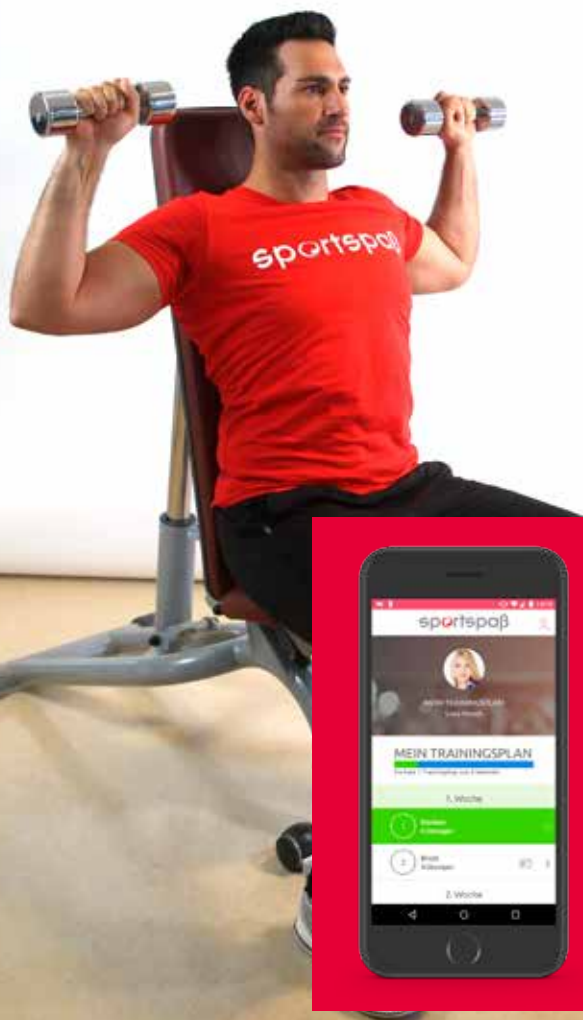
Ausgewogene Ernährung – aber wie? Bei den sportspaß-Kochabenden zu Themen wie „Christmas Menu“ oder „Valentines Menu“ lernt Ihr mit dem Team vom Trend-Lieferservice Urban Foodie, wie Ihr leckere Menüs kocht und Euch damit gesund ernährt. Für sportspaß-Mitglieder kostet ein Abend pro Person 39 Euro inkl. Softdrinks. Außerdem bieten wir ab November in Kooperation mit Urban Foodie einmal wöchentlich trendige Ernährungsseminare an.

Seite
87

NEU BEI SPORTSPAß

DIE TRAININGSPLAN-APP

sportspaß-Mitglieder können mit der neuen Trainingsplan-App ab Herbst ihren Trainingsplan jetzt direkt auf ihrem Smartphone einsehen und bearbeiten.



SO GEHT'S:

1. Die Trainer erstellen gemeinsam mit Euch einen individuellen Trainingsplan auf einem Tablet-PC. Hierbei haben die Trainer freie Auswahl aus über 200 Übungen. Es können auch eigene Übungen hinzugefügt werden. Jede Übung kann speziell für Euch angepasst und mit persönlichen Notizen versehen werden.
2. Ist der Trainingsplan fertiggestellt, wird er direkt auf Euer Smartphone geschickt. Voraussetzung ist lediglich die Installation der kostenlosen sportspaß-App (Android und iOS).
3. Ist der Trainingsplan abgeschlossen, könnt Ihr einen neuen, auf den tatsächlichen Ergebnissen basierenden Plan bekommen. So könnt Ihr Eure Ziele effektiver und schneller erreichen.

FEATURES DER APP

- Trainingsplan nach Trainingstagen und Übungen sortiert
- Darstellung aller Wiederholungen, Sätze und Übungen
- Freie Auswahl der Reihenfolge der Übungen
- Videos, Fotos und Beschreibungen der Übungen durch sportspaß-Trainer
- Anzeige trainierter Muskelgruppen
- Auch Wunsch werden die Daten nur auf dem Smartphone gespeichert und nach Abschluss des Plans gelöscht
- Integration von Gruppenkursen und allen sportspaß-Angeboten
- Anzeige bereits absolvierter Trainingsleistungen
- Ausdruck des Trainingsplans auf Papier möglich



WIE FIT BIST DU?



Mit unseren neuen FitQuest Geräten, die es jetzt ganz neu in den sportspaß Centern City Nord, Harburg und Holsteinischer Kamp gibt, könnt Ihr innerhalb von vier Minuten Euren Fitness- und Leistungszustand ermitteln. Über fünf Übungen stellt FitQuest acht Ergebnisse fest, die Euch unmittelbar nach dem Test über die Plattform www.FQScore.com zur Verfügung gestellt werden. Hier könnt Ihr Eure Fitnessergebnisse einsehen, Fortschritte sowie Trends überprüfen und die Ergebnisse per Social Media teilen. Die Ergebnisse helfen nicht nur Euch, sondern auch den Trainern, Euren aktuellen Trainingsstand zu erkennen und Eure sportlichen Ziele zu erreichen.



POLICKE

HERRENKLEIDUNG



**Traumhaft
günstig
für Hamburgs
Männer.**

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

POLICKE Herrenkleidung
Böckmannstraße 1a
20099 Hamburg
Telefon: 040 - 28409590
www.policke-herrenkleidung.de



FITNESS/SAUNA – JETZT FÜR 26,50 EURO IN ALLEN CENTERN TRAINIEREN

Ab dem 1. Oktober können alle Mitglieder, die den Zusatzbeitrag von 26,50 Euro zahlen, in allen Fitnessgerätebereichen der sportspaß-Center trainieren. Für den Zusatzbeitrag von 22,50 Euro können die Gerätebereiche in den Centern Holsteinischer Kamp, Jessenstraße und Harburg genutzt werden. Für die Tagesmitgliedschaften gelten diese Regelungen auch in den entsprechenden Zeiten.

Fotos: istockphoto (1)

NEUE LAUFBÄNDER

Na, habt Ihr es bereits bemerkt? Wir haben neue Laufbänder in unseren sportspaß-Centern. Es gibt zwei verschiedene Versionen: die klassischen, aber auch die supermodernen „S-Drive“ Versionen. Hiermit könnt Ihr mit nur einem Gerät Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit verbessern. Auf kleinstem Raum, ohne zusätzliche Gerätschaften und flexibel, da kein Strom benötigt wird, könnt Ihr Sprints, Sled Pushing, Sled Pulling und Widerstandstraining umsetzen.





**LANDHAUS
WALTER**
Das tolle Stadtpark-
Ambiente mit viel Live-
Musik ist perfekt für
jede Menge Spaß.



UNSER LIVE-ACT AM 13. JANUAR 2018

JULIAN SENGELMANN & BAND

→ „Feier Dich selbst“ ist nicht nur der bekannteste seiner neuen Songs – mit seiner Musik zum „mitsingen und durchdrehen“ wird uns Julian Sengelmann bei der ersten sportspaß-Party im neuen Jahr sicher völlig begeistern! Julian ist nicht nur seit vielen Jahren als Frontmann mit seinen Bands auf den Bühnen aktiv, er ist das, was man ein Multitalent nennt. Schauspieler, Fernsehmoderator, Autor, Sprecher, Theologe und Musiker gleichzeitig. Mit seiner Band macht Julian Deutsch-Pop mit wunderbaren Texten und Melodien, die unglaublich gut ins Ohr gehen. Freut Euch auf sehr unterschiedliche Facetten von Popmusik – so bunt wie das Leben!

**13.01.2018, LANDHAUS WALTER IM
STADTPARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H**

DIE SPORTSPAß PARTYS

Am 13. Januar und am 24. März feiern wir wieder im schönen Landhaus Walter. Tolle Live-Bands und Szene-DJs heizen Euch wie immer richtig ein. Und das beste: sportspaß-Mitglieder plus 2 Begleitungen haben freien Eintritt!

UNSER LIVE-ACT AM 24. MÄRZ 2018

DUBTARI

→ Bei unzähligen Auftritten auch außerhalb Hamburgs sorgen sie für positive Vibes und klasse Liveshows! „Intercontinentaloffbeat“ nennt die Band aus 10 unglaublich sympathischen Musikern, die fast aus der ganzen Welt kommen, ihren Musikstil – eine Mischung aus Reggae und Ska mit starken Einflüssen aus HipHop, Ethnomusik, Latin-Sounds und Rock. Dubtari besticht durch die einzigartige Vielseitigkeit ihres abwechslungsreichen und immer tanzbaren Programms! Musik – unglaublich gut zum abtanzen und feiern!

**24.03.2018, LANDHAUS WALTER IM
STADTPARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H**





FITNESS, SPAß & SONNE

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

Ihr wollt nicht allein in den Urlaub fahren und möchtet in einer netten Gruppe wunderbare Wochenenden mit anderen sportspass-Mitgliedern erleben? Ob zum Sport an die See, zum Wandern in wunderschöne Regionen Deutschlands und im Ausland oder eine Woche nach Spanien, immer werdet Ihr – wie bei sportspass üblich – auf ganz gemischte Gruppen mit vielen netten Mitgliedern treffen.

Häufig ergeben sich bei den Reisen Kontakte, die auch lange Zeit nach den Reisen Bestand haben. Unsere aktuellen Angebote findet Ihr wie immer auf unserer Homepage www.sportspass.de im Bereich „Reisen“.

Im Frühjahr 2018 fliegen wir zweimal nach Mallorca und genießen die ersten Sonnenstrahlen. Werft auch einen Blick auf unsere tollen Ski-, Wander- und Wellnessreisen.

**Buchungs-
formulare
erhaltet Ihr
online und
an den
Rezeptionen
unserer
Sportcenter.**



✈ 04.03.2018 – 11.03.2018

BIKE-WEEK AUF MALLORCA

4* HOTEL
LAS GAVIOTAS



Wir sagen erneut „Bienvenido auf Mallorca!“ Die Insel ist für Radfahrer ein El Dorado und mit sportspaß könnt Ihr auf dem Bike viele schöne Strecken erkunden. Dieses Mal sind wir im Osten der Insel aktiv – an der Playa de Muro. Gemeinsam mit ortskundigen Guides werden wir abwechslungsreiche Tagestouren fahren. Das Straßennetz ist gut ausgebaut und viele Nebenstraßen sind kaum befahren. So können wir entspannt weite Ebenen durchradeln, sanfte Anstiege überwinden oder herausfordernde Steigungen bezwingen. Mittags sind Pausen an schönen Orten eingeplant, damit wir das spanische Flair der Insel genießen können.

Unser 4* Hotel Las Gaviotas befindet sich am Traumstrand Playa de Muro. Puerto de Alcudia mit dem schönen Yachthafen ist 4 km entfernt. Nach dem Radeln könnt Ihr im Wellnessbereich den Indoorpool und die Saunen nutzen, um die müden Muskeln wieder zu erholen und zu relaxen. Kulinarisch lassen wir uns bei den mediterranen Buffets mit Themenabenden im Restaurant verwöhnen.

✈ 19.11.2017 – 24.11.2017

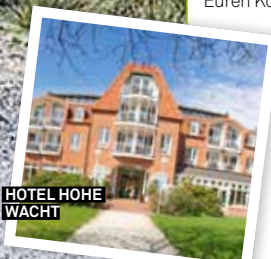
DETOX UND BODY & MIND TAGE AN DER OSTSEE

Detox ist das Wort der Stunde, jeder spricht davon. Entdeckt Euren Körper neu und findet zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Basenfasten ist nicht nur eines der ältesten, sondern ebenso eines der wirksamsten und vitalitätssteigernden Heilverfahren. Ihr werdet merken, wie fit und energievoll sich Euer Körper danach anfühlt. Yogaeinheiten, Walking und sanfte körperliche Aktivitäten runden das Programm ab und bringen Körper und Geist in Einklang. Unser 4* Superior Hotel Hohe Wacht bietet höchsten Komfort und Erholung pur. Direkt am Kurpark und am langen Sandstrand des Ostseeheilbades Hohwacht gelegen, lässt das Hotel für entspannende Tage keine Wünsche offen. Das

Küchenteam versorgt Euch mit bester basischer Verpflegung und ausreichend Tee und Wasser zum Entschlacken. Im 700qm großen Wellnessbereich warten ein großer Pool mit Gegenstromanlage und Wasserfall, Saunen, Dampfbad und ein einladender Ruhebereich auf Euch.

HOTEL HOHE
WACHT



➔ 29.11.2017 – 06.12.2017

WANDERN UNTER DER SONNE TENERIFFAS

Traumhafte Wanderungen, einzigartige Landschaften, kristallblaues Meer und warme Temperaturen erwarten uns auf der Insel des ewigen Frühlings. Auf dem Programm stehen unter anderem die Masca-Schlucht – eine der schönsten Schluchten Europas – mit anschließender Bootstour, Bergkämme mit atemberaubenden Ausblicken auf den Atlantik, Höhlendörfer mit anschließendem Strandaufenthalt, ein Märchenwald im Anagaberge und wenn es das Wetter zulässt auch der Teide – der höchste Berg und Vulkan Spaniens. Die ortsansässigen Wanderführer kennen die schönsten Touren im Norden der Insel und werden diese mit uns gemeinsam erkunden und bewundern. Unser 3,5* Hotel Masaru befindet sich im schönen Ort Puerto de la Cruz im Norden Teneriffas. Puerto de la Cruz ist ein ehemaliger Fischerort und mittlerweile zu einem beliebten Ausgangspunkt für Wanderer geworden. Das Hotel liegt direkt neben dem botanischen Garten am Rand von Puerto de la Cruz. Ein beheizter Außenpool im schön angelegten subtropischen Garten lädt nach den Wanderungen zur Erfrischung ein. Die hellen Zimmer verfügen alle über TV, WLAN, eine kleine Küchenzeile und einen Balkon mit Blick auf den Teide oder den Atlantik.



➔ 02.12.2017 – 09.12.2017

„WINTERPOWER WEEK“ AUF FUERTEVENTURA

Nach dem großen Erfolg in 2016 nun wieder im Programm! Auf Fuerteventura, der Insel des ewigen Frühlings, machen wir uns die milden Temperaturen zu Nutze und verkürzen den Hamburger Winter durch eine Woche kanarisches Strandfeeling. Wir lassen uns von der lachenden Sonne anstecken und absolvieren ein powergeladenes Programm verschiedener Workouts und Outdoor-Sessions, bei denen wir immer wieder den herrlichen Blick über das türkisblaue Meer genießen. Mitreißende Dance Classes, motivierende Functional Trainings und Bodyworkouts, sowie Beach- und Aqua Gyms bringen uns ins Schwitzen und pushen unsere Endorphinausschüttung. Abgerundet wird das Fitness- und Powerprogramm durch chillige Stretch- und Wohlfühleinheiten.

Unser Hotel, das H10 Sentido Playa Esmeralda, liegt direkt am 20 km langen Sandstrand der Costa Calma und bietet mit seiner Wohlfühlatmosphäre und dem direkten Zugang zum Strand Erholung pur. Wem das Meer zu frisch ist, der gönnt seinen Muskeln nach unseren Fitness-Einheiten im hoteleigenen Spa-Bereich etwas Gutes. In der Sauna, dem Dampfbad und dem Whirlpool lassen wir die Seele baumeln. Dank des kreativen, modernen und bunten Designs des H10 Sentido Playa Esmeralda ist das Wintergrau zuhause auch gedanklich in weiter Ferne.



➔ 11.02.2018 – 18.02.2018

WANDERN: NEUE TRAUM- PFADE AUF MALLORCA

Wenn in Hamburg noch tiefster Winter herrscht, wandern wir auf Mallorcas schönsten Wanderwegen und genießen die ersten Sonnenstrahlen des mallorquinischen Frühlings. Wahrscheinlich dürfen wir zu dieser Zeit die Mandelblüte erleben, die die Insel in ein einzigartiges Naturerlebnis verwandelt und die Wanderungen unvergesslich macht.

Unser 4* Hotel Eden Soller liegt mitten im Ortskern und ist nur durch die Promenade und die Straßenbahngleise vom leicht abfallenden Sandstrand von Puerto Soller getrennt. Von hier aus starten wir an 5 Tagen zu traumhaften Wanderungen, die uns zu den schönsten Stellen der Westküste Mallorcas führen. Ob Dorfromantik in Fornalutx, Klostergeflüster im Zauberwald rund um das Heiligtum Lluc, herrliche Panoramen oberhalb des romantischen Bergdörfchens Valldemossa oder das türkisblaue Paradies in Sa Calobra – unsere Wanderungen sind vielseitig und landschaftlich beeindruckend. Abgerundet werden sie an allen Tagen durch im Preis inkludierte Picknicks oder Mittagessen mit mallorquinischen Landwein auf einheimischen Fincas oder Restaurants und Fahrten mit der berühmten nostalgischen Bimmelbahn.



➔ 18.03.2018 – 25.03.2018

SKIVERGNÜGEN IN BERWANG

Freut Euch auf eine Woche pures Wintervergnügen im höchsten Ort der Zugspitzarena: Berwang in Österreich. Die Berwanger Skischaukel glänzt durch breite, sonnige und sehr gut zu befahrende Skipisten. 36 Pistenkilometer sind direkt mit der Skischaukel zu erreichen, weitere 147 Pistenkilometer warten im Gebiet der Zugspitzarena auf Dich. Der inkludierte Skipass ist im gesamten Bereich der Zugspitzarena gültig. Einem Absteiger in die benachbarten Skigebiete bis hin nach Ehrwald und zur Zugspitze steht also nichts im Weg. Unser hervorragendes, familiär geführtes 4* Hotel „Rotlechhof“ liegt auf 1260 m Höhe, direkt gegenüber vom Skilift. Es wird Euch mit seiner wunderbaren Atmosphäre, dem schönen Saunabereich und den köstlichen Speisen (Halbpension) begeistern. Bei herrlichem Winterwetter ist die große Terrasse der perfekte Platz, um die ersten Sonnenstrahlen des Frühlings zu genießen oder Du schwingst Dich auf die Langlaufski und erkundest die Vielzahl von Loipen, die bis zum Ehrwalder Tal führen. Erholung findet Ihr im schönen Wellnessbereich. Abends erwartet Euch die hübsche Hotelbar. Die Anreise erfolgt individuell. Berwang ist sehr gut mit Bahn und Auto zu erreichen.



%

SPORTSPAß
RABATTE

10% RABATT AUF AKTIVREISEN BEI EUROFUN

→ Eurofun ist ein großer Anbieter für Aktivurlaube wie Wanderreisen oder Radtouren, aber auch Surftrips und viele weitere Aktivurlaube jeder Art – mit und ohne Familie. Ihr erhaltet umfassende Beratung und müsst Euch organisatorisch um nichts mehr kümmern. Ihr seid automatisch auf den schönsten Routen unterwegs, erhaltet umfangreiche Reiseunter-

lagen und könnt den Gepäcktransfer nutzen. So wandert oder radelt Ihr ohne Rucksack. Außerdem übernachtet Ihr in Unterkünften, speziell für Radler und Wanderer. Den Rabatt erhaltet Ihr bei der Online-Buchung, aber auch per Telefon und E-Mail. Viele weitere Infos findet Ihr online auf der sportspaß-Homepage unter „Mitgliedervorteile“.

ZU LICHTBLICK WECHSELN – 6 MONATE SPORTSPAß UND 50 € GUTSCHEIN BEKOMMEN



→ sportspaß-Mitglieder profitieren jetzt ganz besonders, wenn sie etwas für die Umwelt tun! Alle sportspaß-Mitglieder, die zu dem bekannten Ökostromanbieter Lichtblick wechseln, können jetzt richtig sparen! Lichtblick schenkt allen Neukunden, die sportspaß-Mitglied sind und die zu Lichtblick wechseln, nicht nur einen 50 Euro Gutschein von Best Choice – es gibt auch noch 6 Monate den sportspaß-Beitrag, also 55,90 Euro obendrauf! Der shopping-Gutschein von Best Choice ist bei über 500 Händlern einlösbar, sowohl online als auch vor Ort.

Lichtblick passt besonders gut zu sportspaß – auch durch das attraktive Preis-Leistungsverhältnis. Schon seit vielen Jahren ist sportspaß mit allen Sportcentern zufriedener Lichtblick-Kunde und bezieht Strom und Gas aus umweltfreundlichen Energiequellen. Auch die Stiftung Warentest beurteilt Lichtblick als besonders empfehlenswert.

Nach dem Wechsel zu Lichtblick und der ersten Strom- oder Gaslieferung werden sowohl die 6 Monate bei sportspaß gutgeschrieben, als auch der Gutschein von 50 Euro versandt.

Vor-Ort-Rabatte

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

Sportartikel: 10 % Ermäßigung

Karstadt Sport Mönckebergstraße, Harburg, Wandsbek, Norderstedt; RunnersPoint (alle Häuser in Hamburg); Intersport Voswinkel im Elbe Einkaufszentrum, und im EKZ Hamburger Meile.

Optiker Krause: 15 % Rabatt

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

Change Lingerie: 20 % auf das gesamte Sortiment

Besucht einen der Change Lingerie Stores in Hamburg (Phoenix Center, Hamburger Meile, Europa Passage) und zeigt an der Kasse Euren sportspaß-Mitgliedsausweis vor.

Adam+Eve Beautylounge

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

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

15 % bei Juwelier Heinecke

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

Altonaer Theater: 10 % Rabatt

gewährt das Altonaer Theater allen sportspaß-Mitgliedern gegen Vorlage des sportspaß-Ausweises.

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

Lascana: Dessous 10 % günstiger

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

Online-Rabatte

Bestmögliche Einkaufsvorteile bei über 500 namhaften Partnerunternehmen:

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

Fahrräder: Raddiscount, Trendwizzard 8-10 Prozent

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

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

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

Hotels Hotels.com, Hotel.de, Hotelpolia, HotelsCombined

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

See- und Flusskreuzfahrten

Viele Reedereien mit Ermäßigungen und Sonderpreisen

Fashion Online Shops:

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

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

Kind & Spielzeug-Exklusivrabatte mytoys.de

Gesundheit bis zu 20 % Versandapotheken, Brillen, Kontaktlinsen.

Brillen Mister Spex, TopGlas, BrillenPlatz.de

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

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

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

INTERSPORT VOSWINKEL: 10% RABATT

→ Ein neues Trainingsoutfit kann richtig ins Geld gehen. Das muss aber nicht sein. Wenn Ihr Sportartikel gut und günstig kaufen wollt, seid Ihr bei Intersport Voswinkel genau richtig! Nicht nur wegen der professionellen Beratung, sondern auch, weil Ihr als sportspaß-Mitglied 10 % Rabatt auf alle Artikel erhaltet!

Intersport Voswinkel Filialen findet Ihr in Altona im „Mercado“ in der Ottenser Hauptstraße, im Elbe Einkaufszentrum und im Einkaufszentrum Hamburger Meile.

Bitte den sportspaß-Ausweis vor dem Bezahlen vorzeigen, um den Rabatt zu erhalten.

SPAREN AUCH BEI KARSTADT SPORT

→ Viele von Euch haben ja schon in der Karstadt Sports-Arena auf der Dachterrasse an unseren Events und Specials teilgenommen. Gefreut haben sich sicher auch diejenigen, die bei den besonderen Rabattaktionen richtig sparen konnten! Ihr könnt bei Eurem Einkauf immer in den Karstadt Sport Häusern Mönckebergstraße, Harburg, Wandsbek und Nordstedt sparen! 10 % erhaltet Ihr für alle Artikel an der Kasse abgezogen, wenn Ihr vor dem Bezahlen Euren sportspaß-Ausweis vorlegt.

HOLIBONUS: 5 % BONUS AUF ALLE REISEN

→ Über den Reiseservice von Holibonus könnt Ihr Pauschal- und Lastminute-Reisen aller namhaften Reiseveranstalter, Hotels, Mietwagen, Kreuzfahrten und Ferienhäuser buchen. Dies geht sowohl über das telefonische Reisebüro, als auch online oder per E-Mail-Anfrage. Nach Reiserückkehr erhaltet Ihr auf Eure gebuchten Reiseleistungen einen Reisebonus in Höhe von 5 % gutgeschrieben. Einfach unter <http://holibonus.de/sportspass/> Eure Reise aussuchen und buchen.



ALTONAER THEATER: 10% RABATT

→ Fußläufig zu unseren beiden sportspaß-Centern in Altona gibt es jeden Abend Kultur pur. Das beliebte Altonaer Theater in der Museumsstraße 17 steht für innovative und mutige Produktionen. Hier erhalten sportspaß-Mitglieder 10 % Rabatt gegen Vorlage ihres sportspaß-Ausweises!

Infos über den aktuellen Spielplan erhaltet Ihr telefonisch beim Kartentelefon unter 040.39 90 58 70 oder online unter www.altonaer-theater.de. Vorhang auf!



Wichtige Informationen

ANMELDEBESTÄTIGUNG:

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

ÄNDERUNG DEINER PERSÖNLICHEN DATEN:

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

AUSWEISE VORZEIGEN (PFLICHT):

Unser Rezeptionspersonal ist angewiesen, ausnahmslos alle Mitglieder beim Betreten der Sportcenter zu kontrollieren. Denke daher bitte immer daran, Deinen sportspaß-Ausweis bei Dir zu führen.

