

SPORTSPAß

**SPORT-
PROGRAMM**

GÜLTIG AB
APRIL 2017

**Alle Angebote
auf einen Blick**



sportspass

€ 5,00

Mitgliedsbeitrag pro
Monat für Kinder



€ 9,30

Mitgliedsbeitrag pro
Monat für Erwachsene



1.650

Sportangebote
pro Woche



Inhalt

AUSGABE 01/2017: FRÜHLING/SOMMER

DAS IST SPORTSPAß

- 04 MIT SPAß IN BEWEGUNG BLEIBEN**
Hier erklären wir auf einen Blick, wofür sportspaß steht und was wir alles zu bieten haben.
- 08 10 TIPPS FÜR EINSTEIGER & NEUGIERIGE**
Damit Du in unserem Programmteil das Richtige findest, geben wir Dir ein paar Hilfestellungen.
- 12 NEUE KURSE BEI SPORTSPAß**
Mit „Po Shaping“, „Ultimate Football“ und „Let's Fezz“ bieten wir Dir exklusive neue Kursformate.
- 14 SPORTSPAß PARTYS**
Alle Infos über unsere kommenden Events mit tollen Live-Bands im Landhaus Walter.
- 16 FITNESS, SPAß UND SONNE**
Mit unseren Reisen könnt Ihr sportspaß auch an anderen schönen Orten in Europa erleben.
- 20 RABATTE FÜR SPORTSPAß-MITGLIEDER**
Nutzt die vielen Rabatte unserer Vor-Ort-Partner in Hamburg und im Internet.

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
Lesley-Ann Jahn,
Carsten Schulz,
Kristina Vock

COVERFOTO
istockphoto

ART DIRECTION
Albert Kravcov
(kravcov@heyhoffmann)

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

DRUCK
Sedai Druck, Hameln

Alle Rechte © beim Verlag.



12

SUMMERFIT 2017

4 Wochen Fitness,
Spaß und Ent-
spannung an den
schönsten Plätzen
Hamburgs.



Sportangebote

KIDS & TEENS	24-27
Badminton	24
Basketball	24
Erlebnissport	24
Fitness für Minis 2-4 Jahre	24-25
Fitness für Minis 4-6 Jahre	25
Fußball	25
Hip Hop	25
Inline-Skaten	25
Karate	26
Kinderbetreuung 8 Mon. – 12 Jahre	26
Kindertanz/Ballett + Rhythmik	26
Pampersgymnastik 3-12 Monate	26-27
Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre	27
Parkour	27
Selbstverteidigung	27
Taekwondo	27
Tischtennis	27
Videoclipdance	27

BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE	28-32
Badminton	28-29
Basketball	29
Floorball	29
Hobby-Fußball	30
Sportspiele mit und ohne Ball	30
Tischtennis	30
Ultimate Football	31
Volleyball	31-32

BODY & MIND	32-40
Beckenboden-Training	32
FASZIO	32-33
Feldenkrais®	33
Mental Balance	33
Modern Style Tai Chi	33
NIA	34
Pilates	34-35
Qi Gong	36
Stretch & Relax	36
Tai Chi	37
Yogalates	37
Flow-Yoga	37
Hatha-Yoga	38
Kundalini-Yoga	39
Power-Yoga	39-40
Yin-Yoga	40

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

FITNESS & RÜCKEN	46-66
Aerobic	46
Ballett Workout	46
Bauch Express	46-47
Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)	47-52
Best Age Fitness	52
Bodyfit	52-54
Cardio Power	54-55

Complete Body Workout	55-57
Fit Fight Basic/Technik	57-58
Fit Fight Kombi	58
Fitness	58
Fitness für Mollige	59
Kraftfit	59
Mama Fitness	60
Po Shaping	60
Reha-Sport	60
Rhönrad-Turnen	61
Rücken Balance	61
Rücken Express	61
Rücken Power	62-63
Soft-Fitness	63-64
Sport für Schwangere	64
Step Advanced	64
Step Fatburner	65
Step Simple	65-66
ZUMBA® Step	66

FUNCTIONAL TRAINING	66-69
Avi Mea	66
CrossTraining	67
deepWORK™	67
HIIT	67-68
Parkour	68
Tough Class	68-69

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

OUTDOOR-SPORT	70-71
Breath Walk®	70
Nordic Walking/Walking	70
Outdoor-Fitness	70
Running	71

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

SELBSTVERTEIDIGUNG/MARTIAL ARTS	75-77
Aikido	75
Capoeira	75
Kickboxen	75-76
Krav Maga	76
Modern Arnis	76
Selbstverteidigung	76
Selbstverteidigung für Frauen	76
Taekwondo	77

TRAIN TOGETHER	77
----------------	----

SPECIALS	78-82
----------	-------

TOUREN	82-88
Biketouren	82-84
Running	84
Wandertouren	84-87
Inline-Skaten	87-88
(Nordic-)Walkingtouren	88

ERNÄHRUNG	88-91
Ernährungs-Seminare	88-90
Kochabende	90-91

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

Pfingstferien
22.05. - 26.05.

Sommerferien
20.07. - 30.08.

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.

MIT SPAß IN BEWEGUNG BLEIBEN

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

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

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

UNSER AKTUELLES KURSPROGRAMM

Das umfangreiche sportspaß Kursprogramm findet Ihr – nach Sportarten übersichtlich sortiert – auf den hinteren Seiten in diesem Heft.



70.000

MITGLIEDER
Deutschlands größter
Freizeitsportverein



9,30

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



07

EIGENE SPORTCENTER
+ viele Angebote in
Schulhallen in Eurer Nähe



1.650

SPORTANGEBOTE
in ganz Hamburg
pro Woche





DAS BIETET EUCH SPORTSPAß NOCH:



Seite
78

START UP'S & SPECIALS

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



Seite
14

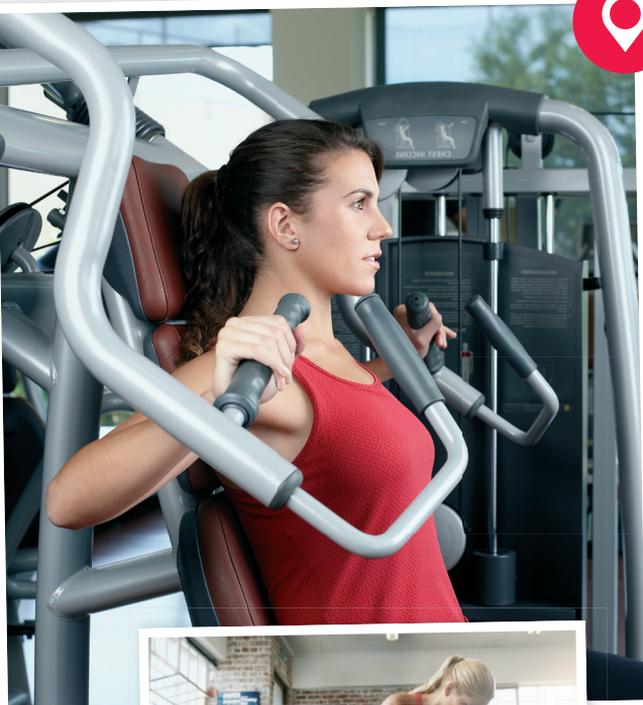
SPORTSPAß EVENTS

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

Seite
88

ERNÄHRUNG

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



SPORTSPAß CENTER

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



SCHULHALLEN

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

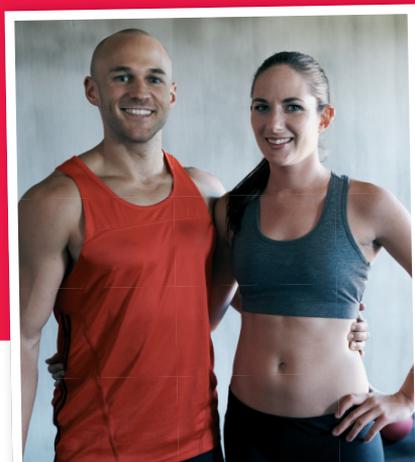


PROBETRAINING?

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

KÜNDIGUNG

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



Fotos: iStockphoto

Seite
77

TRAIN TOGETHER

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



Seite
82

TOUREN & OUTDOORKURSE

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

SPORTSPAß RABATTE

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



Seite
20



Seite
16

REISEN

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

BEITRÄGE

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

Monatliche Beiträge

€ 5,00
Monatlich
für Kinder



€ 9,30
Monatlich
für Erwachsene



Einmalige Aufnahmegebühr

€ 10,-

Beitrag Fitness-Studio und Sauna
(Zusätzlich zum Grundbeitrag)

ab € 17,-

DIE SPORTSPAß ONLINE-WELT:



SPORTSPAß MOBILE-WEBSITE Für Eure Smartphones

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



SPORTSPAß NEWSLETTER Jeden Monat

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



SPORTSPAß AUF FACEBOOK

Jeden Tag aktuelle News

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

10 TIPPS FÜR EINSTEIGER UND WIEDEREINSTEIGER

ALLER ANFANG IST SCHWER

Du bist ganz neu in der Welt von sportspaß oder kehrst nach längerer Pause zurück? Dann sind in diesem Programmheft viele wertvolle Hinweise versteckt, die Du auf den ersten Blick vielleicht nicht siehst. Welche Kurse sind für (Wieder-)Einsteiger besonders geeignet? Und wie vermeidest Du den typischen Motivationsverlust – vor allem im Sommer?



01 ANGEBOTE FÜR EINSTEIGER

Alle Kurse, die im Programm (ab Seite 24) mit „1“ gekennzeichnet sind, sind perfekt für Einsteiger. Trainer achten dort besonders auf die Grundschrirte, die Technik und Variationsmöglichkeiten. Die Intensität des Kurses ist gering und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



03 AUF DIE KURS- BESCHREIBUNGEN ACHTEN

In allen Beschreibungen der Kurse steht in den Überschriften, ob die Formate generell gut für Einsteiger geeignet sind. Sieh Dir die Texte einmal genauer an, wenn Dich ein bestimmtes Format besonders interessiert.

02 ANGEBOTE FÜR ALLE

Kurse, hinter denen keine Bezifferung steht, sind für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Dort bieten die Trainer durch Variationsmöglichkeiten verschiedene Leistungslevels an, die jeder Teilnehmer für sich selbst auswählen kann.

04 TRAININGSSCHWERPUNKTE

Unter jedem Kursformat findest Du die jeweiligen Trainingsschwerpunkte des Kurses anhand von „Sternen“ dargestellt. Daran kannst Du erkennen, ob das Format besonders auf Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Koordination abzielt. Die Sterne bedeuten nicht, dass Du diese Voraussetzungen schon direkt mit in den Kurs bringen musst. Aber im Training liegt der Schwerpunkt darauf. Orientiere Dich also daran, wenn Du ein bestimmtes Ziel auf Dauer erreichen möchtest.



05

„SOFT-FITNESS“ ALS EINSTIEG

Besonders geeignet, um den Weg in die Fitnesswelt zu finden ist „Soft-Fitness“ ab Seite 63. Hier trainierst Du unter Gleichgesinnten schonend Dein Herz-Kreislauf-System wie auch Deine Kraftausdauer. Bei regelmäßiger Teilnahme baust Du Muskelkraft auf, förderst Deine Koordination und Kondition und erhältst durch Stretching-Einheiten Deine Beweglichkeit. Ideal auch für Wiedereinsteiger!

06

VORSCHLÄGE FÜR WEITERE EINSTIEGSKURSE

Probier es doch im „Body & Mind“ Bereich zum Beispiel mal mit „Tai Chi „oder „Stretch & Relax“, im Fitnessbereich neben „Soft-Fitness“ mal mit „Rücken Balance“ oder an der frischen Luft mit „Nordic Walking“ oder „Breath Walk“. In diesen Kursen findest Du Dich sofort gut zurecht und fühlst Dich im Anschluss nicht überfordert. Dein Körper wird auf sanfte Art bewegt und trainiert.

09

VORBEREITUNG

Bringe bitte immer ein Handtuch, saubere Sportschuhe, bequeme Trainingskleidung und ein Getränk (keine Glasflasche) mit. Dann bist Du bestens für Dein Training ausgerüstet.

10

BERATUNG NUTZEN

Als Neueinsteiger melde Dich gern wegen einer Sportberatung mit Deiner Mailadresse oder Telefonnummer unter info@sportspass.de.

07

START-UPS

Bei einigen Formaten bieten wir zusätzlich „Start-Ups“ an, in denen Du die Technik und Grundschritte von Grund auf lernst. Zum Beispiel im Bereich „Yoga“ oder „Cardio“, wo eine gute Technik und das Beherrschen der Grundschritte enorm wichtig sind. Aktuelle Termine findest Du ab Seite 78 oder auf unserer Homepage.



08

HÖRE AUF DEINEN KÖRPER

Wichtig für alle Kurse ist, dass Du Deine eigenen körperlichen Grenzen kennst. Höre auf Deinen Körper und gönne Dir kleine Ruhepausen, wenn Du sie benötigst. Passe Dein Training nicht an die Gruppe an und überfordere Dich nicht. Jeder Körper ist anders und möchte anders trainiert werden! Trainiere auf Deinem Level und nutze die Variationen, die die Trainer anbieten.