BEITRAG GRUNDMITGLIEDSCHAFT:

€ 9,30 Erwachsene monatlich (€ 9,90 ab 01.01.18)
€ 5,00 Kinder und Jugendliche (bis zum vollendeten 16. Lebensjahr) monatlich (€ 5,50 ab 01.01.18)
€ 10,00 einmalige Aufnahmegebühr

BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA

(zusätzlich zum Grundbeitrag) – gültig ab dem 01.10.17

Nutzung aller 7 sportspaß-Center
€ 26,50 monatlich (während der gesamten Öffnungszeiten)
€ 21,00 monatlich (Tagesmitgliedschaft: Montag bis Freitag von 09:45 bis 16:30 Uhr)
€ 15,00 einmalige Aufnahmegebühr

Nutzung der Center Altona Jessenstraße, Harburg und Holsteiner Kamp

€ 22,50 monatlich (während der gesamten Öffnungszeiten)
€ 17,00 monatlich (Tagesmitgliedschaft: Montag bis Freitag von 09:45 bis 16:30 Uhr)

Einmalige Aufnahmegebühr: € 15,00

BEITRAGSABBUCHUNG:

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

GETRÄNKE/ESSEN:

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

HANDTÜCHER:

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

KÜNDIGUNGSFRISTEN:

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

PROBETRaining:

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

PÜNKTLICHKEIT:

Komme bitte pünktlich zu den Angeboten. Mit dem Aufwärmteil am Anfang der Stunde beugst Du Verletzungen vor und störst andere Teilnehmer nicht.

Aus Sicherheitsgründen haben viele Sporthallen in Schulen neue Schließsysteme, d. h. der Zugang der Halle muss mit Beginn des Angebotes geschlossen bleiben. Eine verspätete Teilnahme ist dann oft nicht möglich.

SCHLÜSSEL VERLOREN:

Wenn Du Deinen Schlüssel für den Umkleideschrank in einem Sportcenter verloren hast, erhältst Du von uns wegen der uns entstandenen Kosten für den Austausch eine Rechnung über € 25,-.

SCHUHE:

Im Interesse aller sportspaß-Mitglieder möchten wir Dich bitten, immer ein sauberes Paar Schuhe (die nicht zuvor auf der Straße getragen wurden) zum Sport mitzubringen. Nur so ist es gewährleistet, dass unsere Böden und (Sport-)Geräte nicht beschädigt werden und sich die anderen Mitglieder durch Verschmutzungen nicht gestört fühlen.

SCHULFERIEN/FEIERTAGE:

In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Schulsportthallen geschlossen. Ausnahmen findest Du auf der Homepage unter „Sportangebot > Hallenbelegung“ oder kannst sie in den Centern erfragen. Die Angebote in unseren Sportcentern finden während der Ferien statt. An gesetzlichen Feiertagen bleiben die Sportcenter geschlossen. Ausnahme: An jedem 2. gesetzlichen Feiertag in Folge haben wir unsere Center bis 20:00 Uhr für Dich geöffnet, d. h. am Ostermontag, Pfingstmontag und am 2. Weihnachtstag.

SPORTBERATUNG:

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

SPORTTASCHEN

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

VERSICHERUNG:

Bei Sportunfällen zahlt die Behandlungskosten die eigene Krankenkasse.

WIE/WORAN KANNST DU TEILNEHMEN?

sportspaß ist einmalig – Du als Mitglied kannst aus über 1650 Sportangeboten pro Woche frei wählen, welchen Sport

Du wann und wie oft betreiben möchtest. Anmeldungen für die einzelnen Sportangebote sind nicht erforderlich. Für die Fitness-Sauna-Bereiche gibt es einen Zusatzbeitrag.

Viel Spaß!



sportspaß

Sport für Kids & Teens

Von Anfang an bei sportspaß mit dabei! Kleine Mäuse knüpfen bei uns ihre ersten sozialen Kontakte. Die Minis erkunden spielerisch die Sportwelt und die Teens gehen ihrer Leidenschaft nach. Ganz gleich ob Du Kampfsport liebst, Dich für Tanz begeisterst, die Inlineskates oder der Ball Dein Lieblingssportgerät sind - in unseren Kursen für Kids & Teens steht der Spaß im Vordergrund. Schnapp' Dir die Sporttasche und los geht's!



Abenteuer Bewegung

Komm toben! Bei Abenteuer Bewegung warten kleine Herausforderungen und viele Überraschungen auf Dich, verpackt in einer Riesenmenge Spaß und einer Prise Abenteuer. Klettern, Balancieren, Laufen, sowie tolle Spiele in der Gruppe mit und ohne Sportgeräte geben Dir neue Bewegungserfahrungen. In unseren Kursen hast Du genügend Platz umher zu flitzen und mit anderen Kindern fröhlich Sport zu treiben. An den Angeboten mit dem Zusatz „+Geschwister“, dürfen Geschwisterkinder außerhalb der Altersbeschränkung teilnehmen, soweit sie die Bewegungsabläufe gut meistern können und der Trainer dem zustimmt. Bei den Angeboten bis 4 Jahre, wird gemeinsam mit Euch Eltern das Abenteuerland auf- und abgebaut, welches nach Herzenslust erklimmen, bespielt und erkundet wird. Bitte keine Schuhe von den Gyms abstellen. Die Eltern bringen bitte saubere Sportschuhe mit. Eine Mitgliedschaft ist nur für Dein Kind erforderlich.

Mo 14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2-6 Jahre, Parkour
Mo 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1,5-2,5 Jahre
Mo 16:00 - 17:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	4-6 Jahre
Mo 16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	3-6 Jahre +Geschwister
Mo 17:00 - 18:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	4-6 Jahre
Mo 17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	ab 7 Jahre +Geschwister
Di 16:00 - 17:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel	4-6 Jahre
Di 16:30 - 17:30	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	2-4 Jahre
Di 17:00 - 18:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel	2-4 Jahre
Di 17:00 - 18:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	4-6 Jahre
Mi 16:00 - 17:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	2-4 Jahre
Mi 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1,5-3 Jahre
Mi 17:00 - 18:00	Grasweg 76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Halle 4	Winterhude	4-6 Jahre
Mi 17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	4-6 Jahre
Mi 17:00 - 18:00	Grasweg 74	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	2-4 Jahre
Do 15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	2-6 Jahre
Do 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1,5-2,5 Jahre
Do 16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	4-8 Jahre
Do 16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	4-6 Jahre
Do 17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	ab 5 Jahre
Do 17:00 - 18:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	4-6 Jahre
Fr 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1,5-4 Jahre
Fr 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2-4 Jahre
Fr 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	4-6 Jahre
Fr 17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	2-4 Jahre
Fr 17:00 - 18:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	2-4 Jahre
Sa 11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	3-8 Jahre
Sa 12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	2-4 Jahre
Sa 15:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	3-8 Jahre
So 12:00 - 14:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1,5-7 Jahre

Babys in Bewegung 3 Monate-8 Monate

Hier treffen sich kleine Mäuse vor und im Krabbelalter. Gemeinsam mit den Eltern stehen Singen sowie Bewegungs- und Fingerspiele auf dem Programm. Außerdem werden die aufgebauten Stationen und die Spielgeräte erkundet. Bitte keine Schuhe von den Gyms abstellen. Die Eltern bringen bitte saubere Sportschuhe mit. Eine Mitgliedschaft ist nur für Dein Kind erforderlich.

Mo 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo 11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Mi 10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg

Babys in Bewegung 8 Monate-1,5 Jahre

Die ersten Schritte sind getan und Dein Zwerg läuft. Dann los - die aufgebauten Stationen dürfen gemeinsam mit den Eltern erklimmen, erkundet und bestaunt werden! Singen sowie Bewegungs- und Fingerspiele stehen natürlich auch auf dem Programm. Bitte keine Schuhe von den Gyms abstellen. Die Eltern bringen bitte saubere Sportschuhe mit. Eine Mitgliedschaft ist nur für Dein Kind erforderlich.

Mo 11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo 14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Di 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor + Geschwister
Do 11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Do 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Do 14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek

Badminton für Kids & Teens

Dieses Rückschlagspiel hat es in sich: Mit einer großen Portion Spaß im Vordergrund üben wir spielerisch lange Ballwechsel und gutes Team-Playing. Mit etwas Übung bringen Reflexe, Schnelligkeit, Koordination und Konzentrationsfähigkeit Schwung ins Spiel. Unsere TrainerInnen erklären Dir gerne die Spielregeln und geben Tipps zur Technik. Hier kann es nur Gewinner geben! Bitte bringe Deinen Schläger und Federbälle selbst mit.

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

Basketball für Kids & Teens

Dribbeln, Fangen und Werfen – die richtige Technik für ein gemeinsames Spiel in Deinem Team ist schnell erlernt. Beim Basketball zählt jeder Einzelne sowie das Miteinander. Mit viel Spaß sausen wir durch die Halle und so gelingt bestimmt auch der eine oder andere Korb – da darf gerne gejubelt werden. Unsere TrainerInnen geben Dir hilfreiche Tipps zur Technik.

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

Dance4Kids

Du hörst gerne angesagte Hits und Deine Füße fangen zu coolen Beats, wie von alleine, an mit zu wippen? Lerne wie die Stars zu tanzen! Bei Dance4Kids üben wir verschiedene Choreografien aus den unterschiedlichsten Tanzrichtungen, vollgepackt mit Energie, Rhythmus und Tempo. Ob Hip Hop, Breakdance oder Funk, die Mischung macht's und lässt Dich in lockerer Atmosphäre ordentlich Spaß haben. Die Schritte und das Rhythmusgefühl lernst du hier schnell, genauso wie du Freunde kennenlernst, die genauso viel Spaß am Tanzen haben wie Du! An den Angeboten mit dem Zusatz „+Geschwister“, dürfen Geschwisterkinder außerhalb der Altersbeschränkung teilnehmen, soweit sie die Bewegungsabläufe gut meistern können und der Trainer dem zustimmt.

Mi 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	6-10 Jahre
Mi 17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	ab 9 Jahre
Do 16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone Billstedt		6-9 Jahre +Geschwister

Fußball für Kids & Teens

Bei uns kicken Jungs und Mädels gemeinsam. Mit dem Ball in Richtung Hütchen-Tor kannst Du in Deinem Team richtig Gas geben. Der Spaß und das Miteinander stehen hier im Vordergrund. Wir verzichten weitgehend auf Körpereinsatz, sodass das Risiko sich zu verletzen gering ist. Unsere TrainerInnen geben Dir gerne Tipps zur Technik und achten auf eine gleichmäßig verteilte Spielstärke, damit Du sowohl als Einsteiger und auch als Hobby-Fußballer gut aufgehoben bist.

Do 15:00 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	5-8 Jahre
------------------	-------------------	--------------------	--------------	-----------

Hip Hop für Kids & Teens

Hip Hop-Musik ist Deine Leidenschaft und am liebsten möchtest Du bei den ersten Beats direkt los tanzen? Wir drehen die Anlage ordentlich auf und üben mit Leichtigkeit und viel Freude coole Choreografien zu angesagten Hits. Mit etwas Rhythmusgefühl und Koordination bist Du ganz vorne dabei, wenn wir an unserem tänzerischen Ausdruck feilen. Rein in die Hallensportschuhe und los geht's! An den Angeboten mit dem Zusatz „+Geschwister“, dürfen Geschwisterkinder außerhalb der Altersbeschränkung teilnehmen, soweit sie die Bewegungsabläufe gut meistern können und der Trainer dem zustimmt.

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

Inline-Skaten für Kids & Teens

Fernab vom Autoverkehr und Straßen-Asphalt kannst Du beim Inline-Skaten in unserer großen Sporthalle drauf los skaten. Auf spielerische Art und Weise üben wir Fahr- und Bremstechniken sowie richtiges Fallen. In den Kursen mit dem Zusatz „für Familien“ kannst Du gerne Deine ganze Familie mitbringen (eine Mitgliedschaft ist für jeden Teilnehmer erforderlich). Zum Schutz des Hallenbodens klebe bitte Bremsen, Schuhkanten und Schienen mit selbstmitgebrachtem Klebeband ab. Schnapp Dir Deine Skates, einen Helm und Schützer und komme vorbei!

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

Karate für Kids & Teens

Im Karate lernst Du Konzentration, Beweglichkeit und Selbstbehauptung – und wie wir höflich und respektvoll miteinander umgehen. Schon ab 6 Jahren kannst Du üben ganz stark zu werden – körperlich und charakterlich. Karate ist Fitness-Training und dynamische Kampfkunst zugleich, in der verschiedene Schlag-, Stoß-, Tritt-, Block- sowie Fußfegetechniken zur Selbstverteidigung geübt werden.

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

Kinderbetreuung 8 Monate - 12 Jahre

Mamas und Papas aufgepasst! Möchtet Ihr Euch auch einmal was Gutes tun, während Eure Kids mit Spiel und viel Spaß in bester Betreuung aufgehoben sind? Der innere Schweinehund hat gegen die parallel zu den Betreuungsterminen aufgeführten Erwachsenen-Kursangebote nichts mehr zu melden: Fackelt nicht länger – Werdet noch heute aktiv! Wir toben gerne nebenan mit Euren Kindern und halten Euch den Rücken zum Sporteln frei.

So 09:45 - 12:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Cardio Power, BBRP, Complete Body Workout, Inline Hockey, ZUMBA®Fitness
------------------	-------------------	--------------------	--------------	---

Kindertanz/Ballett

Es schlummert eine kleine Tanzfee oder ein kleiner Tanzelf in Deinem Kind? Ganz unter sich können die kleinen Tänzer mit Spaß an der Bewegung über tänzerische Bilder und Geschichten ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Durch spielerische Elemente wird ein Gefühl für Rhythmus und Musik vermittelt. An den Angeboten mit dem Zusatz „+Geschwister“, dürfen Geschwisterkinder außerhalb der Altersbeschränkung teilnehmen, soweit sie die Bewegungsabläufe gut meistern können und der Trainer dem zustimmt.

Di 14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	3-5 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Di 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	3-5 Jahre
Di 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	3-6 Jahre
Di 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	6-10 Jahre
Di 16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	5-9 Jahre
Mi 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	4-5 Jahre
Mi 14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	4-6 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren

Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		6-8 Jahre
Mi	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•	3-5 Jahre
Mi	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		5-8 Jahre
Do	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		4-5 Jahre
Do	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		4-5 Jahre
Do	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		6-8 Jahre
Do	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		3-6 Jahre, kreativer Kindertanz
Fr	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		3-5 Jahre
Fr	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		5-7 Jahre
Sa	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		3-5 Jahre
Sa	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		5-7 Jahre

Selbstverteidigung für Kids & Teens

Ein starkes Selbstbewusstsein und die Anwendung von Techniken, potenzielle Gefahren zu erkennen und abzuwehren, ist Dein Schutzschild zur Selbstbehauptung. Du lernst die Kraft Deiner Stimme kennen und übst „Nein“ zu sagen. Setze Dich selbstbewusst mit einem Konflikt auseinander und schärfe Deine Wahrnehmung, um diesem bestenfalls schon im Voraus aus dem Weg zu gehen. Wappne Dich mit Verteidigungstechniken und probiere Dich in einem sicheren Umfeld im Beisein unserer geschulten Trainer aus.

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

Taekwondo für Kids & Teens

Die koreanische Kampfkunst ist mehr als ein schweißtreibendes Training. Hier lernst Du effektive Techniken kennen, bei denen Arme und Beine mittels Schlag- und Kicktechniken zur Abwehr und für einen Angriff eingesetzt werden. Diese ergeben in der Mischung mit Kraft- und Konditionsübungen ein Fitnessprogramm für den ganzen Körper. Kontinuierlich baust Du ein gesundes Selbstbewusstsein auf und lernst Deine Fähigkeiten und Grenzen im Laufe des Trainings kennen. Es gibt hier keine Fehler, nur Lektionen.

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

Tischtennis für Kids & Teens

Schnapp Dir Deinen Tischtennis-Schläger und Bälle, bringe eine Portion Lust auf Spaß und Bewegung mit - und auf geht's zu unseren Tischtennis-Kursen! Unter Beachtung einiger Grundregeln, die wir Dir gerne auch als Einsteiger zeigen, kannst Du einfach drauf losspielen und der Platte unter dem wechselnden Ping und Pong ordentlich einheizen.

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

Ball- und Rückschlagspiele

Hier findest Du die beliebtesten Freizeitspiele mit Ball und einer Menge Spaß! Egal ob männlich oder weiblich, alt oder jung, hier spielen alle gemeinsam. In speziell gekennzeichneten Angeboten kannst Du die Grundlagen lernen, in allen anderen Angeboten steht das Spiel im Mittelpunkt. Die mit „1“ gekennzeichneten Angebote sind für Einsteiger, die mit „2“ gekennzeichneten Angebote für Fortgeschrittene. Ist keine Kennzeichnung vorhanden, liegt das Spielniveau dazwischen. Speziell im Winter-Halbjahr sind viele Angebote gut besucht (mit rotem Punkt gekennzeichnet) und es kann zu Spielplätzen kommen. Die Spielregeln erklären Dir unsere freundlichen und kompetenten TrainerInnen gerne und geben auch Tipps zur Technik. Komm einfach vorbei, wenn Du Dein Angebot gefunden hast!



Badminton

Badminton ist ein rasantes Rückschlagsspiel, das zu zweit als Einzel oder zu viert als Doppel gespielt wird. Ziel des Spiels ist es, den Federball mit einem Schläger so über das Netz in die gegnerische Felddhälfte zu schlagen, dass der Gegner auf der anderen Seite ihn nicht regelgerecht zurückschlagen kann. Federbälle und Schläger bringst Du bitte selbst mit. In der Regel wird Doppel gespielt. Sollten es die Teilnehmerzahlen zulassen, kann auch Einzel gespielt werden. Bitte wende Dich an unsere TrainerInnen, die die Teams nach der Spielstärke zusammenstellen. Die 1er-Angebote sind speziell für Einsteiger gedacht.

Trainingsschwerpunkt Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★★★ Koordination: ★★★ Kraft: ★★★

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

Fr 19:00 - 21:00	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	2
Fr 20:00 - 21:30	Thadenstr. 147	Halle a.d. Hof	St. Pauli	
Fr 20:00 - 22:00	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	
Fr 20:00 - 21:30	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	
Fr 20:00 - 21:45	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	
Sa 13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• 1
Sa 14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• 2
Sa 18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• 1
Sa 19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• 2
So 11:30 - 13:00	Rostocker Str. 41	Halle 2	St. Georg	
So 15:30 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	

Basketball

Basketball ist ein schnelles, körperloses Spiel, bei dem zwei Mannschaften versuchen, den Ball in den jeweils gegnerischen Korb zu werfen. Dafür brauchst Du eine ruhige Hand und ein gutes Auge. Ob Abwehr oder Verteidigung, beide Spielsituationen haben ihren besonderen Reiz. Komm vorbei und lasse Dich von dem Teamspirit begeistern! Und bei „let's fezz“ macht es mit cooler Musik noch mehr Spaß! Die 1er-Angebote sind speziell für Einsteiger gedacht.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★★★☆	Koordination: ★★★☆	Kraft: ★★★☆
Mo 18:30 - 20:00	Uferstr. 10	Halle im Gebäude	Eilbek	
Mo 19:00 - 20:15	Thadenstr. 147	Halle a.d. Hof	St. Pauli	2
Mo 19:00 - 20:30	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	
Mo 20:00 - 21:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	
Mo 20:00 - 21:30	Ohkampring 13	freist. Turnhalle	Hummelsbüttel	
Di 19:15 - 20:45	Neuenfelder Straße 106	Halle am Parkplatz des Hauptgebäudes	Wilhelmsburg	
Di 19:15 - 20:45	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	
Di 20:00 - 21:30	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	2
Di 20:00 - 21:30	Krausestr. 53	Halle Vogesenstr.	Dulsberg	2
Mi 17:00 - 19:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	
Mi 17:30 - 19:00	Benzenbergweg 2	Sporthalle	Barmbek-Nord	2
Mi 18:00 - 19:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	2
Do 19:00 - 20:15	Veermoor 4	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	1
Do 20:00 - 21:30	Flughafenstr. 89	freist. Halle a.d. Hof	Hummelsbüttel	2
Do 20:00 - 21:45	Vorhornweg 2	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	2
Fr 17:00 - 18:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	
Fr 17:00 - 18:30	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	2
Fr 17:00 - 19:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	
Fr 18:30 - 20:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	
Fr 18:30 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	2
So 16:00 - 18:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	

Floorball

Floorball ist eine Mannschaftssportart, die u. a. aus Skandinavien kommt. Es ist ein hockeyähnliches Spiel, bei dem mit leichten Stöcken und einem leichten Ball auf Tore gespielt wird. Es ist einfach zu erlernen und macht viel Spaß! Wenn Du schon mal Floorball gespielt hast, schnapp Dir Deinen Stock und komme vorbei. Wenn Du es mal ausprobieren möchtest, leihen Dir unsere TrainerInnen gerne einen Stock. Jeder ist willkommen - das Spielniveau wird vor Ort an die Teilnehmer angepasst.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★★★☆	Koordination: ★★★★★	Kraft: ★★★☆
Mo 20:00 - 21:45	Tornquiststr. 60	Sporthalle	Eimsbüttel	
Mi 20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde	
So 19:15 - 20:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE

Futsal

NEU

Futsal ist eine Variante des Hallenfußballs. Diese Variante ist ideal für Einsteiger, da der Ball kleiner und leichter ist, weniger springt und damit nicht so schnell ist. Doch auch für Fortgeschrittene bietet Futsal einiges – schnelle Ballführung und gute Kombinationen führen zum Torerfolg! Auch hier werden auf kleine Kästen oder auf kleine Tore gespielt.

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★☆☆ Koordination: ★☆☆ Kraft: ★★★

Mo 19:15 - 20:45	Prassekstr. 5	Turnhalle	Willhemsburg
Mi 17:30 - 19:00	Neustädter Str. 60	Halle unten im Gebäude	Neustadt
Do 18:30 - 20:00	Flughafenstr. 89	freistehende Halle a. d. Hof	Fuhlsbüttel

Hobby-Fußball

„Fairplay“ wird hier groß geschrieben und auf Körpereinsatz wird weitgehend verzichtet – so können alle mitspielen! Mit einem speziellen Hallenfußball spielst Du auf kleine Kästen oder kleine Tore. Egal, ob Du noch keine Berührungen mit Fußball hattest oder filigraner Techniker bist – hier kommen alle auf ihre Kosten. Das ist Fußball mit Charme. Jeder ist willkommen. Die 1er-Angebote sind speziell für Einsteiger gedacht.

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★☆☆ Koordination: ★☆☆ Kraft: ★★★

Mo 17:00 - 19:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt
Di 18:30 - 20:00	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli
Di 19:00 - 20:30	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn
Di 20:00 - 21:30	Grasweg 74	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude
Mi 17:30 - 19:30	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde
Mi 19:00 - 20:30	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen
Mi 20:00 - 22:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld
Do 20:00 - 21:30	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf 1
Fr 17:00 - 18:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn
Fr 17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook
Fr 18:00 - 19:30	Grasweg 74	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude
Fr 18:15 - 20:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek
Fr 20:15 - 22:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek
Sa 17:00 - 18:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook

Sportspiele mit + ohne Ball

Viele Spiele kennst Du bestimmt von früher z. B. Völkerball und Fangspiele. Es sind aber auch neue Spiele dabei, in denen z. B. Frisbees, Football und Softbälle zum Einsatz kommen. Hier hast Du Spaß an vielfältigen Bewegungsformen und eigene Ideen werden gerne ausprobiert. Jeder ist willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★☆☆ Beweglichkeit: ★★★ Koordination: ★★★ Kraft: ★★★

Mi 18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek
Do 18:00 - 19:30	Alsterdorfer Str. 39	freistehende Halle auf dem Hof	Winterhude
Fr 18:30 - 20:00	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Winterhude

Tischtennis

Tischtennis hat jeder schon einmal gespielt – ob im Garten, in Grünanlagen oder als „Runde“ in der Schule. Bei unseren Angeboten findest Du bestimmt den richtigen Kurs. Gespielt wird meist Doppel und wo Platz ist auch Einzel. Unsere Trainer helfen Dir einen Spielpartner zu finden. Du brauchst nur einen Tischtennisschläger und ein paar Tischtennisbälle. Die 1er-Angebote sind speziell für Einsteiger gedacht.

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★☆☆ Beweglichkeit: ★★★ Koordination: ★★★ Kraft: ★☆☆

Mo 17:00 - 19:00	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	1
Mo 19:00 - 20:30	Göhlbachtal 38	2 Feldhalle linke Hälfte	Harburg	

Di	20:00 - 21:45	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	
Di	20:30 - 22:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	
Mi	18:30 - 20:00	Brucknerstraße 17	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	2
Mi	19:00 - 21:00	Wohlwillstr. 46	Halle a.d. Schulhof	St. Pauli	
Mi	19:00 - 20:30	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	
Do	17:00 - 18:30	Göhlbachtal 38	2 Feldhalle linke Hälfte	Harburg	
Do	20:00 - 21:45	Hegholt 44	Kleine Halle am Ende des Sportplatzes	Bramfeld	
Fr	18:45 - 20:45	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	
Fr	20:30 - 22:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	

Ultimate Football

Im Gegensatz zum körperbetonten American Football, ist Ultimate Football eine fast körperlose Variante. Du versuchst durch geschicktes Passspiel den „Football“ in den Torraum des Gegners zu befördern. Den Umgang mit dem ungewöhnlichen Ball lernst Du schnell. Das abwechslungsreiche Spiel begeistert Männer wie Frauen, alt und jung. Im Vordergrund des Angebotes steht der Spaß am freien Spielen. Um das Spielverständnis zu verbessern, werden taktische Elemente eingebaut. Jeder ist willkommen - das Spielniveau wird vor Ort an die Teilnehmer angepasst.

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★☆☆ Koordination: ★☆☆ Kraft: ★★★

Di	18:00 - 19:30	Grasweg 74	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	
----	---------------	------------	--------------------------------------	------------	--

Volleyball

Volleyball ist ein spannendes Mannschaftsspiel. Zwei Mannschaften spielen einen Ball mit unterschiedlichen Techniken über ein hohes Netz. Berührt der Ball den Boden, erhält die gegnerische Mannschaft einen Punkt. In den meisten Angeboten wird nach dem Aufwärmen direkt gespielt. Bei der Zusatzangabe „+Technik“ kannst Du durch zusätzliche Technik-Übungen Dein Spielniveau verbessern. Suche Dir ein Angebot in Deiner Spielstärke und spiele einfach mit. Die 1er-Angebote sind speziell für Einsteiger gedacht.

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★★☆☆ Beweglichkeit: ★★☆☆ Koordination: ★★☆☆ Kraft: ★★☆☆

Mo	17:00 - 19:00	Wesperloh 19	freistehende Halle auf dem Hof	Osdorf	
Mo	18:30 - 20:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	
Mo	19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	2
Mo	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde	1
Mo	20:00 - 21:45	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	
Mo	20:15 - 21:45	Arnkilstr. 2-4	Sporthalle	Altona-Nord	1
Di	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	+Technik
Di	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di	17:00 - 18:30	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	
Di	17:00 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	
Di	18:00 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	1 +Technik
Di	18:00 - 20:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	2
Di	19:30 - 21:00	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	
Di	20:00 - 21:45	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	
Di	20:00 - 21:45	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	2
Di	20:00 - 21:45	Rönneburger Straße 50	freistehende Halle	Harburg	2 Parkplatz Hanhooopsfeld 21; hintere Sporthalle, Tordurchgang vom Sportplatz
Mi	17:00 - 18:30	Rostocker Str. 41	Halle 2	St. Georg	1 +Technik
Mi	18:00 - 20:00	Grasweg 74	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	2
Mi	18:30 - 20:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	2
Mi	19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	2

Mi	20:00 - 21:30	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	2
Mi	20:30 - 22:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	
Do	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do	18:30 - 20:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	2
Do	18:30 - 20:00	Grasweg 72	Halle 2	Winterhude	2
Do	20:00 - 21:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	1
Do	20:00 - 21:45	Marckmannstr. 60	freist. Halle a.d. Hof	Rothenburgsort	1
Do	20:15 - 21:45	Neuenfelder Straße 106	Halle am Parkplatz des Hauptgebäudes	Wilhelmsburg	
Do	20:15 - 21:45	Veermoor 4	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	
Fr	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr	17:00 - 18:30	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Winterhude	
Fr	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	
Fr	19:00 - 21:00	Ebelingplatz 8	große Sporthalle	Hamm	2
Fr	19:00 - 20:30	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	1
Sa	15:00 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	2
So	16:15 - 17:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
So	17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	2
So	17:45 - 19:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

Body & Mind

Das Leben ist turbulent und fordert Dich täglich heraus. Entfliehe dem Alltag und tu' Dir etwas Gutes mit unseren Body & Mind-Kursen. Ob Du Deine Happiness, innere Balance oder einen geschmeidigen, starken Körper fördern möchtest - in unserem vielfältigen Programm findest Du das Richtige für Dich!

Jeder übt innerhalb seiner persönlichen Möglichkeiten. Hilfreich ist flexible Kleidung, die Deine Bewegungen nicht limitiert. Alle Body & Mind-Kurse finden barfuß oder auf Socken statt. Für Kurse in den Schulturnhallen bringe bitte eine Matte mit.



Beckenboden-Training

Beim Beckenboden-Training trainierst Du mit speziellen Übungen die Muskelgruppe im unteren Bauchraum, die den Organen Halt gibt und die Schließmuskulatur – den Beckenboden – unterstützt. Unabhängig von Geschlecht und Alter können Funktionsstörungen, eine schlechte Körperhaltung oder Bindegewebschwächen die Leistung des Beckenbodens einschränken. Ob im Alltag, während der Schwangerschaft, nach der Geburt, im Sport, im Alter oder in der Liebe – ein gut trainierter Beckenboden hilft Dir, stabil und im Gleichgewicht zu bleiben. Beckenboden-Training ist auch für Einsteiger bestens geeignet.

Trainingsschwerpunkt Ausdauer: ★★☆☆ Beweglichkeit: ★★☆☆ Koordination: ★★☆☆ Kraft: ★★☆☆

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

deepRELAX

NEU

Stress. Hektik. Lärm. Arbeitsdruck. Familienchaos. Dein Alltag verlangt dir viel ab und du möchtest dem Ganzen einfach mal entfliehen? deepRELAX gibt dir Raum und Zeit zum Durchatmen. Sanfte Bewegungsformen bringen dich zur Ruhe und schaffen dir Zugang zu deinem inneren Ich. Vertiefe und reguliere durch Achtsamkeit deine Atmung, erlange durch verschiedene Entspannungs- und Meditationstechniken Konzentration und sage dem Stress adé. Im deepRELAX können Elemente von Pranayama, Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation oder Meditation zur Stressbewältigung und Erholung Anwendung finden. Blühe auf und schöpfe neue Energie! deepRELAX ist für jeden geeignet, der sich eine geistige Auszeit nehmen möchte. Die Bestandteile der genutzten Mentaltechniken sind auch für Einsteiger geeignet. Auf einen tiefgründigen Fokus einer einzelnen Methode, die langfristige Übung erfordert, wird verzichtet. Bitte bringe warme Kleidung und eine eigene Decke mit. In unseren sportspaß Centern herrscht viel Leben, sodass sich deepRELAX den alltagsnahen Begebenheiten in unseren Räumlichkeiten anpasst, in denen es auch mal lauter zugehen kann.

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★★☆☆ Beweglichkeit: ★★☆☆ Koordination: ★★☆☆ Kraft: ★★☆☆

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

FASZIO

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

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★★☆☆ Beweglichkeit: ★★☆☆ Koordination: ★★☆☆ Kraft: ★★☆☆

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

Do 20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Fr 11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Fr 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Fr 13:30 - 14:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Fr 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Sa 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek

Feldenkrais

Feldenkrais ist eine besonders ruhige Bewegungsmethode, bei der achtsam und individuell die Selbstwahrnehmung trainiert wird. Großer Wert wird auf die Bewusstheit Deiner Bewegungen gelegt, wodurch Blockaden und schädliche Bewegungsmuster gelöst werden. Du kannst zu mehr körperlicher Beweglichkeit und einem entspannten Geist kommen und mit Feldenkrais einen effizienten Ausgleich zu seelischen und körperlichen Spannungen schaffen, sowie chronische Schmerzzustände lindern. Feldenkrais ist auch für Einsteiger bestens geeignet.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
----------------------	----------------	---------------------	--------------------	-------------

Mo 16:30 - 17:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mi 12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Mi 14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mi 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Do 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Do 19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord
Sa 17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor

Flow-Yoga

Beim Flow-Yoga werden verschiedene Aspekte des Hatha-Yoga zu einem intensiven, körperlichen Yoga-Stil verbunden und die Übungen gehen fließend und ohne Pause ineinander über. Entspannend, fordernd, sitzend, stehend, gebeugt oder kopfüber – es werden alle Arten von Asanas praktiziert. Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden gleichermaßen angesprochen. Etwas Yogaerfahrung ist hilfreich.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★★☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
----------------------	----------------	---------------------	--------------------	-------------

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

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga kann als Ursprung aller Yogaarten bezeichnet werden. Die einzelnen Übungen werden langsam durchgeführt und eine Weile gehalten. Die Yogahaltungen werden mit einer bewussten Atmung verbunden. Eine Phase der Tiefenentspannung rundet die Stunde ab. Hatha-Yoga fördert Deine Beweglichkeit und Entspannung und kräftigt Deine Muskulatur. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★★☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
----------------------	----------------	---------------------	--------------------	-------------

Mo 12:30 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1
Mo 12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mo 13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 19:00 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	1
Mo 20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
Mo 20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 14:15 - 15:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	+Relax
Di 16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di 17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
Di 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	+Sivananda

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

Kundalini-Yoga

Durch dynamische Bewegungen, eine tiefe Erfahrung Deines eigenen Atems, sowie durch eine bewusste Entspannung und Meditation werden körperliche Gesundheit und innere Ruhe sowie Vitalität und Lebensfreude gefördert. Ziel des Kundalini-Yogas ist es, Deine Lebensenergie zu erhöhen und spirituelle Kraft zu wecken. Diese aktive Form des Yogas nutzt auch die Schwingungen der eigenen Stimme in gesungenen Mantras zur Vitalisierung. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt
Ausdauer: ★★☆☆

Beweglichkeit: ★★☆☆

Koordination: ★★☆☆

Kraft: ★★☆☆

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

Mental Balance

Beim Mental Balance steht nicht nur das seelische Gleichgewicht im Fokus, sondern auch das körperliche. Du hast eine „Schokoladenseite“, mit der sich die Bewegungsabläufe leichter anfühlen. Doch die Vernachlässigung Deiner anderen Körperseite führt durch die ungleichen Kraftverhältnisse zu Funktionseinschränkungen und oft zu schmerzhaften Verspannungen. Beim Mental Balance richtest Du Deine Aufmerksamkeit auf Deine schwächere Seite und schaffst durch langsame, leicht zu erlernende Übungen ein neues Gleichgewicht. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
Mo 10:30 - 11:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		
Mo 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
Di 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
Di 19:00 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
So 12:30 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		

Modern Style Tai Chi

Möchtest Du Dein inneres Gleichgewicht, geschmeidige Gelenke und einen flexiblen Körper fördern? Dann bist Du bei dem dynamischen und körperbetonten Modern Style Tai Chi richtig. Spezielle Chill-Out-Musik im 5/4-Takt begleitet die fließenden Bewegungen, die Dich zentrieren. Der Blick auf Dein individuelles Körpergefühl wird geschärft und Du baust effektiv Stress ab. Modern Style Tai Chi ist auch für Einsteiger bestens geeignet.

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
So 14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		

NIA

NIA vermittelt Dir eine bessere Haltung und gute Balance sowie insbesondere Freude an der Bewegung. NIA vereint Elemente aus Tanz, Yoga, Tai Chi und traditionellen Kampfkünsten zu einem einfachen, gelenkschonenden Ganzkörpertraining mit leicht erlernbaren Schrittabfolgen. Die Spontanität der modernen und ethnischen Tänze charakterisiert diesen Kurs. NIA ist auch für Einsteiger bestens geeignet.

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
Mo 14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
Mo 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Di 17:00 - 17:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		
Di 17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Di 19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		
Mi 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
Mi 18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
Do 10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Do 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Fr 17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		
Fr 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Sa 12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		

Pilates

Pilates ist ein konzentriertes Ganzkörpertraining, das effizient die Muskeln Deiner Körpermitte stärkt und dehnt, wodurch es für eine gute Körperhaltung sorgt. Besondere Übungen rund um das Powerhouse – Deine Körpermitte – und eine spezielle Atmung sind die Basis des Pilates-Trainings. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene herzlich willkommen! Den perfekten Einstieg ermöglicht Dir ein Pilates-Start-Up-Special (siehe Specials).

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
Mo 10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•	
Mo 10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Mo 10:30 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		

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

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

Power-Yoga

Power-Yoga ist eine sehr dynamische, bewegungsintensive Yoga-Form, in der kraftvolle Asanas mit bewusster Atemführung kombiniert werden. Beim Power-Yoga respektierst Du Deine persönlichen Grenzen und weitest sie aus. Du selbst bestimmst in jeder Stunde Deinen Grad an Intensität. Gleichzeitig bringst Du Deinen Geist zur Ruhe. Durch Power-Yoga steigert Du Deine Flexibilität, Kraft und Energie und kommst so in Balance. Etwas Erfahrung mit Yogaübungen sollte vorhanden sein.

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★★★ Koordination: ★★★ Kraft: ★★★

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

Qi Gong

Qi Gong ist Deine aktive Erholungspause im hektischen Alltag. Mithilfe der speziellen Qi Gong-Übungen kannst Du den Energiefluss in Deinem Körper verbessern und die Lebensenergie „Qi“ harmonisieren. Die traditionellen, fließenden Bewegungen im Stand stärken Deine innere Balance. Fühle Dich nach einer Qi Gong-Stunde wieder ruhig, klar und ausgeglichen. Qi Gong ist auch für Einsteiger bestens geeignet.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
Mo 16:30 - 17:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	
Mo 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 19:00 - 19:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mi 11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 10:00 - 11:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 12:15 - 13:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
So 15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	

Stretch & Relax

Du spürst die vielen Belastungen des Alltags, Dein Körper ist unbeweglich und verspannt. Durch die angenehme Dehnung aller Muskeln und sanfte Mobilisation zu ruhiger Musik erfährt Dein Körper eine sprichwörtliche „Ent-Spannung“. Schon nach einer Stunde bist Du wieder flexibler und gelöster. Ob als Ausgleich zu mentalem Stress, einseitigen Körperhaltungen im Alltag oder als Ergänzung zu einer anstrengenden Trainingseinheit: Stretch & Relax ist für jeden eine wohltuende Stunde, die Verhärtungen in Deinen Muskeln lockert und Dich mit neuer Kraft auftankt. Stretch & Relax ist auch für Einsteiger bestens geeignet.

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

Tai Chi

Die Bewegungen des Tai Chi sind fließend, langsam und die Atmung wird ruhig und tief. Dadurch hat Tai Chi einen stark meditativen Anteil, der Deinen Geist bereinigt und Dich tief entspannt. Tai Chi-Übungen werden in einer festgelegten Reihenfolge im Stand ausgeführt und sind einfach zu erlernen. Die aus Asien stammende Bewegungsform hat zahlreiche positive Auswirkungen auf Deine Gesundheit und Lebensfreude. Tai Chi ist auch für Einsteiger bestens geeignet.

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
Mo 18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1	
Mo 18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		
Di 17:00 - 18:30	Grasweg 76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Halle 4	Winterhude	1	
Di 18:30 - 20:00	Grasweg 76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Halle 4	Winterhude	2	
Di 20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		
Mi 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Do 20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
Fr 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1	
Fr 13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		

Yin-Yoga

Yin-Yoga ist ein ruhiger, tendenziell eher passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird und sich durch das lange, statische Halten bestimmter Yoga-Positionen auszeichnet. Dies führt dazu, dass Dein Körper sich langsam dehnt und öffnet. Deine innere Gedankenwelt steht im Vordergrund. Du kannst zu einem tiefen, ruhigen und meditationsähnlichen Zustand gelangen. Yin-Yoga ist der optimale Ausgleich zu Deinem stressigen Alltag oder Deinen fordernden Sporteinheiten. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
Mo 15:45 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Mo 20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		
Di 12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Di 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
Mi 13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona		
Mi 20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Do 10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		
Do 13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona		
Fr 11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Fr 12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
Fr 19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Sa 11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
So 11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		

Yogalates

Straffende und kräftigende Elemente aus dem Pilates kombiniert mit dehnenden, meditativen Anteilen aus dem Yoga – Yogalates vereint beides zu einem konzentrierten, kraftvollen und effektiven Workout. Deine Muskeln werden gestärkt, Dein Körper wird flexibler, Deine Haltung aufrechter. Erfahrungen in Yoga- oder Pilates-Stunden sind von Vorteil und grundlegende Begriffe aus diesen Formaten sollten Dir bekannt sein.

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
Mo 17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona		
Di 13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Do 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
Do 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Do 14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona		
Fr 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		

Dance

Von klassischem Bühnentanz, wie Ballett, über modernen Hip Hop/Breakdance bis zum allseits beliebten ZUMBA® fitness, ist für jeden Tanzbegeisterten etwas dabei! Du brauchst für diese Kurse keinen Tanzpartner. Die mit „1“ gekennzeichneten Kurse sind explizit für Einsteiger, wobei Du für die 2er-Level Kurse Tanzerfahrung brauchst. Alle Kurse ohne Level-Angabe sind für jeden offen. Vorhandenes Rhythmus- und Taktgefühl sind von Vorteil, alles weitere lernst Du in den Kursen. Fühl' den Beat und tanz' Dich fit! Paartanz-Kurse für Singles und Paare findest Du ab Seite 71.



Ballett

Ballett ist einer der schönsten und anspruchsvollsten Bühnentänze, die es gibt. Durch die bekanntesten Tanz-Werke, wie „Der Nussknacker“ und der Film „Black Swan“ träumen viele davon, sich genauso bewegen zu können. Bei uns kannst Du mit viel Spaß Deinen Traum verwirklichen! Mit den Bewegungen wird versucht, bestimmte Gefühle oder Stimmungen zum Ausdruck zu bringen. Deine Stärke, Beweglichkeit und Genauigkeit werden durch die Technik gefördert. Eine gewisse Körperspannung ist von Vorteil. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Solltest Du Ballettschläppchen besitzen, bringe diese bitte unbedingt mit. Für eine Probestunde reichen Socken aus.

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

Bauchtanz

Bauchtanz ist ein Tanz zu orientalischer Musik, bei dem nicht nur der Bauch und die Hüften gut trainiert werden, sondern vielmehr der ganze Körper! In den Einsteiger-Kursen werden zunächst einfache Bewegungen für die Schultern, Hüfte und Arme geübt. Typisch für den orientalischen Tanz aber sind die isolierten Bewegungen einzelner Körperpartien: Ein Teil des Körpers bewegt sich, während ein anderer stillsteht oder sich in einem anderen Rhythmus bewegt. Die verschiedenen Bewegungen verbessern die Halte- und Stützfunktion Deiner Wirbelsäule, festigen Bauch- und Beckenmuskulatur und lösen Deine Verspannungen. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Die 1er-Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht.

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
Mi 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1	
Mi 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2	
Do 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
So 16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		

Bollywoodance

Bollywoodance ist der Tanz aus den berühmten indischen Bollywood Filmen als Fitness-Konzept! Er ist ein Mix aus indischem Tempeltanz, Jazz, Flamenco, Modern Dance, Hip Hop und Bhangra. Die Choreografien sind vor allem gut für die Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit Deines Körpers. Nebenbei sorgt der Tanz für gute Laune, indem er Dich zur orientalischen Musik in das fröhlich bunte Indien entführt. Lass Dich mitreißen und werde selbst zur/m Bollywood-TänzerIn! Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★☆☆	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★☆☆	Kraft: ★☆☆
----------------------	---------------	--------------------	-------------------	------------

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

Breakdance

Breakdance ist mehr als Sport oder einfach nur Tanz - ein echtes Lebensgefühl trifft es eher! Dieser Tanz gilt als Ausdrucksform von Lebensfreude und mittlerweile auch als globales Phänomen - zu sehen in vielen Filmen und Musikvideos. Durch seine Vielfältigkeit enthält er für jeden Geschmack die richtigen Bewegungen. Von melodischen Tanz-Grooves bis hin zu faszinierender Akrobatik, bietet dieser Kurs für jeden seine Herausforderung. Getanzt wird zu Hip Hop, Funk sowie Soul. Wer Energie tanken möchte, ist hier an der richtigen Adresse. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Probiere Dich neu aus und komm' vorbei!

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★☆☆	Beweglichkeit: ★★★	Koordination: ★☆☆	Kraft: ★☆☆
----------------------	---------------	--------------------	-------------------	------------

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

Dance 'n Strip

In diesem Kurs lernst Du, wie Du Deinen Körper verführerisch und stilvoll zur Musik bewegen kannst, wobei Dir originale Striptease-Bewegungen mit klassischen Jazztechniken gezeigt werden. Dies bringt nicht nur extrem viel Spaß - sondern ist auch ein besonderer Kick für Dein Selbstbewusstsein! Dance 'n Strip sorgt für eine gestraffte Bein- und Gesäßmuskulatur, verbessert die allgemeine Beweglichkeit und fördert Deine Gelenkigkeit. Wenn Du Freude am Tanzen hast und Deinem Körper neue und sinnliche Bewegungsformen zeigen möchtest, bist Du hier genau richtig! Wichtig: Es werden nur die effektiven Bewegungsformen des Striptease und nicht der Strip selbst nachgeahmt. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★☆☆	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★☆☆	Kraft: ★☆☆
----------------------	---------------	--------------------	-------------------	------------

Do 19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Fr 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
So 14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek

DISCO PARTY - Just dance

In dieser exklusiven Partystunde reißen Dich unsere gutgelaunten Trainer mit, zu den beliebtesten Clubsounds und Danceclassics zu tanzen! Durch schillerndes Licht und großartige Trainer ist Partystimmung, die Dich ins Schwitzen bringt, garantiert! Lass Dich vom Beat mitreißen und erlebe wie der Norden rockt! Spaß haben, sich vom Rhythmus animieren lassen und sportlich auspowern - das sind die Ziele dieses einzigartigen Kurskonzeptes von sportspaß e. V.. Disco Party vereint leichte Aerobicsequenzen mit kreativen Elementen und bekannten Dancefloormoves. Du brauchst keine Vorkenntnisse zu haben und es sind Männer wie Frauen, egal welchen Alters, herzlich willkommen! Komm vorbei und feiere mit uns! Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★☆☆	Kraft: ★☆☆
----------------------	---------------	--------------------	-------------------	------------

Mo 19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mi 18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Fr 11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt

Energy Dance

Hier ist das Motto „Raus aus dem Kopf und rein in den Körper!“. Es erwartet Dich ein umfassendes Training zu motivierender Musik. Fließende, harmonische und einfache Bewegungsabläufe werden gepaart mit Spaß, Energie und Flow. Wenn Du Lust hast, Dich von der Musik leiten zu lassen und Bewegung, Rhythmus und Musik liebst, dann bist Du bei Energy Dance richtig. Diese Stunde bringt Dich in Balance, Du sammelst Energie und tanzt den Stress weg. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★★★ Koordination: ★★★ Kraft: ★★★

Mi 11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Do 17:00 - 18:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg

Hip Hop

Du hörst gerne Hip Hop Musik und merkst dabei wie Dein Körper anfangen möchte zu tanzen? Dann komm in unsere Hip Hop Kurse und lass Dich von erfahrenen Tanztrainern zum Beat mitreißen! Gemeinsam lernst Du Schritte und Bewegungen voller Power, Kraft und Dynamik kennen, wie sie in den Filmen Streetdance, Honey, u. ä. zu sehen sind. Koordination und Rhythmusgefühl werden ebenso geschult. Hip Hop setzt sich aus vielen verschiedenen Tanzstilen (Locking, Popping, Old School, New Style, Mix, u. v. m.) zusammen, die hauptsächlich in den 70er-Jahren als Teil der Hip Hop Jugendkultur entstanden sind. Verfeinere Deine Techniken mit spaßbringenden Choreografien! Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Die 1er-Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht.

Trainingsschwerpunkt Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★★★ Koordination: ★★★ Kraft: ★★★

Do 17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Do 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek 1
Fr 16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Fr 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
So 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek

Jazz-Dance

Großer Bestandteil des Jazz-Dances sind afroamerikanische Tanzstile - aber auch europäische, arabische, indianische und asiatische Bewegungsmuster sind vorhanden. Es wird zu klassischer Jazz Musik sowie aktuellen Musikstilen, z. B. Pop, getanz. Das Erlernen der Jazztechnik bildet die Grundlage für Dein effektives Training, welches Kräftigung, Stretching und Koordination in sich vereint. Choreografien in verschiedenen Jazz-Dance Stilen, wie Funky, Lyrical und Modern werden geübt, wobei der Tanz Deine Körperlinie betont und Dich in schneller, genauer Fußarbeit und rhythmischen Körperbewegungen übt. Das Bewegungszentrum ist hierbei das Becken. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★★★ Koordination: ★★★ Kraft: ★★★

Di 19:00 - 20:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Authentic Jazz/ Charleston
Fr 20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So 18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

Line Dance

Line Dance ist ein choreografierter Gruppentanz, bei dem die Tänzer, unabhängig vom Geschlecht, in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Dieser Gesellschaftstanz entwickelte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts hauptsächlich in den USA, teilweise aus dem Showtanz. Zu schwungvoller Country-Musik, aktuellen Popsongs oder Rock'n'Roll-Oldies übst Du gemeinsam mit der Gruppe die elanvollen Choreografien ein. Das Tempo der gewählten Musik und die Choreografien umfassen ein breites Spektrum. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Die 1er-Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht. Diese beginnen in den Schulsporthallen jeweils im April bzw. Oktober.