5 TIPPS FÜR NEUGIERIGE ABWECHSLUNG GEFÄLLIG?

Du sportelst schon regelmäßig, möchtest aber mal wieder etwas Neues testen? Wenn Dir bei der Vielzahl unserer Angebote der Überblick fehlt, haben wir hier ein paar Tipps zur Orientierung.



01 AUF DIE KURS- BESCHREIBUNGEN ACHTEN

Wenn Du ganz neue Kursformate besuchen möchtest, die Du bisher noch nicht kennst, dann lies Dir bitte die jeweilige Beschreibung über dem Kursbereich durch. Dort siehst Du, welche Trainingsschwerpunkte (gekennzeichnet durch „Sterne“) gesetzt werden und was die Inhalte des Kurses sind.

05 EINFACH DIREKT NACHFRAGEN

Bist Du unsicher, ob ein Kursformat für Dich geeignet ist, dann nutze gern die Sportberatung. Melde Dich hierfür in einem Center oder schicke uns unter info@sportspass.de eine Mail.

02 EINFACH MAL AUSPROBIEREN

Wenn Du ein Format ganz neu für Dich entdecken möchtest, dann konzentriere Dich bitte auf alle Kurse, die mit „1“ (für Einsteiger) oder keiner Bezifferung gekennzeichnet sind, denn die sind speziell für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen gedacht. Hier bieten die Trainer durch Variationsmöglichkeiten verschiedene Leistungslevels an. Die Inhalte sind so ausgerichtet, dass man sie leicht erlernen kann und nicht viele Vorkenntnisse erforderlich sind. Das haben wir in der Kursbeschreibung mit „bestens auch für Einsteiger geeignet“ gekennzeichnet. Einfach vorbeikommen!

03 ACHE AUF UNSERE START-UP-ANGEBOTE

Bei einigen Kursformaten ist es empfehlenswert, vorher ein Start-Up-Angebot in dem jeweiligen Bereich mitzumachen. Das erleichtert Dir den Einstieg und Du bist danach fit in der Technik. Wenn es Start-Up-Angebote in dem von Dir favorisierten Bereich gibt, dann haben wir es in der Beschreibung immer erwähnt.

04 GEEIGNET FÜR GEÜBTE TEILNEHMER

Einige Formate, wie zum Beispiel „Kraftfit“ im „Fitness & Rücken“ Bereich oder „HIIT“ im „Functional Training“ Bereich sind von Beginn an anspruchsvoll, da die Trainingsschwerpunkte intensiver sind. In den jeweiligen Kursbeschreibungen kannst du sehen, ob für dein Wunschformat Vorkenntnisse erforderlich sind.



Fotos: istockphoto, sportspass

UNSER SOMMER-HIGHLIGHT

SUMMERFIT 2017

SUMMERFIT geht in die nächste Runde. Nach der erfolgreichen Premiere letztes Jahr startet im August SUMMERFIT 2017: 4 Wochen Fitness, Spaß und Entspannung an den schönsten Plätzen Hamburgs – Dutzende Sportevents, Kurse und Partys – kostenlos für alle!

SUMMERFIT 2017 ist das von sportspaß organisierte große 4-Wochen Fitness-Festival für Hamburg. Mitmachen können aber nicht nur die mehr als 70.000 sportspaß-Mitglieder. Vielmehr möchten wir mit SUMMERFIT 2017 allen Hamburgern die Möglichkeit geben, kostenfrei ein einzigartiges und unvergessliches 4-Wochen-Sportprogramm im Sommer zu erleben.

AKTIONSZEITRAUM

19. August bis 15. September 2017 - kostenlos für alle!

JEDEN TAG TOLLE KURSE

Zum Beispiel Beach Yoga, deepWorkTM, Bootcamp, Outdoor-Workouts, Zumba Open Air, Strand-Tabatas, Midnight Chakra Yoga, Panoramic View Workout, Urban Trailrunning, Salsation... Alles unter der Leitung qualifizierter Trainer!

PARTY-HIGHLIGHTS AM WOCHENENDE

Jedes Wochenende gibt es tolle Partys, wie die Caribbean Night, Salsa Night oder die Star Run mit Final Workout Party. Am 26. August gibt es eine große sportspaß Party mit Colour Sports Session, Live-Musik und angesagten DJs im Landhaus Walter.

OPENING AUF DEM SPIELBUDENPLATZ

Am 19. August startet SUMMERFIT 2017 auf dem Spielbudenplatz direkt auf der Reeperbahn mit einem tollen Open-Air-Sportangebot in einmaliger Atmosphäre.

MEHR INFORMATION

Alle News-Updates zu unserem umfangreichen SUMMERFIT 2017 Programm inklusive aller Termine und Locations erhaltet Ihr auf unserer Homepage, in unserem Newsletter oder auf Facebook.



BRANDNEUE KURSE IMMER IN BEWEGUNG



Seite
60

PO-SHAPING

Platt machen statt platt sitzen! 30 Minuten Power-Workout für einen knackigen, straffen und runden Po erwarten Euch im Po Shaping. Träumt nicht von schönen Rundungen – lasst Euren Booty arbeiten, um in Jeans, Bikini und Co das ganze Jahr über eine gute Figur abzugeben.

„LET'S FEZZ“ – BASKETBALL SPIELEN MIT COOLEN BEATS

Wir wollen etwas Neues im Ballsportbereich ausprobieren“, sagt Michael Matthies von sportspaß.

Am Freitag um 20 Uhr gibt es jetzt einen Basketballkurs mit moderner Musik. „Die Szene gibt sich gern cool und lässig, da passen fetzige Beats perfekt dazu.“ So kann man sich auf das Wochenende einstimmen und sich vorher noch mal richtig auspowern. Kommt vorbei und habt eine gute Zeit!

ULTIMATE FOOTBALL

Ultimate Football vereint American Football Flair mit körperlosem Spiel und unkomplizierten Regeln. Dabei sind die Spieler nicht auf eine Position festgelegt. Jeder Spieler kann je nach Situation „Quarterback“, Passempfänger oder Passverteidiger sein. So lernen Einsteiger den Umgang mit dem ungewöhnlichen Ball schnell. Ultimate Football ist so konzipiert, dass Männer und Frauen jeder Altersklasse vorbehaltlos zusammen spielen können. In der Regel sind gut 40 Prozent der Spieler weiblich. „Kein Ball schraubt sich so schön durch die Luft wie ein Football“, schwärmt Trainer Frank Witte. „Ultimate Football ein sehr kooperatives Spiel, da nur mit Hilfe der Mitspieler ein Tor erzielt werden kann. Spaß und Teamgeist stehen beim Ultimate Football klar im Fokus.“

Seite
31

CRASHKURSE PAARTANZ

Die Hochzeits- und Abiball-Saison steht bevor und du möchtest auf dem Parkett eine gute Figur abgeben? Die Zeit ist aber knapp und langfristige Tanzkurse sind nichts für dich? Dann komm zu unseren Crashkursen und mach dich bereit für lange Tanznächte auf den kommenden Partys und Bällen. Such Dir einfach 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 jeden Ein- oder Wiedereinsteiger, der das Tanzbein schwingen möchte.

Seite
81



Seite
29

Fotos: istockphoto, sportspaß

SPORTSPAß SUCHT TRAINER/INNEN

TEILE DEINE SPORT- LEIDENSCHAFT

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.: 040-67047999, Fax: 040-67106297,
trainerbewerbung@sportspass.de



POLICKE

HERRENKLEIDUNG

**Traumhaft
günstig
für Hamburgs
Männer.**

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

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



DIE SPORTSPAß PARTYS

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

Am 22. April, 24. Juni und
26. August feiern wir
wieder im schönen
Landhaus Walter.
Tolle Live-Bands und
Szene-DJs heizen Euch
wie immer richtig ein.

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

Tolle Live-Bands

Damit jede Party wirklich einmalig wird, sind wir ständig auf der Suche nach tollen Live-Bands. Auf einem eigenen Floor mit Bühne könnt Ihr somit den einzigartigen Flair echter,

handgemachter Live-Musik spüren, wenn nur wenige Meter vor Euch die Künstler alles geben. Auf der rechten Seite findet Ihr einen Überblick über die Bands der kommenden drei sportspaß-Partys. Wir versprechen Euch echte Vollblut-Musiker mit viel Leidenschaft.

Szene-DJs mit den besten Hits

Wer einfach nur zu guter Stimmungsmusik vom DJ tanzen möchte, kann dies ebenfalls auf mehreren Dancefloors. Von Robbie Williams über David Guetta bis zu Ed Sheeran ist alles dabei.

SUMMERFIT 2017 Special

Am 26. August findet ein großes Special im Rahmen unseres vierwöchigen SUMMERFIT 2017 Open-Air-Sportevents statt. Hier gibt es viele Extras, wie eine Colour Sports Session. Lasst Euch überraschen. Mehr Infos zu SUMMERFIT 2017 findet Ihr auf Seite 11.

UNSER LIVE-ACT AM 22. APRIL 2017

WE ARE TONY

→ Urban Pop mit einer Prise Vintage-Soul, damit hat die Band Euch schon bei der sportspaß-Party im Herbst 2014 begeistert! Der großartige Sänger der Band kommt aus Seattle: Tony Potts fasziniert mit seiner angenehm angerauten Soul-Stimme. Mit seiner Profi-Band aus Berlin und Hamburg bringt er Euch den Urban Pop und lädt zum Tanzen und zum Träumen ein. Manchmal auch sanft, aber hauptsächlich funky – die Mischung aus Pop, Soul, Disco und Funkelementen – wahnsinnig gut!

**22.04.2017, LANDHAUS WALTER IM
STADTPARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H**



UNSER LIVE-ACT AM 24. JUNI 2017

FLYING SOUL TOASTERS

→ Die 9 Super-Musiker aus Bremen werden Euch mit ihrer Show mitreißen! Ihr zuckt nicht nur mit den Beinen, sondern tanzt und schwitzt garantiert! Aktuelle Funk- und Soul Hits, 70er Disco Nummern oder coole R&B-Stücke – musikalisch auf höchstem Niveau – werden Euch begeistern! Aloe Black, Amy Winehouse, Adele, Otis Redding, James Brown, Tina Turner und die Temptations – erlebt den knackigen Originalsound und eine Band, die groovt, unglaubliche Spielfreude rüberbringt und die den Soul hat!

**24.06.2017, LANDHAUS WALTER IM
STADTPARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H**



UNSER LIVE-ACT AM 26. AUGUST 2017

DEINE COUSINE

→ Ina Bredehorn steht mit ihrer Band Deine Cousine im August auf der sportspaß-Bühne. Mit ihrer großartigen Performance wird sie Euch begeistern! Aufgedreht, etwas verrückt, erfrischend rotzig und immer mit unglaublichem Einsatz serviert sie uns ihre Songs. Deutschsprachiger Indiepop, mal frech, mal melancholisch und immer mit vollem Einsatz – Deine Cousine – einfach großartig!

**26.08.2017, 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 Oktober fliegen wir zweimal nach Mallorca und genießen die letzten Sonnenstrahlen. Werft auch einen Blick auf unsere Wander- und Fitness-Reisen in Österreich und an der Ostsee.

Buchungsformulare erhaltet Ihr online und an den Rezeptionen unserer Sportcenter.



Eine Woche mit sportspaß im sonnigen Mallorca

➔ 18.10.2017 – 25.10.2017

YOGA & BODY MIND WEEK AUF MALLORCA

Bringe Deinen Körper und Geist bei der „Yoga & Body Mind Week“ in Einklang. Wir tauchen gemeinsam ein in die faszinierende Welt des Yoga und vieler anderer Body Mind Einheiten, die zu innerem Gleichgewicht und einem wohlthuenden Körpergefühl beitragen. Konzentriere Dich ganz auf Dich selbst, nimm Dir Zeit für Dich und lass Dich von unseren Trainern bei den verschiedenen Kursen in Balance bringen – ob im sonnendurchfluteten Yogaraum oder unter freiem Himmel mit fantastischem Blick auf das weite Meer. Wohltuende Stretch & Relax sowie Deep Relax-Kurse, kräftigendes Pilates, ausgewogene Rückenurse und tiefenentspannende Traumreisen ergänzen das Angebot. Unser modernes 4* Hotel Sentido Punta del Mar liegt

in ruhiger Lage auf einem Felsplateau und bietet einen bezaubernden Ausblick auf das Meer und die Buchten von Paguera und Santa Ponsa. Restaurants, Bars und Einkaufsmöglichkeiten erreichst Du in ca. 500 m. Das Zentrum von Santa Ponsa mit seinem Hauptstrand ist nur 1 Kilometer entfernt.