Trainingsschwerpunkt Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★★★ Koordination: ★★★ Kraft: ★★★

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

Modern-Dance

Modern-Dance ist eine in den USA entstandene Variante des Bühnentanzes, die weitgehend als ästhetische Abgrenzung zum klassischen Ballett verstanden wird. Der Tanz basiert auf sehr leichten, teilweise auch abstrakten Bewegungsabläufen. Es ist ein Wechsel zwischen Kraft und Entspannung, Leichtigkeit und Bodenhaftung. Du entdeckst verschiedene Raumebenen und -richtungen, lernst mit den Bewegungen zu atmen und loszulassen. Du lernst Dich der Musik hinzugeben – Bodenarbeit, Drehungen, Sprünge – alles ist dabei! Auch Deine Improvisation wird in diesem Kursformat gefördert: Dem eigenen Tanz freien Lauf zu lassen, um Neues zu erfahren. Wer Freude und Interesse am Modernen Tanz hat, ist hier genau richtig. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt Ausdauer: ★☆☆ Beweglichkeit: ★☆☆ Koordination: ★★★ Kraft: ★★☆☆

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

Oriental-Dance

Oriental-Dance ist ein Mix aus Bauchtanz und rhythmischen Bewegungen. Hier lernst Du zu fröhlich orientalischer Musik, die Urlaubsstimmung hervorruft, verschiedene Bewegungsabläufe kennen. Die Übungen verbessern Deine Körperhaltung und festigen Bauch- und Beckenmuskulatur. Du lernst Deine einzelnen Körperregionen isoliert zu bewegen und fördest dadurch Deine Koordination und Körperspannung. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt Ausdauer: ★☆☆ Beweglichkeit: ★☆☆ Koordination: ★★★ Kraft: ★★☆☆

Mo 20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Di 16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona

Salsa-Dance

Salsa-Dance ist ein Tanz dessen Zauber Dich nicht wieder loslassen wird! Er steht für pure Fröhlichkeit gepaart mit elegant fließenden Hüftbewegungen. Egal ob L.A., New York oder Cuban-Style, ein wesentliches Element der Salsa-Stile sind die Shines, kreative Soloeinlagen, die hier geübt werden. Diese Schritte werden tänzerisch variiert und es werden ab und zu kleine Schrittfolgen einstudiert. Heiße Salsa-, Latinomusik und enthusiastische TrainerInnen versprechen Dir eine Stunde mit viel Bewegung und Spaß. Komm vorbei und lasse Dich in die temperamentvolle Tanz-Kultur des Südens entführen! Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Die 1er-Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht.

Trainingsschwerpunkt Ausdauer: ★☆☆ Beweglichkeit: ★☆☆ Koordination: ★★★ Kraft: ★★☆☆

Di 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
Do 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2
Do 19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr 19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
So 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

SALSATION®

NEU

SALSATION® ist ein Tanzfitness-Programm, welches lateinamerikanische Rhythmen und Functional-Training vereint. Angefangen mit einem tänzerischen Warm-Up, hat in der SALSATION®-Stunde jeder Song eine abgeschlossene Choreographie. Bei SALSATION® geht es um die Gefühle, die der Song ausdrückt, mit einer möglichst nahen Übersetzung der Lyrics in die Körpersprache. Durch die Functional-Training Einheiten, die in die Choreographie eingebaut werden und sich als Tanzschritte „tarnen“, kommt jeder ins Schwitzen. Wer die Tanzschritte auch wieder richtig im Körper fühlen möchte, ist bei SALSATION® genau richtig! Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen herzlich willkommen.

Trainingsschwerpunkt Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★☆☆ Koordination: ★★★ Kraft: ★★☆☆

Di 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi 20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Do 20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Fr 14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona

Fr 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Sa 15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
So 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek

Samba/Samba-Reggae

Samba Reggae entstand durch die Straßenkinder in Brasilien, die beim Trommeln den Samba mit dem jamaikanischen Reggae und den starken afrikanischen Rhythmen mischten. Bekannt ist der Tanz vor allem durch den typisch brasilianischen Karneval, bei dem auf den Straßen gemeinsam getrommelt und getanzt wird. Die Musik und der Tanz verbinden alle Brasilianer, egal ob schwarz oder weiß, arm oder reich, sie feiern gemeinsam! Hier werden Dir die kraftvollen Schrittkombinationen zur typisch fröhlichen Samba-Reggae-Musik gezeigt. Tanz mit und empfinde wahre Lebensfreude! Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Die 1er-Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht.

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★★★	Koordination: ★★★	Kraft: ★★★
Mo 19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1	
Mo 20:15 - 21:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	2	
Fr 18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	• 1+2	

ZUMBA® fitness

ZUMBA® fitness ist der weltweit bekannte und sehr beliebte Tanz-Fitness-Trend aus den USA! Er beinhaltet Elemente aus verschiedenen Tanzstilen zu heißer lateinamerikanischer Musik. Die rhythmischen Bewegungen zu Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco machen Spaß und sind für jeden einfach zu erlernen. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen herzlich willkommen! ZUMBA® Step findest Du in der Rubrik „Fitness & Rücken“.

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★★★	Koordination: ★★★	Kraft: ★★★
Mo 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
Mo 12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Mo 14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona		
Mo 16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		
Mo 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
Mo 17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Mo 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Mo 18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Mo 20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Mo 20:30 - 21:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	•	
Mo 21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Di 10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		
Di 10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona		
Di 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Di 12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Di 16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Di 17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona		
Di 17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Di 18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	•	
Di 18:00 - 19:00	Stengelestr. 38	Gym.-Halle rechts	Horn		NEU ab 07.11.
Di 20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		
Di 20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Mi 12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Mi 14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Mi 17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•	
Mi 17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Mi 18:00 - 19:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen		
Mi 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•	
Mi 18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona		
Mi 19:00 - 20:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg		
Mi 19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		

DANCE

Mi 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mi 20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Mi 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi 21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Do 13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Do 14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Do 15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Do 16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Do 17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Do 18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Do 18:15 - 19:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg
Do 18:30 - 19:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn
Do 19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Fr 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Fr 12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Fr 12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Fr 14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Fr 16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Fr 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Fr 18:15 - 19:15	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel
Fr 19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Fr 19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Fr 20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Fr 21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Sa 10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Sa 10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Sa 12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Sa 14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Sa 16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Sa 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Sa 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Sa 17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Sa 18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Sa 18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
So 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
So 13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
So 14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
So 16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona

ZUMBA® Gold

NEU

ZUMBA® Gold ist ein speziell entwickeltes Zumba-Format, das es etwas ruhiger angehen lässt. Ob Sporteinsteiger, ältere Menschen oder Personen mit Gelenkbeschwerden, hier kommt jeder auf seine Kosten. Mitreißende lateinamerikanische Musik und sehr einfach zu erlernende Schritte machen die ZUMBA® Gold-Kurse zu einer gelungenen Partystunde, bei der jeder mitkommt! Bei ZUMBA® Gold ist gute Laune garantiert und Du tanzt Dich mit Leichtigkeit fit! Die ZUMBA® Gold-Kurse sind besonders für Zumba-Einsteiger geeignet. ZUMBA® Step findest Du in der Rubrik „Fitness & Rücken“.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★★★	Koordination: ★★★	Kraft: ★★★
----------------------	---------------	--------------------	-------------------	------------

Mo 14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo 15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
So 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor

Zum-Dance

Zum-Dance ist eine Mischung aus Tanz und Fitness. Verschiedene Tänze wie Salsa, Merengue, Chachacha, Samba und noch viele mehr werden mit Aerobic-Elementen gemixt. Spaß und Freude stehen hier an erster Stelle. Durch Variationen sind Anfänger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! ZUMBA® Step findest Du in der Rubrik „Fitness & Rücken“.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★★★	Koordination: ★★★	Kraft: ★★★
Do 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Fr 17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	•
Fr 19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So 17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

Fitness & Rücken

Fit werden oder fit bleiben, Muskelaufbau oder Herzkreislauftraining, gezieltes Zonen-Training oder Ganzkörper-Workout - egal welches Trainingsziel Du verfolgst, bei sportspaß findest Du die passenden Kurse und jede Menge Spaß! Hier kannst Du schwitzen, Stress abbauen und in der Gruppe immer wieder neue Motivation finden. Für die Schulsporthallen bringe gerne eine eigene Matte mit.



Ballett Workout

Straffe Muskeln, eine aufrechte und anmutige Haltung - das verspricht Ballett-Workout. Die Bewegungen zeichnen sich in diesem Kurs durch eine präzise Ausführung und Eleganz aus. Durch die langen und geschmeidigen Abläufe erhältst Du noch eine Extraportion Selbstbewusstsein. Lass Dich durch klassische Klänge und Ballettbewegungen inspirieren. Du hast Spaß an einem Mix aus klassischem Tanz, Yoga und Pilates und bringst etwas Erfahrung aus anderen Ballett-Kursen mit. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

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

Bauch Express

Bauch Express ist eine kurze, knackige Kräftigungseinheit besonders für Deine Bauch- und Stützmuskulatur. Hier werden ästhetische sowie gesundheitliche Aspekte des Trainings gleichermaßen bedient, da Dein Rücken durch die 30-minütige Übungsfolge entlastet wird. Nicht nur im Sommer Dein Workout für einen kräftigen schönen Bauch! Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Außer für Schwangere ist Bauch Express für jeden geeignet.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★★★	Koordination: ★★★	Kraft: ★★★
Mo 15:30 - 16:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 15:30 - 16:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mo 17:30 - 18:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 21:00 - 21:30	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di 13:00 - 13:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 16:30 - 17:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 19:30 - 20:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 19:00 - 19:30	Stenglerstr. 38	Gym-Halle rechts	Horn	NEU ab 07.11.
Di 19:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

[illegible]

Angabe nur bei Angeboten in Schulturnhallen

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen und **im Original** bei sportpaß e.V. einreichen (eine Anmeldung per Fax ist nicht möglich!)

Monatlicher Beitrag:	€ 5,00 Kinder/Jugendliche (bis zum vollendeten 16. Lebensjahr)												€ 9,30 Erwachsene																			
Nachname:																																
Vorname:																																
Geburtsdatum:																																
Straße+Haus-Nr.:																																
Postleitzahl:																																
Telefon:																																
E-Mail:																																
Name Erziehungsberechtigter:																																

Unterschrift des Mitglieds:

(Falls unter 18 Jahre der Erziehungsberechtigten)

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige Sie, Zahlungen von meinem unten genannten Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von sportspaß e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen, ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten ausschließlich zu internen Zwecken in die EDV eingegeben werden und mir jederzeit wieder schriftlich der sportspaß-Newsletter per E-Mail gesandt wird. Durch meine Unterschrift erkläre ich die Satzung des sportspaß e.V. an. Das Eintrittsdatum entspricht dem Datum auf dem Anmeldeformular.

[illegible]

Di	20:30 - 21:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mi	19:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi	21:30 - 22:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Do	13:00 - 13:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Do	14:00 - 14:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Fr	11:00 - 11:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Fr	14:30 - 15:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Fr	16:00 - 16:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Fr	19:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Sa	14:00 - 14:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Sa	15:00 - 15:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Sa	15:30 - 16:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Sa	19:30 - 20:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
So	10:30 - 11:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
So	11:30 - 12:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
So	15:00 - 15:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
So	19:00 - 19:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona

Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)

Eine trainierte und wohlgeformte Körpermitte ist es, was (nicht nur) Frauen wollen: BBRP ist Dein Workout, insbesondere für die Bereiche Bauch, Beine, Rücken und Po. Im Stand und auf der Matte fordern und kräftigen wir zum Teil unter Einsatz von Kleinmaterial unsere Muskulatur. Ein strafferes Gewebe sowie eine höhere Kraftausdauer Deiner BBRP-Partie sind der wohlverdiente Dank für Deine sportliche Motivation in diesem Kurs. Durch individuelle Levels und Gewichte kommt jeder auf seine Kosten und Einsteiger sowie Fortgeschrittene sind in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
----------------------	----------------	---------------------	--------------------	-------------

Mo	10:00 - 10:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mo	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Mo	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mo	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Mo	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Mo	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mo	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mo	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mo	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Mo	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mo	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo	17:00 - 17:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mo	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Mo	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Mo	18:00 - 19:00	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg
Mo	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mo	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mo	20:30 - 21:30	Erdkampsweg 89	Turnhalle	Hummelsbüttel
Mo	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Mo	21:00 - 21:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mo	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Di	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Di	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek

Di	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di	13:30 - 14:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di	15:30 - 16:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
Di	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	•
Di	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Di	19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	•
Di	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mi	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi	15:00 - 15:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mi	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi	17:00 - 18:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	
Mi	18:00 - 19:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	
Mi	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi	19:00 - 19:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	•
Mi	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do	10:00 - 10:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	•
Do	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do	15:00 - 15:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	

FITNESS & RÜCKEN

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

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

Best Age Fitness

Best Age Fitness ist Dein Alltags-Trainingsprogramm unter Gleichgesinnten. Hier wappnest Du Dich für die reifere Blütezeit Deines Lebens und trainierst Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gleichermaßen. Durch den Aufbau von Muskulatur entlastest Du Deine Gelenke und beugst Verletzungen sowie Erkrankungen vor. Bewahre und verbessere mit Übungen zur Bewegungskontrolle und zur Stabilisierung Deine Fitness. Komm vorbei und bleibe aktiv! Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★☆☆	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★☆☆	Kraft: ★☆☆
----------------------	---------------	--------------------	-------------------	------------

Mo 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Di 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Di 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Di 14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Di 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi 12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi 19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Do 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Do 10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Do 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Do 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Do 18:45 - 19:45	Appellhoff 2	Pausenhalle auf dem Hof	Steilshoop
Fr 10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Fr 12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek

Bodyfit

Bodyfit ist Dein All-in-One-Paket, das ein Ausdauertraining perfekt mit einem Ganzkörper-Workout kombiniert. Jede Bodyfit-Stunde beinhaltet sowohl Übungen für Dein Herzkreislaufsystem als auch kräftigende Elemente, die Deine Muskulatur von Kopf bis Fuß fordern. Die Beanspruchungs-Phasen werden in den Stunden unterschiedlich kombiniert und können auch als Intervalltraining angeboten werden. Teilweise kommen neben Deinem eigenen Körpergewicht Fitness-Kleingeräte zum Einsatz. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Nutze als Einsteiger gerne die Möglichkeit an einem unserer Start-Up Specials für Cardio Classes (s. Specials) teilzunehmen.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★☆☆	Kraft: ★★☆☆
----------------------	----------------	--------------------	-------------------	-------------

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

Mo 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	
Mo 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	
Mo 19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	•
Mo 20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	•
Di 19:00 - 20:00	Krausestr. 53	Halle Vogesenstr.	Dulsberg	
Di 20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 17:00 - 18:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	
Mi 18:00 - 19:00	Lutterrothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	
Mi 19:00 - 20:00	Lutterrothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	
Do 12:00 - 12:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 19:30 - 20:30	Alsterdorfer Str. 39	freistehende Halle auf dem Hof	Winterhude	
Do 19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	•
Fr 10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr 13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Sa 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Sa 11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Sa 12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa 13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Sa 14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Sa 14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Sa 16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Sa 16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So 11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
So 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
So 14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So 14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
So 15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So 17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So 19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	

Cardio Power

Dein klassisches Ausdauertraining zur Musik: Hier darf die Herzfrequenz steigen und ordentlich geschwitzt werden. Das Format enthält einfache Elemente aus der Aerobic, die völlig ohne Choreografie auskommen. Hier hat jeder schnell den Dreh raus, sodass Du Dich voll und ganz auf Dein Herzkreislaufsystem konzentrieren kannst. Dieses wird zur Verbesserung Deiner Ausdauer und Atmung 50 Minuten lang trainiert. Wenn Du gesundheitlich fit bist und mehr Ausdauer erlangen möchtest, bist Du hier richtig. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Die 1er-Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht. Nutze als Einsteiger auch gerne die Möglichkeit an einem unserer Start-Up Specials für Cardio Classes (s. Specials) teilzunehmen.

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

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

Complete Body Workout

Im Complete Body Workout trainierst Du Deine gesamte Skelettmuskulatur, von der Arm- und Schulterpartie, über Deine Rumpfmuskulatur bis hin zu Gesäß, Oberschenkel und Waden. Teilweise wird mit Hilfe von Fitness-Kleingeräten im Stand und auf der Matte trainiert. Deine Muskulatur wird stärker, widerstandsfähiger und formschöner. Alle Muskelpartien können zum Einsatz kommen - Muskelkater ist nicht ausgeschlossen. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★★★★
----------------------	----------------	---------------------	--------------------	--------------

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

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

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

DANCE 'n Fitness

NEU

Aerobic war gestern – heute gibt es DANCE 'n Fitness! Das ist Dein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training zu motivierender Musik. Verschiedene Tanzstile werden in klassische Aerobic-Choreographien integriert. Egal ob Hip-Hop, Salsa, Jazz, Disco etc. – wenn Du Spaß an Musik und Tanz hast, bist Du in diesem Kurs genau richtig! Unter Anleitung erarbeitest Du Dir spaßbringende und schweißtreibende Dancemoves – verbesserst damit Deine Kondition und Koordination. Und in den „Finals“ kannst Du Dich dann nochmal ordentlich auspowern. In den Kursen mit dem Zusatz „Advanced“ werden Frontwechsel und Drehungen vorausgesetzt, in den anderen Kursen werden sie geübt. Vor Deiner ersten DANCE 'n Fitness-Stunde hast Du die Möglichkeit an einem unserer Start-Up Specials für Cardio Classes teilzunehmen (s. Specials). Hier wird der Aufbau von Choreographien geübt.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★★	Kraft: ★★☆☆
----------------------	---------------	---------------------	-------------------	-------------

Mo 18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Advanced
Mo 19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Sa 17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
So 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
So 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Advanced
So 13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

Fit Fight Basic/Technik

Du hast Lust Dich mal richtig auszuholen und hast in anderen Ausdauer-Kursen bereits sportliche Erfahrungen gesammelt? Dann kannst Du bei Fit Fight Basic/Technik mit den Grundlagen zu Schlag- und Kicktechniken ein wunderbar intensives Fitness- und Ausdauertraining absolvieren. Trainiert wird in der Gruppe zu Musik. Die einzelnen Schläge und Kicks werden teilweise zu einer kleinen Reihe verbunden. Schweißperlen sind hier garantiert.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★★	Kraft: ★★☆☆
----------------------	---------------	---------------------	-------------------	-------------

Mo 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mo 19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor

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

Fit Fight Kombi

Bei Fit Fight Kombi ist der Name Programm. Zu motivierender Musik werden im Gruppentraining die unterschiedlichen Schlag- und Kicktechniken zu einer Choreografie miteinander verbunden. Bei diesem intensiven Ausdauertraining kannst Du mit Spaß und Freude an der Bewegung mal richtig Dampf ablassen. Du bist neu in der Fit Fight Welt? Dann starte gerne in unseren Fit Fight Basic/Technik Kursen!

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★★★☆	Koordination: ★★★	Kraft: ★★★☆
----------------------	---------------	---------------------	-------------------	-------------

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

Fitness

Beim Fitness erwartest Dich ein abwechslungsreiches Sportprogramm, bei dem Du Deine körperliche Leistungsfähigkeit zu motivierender Musik trainierst: Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden gefragt. Die Trainer setzen je nach Trainingsziel unterschiedliche Schwerpunkte. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfe von Fitness-Kleinmaterial. Fitness ist Dein Kurs, der alle sportlichen Aspekte bedient und Dich in Gänze stark macht! Schalte ab und gönne auch Deiner Seele in den Kursen mit dem Zusatz „+ Relax“ eine Auszeit vom Alltag. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★☆	Beweglichkeit: ★★★☆	Koordination: ★★★☆	Kraft: ★★★☆
----------------------	----------------	---------------------	--------------------	-------------

Mo 19:30 - 21:00	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	+Relax
Mo 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 17:30 - 19:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	+Relax
Di 18:00 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 19:00 - 20:30	Laisstr. 12	Halle a. d. Hof	St. Pauli	+Relax
Di 20:00 - 21:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	+Relax
Di 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 19:00 - 20:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	+Relax
Mi 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

Fitness für Mollige

Unser Format für alle vollschlanken Männer und Frauen, die gemeinsam und mit viel Spaß aktiv sein wollen. Unter Gleichgesinnten trainierst Du gelenkschonend und baust Kondition sowie Muskelkraft auf. Wir sporteln auf einem angemessenen Level, das Deinen Anforderungen an die Bewegung gerecht wird und Dein Selbstbewusstsein stärkt. Durch die stetige Erhöhung Deiner Muskelkraft kurbelst Du die Fettverbrennung an und kannst so unliebsamen Pölsterchen den Kampf ansagen. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt Ausdauer: ★★☆☆ Beweglichkeit: ★★☆☆ Koordination: ★★☆☆ Kraft: ★★☆☆

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

Kraftfit

Pump it up! Kraftfit ist ein ultimatives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für alle wichtigen Muskeln Deines Körpers. Als fortgeschrittener Sportler kannst Du Dich durch Dein individuell wählbares Trainingsgewicht immer neu fordern und auch die letzte Faser im Muskel beanspruchen. Durch überschwellige Reize wirst Du Erfolge spüren - in der Gruppe und zu motivierenden Musik-Tracks schaffst Du auch die letzte Wiederholung. Erlebe, zu was Dein Körper fähig ist! Kraftfit-Einsteigern empfehlen wir die Teilnahme an einem Start-Up Special (s. Specials). Aufgrund begrenzten Equipments ist die Anzahl an Teilnehmern beschränkt, melde Dich gerne 30 Minuten vorher an der Rezeption an.

Trainingsschwerpunkt Ausdauer: ★★☆☆ Beweglichkeit: ★★☆☆ Koordination: ★★☆☆ Kraft: ★★☆☆

Mo 10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mo 15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mo 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Di 13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Mi 12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi 13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do 15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Do 20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Fr 19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Sa 13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Sa 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Sa 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So 12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
So 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

Mama Fitness

Du würdest gerne mal wieder ein bisschen Sport treiben, um in Deine alte Form zurückzufinden und etwas für Dich zu tun? Gemeinsam mit anderen Mamas wirst Du wieder aktiv, während Dein Kind in Deiner Nähe bleibt und in einem sicheren Rahmen spielerisch erste soziale Kontakte knüpft. Mama Fitness ist nach bereits erfolgter Rückbildung Dein Kräftigungs- und Herzkreislauftraining als idealer Wiedereinstieg in den Sport, bei dem auch andere Familienmitglieder mit Kind herzlich willkommen sind! Für Kinder bis 3 Jahre. Eine Mitgliedschaft ist nur für Dich erforderlich. Du bist werdende Mama und Dein Baby hat das Licht der Welt noch nicht erblickt? Dann schaue unter "Sport für Schwangere". Mama Fitness-Kurse mit dem Zusatz Rückbildung sind insbesondere für die Mütter geeignet, die die Rückbildung bei einer Hebamme abgeschlossen haben und speziell daran anknüpfen möchten.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★★★	Koordination: ★★★	Kraft: ★★★
Mo 10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mo 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yoga + Rückbildung, mit Baby bis 1,5 Jahre
Di 15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di 15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	+Rückbildung
Mi 10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	+Yoga/Rückbildung
Do 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	+Rückbildung
Do 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	+Yoga
Do 12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	+Rückbildung
Fr 10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	+Rückbildung
Sa 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	+Rückbildung
Sa 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So 10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Yoga

Po Shaping

Platt machen statt platt sitzen! 30 Minuten Power-Workout für einen knackigen, straffen und runden Po erwarten Dich im Po Shaping. Träume nicht von schönen Rundungen – lass Deinen Booty arbeiten, um in Jeans, Bikini und Co das ganze Jahr über eine gute Figur abzugeben. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★★★	Koordination: ★★★	Kraft: ★★★
Mo 21:30 - 22:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di 12:30 - 13:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 16:30 - 17:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 15:00 - 15:30	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 16:30 - 17:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do 12:30 - 13:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do 13:00 - 13:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 20:15 - 20:45	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 13:00 - 13:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 15:30 - 16:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr 20:00 - 20:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 21:00 - 21:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

FITNESS & RÜCKEN

Sa 15:00 - 15:30	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Sa 17:30 - 18:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
So 12:00 - 12:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
So 14:30 - 15:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek

Reha-Sport

Wer nach oder mit einer Erkrankung fit bleiben möchte, ist beim Rehasport gut aufgehoben. In diesen Stunden wird gezielt auf unterschiedliche Krankheitsbilder wie Osteoporose, Arthrose und/oder Endoprothesen eingegangen. Erfahrungen werden ausgetauscht. Mit Spaß und Freude werden unter anderem Übungen angeleitet, die für eine bessere Bewegungskontrolle sowie eine Stabilisierung des Gleichgewichts sorgen.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★☆☆	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★☆☆	Kraft: ★★☆☆
----------------------	---------------	--------------------	-------------------	-------------

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

Rhönrad-Turnen

Dein Trainingsgerät Rhönrad besteht aus zwei Reifen, die durch Sprossen miteinander verbunden sind. In diesem Angebot turnst Du mit, am und im Rhönrad. Ab einer Körpergröße von 1,50 m bis 1,85 m kannst Du schnell erste kleine Kunststücke am Gerät erlernen. Ganz nebenbei verbessert sich Deine Beweglichkeit sowie Koordination. Wenn Turnen Dir nicht fremd ist, so ist Rhönrad Turnen eine schöne, abwechslungsreiche Alternative zu klassischen Fitnessangeboten.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★☆☆	Kraft: ★★☆☆
----------------------	---------------	---------------------	-------------------	-------------