HOTEL
SENTIDO PUNTA
DEL MAR



➔ 10.10.2017 – 17.10.2017

FUNCTIONAL POWER & BEACH FITNESS AUF MALLORCA

Erlebe eine powergeladene und mitreißende Mischung verschiedenster Power- und Fitness Kurse. Beach-Tabatas, Rooftop-Fitness, Aqua Splash und Functional Workouts sind nur einige Highlights der Woche, die kombiniert mit knackigen Cardio-Classes und entspannenden Chillout-Sessions ein Crossover-Programm der Extraklasse bilden. Lass Dich von unseren Trainern anheizen, ins Schwitzen und zum Lachen bringen. Unser komplett neu renoviertes und erst im Frühsommer 2017 neu eröffnetes 4* Hotel Roc Carolina liegt direkt an der kleinen Sandbucht Font de sa Cala, unweit vom beliebten Cala Ratjada. Das Hotel liegt in 1. Reihe an der Bucht und bietet von der Dachterrasse mit Chillout-Bar einen unschlagbaren Blick auf das Meer. Wir sind in komplett renovierten Hotelzimmern untergebracht, alle mit Balkon und einem herrlichem Blick aufs Meer. Kulinarisch wirst Du mit einem vielfältigen All-Inclusive-Angebot verwöhnt. Lokale alkoholische und alkoholfreie Getränke stehen von 10-23 Uhr im Hotel an den Bars bereit.

Infos und Preise: www.sportspass.de/reisen



➔ 25.06.2017 – 02.07.2017

BERGWANDERLUST IM ZILLERTAL

Im „aktivsten Tal der Welt“, wie sich das Zillertal gerne selbst bezeichnet, erkunden wir gemeinsam mit einem Bergwanderführer bei fünf Tagestouren die schönsten Strecken rund um Gerlos. Wir genießen dabei das atemberaubende Bergpanorama, erholen uns auf urigen Hütten bei regionalen Schmankerln und bestaunen die abwechslungsreiche Landschaft. Die Bergwanderungen sind zum Teil anspruchsvoll, erfordern sowohl Kondition als auch Trittsicherheit und führen uns auf unbefestigten und steileren Wegen auf die Gipfel. Die Kondition, um Höhenunterschiede von 600 bis 1000 Höhenmeter zu überwinden, solltest Du mitbringen!

Unser 4* Hotel Tirolerhof befindet sich am Ortseingang von Gerlos. Von hier aus ist es nicht weit zum Ortszentrum. Im Alpenhotel genießt Du den freien Blick auf die wunderschöne Bergwelt. Unser Gaumen wird täglich mit einer Kombination aus traditioneller Tiroler Küche und internationalen Speisen verwöhnt. Die Wohlfühl-Loase – bestehend aus Dampfsauna, Biosauna, Türkischem Dampfbad, Dampfbad und Kneipbecken – verschafft den müden Knochen nach den Wanderungen wohlthuende Erholung.



➔ 20.08.2017 – 27.08.2017

BERGWANDERN MIT ALLEN SINNEN IN BERWANG

In idyllischer Landschaft bei Bergwanderungen die Seele baumeln lassen, die frische Bergluft und den Duft der Bergblumen einatmen – die sportspaß-Wanderwoche in den Alpen lädt zum genussvollen Wandern und Entdecken ein. Nebenbei lernst Du noch die Blumen und (Heil-)Kräuter kennen, die auf den Wiesen und an den Wegrändern wachsen. Die Bergwanderungen dauern ungefähr 4 bis 5 Stunden, sind eher leichter und führen uns vorbei an kräftigen Gebirgsbächen, zu kristallklaren Seen oder zu einem tosenden Wasserfall. Das Besondere bei den Wanderungen sind die verschiedenen Themen, die uns die Woche über begleiten könnten – je nach Wetter und Euren Vorlieben. „Natur erleben“ ist das Motto der Woche, möglich sind zum Beispiel eine Kräuter-Entdeckungstour, Barfuß gehen auf Teilabschnitten, die Mikrowelt im Bach entdecken oder leichtes Yoga oder Meditation als Ergänzung zur Wanderung. Der schöne Sauna- und Fitnessbereich unseres hervorragenden 4* Hotels Rotlechlhof lädt nach den Wanderungen zum Relaxen ein. Mit Wasserbetten-Ruheraum, Solarium, Dampfbad, Sauna und Infrarotkabine ist der Bereich bestens ausgestattet. Von der guten Küche und der wunderbaren Lage des Hotels wirst Du beeindruckt sein. Die Wanderungen entsprechen dem Niveau Mittel für Reisen im Hochgebirge.



→ 30.06.2017 – 02.07.2017

FITNESS & SPA WEEKEND AN DER OSTSEE

Los geht's in eine Auszeit vom stressigen Alltag für ein Fitnesswochenende am Meer. Freu Dich Ende Juni auf sommerliches Wetter am langen Sandstrand im Ostseeheilbad Hohwacht. Der spezielle Mix aus fein aufeinander abgestimmten Sportkursen ist für Körper und Seele eine wahre Wohltat. Sei es während Outdoor-Fitness oder Beach Walking am Strand, bei Aqua Fitness oder effektiven Body-Workouts für mehr Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Dein Körper wird fit gemacht für die kommende Sommersaison.

Unser 4* Superior Hotel Hohe Wacht bietet besten Komfort und liegt direkt im schönen Kurpark, unweit vom weißen Ostseestrand. Ob bei strahlendem Sonnen- oder idyllischem Kerzenschein, das Parkrestaurant verzaubert mit seinem stilvollen Ambiente und herrlichem Ostseeblick und verwöhnt Dich morgens und abends mit kulinarischen Köstlichkeiten. Das Hotel zählt mit seinem hohen Komfort, der exquisiten Küche und dem hervorragend ausgestatteten Wellness- und Beauty-Bereich zu den besten Hotels Norddeutschlands. Das Konzept der Reise ist von der zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) als gesundheitsfördernde Maßnahme anerkannt. Der Krankenkassen-Zuschuss beträgt ca. 75 Euro.



→ 10.11.2017 – 12.11.2017

SHAPE & DANCE WEEKEND

Trister November? Von wegen – komm mit sportspaß nach Heiligenhafen und erlebe pure Action und jede Menge Fun beim „Shape & Dance Weekend“! Lass Dich motivieren und inspirieren vom exotischen Flair der Latinorhythmen bei Zumba und Salsa-Dance, lerne neue Moves beim Hip Hop, powere Dich ordentlich aus bei Body-Workout und bring Deinen Körper in Form bei Pilates. An dem Wochenende geben wir im neu eröffneten Hotel „Bretterbude“ in Heiligenhafen richtig Gas und lassen die Hüften schwingen.