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

Rücken Balance

Unser Rückgrat muss tagtäglich große Lasten tragen, hält uns aufrecht und ist oftmals Spiegel der Seele gleichermaßen. Rücken Balance wirkt ausgleichend und richtet sich an alle, deren Rückengesundheit bereits beeinträchtigt ist. Probleme der Wirbelsäule können im Alter ebenso auftreten wie in jungen Jahren. Gemeinsam wirken wir diesen auf sanfte Weise entgegen und üben für mehr Mobilität und Kraft. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★☆☆	Kraft: ★★☆☆
----------------------	---------------	---------------------	-------------------	-------------

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

Rücken Express

Du möchtest mehr für Deine Haltung tun, doch Du hast wenig Zeit? Widme Deinem Rücken 30 knackige Minuten, die Dein Rückgrat stärken und Dich zurück in die Aufrichtung bringen. Deine Rückenmuskulatur wird intensiv gefordert und hierbei gestärkt sowie entlastet. Für klassische Bürojobber und alle, denen in anderen Formaten das Rückentraining zu kurz kommt. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★☆☆☆	Kraft: ★★★★★
----------------------	----------------	---------------------	--------------------	--------------

Mo 14:00 - 14:30	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Mo 16:00 - 16:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Di 20:00 - 20:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Do 13:30 - 14:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Fr 20:30 - 21:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
So 19:30 - 20:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona

Rücken Power

Stärke Dein Kreuz und werde widerstandsfähiger gegen physische und psychische Belastungen! Rücken Power wirkt präventiv und ausgleichend bei Bewegungseinschränkungen und muskulär bedingtem Schmerz im Wirbelsäulenbereich. Durch Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnübungen tust Du Deinem Rücken Gutes und gehst aufrecht durchs Leben. In 80/90-minütigen Kursen schließt ein Entspannungsteil die Stunde ab. Atme durch und gewinne neue Energie! Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★☆☆☆	Kraft: ★★★★★
----------------------	----------------	---------------------	--------------------	--------------

Mo 10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo 11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Mo 12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mo 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo 16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Mo 16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mo 17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo 17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord
Mo 19:00 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg
Mo 19:30 - 20:30	Laeiszstr. 12	Halle a.d. Hof	St. Pauli
Mo 20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Di 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Di 11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Di 11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Di 12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Di 13:00 - 13:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Di 13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Di 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Di 17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Di 18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Di 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Di 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Di 18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Di 18:30 - 20:00	Appellhoff 2	Pausenhalle a. d. Hof	Steilshoop
Di 19:30 - 21:00	Waitzstr. 31	Turnhalle im Gebäude, Haus 2	Othmarschen
Mi 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mi 10:30 - 11:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mi 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi 16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Mi 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mi 17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord

Mi 18:00 - 19:30	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	
Mi 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mi 20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do 11:30 - 12:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
Do 18:30 - 19:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	
Do 19:00 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	
Do 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 19:30 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	
Do 20:30 - 21:30	Alsterdorfer Str. 39	freistehende Halle auf dem Hof	Winterhude	
Do 20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 10:00 - 10:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr 10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr 10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
Fr 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr 18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa 11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Sa 11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa 11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Sa 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa 14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
So 11:30 - 12:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
So 13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
So 13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So 17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

Soft-Fitness

Du möchtest endlich mehr Bewegung in Dein Leben bringen oder nach einer längeren Pause den Weg zurück zum Sport finden? Bei Soft-Fitness bist Du bestens aufgehoben. Hier trainierst Du unter Gleichgesinnten schonend Dein Herz-Kreislauf-System wie auch Deine Kraftausdauer und das mit jeder Menge Spaß. Bei regelmäßiger Teilnahme baust Du Muskelkraft auf, fördest Deine Koordination und Kondition und erhältst durch Stretching-Einheiten Deine Beweglichkeit. Du wirst den Unterschied im Alltag spüren! Ideal für Neu- und Wiedereinsteiger!

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★★☆☆ Beweglichkeit: ★★☆☆ Koordination: ★★☆☆ Kraft: ★★☆☆

Mo 10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	•
Mo 11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	

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

Sport für Schwangere

Besondere Umstände erfordern besondere Bewegung. Sport für Schwangere ist Dein Format, um auch während der Schwangerschaft aktiv zu bleiben. Alle Ganzkörpergymnastik- sowie Yoga-Kurse sind speziell auf Deine Anforderungen und die langsamen Veränderungen vor der Geburt zugeschnitten. Sport für Schwangere ist dabei noch viel mehr als Bewegung: Die Gelegenheit zum Austausch mit anderen werdenden Mamas stimmt Dich auf das kleine Wunder ein, das Dich erwartet. Wenn es endlich so weit ist, soll es nach der Geburt weiter gehen? Nach erfolgter Rückbildung bist Du zusammen mit Deinem Nachwuchs auch in unseren Mama Fitness Kursen herzlich gern gesehen, s. „Mama Fitness“.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★☆☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
----------------------	----------------	---------------------	--------------------	-------------

Mo 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Fit mit Babybauch
Di 12:30 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Fit mit Babybauch
Mi 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Fit mit Babybauch
Do 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kundalini-Yoga
Do 14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Fit mit Babybauch
Sa 12:30 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Kundalini-Yoga

Step Advanced

Anspruchsvolle Choreografien über und um den Step herum, gepaart mit Spaß an der Bewegung, lassen bei Step Advanced Deinen Puls höher steigen. Bei diesem intensiven Ausdauertraining stehen Frontwechsel und Drehungen auf dem Programm, während Du Dich von der Musik über den Step tragen lässt. Die Sicherheit, die Du bei regelmäßiger Teilnahme in den Step Simple Kursen gewinnst, ist Deine Basis für anspruchsvollere Schrittfolgen im Step Advanced.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★★★	Beweglichkeit: ★☆☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
----------------------	-----------------	---------------------	--------------------	-------------

Di 18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
------------------	---------------------	----------------------------	--------

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

Step Fatburner

Step Fatburner ist ein perfektes Ausdauertraining mit wählbaren Intensitäten, was Deine Fettverbrennung richtig in Schwung bringt. Du aktivierst Deinen Körper zu einfachen Bewegungen und lässt Dich durch die motivierenden Beats mitreißen. Spaß für jeden ist garantiert und wir helfen Dir schlank und sexy zu werden! Es gibt die Möglichkeit zusätzlich an einem Start-Up Special für Cardio Classes teilzunehmen, in dem der Aufbau von Choreografien, sowie der Umgang mit dem Step geübt wird (s. Specials).

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★★★	Kraft: ★☆☆
----------------------	---------------	--------------------	-------------------	------------

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

Step Simple

Du liebst es Choreografien mit einer höhenverstellbaren Stufe, dem Step, zu entwickeln? Dann bist Du hier genau richtig! Step Simple ist Dein effektives Ausdauertraining! Du übst Frontwechsel und Drehungen und hast einfach Spaß dabei Dich von der Musik über den Step tragen zu lassen. Es gibt die Möglichkeit zusätzlich an einem Start-Up Special für Cardio Classes teilzunehmen, in dem der Aufbau von Choreografien, sowie der Umgang mit dem Step geübt wird (s. Specials). Die Step Simple Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht.

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★☆☆ Koordination: ★★★ Kraft: ★☆☆

Di 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Di 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Di 14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Do 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Do 21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
So 15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg

ZUMBA® Step

ZUMBA® Step verbindet den Spaß der mitreißenden, traditionellen Tänze Latin, Salsa und Merengue mit den Choreografien der Step-Aerobic, die Urlaubsstimmung in Dir aufsteigen lassen. Durch die heißen Rhythmen und einfachen Choreografien trainierst Du Deine Kondition, sowie durch die Einbindung des Steps, gezielt Deine Bein- und Gesäßmuskulatur. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für jeden geeignet.

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★☆☆ Koordination: ★★★ Kraft: ★☆☆

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

Functional Training

Im Functional Training werden alltagsrelevante und funktionelle Bewegungen trainiert, die zur Stabilität und einer guten Körperwahrnehmung in allen Situationen beitragen. Es wird mithilfe verschiedener Methoden gesteuert und setzt auf den Einsatz mehrerer Muskeln und Muskelgruppen, sodass es sportart- und niveauübergreifend zum Einsatz kommen kann. Da gerade im funktionellen Training viel im Stehen, in Stützpositionen und mit Sprüngen gearbeitet wird, ist es wichtig, dass Du eine gute Grundfitness hast.



Avi Mea

Avi Mea ist ein innovatives neues, dynamisches Training, welches eine Lücke zwischen Yoga, Pilates und Functional Training schließt. Kraftvolle Elemente wechseln sich mit dynamischen Intervalleinheiten ab und bringen Abwechslung und Bewegung in Dein Training. Im Fokus steht dabei die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Übungen, die zuerst sicher und technisch sauber aufgebaut werden, bekommen durch ein dynamisches Intervall einen intensiveren Effekt. Auf Grund von unterschiedlichen Varianten trainierst Du auf Deinem eigenen Level. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★★★ Koordination: ★★★ Kraft: ★★★

Di 11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Mi 15:30 - 16:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mi 17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Do 18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
So 12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek

CrossTraining

Ein abwechslungsreiches und forderndes Trainingsprogramm, das funktionales und athletisches Ganzkörpertraining kombiniert. Neben Kraft und Ausdauer werden auch Koordination und Schnelligkeit mit komplexen Ganzkörperübungen aus dem Bereich Krafttraining, Leichtathletik und Turnen geschult. Durch diese unterschiedlichen Trainingsmethoden trainierst Du Deine sportliche Leistungsfähigkeit auf einer breiten Basis. Das Format ist eher für Fortgeschrittene geeignet.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★★★	Kraft: ★★★
Di 18:30 - 20:00	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	
Di 19:30 - 21:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	NEU ab 05.11.
Mi 18:00 - 19:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	
Do 17:30 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	

deepWORK™

deepWORK™ ist ein athletisches Ganzkörpertraining: Du kombinierst schweißtreibende Ausdauersequenzen mit funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen. deepWORK™ basiert auf dem Prinzip von Yin und Yang – auf Phasen der Anspannung folgt wieder Entspannung. Schwungphasen garantieren den nötigen Spaß-Faktor und bei den kombinierten Kraft-Schwung-Elementen kommst Du als Teilnehmer mit Sicherheit auf Deine Kosten! Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Eine Grundfitness sollte allerdings vorhanden sein.

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

HIIT

Das Hoch Intensive Intervall Training (HIIT) ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit kurzen Ruhepausen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen fördert Deinen Körperfettaufbau. Das intensive Intervalltraining ist ein kurzes und leistungsförderndes Trainingssystem, das mit seiner Intensität noch bessere Ergebnisse erzielen kann - fordere Dich heraus und mach mit! Das Format ist eher für Fortgeschrittene geeignet.

Trainingsschwerpunkt Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★☆☆ Koordination: ★☆☆ Kraft: ★★★

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

Parkour

Du kannst beim Parkour mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst auf effiziente Art Hindernisse überwinden, um so schnell wie möglich von einem zum anderen Standort zu gelangen. Der spielerische Umgang mit der Umgebung und der kontrollierte Bewegungsfluss stehen im Vordergrund. Sei kreativ in Deiner Umgebung und schaue, was Dein neuer Trainings-Parkour werden kann. Das Format ist eher für Fortgeschrittene geeignet.

Trainingsschwerpunkt Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★★★ Koordination: ★☆☆ Kraft: ★★★

Mo 17:00 - 19:00	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	ab 11 Jahre
Fr 18:30 - 20:15	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	

Tough Class

Tough Class ist dynamisch, vielseitig, athletisch, intensiv und begeistert alle, die sich gemäß ihrem individuellen Leistungsvermögen auspowern wollen. Es ist ein super Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining, bei dem sowohl mit dem eigenen Körpergewicht, als auch mit Hilfsmitteln trainiert wird. In diesem Format wird, anders als in den meisten Kursen, nicht unbedingt einheitlich zum Spiegel, sondern zum Teil auch als Stationstraining trainiert. Du kannst in Teams üben, aber auch alleine mit und gegen einen Partner nach dem Intervallprinzip. Die 80-minütigen Kurse beinhalten ein zusätzliches Lauftraining. Tough Class ist für Fortgeschrittene geeignet und die Technik der Grundübungen, wie z. B. Kniebeuge und Ausfallschritte, solltest Du beherrschen.

Trainingsschwerpunkt Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★☆☆ Koordination: ★☆☆ Kraft: ★★★

Mo 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mo 18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo 19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
Di 18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Di 19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 11:45 - 13:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

Mi	19:00 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	
Do	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do	19:00 - 20:00	Holzdam 5	Turnhalle im Gebäude	St. Georg	+Capoeira elements
Do	19:00 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr	20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Sa	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So	14:45 - 16:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

Inline-Sport

Da unsere Inline-Angebote in großen Hallen Indoor stattfinden, kannst Du das ganze Jahr über fahren. Ob Technikschiulung oder freies Fahren, ob Spiel oder Disco – Einsteiger und Könner skaten sofort mit.

Unsere TrainerInnen beraten Dich gerne bei der Anschaffung von neuen Skates und Material. Es gibt keinen Verleih. Zum Schutz des Hallenbodens müssen Bremsen, Schuhkanten und Schienen mit Klebeband abgeklebt sein. Wir empfehlen Dir, mit Helm und Schutzausrüstung zu fahren.



Inline-/ Roller Disco

Lasst zusammen mit uns die Zeit der Roller Skate Discos wieder aufleben. Ob auf Inlinern oder Roller Skates, wenn ihr Disco Classics, die Speed Runde oder Tanz Moves auf Rollen mögt, seid ihr hier genau richtig. Auf Quads oder Inlinern könnt ihr zur Musik abtanzen, oder einfach ein paar Runden skaten. Unsere Trainer helfen Euch ein paar einfache Tanzschritte zu lernen oder rhythmisch zu laufen. Und wenn ihr eine Runde chillen wollt, könnt ihr während der Kurszeit ausnahmsweise auf Rollen ein paar kühle Drinks in der Gastro genießen. Die Inline/Roller Disco ist für die ganze Familie, erwachsene Skater und Kids geeignet. Ihr müsst keine Pro's sein, auch Einsteiger sind herzlich willkommen.

Taucht ein in diesen tollen Retro Trend!

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★☆☆ Beweglichkeit: ★☆☆ Koordination: ★☆☆ Kraft: ★☆☆

Sa 16:00 - 18:00 Westphalensweg 11 Eingang Wallstraße Berliner Tor nur jeden ersten Samstag im Monat

Inline-Hockey

Inline-Hockey ist ein rasantes Mannschaftsspiel, das auf zwei Tore gespielt wird. Leihschläger stehen in begrenzter Zahl zur Verfügung. Wenn Du die Grundtechniken des Inline-Skatens beherrscht, komm vorbei und spiel mit!

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★★★ Beweglichkeit: ★☆☆ Koordination: ★★★ Kraft: ★☆☆

Mi 20:30 - 21:50 Westphalensweg 11 Eingang Wallstraße Berliner Tor • 2
Fr 21:00 - 21:50 Westphalensweg 11 Eingang Wallstraße Berliner Tor + Spiel

Sa 16:00 - 17:30	Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	Mümmelmannsberg	07.10.2017-05.05.2018
So 11:00 - 12:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	+Spiel

Inline-Skaten

Diese Kurse sind für die ganze Familie - Du kannst frei fahren oder Deine Technik verbessern. Jeden ersten Montag und Mittwoch im Monat kannst Du an einem Einsteigertraining teilnehmen, in dem Fahrsicherheit, Brems- und Falltechniken vermittelt werden.

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★★★	Kraft: ★☆☆
Mo 10:00 - 11:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		freies Fahren+Hockey
Mo 19:00 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1	+Technik
Mo 20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2	+Technik
Mi 10:00 - 11:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		freies Fahren+Hockey
Fr 19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		+Technik
Sa 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		+Technik
Sa 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		+Spiel

Outdoor-Sport

Outdoor-Sport bietet für jeden Natursportler eine große Auswahl, um sich im Freien und an der frischen Luft zu bewegen. Durch das Erleben der Umgebung und Landschaft vergisst Du den Alltag und steigertest zusätzlich Deine Fitness auf eine ganz neue Art und Weise. Du findest Entspannung und Erholung, aber auch Nervenkitzel und Abenteuer in den unterschiedlichen Kursen. Eine Anmeldung dafür ist nicht notwendig. Achte auf wetterfeste Kleidung und passendes Schuhwerk.



Breath Walk®

Du kannst eine erfrischende Naturerfahrung, das Gehen, bewusstes Atmen, die Bewegung und Achtsamkeit miteinander verbinden. Neben den positiven Effekten des Walkens, unterstützt eine bewusste Atemführung beim BreathWalk® die Konzentrationsfähigkeit, das Energieniveau und die Entspannung. Das Geheimnis der Effektivität liegt in der besonderen Kombination aus Rhythmus, Übung, innerem Klang und Konzentration. Nach der Trainingseinheit bist Du motiviert und bereit für jede Herausforderung!

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★☆☆	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★★★	Kraft: ★☆☆
Mo 14:30 - 16:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Mi 10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Fr 10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		

Nordic Walking/Walking

Walking ist schnelles, bewusstes Gehen mit aktivem Armeinsatz. Optimal geeignet für Dich als Sport(wieder)einsteiger und für alle, die gelenkschonend Fettverbrennungs- bzw. Herz-Kreislauftraining betreiben wollen. Der Einsatz von Nordic-Walking Stöcken macht aus Walking ein Nordic-Walking Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers mit fließenden Bewegungsabläufen trainiert wird. Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für Sporteinsteiger. Bitte bringe Dir eigene Stöcke mit. Für ein erstes Ausprobieren sind Stöcke vorhanden.

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★★★	Kraft: ★★★
Mo 18:00 - 19:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		
Di 10:00 - 12:00	Eduard-Rhein-Ufer 1	Treffpunkt "Alsterperle"	Uhlenhorst		
Di 18:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Do 10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Do 18:00 - 19:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		Walking

Outdoor-Fitness

Trainiere Deinen Körper in der freien Natur. Das intensive Intervalltraining ist Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining in Einem. Dieses Training bringt Dich an Deine individuelle Grenze. Um den Spaß jedoch nicht aus den Augen zu verlieren, sorgen die TrainerInnen für jede Menge Motivation. Neben der körperlichen Fitness steht bei diesem Training vor allem der Teamgeist im Vordergrund. Geräte werden nicht unbedingt eingesetzt, denn Du nutzt die Umgebung, wie Treppen, Bänke, Steine und Geländer.

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★★★	Kraft: ★★★
So 15:00 - 16:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		

Running

Du möchtest nicht mehr alleine laufen und eine professionelle Anleitung bekommen? Dann bist Du in unseren Laufkursen richtig! In den Beginner-Angeboten wird auf einer 5-km-Distanz trainiert. Die Angebote richten sich speziell an alle, die sich als Laufanfänger und -wiedereinsteiger bezeichnen. Die Angebote mit mehr als 5 km-Distanzen richten sich an die fortgeschrittenen Läufer. Bitte bringe dem Wetter angemessene Kleidung, geeignetes Schuhwerk und evtl. ein Getränk für unterwegs mit.

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★★★	Kraft: ★★★
Mo 18:15 - 19:45	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		5-10 km
Mo 19:30 - 21:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		5-10 km
Di 17:30 - 19:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		10 km
Di 19:15 - 20:45	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		10 km
Mi 18:30 - 20:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		5-10 km
Mi 20:00 - 21:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		Laufstilschulung
Do 17:30 - 19:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		12-20 km
Sa 10:00 - 11:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		5-10 km

Paartanz

Finde in unserem bunten sportspaß-Paartanzangebot genau Deinen Tanzkurs! Wenn Du keinen Tanzpartner hast, komme einfach zu unseren Single-Kursen, die explizit mit „Single“ gekennzeichnet sind! In allen anderen Kursen ist das Erscheinen zu Zweit unentbehrlich. Bitte bringe Dir zu jedem dieser Angebote Tanzschuhe bzw. ein zweites Paar saubere Schuhe mit. Die Startdaten der 1er-Angebote findest Du am Ende der jeweiligen Textbeschreibung. Wenn hinter dem Angebot keine Level-Angabe steht, ist jede/r, ob AnfängerIn oder Fortgeschritten, herzlich willkommen!



Ballroom Dance

Du hast Lust ein paar coole Tänze zu lernen, aber fortlaufende Kurse sind nichts für Dich? Du möchtest eine gute Figur auf dem Parkett machen und findest es schön, auf Feiern auch als Paar tanzen zu können? Dann ist hier Dein Kurs: Ganz locker zu coolen Beats die Hüften kreisen lassen und jede Stunde mit Leichtigkeit die Grundschrte der folgenden Tänze lernen: Salsa, Samba, Mambo, Jive, Cha Cha Cha, Rumba oder Discofox. Ballroom Dance hat alles, was Du brauchst, um bei Events wie Hochzeiten, Ballen und Geburtstagen auf dem Parkett zu glänzen. Du bist mit Deiner/m TanzpartnerIn herzlich Willkommen!

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

Boogie-Woogie

Boogie-Woogie ist der Rock'n'Roll-Paartanz der 50er Jahre. Einführend werden Grundschrte und der Aufbau einfacher Figuren geübt. Die 1er-Angebote beginnen im April, bzw. Oktober.

Fr 19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1
Fr 20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	2

Discofox

Discofox ist der Paartanz für alle Gelegenheiten, ob Party, Hochzeit oder der nächste Ball. Mitte der 70er Jahre wurden dem Foxtrott als Bereicherung Discoelemente hinzugefügt. In Amerika nennt man ihn den Hustle, in Europa Discofox. Den Grundschrte und einfache Figuren kannst Du in den 1er-Angeboten erlernen. Du baust diese im fortgeschrittenen Bereich zu Tanzfolgen aus. Die 1er-Angebote starten jeweils mit dem neuen Programmheft im April und im Oktober.

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

Kizomba

Dieser sinnliche Tanz erobert neben sportspaß auch ganz Europa! Kizomba, ebenso als „afrikanischer Tango“ bekannt, hat seine Wurzeln in den 80er Jahren. Er ist eine Mischung aus Tango und afrikanischen Rhythmen, bei denen die Bewegungen viel freier und näher am Körper des Partners sind als beim Tango. Das Wort „Kizomba“ stammt aus Angola und bedeutet „Party, Fest, Feier“. Verglichen mit anderen Paartänzen ist Kizomba einfach und schnell zu erlernen. Komm vorbei und tanze mit allen Sinnen!

Mo 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Fr 21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
So 20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

Salsa

Salsa ist ein moderner Gesellschaftstanz aus Lateinamerika, dessen Zauber Dich verführt! Pure Fröhlichkeit erwartet Dich! Gepaart mit erotischen Hüftbewegungen, kannst Du zu jeder Gelegenheit diesen sinnlichen Tanz genießen. Die Grundschrirte der Salsa Stilrichtungen sind gleich. Ein Erlernen der unterschiedlichen Stile ist schnell möglich. Salsa Cubana ist der „klassische“ Stil, bei dem die Bewegungen sehr fließend wirken und das Spiel mit der Hüfte besonders hervorgehoben wird. Der Tanz wird um einen gemeinsamen Mittelpunkt „im Kreis“ getanzt, benötigt wenig Platz und ist idealerweise auch für volle Tanzflächen geeignet. In unseren „All Style“ Angeboten werden sowohl der Salsa Cubana als auch der New York und L.A. Style getanzt. Beim New York und L.A. Style wird im Gegensatz zur Salsa Cubana „auf der Linie“ getanzt. Der New York Style ist für seine Eleganz bekannt. Der L.A. Style betört Durch seine choreographischen Showelemente. Die 1er-Angebote starten jeweils im April bzw. Oktober.

Mo 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	3	All Style
Mo 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• 2	All Style
Mo 21:00 - 22:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	2	All Style
Mo 21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1	All Style
Di 20:00 - 21:30	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	1	All Style
Mi 19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1	All Style
Mi 20:30 - 21:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	2	All Style
Do 20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1	für Singles All Style
Do 21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1	All Style
Fr 19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	2	+Singles L.A. Style
Fr 19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	2	L.A. Style
Fr 19:30 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	2	All Style
Fr 20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	3	+ Singles L.A. Style
So 18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1	L.A. Style
So 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• 1	New York Style
So 19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1	All Style
So 19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	2	L.A. Style
So 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2	New York Style
So 20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	2	All Style

Standard-Latein

Lust auf Tango, Rumba oder Walzer? In den Standard-Latein-Stunden lernst Du u. a. genau diese Tänze kennen und lieben. Zu den Standard-Tänzen gehören: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Quickstep oder Foxtrott und Slowfox. Als lateinamerikanische Tänze werden Rumba, Cha Cha Cha, Samba, Jive und Pasodoble getanzt. Die Grundschrirte der jeweiligen Tänze werden in den 1er-Angeboten erlernt. Im fortgeschrittenen Bereich werden diese zu Kombinationen ausgebaut. Ob jung oder reifer - diese Tänze sind für alle Generationen geeignet. Komm vorbei mit Deiner/m TanzpartnerIn, sofern das Angebot nicht explizit „für Singles“ gekennzeichnet ist. In den Single-Angeboten (extra gekennzeichnet!) werden während des Abends die Tanzpartner gewechselt, so kann ein eventueller Männer oder Frauen-„Überschuss“ kompensiert werden. Die 1er-Angebote starten jeweils im April bzw. Oktober.

Mo 18:30 - 19:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	1	für Singles
Mo 18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	1	
Mo 19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	2	für Singles
Mo 19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	2	
Mo 20:00 - 21:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	2	
Mo 20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	3	für Singles
Mo 20:45 - 21:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	3	
Di 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1	für Singles
Di 18:00 - 19:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Gebäude	Alsterdorf	2	
Di 19:00 - 20:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Gebäude	Alsterdorf	3	
Di 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2	für Singles
Di 19:30 - 20:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude	Jenfeld	1	
Di 20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1	+Discofox
Di 20:30 - 21:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude	Jenfeld	2	
Mi 18:30 - 19:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	1	
Mi 19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	2	
Mi 20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	3	
Do 18:00 - 19:00	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	3	für Singles

Do 18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	1	
Do 19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	2	
Do 19:00 - 20:00	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	4	
Do 20:00 - 21:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	3	
Do 20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	2	
Fr 17:00 - 18:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	1	für Singles
Fr 17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1	für Singles
Fr 18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	2	für Singles
Fr 19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	3	für Singles
Sa 19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1	+Singles
So 15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1	
So 16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	2	
So 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1+2	2
So 17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1	für Singles
So 17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	2	
So 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1	+ Discofox
So 18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	2	

Swing

Swing ist Lebensfreude pur! Seinen Ursprung hat Swing in den USA. Während der wirtschaftlichen Depression tanzte sich die afroamerikanische Bevölkerung die Sorgen von der Seele. Heute lassen sich alle Kulturen von dieser Musik mitreißen. Lindy Hop ist der bekannteste Paartanz unter den Swing-Tänzen. Er ist „Musik in Bewegung“ und ermöglicht im gemeinsamen Tanz viel Raum für individuellen Ausdruck. Die Tanzpartner werden beim Üben typischerweise laufend reihum gewechselt. Der moderne West Coast Swing ist eine Mischung aus verschiedenen Tänzen und wird zu R'n'B und aktueller Chart-Musik getanzt. Wichtig ist, dass die Schritte und Bewegungen voller Spaß und Freude ausgeübt werden. Die 1er-Angebote starten jeweils im April bzw. Oktober.

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

Tango Argentino

Der Tango Argentino wurde in Buenos Aires geboren! In seiner Herkunft stehen sehr verschiedene Kulturen, die er alle beinhaltet. Er lebt von Improvisation und kann als ruhiges, elegantes Schreiten im 4/4 Takt beschrieben werden. Die Tänzer leben die Musik in fließenden und weichen Bewegungen und entdecken den Tango immer wieder neu. Der Mann begleitet die Bewegungen seiner Partnerin, während diese nur für ihn tanzt und sich dabei ganz weiblich gibt. Komm vorbei und genieße diesen sinnlich erotischen Tanz. Die 1er-Angebote starten im April, bzw. Oktober.

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

SELBSTVERTEIDIGUNG & KAMPFKÜNSTE

Tanzclub

In diesem Angebot kannst Du jeden Samstag von 19:30 bis 21:30 Uhr im Center Berliner Tor zu abwechslungsreicher Musik ohne Anleitung „einfach nur tanzen“. Dabei ist es ganz egal, ob Du gerade begonnen hast, die Tanzschritte zu erlernen, oder schon fortgeschrittene Kenntnisse erworben hast und eine Vielzahl von Schrittfolgen beherrschst. Das Motto ist: Tanzen mit Spaß und ohne Stress. Komm gerne vorbei und probiere Dich aus!

Sa 19:30 - 21:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tango 21.10. 02.12. 13.01. 24.02.
Sa 19:30 - 21:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Standard/Latein 07.10. 14.10. 28.11. 04.11. 18.11. 25.11. 09.12. 16.12. 30.12. 06.01. 20.01. 27.01. 10.02. 17.02. 03.03. 10.03. 24.03. 31.03.
Sa 19:30 - 21:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Latino 11.11. 23.12. 03.02. 17.03.

Selbstverteidigung & Kampfkünste

Als Kampfkunst bezeichnet man Stile, die Fertigkeiten und Techniken der körperlichen Auseinandersetzung mit einem Partner unterrichten. Dabei kann es sich um Regelwerke oder Unterrichtssysteme handeln. Als Selbstverteidigung wird die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen auf die seelische oder körperliche Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet. In unseren Sportkursen geht es um partnerschaftliches Üben und dem gemeinsamen Wachsen - von der Selbstbehauptung bis hin zur Selbstverteidigung. Alle Angebote eignen sich für Frauen und Männer, andernfalls steht ein Zusatz hinter dem jeweiligen Kurs. Sie sind in jedem Alter einfach zu erlernen und gut trainierbar. Du kannst die unterschiedlichen Angebote ausprobieren und Deine Kampfsportart für Dich entdecken!



Aikido

Aikido gehört zur Gruppe der japanischen Kampfkünste, deren Wurzeln weit in die chinesische und japanische Geschichte zurückreichen. Es bedient sich alter Techniken der Selbstverteidigung, die zum großen Teil aus dem Schwertkampf abgeleitet sind. Du kannst körperliche Gewandtheit, Geisteskraft und Charakterstärke durch die Ausübung dieser Kampfkunst erlernen und trainieren, um sie friedlich einzusetzen. Es geht beim Aikido um eine Umlenkung und dem Ausweichen der Energie des Angreifers. Aikido ist für alle Menschen geeignet, unabhängig von Deinem derzeitigen Fitnesszustand. Deine Fähigkeiten können sich im Training permanent erweitern. Du übst auf einer Mattenfläche bewusst am Boden und gehst nach einer Einstimmung in partnerbezogenes Training.

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★☆☆ Beweglichkeit: ★★★ Koordination: ★★★ Kraft: ★★☆☆

Mi 18:00 - 20:00 Alsterdorfer Str. 39 freistehende Halle auf dem Hof Winterhude

Capoeira

Capoeira ist ein afro-brasilianischer Kampftanz, dessen Ursprünge vor ca. 300 Jahren im Brasilien der Sklavenzeit liegen. Dich erwartet beim Capoeira eine Mischung aus Kampfkunst, kämpferischem Spiel, akrobatischen Elementen, Musik und Rhythmus. Improvisation ist hier gefragt! Beim Capoeira kannst Du Selbstvertrauen, Respekt und Verantwortungsgefühl erlernen und erweitern. Capoeira kann man in jedem Alter erlernen. Schon mit ein paar Bewegungen kannst Du an einer „Roda“ teilnehmen, dem traditionellen Kreis aus Musikern (Bateria) und Spielenden. Dabei treffen sich zwei Capoeiristas im Kreis bei der Bateria, um miteinander zu spielen.

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer: ★☆☆ Beweglichkeit: ★★★ Koordination: ★★★ Kraft: ★★☆☆

Do 20:00 - 21:30 Holzdamm 5 Turnhalle im Gebäude St. Georg
Fr 18:00 - 19:30 Ritterstr. 44 Halle im Gebäude Eilbek

1

Kickboxen

Kickboxen beinhaltet dynamischen Kampfsport und Fitness. In reinen Frauenkursen (extra markiert) sowie in gemischten Angeboten kannst Du hier ein gezieltes Fitnessprogramm absolvieren: Du kannst an Schlagpolstern Dampf ablassen, Deine Power spüren und nach Lust und Laune schwitzen. In unseren Kursen lernst Du eine Box-, Kick- und Bewegungsgrundlage kennen und bist mit Spaß dabei Deine Fitness zu verbessern. Du kannst im partnerschaftlichen Umgang die traditionellen Regeln des Kickboxens erlernen und ausbauen: Respekt voreinander, Fairness, Würde und Teamgeist.

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★★★	Koordination: ★★★	Kraft: ★★☆☆
Mo 17:00 - 18:30	Uferstr. 10	Halle im Gebäude	Eilbek	1	für Frauen
Mo 20:00 - 21:30	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord		für Frauen
Mi 18:30 - 20:00	Grasweg 76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Halle 4	Winterhude		Techniktraining
Mi 20:00 - 21:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	1+2	
Mi 20:00 - 21:30	Grasweg 76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Halle 4	Winterhude	1	
Mi 20:00 - 21:30	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	2	für Frauen
Do 18:30 - 20:00	Steinadlerweg 26	Steinadlerweg 26	Billstedt		
Fr 17:30 - 19:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf		
Fr 19:00 - 20:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek		Techniktraining, Kickbox-Cardio, Selbstverteidigung
Fr 19:15 - 20:45	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	1	für Frauen
So 14:00 - 15:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook		bitte keine schwarzen Sportschuhe tragen

Krav Maga

Krav Maga ist eine moderne und sehr effektive Verteidigungsart, die sich durch einfache Techniken und Bewegungsabläufe auszeichnet und leicht zu erlernen ist. Ursprünglich wurde es als Selbstschutzsystem für das israelische Militär entwickelt. Krav Maga ist Selbstverteidigung pur! Du kannst einige universelle Selbstschutztechniken erlernen, die Du in bedrohlichen Situationen anwenden kannst. Es geht auch darum, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, sowie Konflikte professionell zu vermeiden. Die Techniken werden im Detail erklärt. Du übst die Techniken gemeinsam mit Deinem Partner und versuchst die Techniken dann gezielt einzusetzen.

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★☆☆	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★★★	Kraft: ★★☆☆
Fr 19:00 - 20:30	Grasweg 72	Halle 1	Winterhude	1	

Modern Arnis

Modern Arnis ist eine traditionell philippinische Kampfkunst. Du trainierst in diesem Angebot mit zwei Rattanstöcken, die Dir zur Verfügung gestellt werden. Die erlernten Techniken kannst Du auf Gegenstände des Alltags übertragen, zum Beispiel Schlüssel, Kugelschreiber, Zeitungen, Regenschirm, aber auch ohne Hilfsmittel, also waffenlos, ausführen. Die Trainierenden nennen sich Arnisadoren. Modern Arnis ist auch als Selbstverteidigung für Personen mit eingeschränkter Belastbarkeit geeignet, da keine überdurchschnittliche Fitness erforderlich ist. Jeder Arnisador kann sein eigenes Trainingsziel mit Anleitung und Unterstützung des Trainers verfolgen. Gemeinsam mit viel Spaß erlernst und erlebst Du einen faszinierenden und effektiven Sport, der in jedem Alter ausgeführt werden kann. Bitte bring Dir ein weißes T-Shirt, eine lange Hose und Hallenschuhe mit.

Trainingsschwerpunkt		Ausdauer: ★☆☆	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★★★	Kraft: ★★☆☆
Mo 18:30 - 20:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek		

SELBSTVERTEIDIGUNG & KAMPFKÜNSTE

Selbstverteidigung für Frauen

Dieses Angebot beinhaltet neben Theorie und Praxis auch unterschiedliche Rollenspiele, die Du hier unter Gleichgesinnten in einem geschützten Rahmen ausprobieren kannst. Bei der Selbstverteidigung begegnest Du Elementen aus verschiedenen Kampfsportarten, die Du mit etwas Gelassenheit gut erlernen und anwenden kannst. Trainiert wird barfuß oder in Gymnastikschuhen.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
Di 18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone Billstedt		
Fr 18:30 - 20:00	Grasweg 76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Winterhude Halle 4		

Taekwondo

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, bei der Arme und Beine mittels Schlag- und Kicktechniken zur Abwehr und für einen Angriff eingesetzt werden. In den 1er-Kursen für AnfängerInnen erlernst Du Basistechniken und -stellungen und verbesserst gleichzeitig Deine Fitness, während Du in den 2er-Kursen Deine Technik erweiterst und Schnelligkeit, Genauigkeit und explosive Kraftentfaltung trainierst.

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★★★	Beweglichkeit: ★★★★★	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★★★★
Mo 20:00 - 21:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	1
Mo 21:00 - 22:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	2
Di 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
Di 21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So 13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1

train together im Fitnessstudio

Für unsere Mitglieder im Fitnessstudio bieten wir in fast allen Sportcentern Gruppentraining an. Ob Cardio- oder Rückentraining, es ist mit Sicherheit ein motivierendes und Spaß bringendes Programm mit unseren Studiotrainer:innen.



Gruppentraining im Fitnessstudio

Mo 18:00 - 19:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Functional Core
Mo 19:00 - 19:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Xplode
Mo 19:00 - 20:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Functional Core
Mo 19:30 - 20:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Functional Core
Mo 20:00 - 21:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Functional Core
Di 17:00 - 18:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Functional Core
Di 19:00 - 19:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Bauch Express
Di 19:00 - 20:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bodyshape
Di 19:00 - 20:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Functional Core
Mi 17:00 - 18:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Rücken Intensiv
Mi 17:30 - 18:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	HIIT
Mi 18:30 - 19:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cardio Power
Mi 19:00 - 19:30	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rücken Express
Mi 19:00 - 20:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Xplode
Do 19:00 - 19:30	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Functional Core

Do 19:00 - 20:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Athletic Training
Do 19:00 - 20:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Functional Core
Fr 17:00 - 18:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Functional Core
So 11:00 - 12:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Functional Core

Specials

Noch mehr Motivation und Fun für Dein Training! Ausgewählte Specials sind Deine ergänzende Vielfalt zu unseren regulären Angeboten. Power Dich in schweißtreibenden Classes richtig aus oder lerne Deinen Körper in den Wellness-Specials mal auf eine ganz neue Art kennen. Die Themenreihen sind nicht aufeinander aufbauend, so dass Du auch einzelne Termine besuchen kannst. Mehr zu den Inhalten findest Du auf www.sportspass.de. Für alle, die neu in der Sportwelt sind, bietet sportspass Start-Ups, welche Dir den Einstieg in unser Kursprogramm erleichtern. Unsere Specials bringen eine Menge Spaß.
Die Teilnahme an allen Specials ist nur für sportspass-Mitglieder möglich.



BODY & MIND

Ashtanga Vinyasa (Center Special)

Ashtanga Yoga ist eine der ursprünglichsten Yoga-Formen der dynamischen und modernen Yogastile, bei der Du deinen Körper mit Sonnengrüßen erwärmst und dann in die Asana Praxis eintauchst. Auch Yogaeinsteiger sind willkommen!

So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
15.10. 2017	Ashtanga Vinyasa – Fundamente bauen		Sophie Zimmermann
22.10. 2017	Ashtanga Vinyasa – Core Work		Sophie Zimmermann
12.11. 2017	Ashtanga Vinyasa – Neue Perspektiven		Sophie Zimmermann

Lachyoga (Center Special)

Diese durch den indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Methode hilft dabei, bewusst mehr zu lachen. Lachyoga besteht aus Atem-, Stretching- und Lachübungen und einer Portion kindlicher Verspieltheit. Diese „Kunst des Lachens ohne Grund“ bringt nicht nur Spaß und Schwung ins Leben, sondern reduziert nachweislich den Stress und wirkt sich förderlich auf die Gesundheit aus, z.B. durch ein besser funktionierendes Immunsystem. Auch Yogaeinsteiger sind willkommen!

So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
29.10. 2017	Lachyoga		Alex Bannes

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

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

So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
05.11. 2017	1. Chakra – Wurzelchakra. Fundament, Akzeptanz, (Selbst) Sicherheit		Sanne Karreh
26.11. 2017	2. Chakra – Sakralchakra. Schöpferische Lebensenergie /-freude und Kreativität		Sanne Karreh
03.12. 2017	3. Chakra – Nabelchakra. Persönlichkeit, Durchsetzungskraft und Balance zwischen Gefühlswelt und Selbstkontrolle		Sanne Karreh
10.12. 2017	4. Chakra – Herzchakra. Mitgefühl, Immunsystem, Offenheit, Herzengüte		Sanne Karreh

Back to life – Yoga (Center Special)

Das „Back-to-life“ Rückenprogramm besteht aus sehr speziellen, jedoch einfach auszuführenden Yoga- und Atemübungen. Die Übungen helfen Dir dabei, Wirbel für Wirbel den Rücken wieder beweglich zu machen und gesund sowie flexibel zu halten. Dabei entspannst Du nicht nur Deine Schultern, sondern auch Deine Nerven.

So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
03.12. 2017	Back to life – Yoga-Rücken-Selbstheilung		Amrit Nagel

Stråla Yoga (Center Special)

Bewege Dich locker aus Deiner Mitte heraus, so wie es sich für Dich gut anfühlt! So wie kein Baum dem anderen gleicht, hat auch jeder Mensch und jeder Körper unterschiedliche Bedürfnisse. Der Stråla Grundsatz lautet: „Die beste Art deine Ziele zu erreichen ist Dich auf dem Weg dorthin gut zu fühlen“. Du lernst (Dich) wieder zu spüren und Dich natürlich nach Deinen Möglichkeiten zu bewegen. So löst Du Verspannungen und schaffst es mit Leichtigkeit mehr zu erreichen – auf Deiner Matte und in deinem Alltag. Stråla Yoga vereint Tai Chi und Yoga mit traditioneller chinesischer Medizin und ist ein ganzheitliches Konzept für ein gesundes, glückliches und inspirierendes Leben.

So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
17.12. 2017	Stråla Yoga		Mari Ann Raun

Shakti Naam Yoga (Center Special)

Shakti Naam Yoga, das Yoga der Jugendlichkeit und Langlebigkeit, kombiniert die kreativen und heilenden Klangschrwingungen des Naam (Mantras) mit Atemtechniken, Bewegung, Stretching, Mudras, Entspannung und Meditationen. Viele Übungen führst Du dabei im Stehen aus, um dem stundenlangen Sitzen im Alltag und Rückenschmerzen entgegenzuwirken. Durch die Zunahme an Lebensenergie, z.B. durch spezielle Atemtechniken werden Depressionen beseitigt und unsere Stressresistenz und Wohlbefinden gestärkt. Dieses Yoga ist für alle geeignet.

So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
21.01. 2018	Shakti Naam Yoga – das Anti Aging Yoga		Amrit Nagel

Yoga – Music flow (Center Special)

In diesem Kurs übst Du eine Folge von Asanas ein, zuerst in kleinen Sequenzen, welche dann verbunden werden zu einer Bewegungsfolge, die am Schluss der Stunde auf ein vorbereitetes Musikstück, passend zu Rhythmus und Melodie, ausgeführt wird. Es entsteht ein Tanz aus fließend verbundenen Asanas in Einklang mit der Musik, was den Flow noch harmonischer und energetischer macht.

So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
11.02. 2018	Yoga – Music flow		Esther Neumann

Yoga (Start-Up Special)

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

Sa 10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
28.10.2017			wechselnde Trainer
02.12.2017			wechselnde Trainer
06.01.2018			wechselnde Trainer
10.02.2018			wechselnde Trainer
17.03.2018			wechselnde Trainer

Pilates (Start-Up Special)

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

Sa 10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
04.11.2017			wechselnde Trainer
09.12.2017			wechselnde Trainer
13.01.2018			wechselnde Trainer
17.02.2018			wechselnde Trainer
24.03.2018			wechselnde Trainer

Intensiv-Breath Walk® (Outdoor-Special)

BreathWalk® ist eine einfache Technik und wunderbare Verbindung von achtsamem Gehen, dynamischem Atmen, bewusster Bewegung und draußen in der Natur sein. Während eines BreathWalks findest Du Deinen eigenen Rhythmus und Sinn - mit allem was ist - in einem leichten, mühelosen Gehen. Wir üben „neutrales Gewahr sein“. BreathWalk® ist in fünf Phasen unterteilt: Aufwecken, Ausrichten, Vitalisieren, Balancieren & Integrieren. Die Stimmung hebt sich, klärt und entspannt den Geist und sorgt für einen effektiven Stoffwechsel. BreathWalk® in der Natur schenkt Energie, geistige Klarheit und stärkt unsere Präsenz.

Sa 11:00-15:00	S-Bahn Aumühle	
21.10.2017		Siri Jansen, 015204917130

DANCE**Dance (Center Special)**

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

Sa 18:30-19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
14.10.2017	Flashback Aerobic – Back to the 70's		Ana Gabriela Guevara Cazares
18.11.2017	Charleston		Dirk Podbielski
13.01.2018	African Dance		Liane Dobeleit
31.03.2018	Folklore für Einsteiger		Sonja Frank
So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
29.10.2017	Urbhanize®		Angela Willrodt
14.01.2018	Flashback Aerobic – Back to the 80's		Ana Gabriela Guevara Cazares
25.03.2018	Salsa L.A. Lady Style & Footwork		Ketevan Nishnianidze
So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
11.03.2018	Tanztheater und Pantomime		Susanne Lohse

Zum-Dance (Start-Up Special)

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

Sa 10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
07.10.2017			wechselnde Trainer
16.12.2017			wechselnde Trainer
24.02.2018			wechselnde Trainer
31.03.2018			wechselnde Trainer

FUNCTIONAL TRAINING**Champions Bootcamp (Center Special)**

Bootcamp richtet sich an alle, die sich mal so richtig auspowern wollen. Hier hat jeder die Chance, über seine eigenen Leistungsgrenzen zu gehen. Ziel unseres Bootcamps ist die Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit mit Hilfe von diversen Trainingskonzepten wie HIIT, Tabata, Functional Training u.v.m. Natürlich darf dabei der Spaß am Training nicht fehlen.

So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
04.02.2018	Dynamik Functional Training		Ana Gabriela Guevara Cazares
So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
18.02.2018	Fitness Infusion		Michél Koock
25.02.2018	Pure Power		Michél Koock

SPECIALS

Move On Workshop (Center Special)

Innerhalb einer Kursstunde gehen die vielfältigen Movement-Inhalte fließend ineinander über. Einerseits bauen sie aufeinander auf. Andererseits wird von einem zum nächsten Kurs ein strukturierter Trainingszyklus geschaffen. Dabei wird auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen. Es sind keine aufeinander folgenden Angebote.

Sa 18:30-19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
04.03. 2018	Flowbatics		Maik Müller
10.03. 2018	Kinästhetische Mobilisation		Maik Müller
17.03. 2018	Flexibilisierung		Maik Müller

ROXX-Box Workout (Outdoor Special)

ROXX vereint wirkungsvolles Kampfsporttraining aus den Disziplinen Boxen, Thaiboxen und Mixed Martial Arts mit modernem Functional Training für den höchstmöglichen Trainingserfolg. Wir trainieren im Rahmen von Partnerübungen und funktionellem Zirkeltraining Kondition, Kraft, Schnelligkeit sowie Gleichgewicht, sodass jeder unabhängig von seiner Fitnessstufe teilnehmen kann und ausgepowert, aber glücklich nach Hause geht. Also trau Dich und komm vorbei!

So 10:00-12:00	sportspaß Center City Nord	
29.10.2017		Stefan Nielson, 015774580295
11.03.2018		Stefan Nielson, 015774580295

Winter Urban Bootcamp (Outdoor Special)

Der Winter kommt und die Straßen werden leerer. Da wird es Zeit den zusätzlichen Platz zu nutzen. Wir treffen uns am Center und werden in die nähere Umgebung aufbrechen, um Bänke, Treppen, Mauern und was wir sonst noch so finden können zu nutzen, um ein abwechslungsreiches Training hinzulegen. Das Training bietet Möglichkeit sich auszutoben, egal welchen Fitnessstand Du hast. Es gibt also kein Grund zu Hause zu bleiben. Trainiere Dich und Deine Abwehrkräfte und komm vorbei.

So 10:00-12:00	sportspaß Center City Nord	
10.12.2017		Stefan Nielson, 015774580295
21.01.2018		Stefan Nielson, 015774580295

PAARTANZ

Ab auf's Parkett (Center Special)

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

So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
25.02. 2018	Langsamer Walzer für Anfänger		Sabine Willerding
04.03. 2018	Discofox für Anfänger		Sabine Willerding
11.03. 2018	Rumba und Cha Cha Cha für Anfänger		Sabine Willerding
18.03. 2018	Foxtrott und Quickstep für Anfänger		Sabine Willerding
So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
04.02. 2018	Tangotechnik		Kaija und Thomas Kielau
11.02. 2018	Traditioneller Tango Argentino		Kaija und Thomas Kielau

PURE FITNESS

Step Passion (Center Special)

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

So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
22.10. 2017	Step-A-Long		Martina Kulick

So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
17.12. 2017	Christmas Step 2 in 1		Ana Gabriela Guevara Cazares

Pure Fitness (Center Special)

Mit Pure Fitness tun sich spannende Wege in Deinem Sport-Lifestyle auf. Entdecke als Vielfalt-Fan angesagte Trends oder führe Deinen Body mit neuen Impulsen an ungeahnte Grenzen!

So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
26.11. 2017	Kung Fu Workout		Melanie Graff
10.12. 2017	bodyART® STRENGTH		Susanne Vetter
07.01. 2018	Piloxing		Bianca Hoeldtke
Sa 18:30-19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
20.01. 2018	Bodyweight flow		Ana Gabriela Guevara Cazares
27.01. 2018	Double Power – Bring a Friend		Frank Kulick

Cardio Classes (Start-Up Special)

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

Sa 10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
18.11.2017			wechselnde Trainer
27.01.2018			wechselnde Trainer
03.03.2018			wechselnde Trainer

Kraftfit (Start-Up Special)

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

Sa 10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
21.10.2017			wechselnde Trainer
30.12.2017			wechselnde Trainer
03.02.2018			wechselnde Trainer

SELF DEFENSE & MARTIAL ART

Self Defense & Martial Art (Center Special)

Lerne wie Du Dich effektiv selbst verteidigen kannst und gewinne einen Eindruck in verschiedene Kampfkünste.