Ist der Körper ordentlich ausgepowert, lohnt sich ein Spaziergang am langen Sandstrand von Heiligenhafen. Oder Du schlenderst zur Marina, die einer der schönsten und größten Yachthäfen an der Ostseeküste ist. Die Bretterbude ist eine kleine freche Schwester des bekannten Beach Motels. Sehr jung und stylish verspricht die „Bretterbude“ solide Qualität im jungen Flair. Die kleinen Butzen (Dein Zimmer) sind klein, aber fein und modern eingerichtet. Freue Dich auf den Wellnessbereich mit Sauna und Dampfbad oder genieße im Nachbarhotel Beachmotel den Indoorpool. Entspannt geht's auch bei der Self Service Halbpenzion im Hotel zu, wenn ihr im Restaurant „Strand-schuppen“ den direkten Blick aufs Meer genießt.

Infos und Preise: www.sportspass.de/reisen





%

SPORTSPAß
RABATTE

MIT SPORTSPAß RICHTIG SPAREN

→ Als sportspaß-Mitglied erhaltet Ihr bei vielen Vor-Ort-Partnern in Hamburg tolle Rabatte. Und es kommen regelmäßig neue Angebote dazu. Auf dieser Seite findet Ihr eine kleine Auswahl. Online gibt es Höchst Rabatte bei über 500 weiteren namhaften Partnerunternehmen, z.B. bei Versandhäusern, Reisen, Ferienhäusern, Autos, Reifen, Uhren

und Schmuck oder Spielzeug. Um die zahlreichen Online-Angebote nutzen zu können, geht bitte auf unsere Homepage www.sportspass.de und fordert Euren Benutzernamen und Euer Passwort an. Beides wird Euch umgehend per E-Mail zugeschickt. Dann einfach auf den Button „Zu den Aktionsangeboten“ unten klicken und sparen!

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 Juwelier-sortiment, 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; Automeile.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, Belvilla mit 5-6% Ermäßigung

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

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

See- und Flusskreuzfahrten Viele Reedereien mit Ermäßigungen und Sonderpreisen

Fashion Online Shops:

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

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

Kind & Spielzeug-Exklusivrabatte mytoys.de

Gesundheit bis zu 20 % Versandapotheken, Brillen, Kontaktlinsen.

Brillen Mister Spex, TopGlas, BrillenPlatz.de

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

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

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

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 Rabattaktionen beim Einkauf richtig sparen konnten!

Jetzt haben wir eine gute Nachricht für Euch! Es gibt noch mehr Spaß beim Shoppen! Ab sofort könnt Ihr immer in den Karstadt Sport Häusern Mönckebergstraße, Harburg, Wandsbek und Norderstedt bei Eurem Einkauf sparen!

10 Prozent erhaltet Ihr für alle Artikel an der Kasse abgezogen, wenn Ihr vor dem Bezahlen Euren sportspaß-Ausweis vorlegt.

STARCAR: 15 % RABATT

→ StarCar ist eine Autovermietung, die sich hier in Hamburg gegründet und hier immer noch hier ihre Zentrale hat. Markenzeichen von StarCar sind der günstige Preis und der gute Service. In Hamburg gibt es sieben große Filialen. Hier könnt Ihr eine Riesen-Auswahl an Mietwagen vom Pkw bis zum Lkw für Eure Transporte noch günstiger mieten. Bei StarCar erhalten sportspaß-Mitglieder 15 Prozent Rabatt (außer auf Sonderaktionen) mit der Sonder-Kundennummer # 55546.

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.



TJADEN'S BIOMARKT: 5 % RABATT

→ Tjaden's Bio Frischemärkte sind ein inhabergeführtes Hamburger Unternehmen. In allen sechs Hamburger Märkten werden zertifizierte Bio-Produkte von höchster Qualität zu günstigen Preisen angeboten. Alle Bio-Sortimente gibt es bei Tjaden's in einer großen Auswahl. Neben dem großen Obst- und Gemüseangebot erwartet Euch außerdem eine Vielfalt an frisch geliefertem Käse, der eigens portioniert und für den SB-Bereich abgepackt wird.



Wichtige Informationen

ANMELDEBESTÄTIGUNG:

Du erhältst eine Anmeldebestätigung direkt bei der Anmeldung in der Schulturnhalle vom Trainer und im Center vom Rezeptionsmitarbeiter. Wenn die Anmeldung im System erfasst worden ist und 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
€ 5,00 Kinder und Jugendliche (bis zum vollendeten 16. Lebensjahr) monatlich
€ 10,00 einmalige Aufnahmegebühr

BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA

(zusätzlich zum Grundbeitrag):

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

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

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

Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center
€ 32,00 monatlich

BEITRAGSABBUCHUNG:

Die Mitgliedsbeiträge werden jeweils vierteljährlich im

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

Ausnahme: Bei 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 Schulsporthallen 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!



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
----	---------------	-------------	-------------------------	----------	---	-------------

Erlebnissport für Kids

Komm toben! Beim Erlebnissport warten kleine Herausforderungen und viele Überraschungen auf Dich, verpackt in einer Riesensmenge 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 umherzuflitzen und mit anderen Kindern Erlebnissport zu treiben.

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

Fitness für Minis 2-4 Jahre

Kleine Zwerge treffen sich, um miteinander zu spielen, zu toben und zu singen. Gemeinsam mit Euch Eltern werden kleine Stationen für die Minis auf- und abgebaut, die dann nach Herzenslust erklommen, bespielt und erkundet werden. Eine Mitgliedschaft ist nur für Dein Kind erforderlich.

Di	16:30 - 17:30	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	•
Di	17:00 - 18:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel	
Mi	16:00 - 17:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	•
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	

Fr 11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	
Fr 17:00 - 18:15	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	•
Sa 12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	

Fitness für Minis 4-6 Jahre

Größere Zwergie treffen sich, um miteinander zu spielen, zu toben und zu singen. Gemeinsam mit Euch Eltern werden kleine Stationen für die Minis auf- und abgebaut, die dann nach Herzenslust erklommen, bespielt und erkundet werden. Ob eine Begleitperson mit dabei bleibt, wird mit den Übungsleitern besprochen. Eine Mitgliedschaft ist nur für Dein Kind erforderlich.

Mo 14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Parkour
Mo 16:00 - 17:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	
Mo 16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo 17:00 - 18:00	Gensterstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	
Di 16:00 - 17:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel	
Di 17:00 - 18:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	
Mi 17:00 - 18:00	Grasweg 76	Rückseite Haus AB, Gym Raum 115, 1. Stock	Winterhude	
Mi 17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	•
Do 16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
Do 17:00 - 18:30	Bernstorffstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	
Fr 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

Fußball für Kids & Teens

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 gleichmäßige verteilte Spielstärke, damit Du sowohl als Einsteiger und auch als Hobby-Fußballer gut aufgehoben bist.