Sa 18:30-19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
21.10. 2017	Selbstverteidigung mit dem Modern prinzip		Sven Ullrich
So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
19.11. 2017	Wehr Dich!		Eleanor Debold

Touren

Hamburg hat so viele tolle Strecken und auch das Umland bietet beeindruckende Landschaft. Lerne diese bei unseren Outdoor-Touren kennen und freue Dich, gemeinsam mit weiteren Naturliebhabern und Frischluftfreunden, unser Hamburg kennenzulernen. Die Touren haben Ausflugscharakter und dauern mehrere Stunden oder sind zum Teil auch richtige Ganztagestouren. Du kannst Dich direkt bei den TrainerInnen über die Details der einzelnen Touren informieren. Bitte achte bei der Auswahl Deiner Tour auf die Streckenlänge und die beschriebene Zielgruppe. Die Anfahrten zu den Treffpunkten erhältst Du über www.hvw.de. Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem /der TrainerIn vorzeigen und Deinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen.



BIKETOUREN - GEMÜTLICH & SPORTLICH

Die Biketouren haben Ausflugscharakter und dauern mehrere Stunden oder sind auch richtige Tagestouren. Die Streckenführung verläuft auf asphaltierten sowie unbefestigten Wegen. Getränke und Verpflegung für ein Picknick unterwegs sind mitzubringen - ggf. ist eine Einkehr möglich. Änderungen bzgl. der Streckenführung, aufgrund der gegebenen Witterungsverhältnisse, behalten sich die TrainerInnen vor. Voraussetzungen zur Teilnahme: Ein voll funktionsfähiges Fahrrad, Flickzeug, Luftpumpe, dem Wetter angemessene Kleidung, Fahrradhelm, ein Getränk und ggf. Geld für eine Einkehr.

GEMÜTLICHE BIKETOURL

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

AUSRÜSTUNG: Funktionsfähiges Fahrrad – auch ohne Gangschaltung.

Kleine Hafenradfahrt

ca. 35 km

Die Tour startet in den westlichen Hafengebieten. Es geht zum Kraftwerk Moorburg und dann nach Altenwerder zum Containerterminal und zur übriggebliebenen Kirche, sowie zu den Containerhäfen in Waltershof. Der Hafen wird gerne erläutert.

Sa., 24.03.2018 11:00 Uhr Wolfgang Heckelmann (0176-39002338) S Neuwiedenthal, Ausgang Rehrstieg

SPORTLICHE BIKETOURL

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

AUSRÜSTUNG: Funktionsfähiges Rad mit Gangschaltung (z. B. Trekking-, Touren-, MTB-Rad)

Rund um den Großensee

ca. 60 km

Wir fahren in Richtung Billstedt, über Glinde nach Großensee. Hier machen wir eine Pause und danach umrunden wir den See. Weiter fahren wir über Rausdorf und Sternwarde zum Öjendorfer See. Über Moorfleet geht es zurück nach Rothenburgsort.

So., 22.10.2017 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Rothenburgsort

Berg- und Flachfahrt nach Finkenwerder

ca. 45 km

Über die alte Süderelbbrücke geht es in die Harburger Berge. Dann fahren wir weiter nach Wulmstorf, wo wir den Fähranleger in Finkenwerder erreichen. Von dort machen wir die Überfahrt nach St. Pauli. Wer will, kann die Tour auch schon in Wulmstorf beenden.

So., 12.11.2017 10:30 Uhr Wolfgang Heckelmann (0176-39002338) S Wilhelmsburg (Südausgang)

RUNNING

Die Lauftouren sind für alle regelmäßigen Läufer gedacht, die zusätzlich zu ihren normalen Laufstrecken, und gemeinschaftlich in einer Gruppe, Hamburg ganz neu entdecken möchten. Änderungen bzgl. der Streckenführung, aufgrund der gegebenen Witterungsverhältnisse, behalten sich die TrainerInnen vor. Die Ausrüstung: Laufschuhe, dem Wetter angemessene Kleidung, ggf. Kopflampe und ein Getränk zur Mitnahme.

Rund um den Opferberg

ca. 10 km

Wir treffen uns an der Sportanlage Opferberg und laufen ca. 10 km in einem gemäßigten Tempo durch die Neugrabener Heide. Im Ziel treffen wir uns zum gemeinsamen Brunch. Jeder bringt eine Kleinigkeit zum Essen und Trinken mit.

Karfreitag, 30.03.2018	10:00 Uhr	Carmen Schalus-Lübker (0160-5570428)	Sportanlage Opferberg, S Neuwiedenthal
---------------------------	-----------	---	--

WANDERTOUREN

Die angebotenen Wandertouren erstrecken sich auf das Hamburger Stadtgebiet und das nahe liegende Umland. Die Touren dauern meistens zwischen 4 bis max. 7 Stunden. Einige Touren sind auch außerhalb des HVV-Gebietes. Die Rückkehr nach Hamburg hängt von der jeweiligen Entfernung des Wandergebietes zum Stadtkern ab. Die Ausrüstung: Adäquate Wanderschuhe, wetterangemessene Kleidung, ein Getränk und Proviant zur Mitnahme.

Zum Apfelfest nach Wennerstorf

ca. 18 km

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

So., 15.10.2017	10:15 Uhr	Uta Bangert (0162-7016558)	Bahnhof Sprötze
-----------------	-----------	----------------------------	-----------------

Herbstliche Rundwanderung durch den Duvenstedter Brook

ca. 12 km

Wir starten in Ohlstedt und wandern durch den Wohldorfer Wald. Kurz darauf erreichen wir das Naturschutzgebiet Duvenstedter Brook mit seiner abwechslungsreichen Landschaft und Vegetation. Wir finden hier Ruhe und Idylle und beobachten an verschiedenen Aussichtspunkten Wild. Auf dem Rückweg durchqueren wir wieder den Wohldorfer Wald und kehren zum Ausgangspunkt nach Ohlstedt zurück. Im nahe gelegenen Duvenstedt besteht die Möglichkeit in Restaurants oder Cafés einzukehren und den Abend nett ausklingen zu lassen.

Sa., 28.10.2017	13:00 Uhr	Marco Bärtling (0172-8446571)	U Ohlstedt
-----------------	-----------	-------------------------------	------------

Herbststimmung an der Möllner Seenkette

ca. 19 km

Für diese Rundtour brauchst Du ein wenig Kondition und gute Wanderschuhe! Wir starten am Bahnhof Mölln, wandern durch den Wildpark Uhlentkolk, dann am Schmalsee, am Lütauer See und am Drüsensee entlang und kehren dann immer dicht an den Ufern der drei Seen zurück nach Mölln. Dabei statten wir dem Eulenspiegelbrunnen einen Besuch ab. Einkehrmöglichkeiten gibt es vor allem in Mölln. Abkürzen kann man die Tour nur am Süden des Lütauer Sees „auf eigene Faust“.

So., 05.11.2017	10:30 Uhr	Ulli Block (0170-3051538)	ZOB Mölln
-----------------	-----------	---------------------------	-----------

Schönes Landschaftsmosaik

ca. 14 km

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

Sa., 11.11.2017	10:30 Uhr	Conny Kirstein (0178-9392377)	S Rissen, Ausgang Fahrtrichtung Wedel
-----------------	-----------	-------------------------------	---------------------------------------

Von Hügelgräbern und Panzerstraßen

ca. 15 km

Nach einem Abstecher zu den Hügelgräbern und dem ehemaligen Truppenübungsplatz in der Fischbeker Heide laufen wir zu Hamburgs höchstem Berg, dem Hasselbrack, und enden schließlich am Freilichtmuseum Kiekeberg.

So., 19.11.2017	10:30 Uhr	Uta Bangert (0162-7016558)	Bushaltestelle Waldfrieden Linie 240
-----------------	-----------	----------------------------	--------------------------------------

Rundkurs Staatsforst Hamburg

ca. 16 km

Wir überqueren die Cuxhavener Str. und gehen durch die Neugrabener Heide, Richtung Wildpark Schwarze Berge. Durch den Staatsforst Hamburg wandern wir zurück zum Ausgangspunkt.

Sa., 25.11.2017	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0160-5570428)	S Neuwiedenthal, Ausgang Rehrstieg
-----------------	-----------	-------------------------------	------------------------------------

Raakmoor, Wittmoor, Kiwitmoor**ca. 14 km**

Wir besuchen die drei Moore Raakmoor, Wittmoor und Kiwitmoor. Einige Erläuterungen über ihre Natur und Kultivierung werden erzählt. Am Ende ist eine Einkehr möglich.

So., 03.12.2017 11:00 Uhr

Wolfgang Heckelmann (0176-39002338) U Langenhorn-Nord

Über drei Berge und zur Kärntner Hütte**ca. 12 km**

Wir starten die Rundtour am S-Bahnhof Neuwiedenthal, „erklimmen“ Scheinberg, Bredenbergr und Wulmsberg und wandern bis zur Kärntner Hütte. Nach einem Imbiss und/oder Getränk geht es dann am Rand des Scheinbergs zurück zum S-Bahnhof Neuwiedenthal.

Sa., 09.12.2017 11:00 Uhr

Ulli Block (0170-3051538)

S Neuwiedenthal, Ausgang Rehrstieg

Immer nach Norden**ca. 14 km**

Durch Wald, Felder und Wiesen führt uns diese Etappe entlang des Freudenthalweges von Klecken bis Harburg.

Sa., 16.12.2017 11:00 Uhr

Uta Bangert (0162-7016558)

Bahnhof Klecken

Poppenbüttel zum Weihnachtsmarkt an der Petrikirche**ca. 20 km**

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

So., 17.12.2017 10:00 Uhr

Carmen Schalinus-Lübker
(0171-8016056)

S Poppenbüttel (Brücke)

Rund um Hanstedt**ca. 14 km**

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

Sa., 06.01.2018 09:15 Uhr

Yulia Shiyanova (0174-9733817)

Bushaltestelle Ollsen, Ponyhof

Durch wildromantische Landschaft von Handeloh zur Seequelle**ca. 12 km**

Unsere Rundtour führt von Handeloh, dem Tor zur Lüneburger Heide, an die Seeve. Wir folgen dem Fluss durch eine urwüchsige, wildromantische Landschaft bis an sein Quellgebiet. Auf dem Rückweg wandern wir durch eine abwechslungsreiche Heidelandschaft. Einkehrmöglichkeiten gibt es nur am Ende der Rundtour in Handeloh.

So., 07.01.2018 11:30 Uhr

Ulli Block (0170-3051538)

Bahnhof Handeloh

Zum Stundengebet ins Kloster Nütschau**ca. 12 km**

Wir treffen uns in der Bahnhofshalle in Bad Oldesloe und gehen auf dem Jakobsweg zum Kloster Nütschau. Es handelt sich um einen wunderschönen Naturweg. Im Kloster nehmen wir am Stundengebet (freiwillig) von 11.45 Uhr – 12.00 Uhr teil. Nach einer Pause geht es zurück nach Bad Oldesloe, wo wir in der Eisdiele die Wanderung ausklingen lassen.

So., 14.01.2018 09:30 Uhr

Carmen Schalinus-Lübker
(0171-8016056)

Bahnhof Bad Oldesloe

Wanderung durch eine herrliche Moorlandschaft und die Niederung der Wedeler Au**ca. 16 km**

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

Sa., 20.01.2018 10:30 Uhr

Conny Kirstein (0178-9392377)

S Sülldorf

Rundkurs zum Öjendorfer See**ca. 17 km**

Dieser abwechslungsreiche Weg führt uns an dem Schleerner Bach entlang zum Öjendorfer See. Weiter geht es über Oststeinbek an der Glinder Au zurück nach Billstedt.

Sa., 27.01.2018 10:00 Uhr

Hermann Lübker (0160-5570428)

sportspaß Center Billstedt

Über alle Berge**ca. 12 km**

Wir drehen eine gemütliche Runde durch die Harburger Berge und werden unterwegs von den Höhen ein paar schöne Ausblicke auf Hamburg genießen. Ende und Einkehr ist in der Kärntner Hütte.

So., 28.01.2018 10:15 Uhr

Uta Bangert (0162-7016558)

Bushaltestelle Vahrenwinkelweg

Lütjensee, Mönchteich und Großensee**ca. 14 km**

Wir wandern von einem See zum nächsten und wenden uns dann gen Westen, wo die Tour an der U-Hst. Großhansdorf endet. Eine Einkehr ist möglich.

Sa., 03.02.2018 11:10 Uhr Wolfgang Heckelmann (0176-39002338) Bushaltestelle Lütjensee Kreuzung Linie 369

Rundkurs Bergedorf und Bille**ca. 16 km**

Die Wanderung geht an der Fluss- und Waldlandschaft der Bille entlang. Über Reinbek, Wentorf und dann durchs Bergedorfer Gehölz geht es zurück zum Ausgangspunkt.

Sa., 10.02.2018 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Bergedorf

Rundwanderung durch den winterlichen Sachsenwald und das urwüchsige Billetal**ca. 17 km**

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

So., 11.02.2018 11:00 Uhr Ulli Block (0170-3051538) S Aumühle, S-Bahn-Brücke

Opferbergunde**ca. 11 km**

Wir treffen uns an der S-Bahn und gehen an der Sportanlage Opferberg vorbei auf anspruchsvollen Waldwegen durch die Neugrabener Heide.

So., 18.02.2018 10:00 Uhr Carmen Schalus-Lübker (0171-8016056) S Neuwiedenthal

Wanderung durch den Tangstedter Forst mit und ohne Hund**ca. 13 km**

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

So., 25.02.2018 14:00 Uhr Marco Bärtling (0172-8446571) Bushaltestelle Mesterbrooksweg Linie 276

Von Hanstedt nach Holm Seppensen**ca. 15 km**

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

Sa., 03.03.2018 09:00 Uhr Yulia Shyanova (0174-9733817) Bushaltestelle Hanstedt-Kirche

Tolle Elbausblicke und frische Seeluft**ca. 16 km**

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

Sa., 10.03.2018 10:30 Uhr Conny Kirstein (0178-9392377) S Sülldorf

Abendwanderung durch den Duvenstedter Brook**ca. 12 km**

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

So., 11.03.2018 14:00 Uhr Marco Bärtling (0172-8446571) U Ohlstedt

Rundwanderung um die Oberalsterniederung und das Schlappenmoor**ca. 10 km**

Wir beginnen die Tour an der Alsterquelle und wandern an den weiten Wiesen, Weiden, Koppeln und Feldern der Oberalsterniederung entlang. Nach einer ausgiebigen Rast setzen wir die Tour durch das Schlappenmoor fort und genießen dabei das urtypische Moorgebiet mit einer beeindruckenden Birkenlandschaft. Danach kehren wir wieder an den Ursprung der Alsterquelle zurück.

Sa., 17.03.2018 12:30 Uhr Marco Bärtling (0172-8446571) Bushaltestelle Rhen Alsterquelle Linie 293

Rund um die Innen- und Außenalster

ca. 10 km

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

So., 18.03.2018 10:00 Uhr

Carmen Schalus-Lübker
(0171-8016056)

Hotel Atlantic, Ecke Holzdamd/An der Alster

Ein Stück Jakobsweg (Via Baltica) von St. Jacobi nach Wedel

ca. 25 km

Die heutige Wanderung führt uns immer am Wasser entlang. Durch die Länge der Wanderung ist sie etwas für geübte Wanderer. Wir starten in der Innenstadt an der Jacobikirche und unser Weg führt uns vorbei an den Landungsbrücken, über den Altonaer Balkon Richtung Wedel. Wir versorgen uns aus dem Rucksack. Unterwegs begegnen wir den ein- und auslaufenden großen und kleineren Schiffen.

So., 25.03.2018 10:00 Uhr

Carmen Schalus-Lübker
(0171-8016056)

Jacobikirchhof 22 (St. Jacobi)

Auf dem Deich nach Königreich

ca. 15 km

Auf dieser Deichtour durch das Alte Land geht es immer an der Este entlang von Buxtehude bis nach Cranz. Unterwegs machen wir einen kleinen Abstecher nach Estebrügge.

So., 01.04.2018 10:15 Uhr

Uta Bangert (0162-7016558)

Bahnhof Buxtehude

Eine Wassermühle, viele kleine Teiche, historisches Kopfsteinpflaster und der Lange Otto

ca. 15 km

Wir wandern auf dieser Rundtour durch das größte Waldnaturschutzgebiet Schleswig-Holsteins, die Hahnheide, vorbei an einer Wassermühle und kleinen Seen auf den Großen Hahnheider Berg. Dort besteigen wir den „Langen Otto“, von dem wir bei guter Sicht bis nach Hamburg schauen können. Durch bewaldete Moränenlandschaft geht es zurück zum Ausgangspunkt in Trittau. Einkehr am Ziel in Trittau ist möglich.

So., 08.04.2018 10:45 Uhr

Ulli Block (0170-3051538)

Bushaltestelle Trittau Vorburg



Komm ins sportspass-Trainerteam!

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

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

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



Ernährungscoaching

Hier erwarten Dich 2 individuelle Ernährungscoachings á 60 Minuten! Kostenlos! Vereinbare persönlich oder telefonisch Deinen ersten individuellen Termin in einem der unten stehenden Center. Die Coachings sind für alle Fitness/Saunamitglieder möglich.

City Nord

Tel.: 040 67 10 62 97
Montag: 17:30 - 20:30 Uhr
Donnerstag: 10:00 - 13:00 Uhr

Altona Jessenstraße

Tel.: 040 38 90 42 20
Mittwoch: 17:30 - 20:30 Uhr

Harburg

Tel.: 040 767 58 39 0
Montag: 17:00 - 20:00 Uhr
Freitag: 10:00 - 13:00 Uhr

sportspaß hilft Dir dabei, Deine optimale Ernährung zu finden. Dafür bieten wir nicht nur die persönliche Beratung in den Centern an, sondern auch eine Vielzahl interessanter Seminare. Freu Dich auf jede Menge spannendes Wissen rund um Sport und Ernährung.

Ab Oktober: Trendige Ernährungs-Seminare!

Du willst Dein Körperbefinden steigern? Deine Fitness und Leistungsfähigkeit erhöhen und Dich dauerhaft fit fühlen?! Willst Dich gesund und glücklich durch die Weihnachtszeit schlemmen? Du willst der Erkältungswelle entgegenwirken und Deinem Körper im Herbst und Winter alle wichtigen Nährstoffe zuführen?! Dann ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig, denn das hat einen entscheidenden Einfluss auf Deine Gesundheit! Aber was genau bedeutet eine ausgewogene Ernährung? Wir zeigen Dir wie Du Dich abwechslungsreich und gesund ernährst, ohne dabei zu verzichten. In Kombination mit Sport und ausreichend Bewegung bringst Du Deinen Körper in Form und steigerst Dein Wohlbefinden. Finde die optimale Ernährung für Dich und Deinen Körper!



*Eine vorherige, schriftliche Anmeldung für die Seminare ist erforderlich. Anmeldung bitte über den Veranstalter Urban Foodie unter der Email: catering@urbanfoodie.de. Zu finden unter der Rubrik Ernährungsseminare. Kosten für alle Seminare: 9,90 Euro. Bezahlen kannst Du bequem per Überweisung, PayPal oder bei Urban Foodie am Großen Burstah 1.

** Kostenfreie Stornierungen sind ausschließlich bis 7 Tage vor dem Seminar möglich. Es gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen. Sollte diese nicht erfüllt werden, behält sich der Veranstalter Urban Foodie vor, die Seminare abzusagen.

Adresse für alle Seminare: Urban Foodie, Großer Burstah 1, 20457 Hamburg

„JoJo-Effekt Adé – so hältst Du dein Idealgewicht langfristig“

Kennst Du das? Du machst eine Diät und erzielst erst tolle Erfolge, kannst Dein Gewicht aber nicht dauerhaft halten? Der sogenannte JoJo-Effekt tritt ein und man nimmt wieder zu. Es gibt aber auch einen Weg gesund und langfristig abzunehmen und sein Gewicht zu halten. Was genau das bedeutet erkläre ich Dir in diesem Seminar.

Di., 17.10.17, 18:00-21:00 Uhr mit Sanae Decker

„Schlemm dich gesund durch die Winterzeit“

Viele Frauen stehen zum Jahresbeginn vor dem gleichen Problem: Der Winterzauber ist vorbei und der Winterspeck ist wieder da. Warum sich jedes Jahr aufs neue Abmühen, wenn es mit ein paar einfachen Tricks und Alternativen gar nicht erst dazu kommen muss. In diesem Seminar erfährst Du wie Du genussvoll und schlank durch die Winterzeit kommst ohne auf alles zu verzichten.

Mi., 29.11.17, 18:00-21:00 Uhr mit Marisa Bonnen

„eat and shape“

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

Mo., 04.12.17, 18:00-21:00 Uhr mit Melissa Denkel

„Fitnessfood“

Du trainierst gut und regelmäßig und merkst trotzdem keine großen Veränderungen an Dir? Fürs Krafttraining nimmst Du zum Beispiel Hanteln und beim Ausdauersport Laufschuhe- und genauso sollte es bei der Ernährung differenziert werden. Dieses Seminar verschafft Euch einen Überblick, welche Lebensmittel das Training unterstützen und Dir zum Erfolg verhelfen.

Mo., 11.12.17, 18:00-21:00 Uhr mit Marisa Bonnen

„Säure-Basenhaushalt“ – Warum nehme ich nicht ab?

Du ernährst Dich eiweißhaltig und gehst regelmäßig zum Sport, doch auf der Waage tut sich nichts? Du fühlst Dich aufgequollen und träge? Oft steckt eine Übersäuerung dahinter. Was genau das bedeutet und wie Du Deinen Säure-Basenhaushalt wieder neutralisierst, zeige ich Dir in diesem Seminar.

Fr., 12.01.18, 18:00-21:00 Uhr mit Marisa Bonnen

„Achtung Zuckerfalle! – erkenne die versteckten Dickmacher“

Zucker steckt nicht nur in offensichtlich Süßem. In vielen Lebensmitteln sind große Mengen Zucker versteckt. Zuviel davon macht träge, blockiert die Fettverbrennung und trägt zu Übergewicht und Krankheiten bei. Im Seminar geht es darum, zu lernen, wie man Zuckerfallen vermeidet und sich gesund und ausgewogen ernährt.

Mi., 17.01.18, 18:00-21:00 Uhr mit Sylvia Buckl

„Die Folgen von Überdiäten“

Diäten! Kaum ein Thema genießt weltweit so viel Aufmerksamkeit wie die Mythen der Diätindustrie. Dabei erreicht man mit Diäten oftmals nur kurzfristig sein Ziel und fällt schnell wieder in alte Essgewohnheiten zurück. In diesem Seminar klären wir alle Mythen und Lügen zum Thema „Diäten“ auf und gehen auf Fragen ein wie: Kann ich wirklich durch eine Diät gesund und dauerhaft abnehmen? Ab wann macht eine Diät Sinn? Was für Folgeschäden richten Überdiäten an? Weiterhin gehen wir auf den Stressfaktor ein, der in der Regel durch Diäten gefördert wird. Stress ist der „Nummer eins“ Dickmacher! Erfahre wie Du mit einer gesünderen Ernährungsweise zu Deinem Wunschgewicht kommst.

Mi., 31.01.17, 18:00-21:00 Uhr mit Franck Kore

„Nahrungsergänzungsmittel und ihre Gefahren!“

Nahrungsergänzungsmittel sind voll im Trend! Der Boom ist kaum aufzuhalten und die Fitnessindustrie profitiert stark davon. Diese Präparate in Pillen- sowie Pulverform oder in flüssiger Form sehen hip aus und verleiten zu schnellen Einnahme. Eine Vitaminpille nach dem Aufstehen und ein Shake vor dem Workout und schon fühl ich mich fit und vital. Nahrungsergänzungsmittel sind auf dem Markt in den unterschiedlichsten Zusammensetzungen vertreten. Sie sind erhältlich als Eiweißpräparate, Vitaminpräparate sowie Mineralstoffpräparate und versprechen den Menschen ein gesünderes Leben. Viele Menschen sind sich jedoch nicht bewusst welche Gefahren solche Präparate mit sich bringen können. In dem Seminar gehen wir der Sache auf dem Grund. Ich zeige Dir die positiven als auch negativen Folgen von Nahrungsergänzungsmitteln und wann diese sinnvoll sind.

Do., 15.02.18, 18:00-21:00 Uhr mit Franck Kore

„Vegan Starter“

Du bist Veganer oder möchtest es vielleicht werden? Du interessierst Dich schon länger für die vegane Ernährungsweise, weißt aber nicht wie Du es in Deinen Alltag integrieren kannst? Die vegane Ernährungsweise ist nicht schwer, wenn Du ein paar grundlegende Dinge beachtest. In diesem Seminar gebe ich Dir Tipps zur Umstellung und ich zeige Dir, wie der vegane Alltag leicht(er) gelingt. Du bekommst viele Anregungen für gesundes, leckeres und ausgewogenes Essen. Auch für Deine offenen Fragen zu diesem Thema gibt es Raum in diesem Seminar.

Do., 01.03.18, 18:00-21:00 Uhr mit Mari Olschewski

„Hilfe, was kann ich gegen meine Allergie tun?“

Spätestens jetzt ist sie wieder da, die Zeit der roten juckenden Augen und triefenden Nasen. Ich zeige einen Weg auf, der Dir dauerhaft helfen kann, frei von dieser Plage zu werden. Dabei spielt die Ernährung eine große Rolle. Zum Ende des Seminars wirst Du die Zusammenhänge verstehen. So fällt das Handeln leichter!

Mo., 12.03.18, 18:00-21:00 Uhr mit Franziska Mierow

„In 12 Wochen zum Bikinibody“

Der Sommer steht vor der Tür und somit auch der nächste Strandbesuch. Du fühlst Dich noch nicht ganz wohl in Deiner Haut? Kein Problem! Damit der Bikini oder die Badehose besser sitzen, erkläre ich Dir wie Du bis zum Urlaub Dein Traumgewicht erreichst. Mit einfachen Tipps und Tricks kommst Du an Dein Ziel und fühlst Dich gesund und fit.

Fr., 16.03.18, 18:00-21:00 Uhr mit Marisa Bonnen

EXKLUSIVE KOCHABENDE FÜR SPORTSPAß-MITGLIEDER BEI URBAN FOODIE

Termine: Jeden ersten Donnerstag im Monat, 18.00-21.00 Uhr

Adresse: Urban Foodie, Großer Burstah 1, 20457 Hamburg

Melde Dich jetzt für einen sportspaß-Kochabend an! Sende uns einfach eine E-Mail an catering@urbanfoodie.de mit Deinem Wunschtermin und Deinem Namen. Du bekommst eine Teilnahmebestätigung und weitere Informationen zum Menü, was an diesem Abend zubereitet wird. Bezahlen kannst Du bequem über PayPal oder bei uns im Urban Foodie Store am Großen Burstah 1. Bitte beachte, dass Deine Anmeldung verbindlich ist und wir Dir, im Falle einer Absage, nur bis maximal eine Woche vor Eventdatum die Teilnahmegebühr zurückerstatten können. Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen nicht erreicht werden, behält sich der Veranstalter vor den Kochabend abzusagen oder zu verschieben. In diesem Fall wird die Teilnehmergebühr selbstverständlich zurückerstattet.

Kosten pro Person: 39€ inkl. Softdrinks

Thanksgiving Menu

Vorspeise: Sweetpotato Soup
Hauptgang: Hungarian Turkey Mushroom Stew
Dessert: Organic Carrot Cake

Start: 02.11.2017, 18:00 Uhr

Christmas Menu

Vorspeise: Moroccan Soup
Hauptgang: Festive Sweetpotato Curry
Dessert: Cinnamon Brownies

Start: 07.12.2017, 18:00 Uhr

Winter Menu

Vorspeise: Broccoli Mint Soup
Hauptgang: African Lamb Tagine
Dessert: Paleo Flapjack

Start: 11.01.2017, 18:00 Uhr

Valentines Menu

Vorspeise: Mango-Curry Soup
Hauptgang: Love-Surprise
Dessert: Greek Joghurt Granola Pot

Start: 01.02.2018, 18:00 Uhr

Spring Menu

Vorspeise: Asparagus Lemon Soup
Hauptgang: Korean Bulgogi
Dessert: Raw Energy Balls

Start: 01.03.2018, 18:00 Uhr

Verbindliche Anmeldung für die Kochabende an catering@urbanfoodie.de. Die Bezahlung der TN-Gebühr, im UF-Store oder per Überweisung oder PayPal, muss spätestens 1 Woche nach der Anmeldung erfolgen, ansonsten wird die Platzreservierung wieder freigegeben. Bitte beachte, dass bei Nichtteilnahme keine Rückerstattung der TN-Gebühr möglich ist. Selbst gestellte Ersatzteilnehmer können gerne teilnehmen. Es gilt eine Mindest-TN-Zahl von 8 Personen. Sollte diese nicht erreicht werden, behält der Veranstalter sich vor, den Kochabend abzusagen. Die TN-Gebühr wird in diesen Fällen selbstverständlich zurückerstattet. Anmeldeschluss ist 1 Woche vor Veranstaltung.

ORTSBESCHREIBUNGEN

ALSTERDORF			
Sengelmannstr. 50	Halle A	Aula im Gebäude	U1 bis Sengelmannstraße, MetroBus 26 bis Sengelmannstraße (Mitte)
	Halle B	freistehende Halle, auf dem Schulhof	
ALTONA			
Ankielstr. 2-4		Halle auf dem Hof, Eingang Sommerhuderstr.	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Bernstorffstr. 147		Halle auf dem Hof	MetroBus 3 bis Bernstorffstraße
Eckernförder Str. 70		Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Paul-Nevermann-Pl. 13	Center	im Bahnhof Altona, Ausgang Busbahnhof	S1/S3 bis Altona
Thadenstr. 147		neuerer Halle auf dem Hof	S21/S31 bis Holstenstraße, Bus 283 bis Thadenstraße (West)
Jessen Str. 6	Center		S Königsstraße, S Altona
BARMBEK			
Benzenbergweg 2		ältere freistehende Halle, Eingang Rungestr.	Bus 177/277 bis Langenfort
Brucknerstr. 17		Halle im Gebäude	U Dehnhaide
Genslerstr. 33		Halle rechts im Gebäude, Mittlerer Eingang auf dem Hof	MetroBus 23 bis Genslerstraße
Humboldtstr. 30		freistehende Halle	U3 bis Mundsburg
Humboldtstr. 89	Halle A	freistehende Halle	U3 bis Mundsburg, MetroBus 25 bis Beethovenstraße
Lammersiehl 38			MetroBus 23 bis Lammersiehl
Winterhuder Weg 126-128		Halle, Eingang durch Torbogen, links über den Hof	MetroBus 25 bis Hebbelstraße
BERLINER TOR			
Westphalensweg 7		Schulturnhalle im Gebäude, Keller	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
Westphalensweg 11	Center	Eingang Wallstr.	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
BILLSTEDT			
Möllner Landstr. 8	Center	Eingang Fußgängerzone	U2 bis Billstedt
Steinadler Weg 26		Gymnastikhalle am hinteren Ende des Schulhofes	U2 bis Legienstraße/Billstedt, Bus 12 bis Kattensteert
BRAMFELD			
Hegholt 44		Eingang am Zebrastrifen, durch den Haubengang bis zum Ende, kleine Halle rechts	Bus 118 bis Hegholt
CITY-NORD			
Überseering 19-31	Center		S1 bis Rübenkamp, MetroBus 23 bis Kapstadtring, U1 bis Sengelmannstr.
DULSBURG			
Krausestr. 53		Zugang zur Halle über Vogesenstr.	Bus 171/271 bis Straßburger Platz
EILBEK			
Holsteinischer Kamp 87	Center		U3 bis Hamburger Straße, Bus 213 bis Holsteinischer Kamp
Uferstr. 9		freistehende Halle auf dem Hof	U Hamburgerstraße, U Ritterstraße
Uferstr. 10		Halle im Gebäude, Eingang über Parkplatz	U Hamburgerstraße, U Ritterstraße
Richardstr. 85		freistehende Halle auf dem Hof, Seiteneingang	U1 bis Ritterstraße
Ritterstr. 44	Halle A	Schulhof rechts, Halle im Gebäude	U1 bis Ritterstraße
	Halle B	freistehende Turnhalle: Eingang Hasselbrookstr.	
	Halle C	Aula im 1. Stock	
EIMSBÜTTEL			
Bogenstr. 32		Halle im Gebäude, Helene-Lange-Gymnasium	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bogenstr. 34-36		Sporthalle unten, Eingang Schlangkreye, rechts	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Lutterothstr. 34		Halle im Gebäude, Eingang Rückseite der Schule	U2 bis Lutterothstraße
Tornquiststr. 60		Halle vor dem Gebäude stehend links	U2 bis Emilienstraße
EPENDORF			
Knauerstr. 22		Halle im Gebäude	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
FARSEN			
Rahlstedter Weg 60		Turnhalle, Zugang über Weissenhof rechts an der Schranke auf das Gelände	U1 bis Farmsen
FUHLSBÜTTEL			
Flughafenstr. 89		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Fuhlsbüttel Nord
HAMM			
Ebelingpl. 8		große Sporthalle	U2 bis Burgstraße
HAMMERBROOK			
Sorbenstr. 15	Halle B	große Halle	Bus 112 bis Wendenstraße
Wendenstr. 166		Halle im Gebäude, Kellereingang links	Bus 112 bis Wendenstraße
HARBURG			
Bunatwiete 20		Zugang durch das Tor in der Bunatwiete freist. Halle rechts	S Harburg-Rathaus
Elfenwiese 3		Pausenhalle durch den Haupteingang, Gym-Halle im Gebäude	Bus 145/245 bis Marmstorfer Kirche
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9		von der S-Bahn Harburg-Rathaus kommend/Ausgang Benningsenstraße in die Benningsenstraße einbiegen. Links, zwischen den Schulgebäuden (bei Nr. 9) der Gesamtschule Harburg über den Schulhof und linke Hand zur Eingangstür der Halle (siehe sportspass Aushang). Halle liegt um UG.	S31 bis Harburg-Rathaus
Göhlbachtal 38		Zweifelhalle links, freist. Turnhalle	Bus 146/143/14 bis Dempfstraße
Harburger Ring 10	Center		S Harburg-Rathaus
In der alten Forst 1		Zufahrt zur Halle gegenüber der Straße Fuhrnkamp (Stichstraße)	Bus 143, M14 bis Strucksbarg
Kapellenweg 63		Aula, Eingang neben der Kirche Paul-Gerhardt-Str., auf dem Schulgelände links neue Aula, 1. Stock	Bus 14/241 bis Winsener Straße (Nord)
Rönneburger Str. 50		freistehende Halle	Bus 143/14/443/146/148 bis Freudenthalweg

HOHENFELDE			
Schwanenwik 38		Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	MetroBus 6 bis Averhoffstraße
HORN			
Hermannstal 82	Halle A	Gymnastikhalle beim Parkplatz	U2 bis Legienstraße, MetroBus 23 bis Querkamp
Speckenreye 11	Halle B	freistehende Halle auf dem Schulhof	
Stengelerstr. 38		freistehende Halle, Eingang Manshardtstr.	Bus 161/261 bis Stoltenstraße
		freistehende Turnhalle	U2 bis Legienstraße
		Gym. Halle a. d. Hof, Eingang Hermannstal 88 (Kita)	U2 bis Legienstraße
HUMMELSBUITTEL			
Ohkampring 13		freistehende Turnhalle	U1 Fuhlsbüttel Nord
Poppenbüttel Stieg 7		Gym.-Halle, am hinteren Ende des Geländes	Bus 174 bis Poppenbüttel Stieg
JENFELD			
Holstenhofweg 86		Zugang über Oktaviost., Halle auf der rechten Seite	Bus 261 bis Gymnasium Marienthal
Dringsheide 10		freistehende Halle, Pausenhalle	MetroBus 27 bis Aschenputtelstraße
Ojendorfer Damm 8		Aula im Gebäude, Eingang Gleiwitzer Bogen	Metrobus 10, Bus 263 bis Jenfeld-Zentrum
Öppelner Str. 45		Halle auf dem Hof	MetroBus 10 bis Bekkamp
LOKSTEDT			
Hartsprung 23		Turnhalle, Zugang über Heckenrosenweg	MetroBus 5 bis Nedderfeld
LURUP			
Veermoor 4		freistehende Halle auf dem Hof	Bus 185/186 bis Weistrizstraße
Vorhornweg 2		Halle auf dem Hof, Eingang neben dem Futterhaus	MetroBus 22/Bus 186 bis Farnhornweg
MÜMMELMANNSSBERG			
Mümmelmannsberg 75		Große Sporthalle	U2 bis Mümmelmannsberg
NEUSTADT			
Neustädter Str. 60		Halle oben im Gebäude, rechts über Schulhof	U2 bis Gänsemarkt (Oper), Bus 112 bis Johannes-Brahms-Platz
OSDORF			
Bornheide 2		Halle im Gebäude	Bus 21, 3, 37 bis Immenbusch
Wesperloh 19		freistehende Halle auf dem Hof	Bus 186 bis Blomkamp
OTHMARSCHEN			
Hochrad 2		freistehende Halle, Eingang Golfstr., Gymnasium	MetroBus 15 bis Hochrad
Trenknerweg 136		durch das Tor, dann schräg rechts, freistehende Halle	Bus 15 Richtung Othmarschen bis Philosophenweg
Waizstr. 31		Turnhalle im Gebäude, Haus 2	S1 bis Othmarschen
OTTENSEN			
Gaußstr. 171		freistehende Aula im Gebäude, 1. Stock	MetroBus 2 bis Gaußstraße, Bus 283 bis Fabrik
POPPENBÜTTEL			
Harksheider Str. 70		Halle über den Schulhof	Bus 176 bis Ulzburger Straße
Tegelsberg 2		Zugang über Parkplatz beim Schild KITA Löwenzahn oder Einfahrt in der Kurve	MetroBus 24 bis Goldroschenweg, Bus 174 bis Norbert-Schmid-Platz
RAHLSTEDT			
Paracelsusstr. 30		freistehende Halle, Ende Sackgasse	MetroBus 26 bis Birkenallee, MetroBus 27 bis Paracelsusstraße
ROTHENBURGSORT			
Marckmannstr. 60		Halle auf dem Hof, Eingang Rückseite der Schule	Bus 120/124 bis Lindleystraße, S Rothenburgsort
Marckmannstr. 61		Aula freistehend	Bus 120/124 bis Lindleystraße, S Rothenburgsort
SCHNELSEN			
Röthmoorweg 9		freistehende Gym.-Halle	MetroBus 21 bis Graf-Johann-Weg
ST. GEORG			
Rostocker Straße 41		Neuere Halle auf dem Hof, Halle 2	U1 bis Lohmühlenstraße, MetroBus 6 bis AK St. Georg
Holzdam 5		Turnhalle im Gebäude	U/S/R Hauptbahnhof
ST. PAULI			
Budapester Str. 58		Drei-Feld-Halle	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis U Feldstraße
Friedrichstr. 55		freist. Turnhalle, Zugang über Balduinstr.	S1/S3 bis Reeperbahn
Holstenglacis 6		Halle im Gebäude	U2 bis Messehallen
Laeiszstr. 12		Halle auf dem Hof	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis U Feldstraße
St. Pauli - Fischmarkt 22		Einfeldhalle, vor Bushaltestelle 112, Hafentreppe	S1/S3 bis Reeperbahn, Bus 112 bis Hafentreppe
Wohlwillstr. 46		Halle auf dem Schulhof, durch das Gebäude	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis Neuer Pferdemarkt
STELSHOOP			
Appellhoff 2		Pausenhalle auf dem Hof	Bus 277 bis Schwarzer Weg
STERNESCHANZE			
Ludwigstr. 9		Halle auf dem Hof, neben dem Haus 51	U3 bis Feldstraße
WANDSBEEK			
Böhmestr. 3		freistehende Halle auf dem Hof	R10 bis Wandsbek, Metrobus 8/9 bis Wendemuthstraße
WINTERHUDE			
Alsterdorfer Str. 39		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Hudtwalckerstraße
Barmbeker Str. 30		Halle hinter dem Schulgebäude	U1 bis Borgweg, MetroBus 6 bis Semperstraße
Grasweg 72	Halle 1	das erste Gebäude rechts, Eingang Rückseite	U3 bis Borgweg
	Halle 2	freistehende Halle	
Grasweg 74	Halle 3	Haus AB, letz. Gebäude rechts, im Keller, Rückseite	U3 bis Borgweg
Grasweg 76	Halle 4	Haus AB, letz. Gebäude rechts, 1. Stock, Rückseite	U3 bis Borgweg
Meerweinstr. 26		Aula	U3 bis Saarlandstraße, Bus 172/173 bis Großheidestraße
WILHELMSBURG			
Neuenfelder Str. 106		Halle am Parkplatz	S Wilhelmsburg
Prassekstr. 5		Turnhalle	S Wilhelmsburg, Bus 13 bis Neuenfelder St. (Schule)

EINLADUNG

ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Liebe sportspaß-Mitglieder,

wir möchten zu unserer Mitgliederversammlung einladen, die am Dienstag, den 28. November 2017, um 18:30 Uhr, im Center Berliner Tor, Westphalensweg 11, Hamburg stattfinden wird.

TAGESORDNUNG

- Bericht des Vorstands
- Rechnungsbericht und Bericht der Kassenprüfer
- Entlastung des Vorstands
- Wahlen – gewählt werden die/der
1. Vorsitzende. und die/der 3. Vorsitzende.
(Die/der 3. Vorsitzende wird auf Vorschlag der letzten vor der Mitgliederversammlung stattfindenden Trainerversammlung gewählt)
- Wahl der Kassenprüfer
- Wahl des Beschwerdeausschusses
- Beschlussfassung über vorliegende Anträge
- Sonstiges

ANTRÄGE

ANTRÄGE VON ALEXANDER KRAMER

Satzungsänderung – Kassen-/Rechnungsprüfer

Gemäß des Sprichwortes „Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser“ sollten Veränderungen in § 12 der Vereinssatzung vorgenommen werden.

Bisher: § 12 Rechnungsprüfung

Neu: § 12 Rechnungs- und Kassenprüfung

§ 12 Absatz 1

Bisher: Das Rechnungswesen des Vereins sowie evtl. Kassen werden durch zwei von der Mitgliederversammlung des Vereins gewählte Rechnungsprüfer/innen, bzw. von zwei ebenfalls gewählten Stellvertreter/innen, die im Falle des Ausscheidens nachrücken, geprüft. Die Rechnungsprüfer/innen erstatten der Mitgliederversammlung einen

Prüfungsbericht und beantragen die Entlastung des Vorstands. Über das Prüfungsergebnis ist ein schriftlicher Bericht zu erstellen und dem Vorstand zuzuleiten.

Neu: Das Rechnungswesen des Vereins sowie evtl. Kassen werden durch zwei von der Mitgliederversammlung des Vereins gewählte Rechnungs-/KassenprüferInnen, bzw. von zwei ebenfalls gewählten StellvertreterInnen, die im Falle des Ausscheidens nachrücken, geprüft. Die Rechnungs-/KassenprüferInnen müssen mindestens einmal im Haushaltsjahr die Kasse des sportspaß e.V. einer Revision unterziehen und hierüber einen Prüfungsbericht erstellen. Den Rechnungs-/Kassenprüfer ist darüber hinaus jederzeit Einblick in die Bücher und Belege zu gewähren. Die Rechnungs-/KassenprüferInnen sollten in Wirtschafts- und Buchprüfungsfragen erfahren sein. Sollte sich keine Rechnungs-/KassenprüferInnen mit entsprechenden Erfahrungen zur Wahl stellen oder die Kandidaten erhalten keine Mehrheit durch die Mitgliederversammlung, hat die Prüfung durch eine/n und unabhängige/n Sachverständige/n (WirtschaftsprüferIn, SteuerberaterIn) zu erfolgen. Wird nur ein/e Rechnungs-/KassenprüferIn gewählt, wird die andere Position durch eine/n externe/n und unabhängige/n Sachverständige/n besetzt. Zur Mitgliederversammlung sollten mindestens ein/e Rechnungs-/KassenprüferIn bzw. die/der Sachverständige anwesend sein. Im Zuge der Satzungsänderung in Absatz 1 müsste auch der zweite Absatz dieses Paragraphen 12 angepasst werden.

§ 12 Absatz 2

Bisher: Die RechnungsprüferInnen und ihre StellvertreterInnen werden von der Mitgliederversammlung in ungeraden Jahren auf die Dauer von 2 Jahren gewählt. Nach Ende der Amtsperiode führen sie die Geschäfte bis zum Amtsantritt gewählter Nachfolger fort.

Neu: Die Rechnungs-/KassenprüferInnen und ihre StellvertreterInnen werden von der Mitglieder-

versammlung in ungeraden Jahren auf die Dauer von 2 Jahren gewählt. Nach Ende der Amtsperiode führen sie die Geschäfte bis zum Amtsantritt gewählter Nachfolger bzw. der externen Sachverständigen fort.

Satzungsänderung – Jährlicher Rechnungs- und Finanzbericht

Um allen sportspaß-Mitgliedern ein Höchstmaß an Transparenz und Teilhabe an Veränderungen, Entwicklungen und Status der Vereinsfinanzen zu bieten und zu gewähren, müssen Veränderungen im § 8 Absatz 5 b und § 8 Absatz 5 c vorgenommen werden.

§ 8 Mitgliederversammlung

5. Mit der Einberufung der ordentlichen Mitgliederversammlung ist die Tagesordnung mitzuteilen. Diese muss folgende Punkte enthalten:

Bisher:

b. Rechnungsbericht und Bericht der Kassenprüfer

– alle zwei Jahre mit den Vorstandswahlen
c. Entlastung des Vorstands – alle zwei Jahre mit den Vorstandswahlen

Neu:

b. Rechnungs- und Finanzbericht und Bericht der Kassenprüfer – jährlich
c. Entlastung des Vorstands

Wasserauffüllmöglichkeit in allen Sportcentern des sportspaß e.V.

Die Mitgliederversammlung möge beschließen, dass die Mitglieder in jedem sportspaß-Sportcenter die Möglichkeiten erhalten, ihre Trinkfalschen mit dem guten Hamburger (Leitungs-/Trink-)Wasser auffüllen zu können.

Ob dies nun durch die Installation eines Kaltwasseranschlusses, in entsprechender Höhe bei den Waschbecken, oder durch Ersetzen eines jeweils vorhandenen kleinen Auslaufs/Wasserhahns mit einem hohen Auslauf/Wasserhahn, unter den auch



eine große Trinkflasche passt, realisiert wird, sei freigestellt. Je nachdem wie die Gegebenheiten vor Ort sind, sollte die einfachste und kostengünstigste Wahl getroffen werden.

➔ ANTRAG VON OLGA MASUR:

Der Vorstand wird beauftragt, in den Sportcentern City Nord und Billstedt separate Frauensaunen in den Sauna-Umkleiden der Frauen einzurichten.

➔ ANTRAG VON ALEXANDER SEITZ:

Tanztrainer benötigen eine Tanzbescheinigung / bzw. fundierten Erfahrungsnachweis:
Gewünschte Bescheinigung:

- Ausbildung als Tänzer
 - Ausbildung als Tanzpädagoge
 - Mehrjährige Turniererfahrung
- Zusätzlicher Wunsch:
- körperliches Mindestmaß erkennbar

➔ ANTRAG DES VORSTANDS AUF BEITRAGSERHÖHUNG

Der Vorstand stellt den Antrag, die Mitgliedsbeiträge für Erwachsene ab dem 01.01.2018 von jetzt € 9,30 auf dann € 9,90 zu erhöhen, sowie entsprechend die Beiträge für Kinder- und Jugendliche von jetzt € 5,00 auf dann € 5,50 anzuheben.

Die Beitragserhöhung wird notwendig wegen der Steigerung der Kosten in allen Bereichen, der erhöhten Ausgaben wegen der Vergrößerung des Centers Holsteinischer Kamp, der Bildung von Rücklagen für Investitionen, Neuanschaffungen und für eine ausreichende Betriebsmittelrücklage sowie die Kompensation von Verlusten, die seit drei Jahren in der Jahresrechnung zu verzeichnen sind.



SPORTSPAß MITGLIEDERFORUM

Wir möchten Euch zum sportspaß-Mitgliederforum einladen, das am Mittwoch, den 8. November, um 17.30 Uhr, im Sportcenter Berliner Tor im Westphalensweg 11 stattfinden wird.

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



KONTAKTE UND BEITRÄGE

SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

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

SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

SPORTCENTER BILLSTEDT

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

SPORTCENTER CITY-NORD

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

SPORTCENTER HARBURG

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

MONATSBEITRÄGE GRUNDMITGLIEDSCHAFT:

Gültig ab dem 01.01.18

€ 9,30	Erwachsene (€ 9,90 ab 01.01.18)
€ 5,00	Kinder und Jugendliche (bis zum vollendeten 16. Lebensjahr) (€ 5,50 ab 01.01.18)
€ 10,00	einmalige Aufnahmegebühr

BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA:

Gültig ab dem 01.10.17 (zusätzlich zum Grundbeitrag)

Nutzung aller 7 sportspaß-Center

€ 26,50	monatlich (während der gesamten Öffnungszeiten)
€ 21,00	monatlich (Tagesmitgliedschaft: Montag bis Freitag von 09:45 bis 16:30 Uhr)

Nutzung der Center Altona Jessenstraße, Harburg und Holsteinischer Kamp

€ 22,50	monatlich (während der gesamten Öffnungszeiten)
€ 17,00	monatlich (Tagesmitgliedschaft: Montag bis Freitag von 09:45 bis 16:30 Uhr)

Einmalige Aufnahmegebühr: € 15,00

MIDSOMMERLAND IHR TAG IN SCHWEDEN.

Entspannen Sie im MidSommerland mit Blick über den Außenmühlenteich, schlendern Sie durch den großen Saunagarten und genießen Sie vielfältige Aufgüsse.



HARBURG > GOTTHELFWEG 2



040 / 18 88 90
BAEDERLAND.DE