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

Hip Hop für Kids & Teens

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 für angesagte 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!

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

SPORT FÜR KIDS & TEENS

Karate für Kids & Teens

Im Karate lernst Du Konzentration, Beweglichkeit und Selbstbehauptung - doch auch 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, ZUMBA@Fitness Complete Body Workout; Fitness; Step Advanced; BBRP
So	12:00 - 14:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

Kindertanz/Ballett + Rhythmik

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.

Di	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	3-5 Jahre
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	4-5 Jahre
Di	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	3-6 Jahre
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	6-11 Jahre
Di	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	5-9 Jahre
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	4-5 Jahre
Mi	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	4-6 Jahre
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
Fr	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	3-5 Jahre
Fr	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	5-7 Jahre
Sa	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	3-5 Jahre
Sa	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	5-7 Jahre

Pampersgymnastik 3 Monate-12 Monate

Hier treffen sich kleine Mäuse im Krabbelalter. Gemeinsam mit den Eltern stehen Singen sowie Bewegungs- und Fingerspiele auf dem Programm. Außerdem gilt es die aufgebauten Stationen und die Spielgeräte zu erkunden. 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
Mo	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Di	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Mi	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Do	10:30 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Do	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord

Do 14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
------------------	------------------------	------------------------	--------

Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre

Die 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. Eine Mitgliedschaft ist nur für Dein Kind erforderlich.

Mo 11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Di 15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Do 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek

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 schau, was Dein neuer Trainings-Parkour werden kann. Das Format ist eher für Fortgeschrittene geeignet.

Mo 17:00 - 19:00	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	ab 11 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 + Erwachsene
------------------	-------------------	------------------	-------------	---	--------------------------

Videocliphance für Kids & Teens

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! Beim Videocliphance üben wir verschiedene Choreografien nach dem Vorbild von hippen Clips, vollgepackt mit Energie, Rhythmus, und Tempo. Ob Hip Hop, Breakdance oder Funk, die Mischung macht's und lässt uns in lockerer Atmosphäre ordentlich tanzen – habe als Einsteiger keine Angst: Wir haben einfach jede Menge Spaß!

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

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 und es kann zu Spielpausen kommen. Die Spielregeln erklären Dir unsere TrainerInnen gerne und geben auch Tipps zur Technik.



Badminton

Badminton ist ein rasantes Rückschlagspiel, das zu zweit als Einzel oder zu viert als Doppel gespielt wird. Ziel des Spieles ist es, den Federball mit einem Schläger so über das Netz in die gegnerische Feldhälfte 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 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 17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• 2
Mo 18:15 - 20:15	Arnkiefstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	
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 18:00 - 19:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	1
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 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• 1
Di 20:00 - 21:45	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	• 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	freist. Halle	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	
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 lass Dich von dem Teamsport 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	Krausestr. 53	Halle am Sportplatz	Dulsberg	2
Di 20:00 - 21:30	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	2
Mi 17:00 - 19:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	
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	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	• 2
Fr 18:30 - 20:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	•
Fr 20:00 - 21:45	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Let's fezz
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, das 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

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 74-76	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 74-76	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 a. d. 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 74-76	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	Arnkietstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	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	2
Di 20:00 - 21:45	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a. d. Hof	Hammerbrook	
Di 20:00 - 21:45	Rönneburger Straße 50	freistehende Halle	Harburg	2 Parkplatz Handhoopsfeld 21; hintere Sporthalle, Tordurchgang vom Sportplatz +Technik
Mi 17:00 - 18:30	Rostocker Str. 41	Halle 2	St. Georg	1
Mi 18:00 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	2
Mi 18:30 - 20:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	
Mi 19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	2
Mi 20:00 - 21:30	Lutterrothstr. 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	freist. Halle	Winterhude	2
Do 20:00 - 21:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	1
Do 20:00 - 21:45	Marckmannstr. 60	freist. Halle a. d. Hof	Rothenburgsort	2
Do 20:15 - 21:45	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	

BODY & MIND

Fr	19:00 - 20:30	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	1
Fr	19:00 - 21:00	Ebelingplatz 8	große Sporthalle	Hamm	• 2
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	

FASZIO

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

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

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

Feldenkrais

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

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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mo 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Di 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Di 19:00 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
So 12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona

Modern Style Tai Chi

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

Pilates

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

Mi	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi	11:30 - 12:20	Paul-Neveermann-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-Neveermann-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-Neveermann-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	11:30 - 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-Neveermann-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	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
Do	18:30 - 19:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	•
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-Neveermann-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-Neveermann-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-Neveermann-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-Neveermann-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-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	

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

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 gelöst. 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-Neveermann-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-Neveermann-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-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
So 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
So 15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
So 17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona

Tai Chi

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 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	1
Di 18:30 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	2
Di 20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
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	
Fr 14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	+ Qi Gong

Yogalates

Straffende und kräftigende Elemente aus dem Pilates kombiniert mit dehrenden, 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: ★☆☆
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	

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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 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 - 13:30	Paul-Nevermann-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-Nevermann-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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	2
Fr 14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1
Fr 19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	+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-Nevermann-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 11:30 - 12:20	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-Nevermann-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, 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	
Mo 20:00 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	
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	
Do 19:30 - 21:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	1
Do 20:00 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	
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

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 steigerst 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 11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
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 20:30 - 21:20	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 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	

DANCE

Sa 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
So 10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
So 10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
So 10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
So 12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor

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 meditationsähnlichem 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

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: ★☆☆

Do 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-Nevermann-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-Nevermann-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 Schultern, Hüfte und die 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 unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene 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	

Bollydance

Bollydance 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 unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene 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! Probier Dich neu aus und komm vorbei!

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

So	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 Strip-tease-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 Strip-tease 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	

DANCE

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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•

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.

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 15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

Jazz-Dance

Großer Bestandteil des Jazz-Dances sind afroamerikanische Tanzstile - aber auch europäische, arabische, indische und asiatische Bewegungsmuster sind vorhanden. Es wird zu klassischer Jazz Musik sowie aktuellen Musikstilen, z. B. Pop, getanzt. 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 Körperlínie 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	Altona	Authentic Jazz Charleston
Fr 20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

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	
So 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

DANCE

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	•

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 ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Die 1er-Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht. 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-Nevermann-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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	•
Di 18:30 - 19:30	Stengelestr. 38	Gym.-Halle a. d. Hof; Eingang Hermannstal 88 (KITA)	Horn	
Di 20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
Mi 17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 18:00 - 19:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	
Mi 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Mi 18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi 19:00 - 20:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	•
Mi 19:25 - 20:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	•
Mi 21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	

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

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 Einsteiger 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.



Aerobic

Aerobic ist ein Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Harmonische Kombinationen aus gymnastischen Übungen und Tanzelementen verbessern Deine Kondition und Deine Koordination. Bei den Aerobic Advanced Kursen werden Frontwechsel und Drehungen vorausgesetzt, bei den Aerobic Simple Kursen übst Du diese. Die Choreografien führst Du im Aerobic Dance auf tänzerische Weise aus. Vor der ersten Aerobic-Stunde hast Du die Möglichkeit an einem unserer Start-Up Specials für Cardio Classes teilzunehmen (siehe Specials). Hier wird der Aufbau von Choreografien geübt. Die Simple Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht.

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

Mo 18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Advanced Dance
Mi 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Simple
Sa 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Simple Dance
So 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Simple
So 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dance
So 13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Simple Dance

Ballett Workout

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 Extra-portion Selbstbewusstsein. Du hast Spaß an einem Mix aus klassischem Tanz, Yoga und Pilates und bringst etwas Erfahrung aus anderen Ballett-Kursen mit? Lass Dich durch klassische Klänge und Ballettbewegungen inspirieren.

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-Nevermann-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 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
Di 13:00 - 13:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Di 16:30 - 17:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Di 19:30 - 20:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek

Di	19:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Di	20:30 - 21:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mi	15:00 - 15:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi	19:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi	20:30 - 21:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Mi	21:30 - 22:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Do	14:00 - 14:30	Paul-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	19:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Sa	14:00 - 14:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Sa	19:30 - 20:00	Paul-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	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 strafferer 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	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo	17:00 - 17:50	Paul-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	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
Mo	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	•
Mo	18:00 - 19:00	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	
Mo	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Mo	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	•
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Mo	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo	21:00 - 21:50	Paul-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	

FITNESS & RÜCKEN

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

FITNESS & RÜCKEN

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

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	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Di 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
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 10:30 - 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-Nevermann-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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona

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

FITNESS & RÜCKEN

So 14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
So 15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
So 17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
So 19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg

Cardio Power

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

FITNESS & RÜCKEN

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

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

Fit Fight Basic/Technik

Du hast Lust Dich mal richtig auszupowern und hast in anderen 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
Mo 21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
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

FITNESS & RÜCKEN

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	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Do	20:00 - 20:50	Paul-Neveermann-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	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-Neveermann-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 erwartet 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.

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	Gensterstr. 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 - 21:00	Laeiszstr. 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	
Fr	19:00 - 20:30	Bernstorffstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	+Relax
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
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 Deine 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.

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

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

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 (siehe 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

FITNESS & RÜCKEN

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? S. Sport für Schwangere.

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 Jahr
Mi 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
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 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	+Yoga/Rückbildung
Mi 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	+Yoga
Fr 10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Sa 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	+Rückbildung
Sa 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

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: ★★★
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 16:30 - 17:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
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	
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	

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
Fr 17:00 - 18:30	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Rollstuhltraining für MS-Kranke

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

Rücken Express

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 11:00 - 11:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
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-Nevermann-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-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Di 13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Di 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Di 17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Di 18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Di 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Di 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Di 18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Di 19:30 - 21:00	Waitzstr. 31	Turnhalle im Gebäude, Haus 2	Othmarschen
Mi 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mi 10:30 - 11:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mi 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi 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-Neveermann-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 - 20:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel
Mi 19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Mi 20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mi 20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Do 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Do 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Do 11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Do 11:30 - 12:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Do 12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Do 12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Do 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Do 17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt

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

FITNESS & RÜCKEN

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	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
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-Neveermann-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-Neveermann-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-Neveermann-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. Die Sicherheit, die Du bei regelmäßiger Teilnahme in den Step Simple Kursen gewinnst, ist Deine Basis für anspruchsvollere Schrittfolgen im Step Advanced. 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 anspruchsvolle Schrittfolgen im Step Advanced.

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

Di	18:30 - 19:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mi	10:00 - 10:50	Paul-Neveermann-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-Neveermann-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 (siehe Specials). Die 1er-Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht.

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

Mo 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mo 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	2
Mo 19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1
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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• 2
Mi 17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do 13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do 21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-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-Nevermann-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-Nevermann-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 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 (siehe 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
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-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mi 17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mi 16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Do 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Do 18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Fr 18:00 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord
Sa 16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Sa 17:30 - 18:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
So 12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
So 15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord

CrossTraining

Ein abwechslungsreiches und förderndes 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
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-Neveermann-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-Neveermann-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-Neveermann-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 17:00 - 17:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
So 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord

HIIT

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 Körperfettabbau. Das intensive Intervalltraining ist ein kurzes und leistungsforderndes 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

FUNCTIONAL TRAINING

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

Parkour

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.

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

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 ein 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 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
------------------	-------------------	--------------------	--------------

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 20:20 - 22:00	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		bis 29.04.2017
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 steigerst 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 ist dafür nicht notwendig. Achte auf wetterfeste Kleidung und passendes Schuhwerk.



Breath Walk®

Du kannst eine erfrischende Naturerfahrung, das Gehen, bewusste 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: ★★☆☆

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

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

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

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

Mo 18:15 - 19:45	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	5-10 km
Mo 19:00 - 20:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	2-7 km
Mo 19:30 - 21:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	5-10 km
Di 17:30 - 19:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	10 km
Di 19:15 - 20:45	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	10 km
Mi 18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	10 km
Mi 18:30 - 20:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	5-10 km
Mi 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 hinter dem jeweiligen Kurs stehen! 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
------------------	-------------------	----------------------------	-----------	---

Discofox

Discofox ist der Paartanz für alle Gelegenheiten, ob Party, Hochzeit oder der nächste Ball. Mitte der 70er Jahre wurden dem Fox-trott 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

PAARTANZ

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

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		
Do	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Fr	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
Fr	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona		
So	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
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 Grundschriffe 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	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1	
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	17:00 - 18:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek		Für Singles und Paare. Bitte Gymnastikschuhe anziehen! L.A. 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	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		All Style
Fr	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	2	+ Singles L.A. 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	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2	New York Style
So	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	2	L.A. 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 Grundschritte 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 18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	1	für Singles
Mo 18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	1	
Mo 19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	2	für Singles
Mo 19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	2	
Mo 20:30 - 21:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	2	
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	Sengelmännstr. 50	Aula im Gebäude	Alsterdorf	2	
Di 19:00 - 20:00	Sengelmännstr. 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 - 21:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude	Jenfeld	2	
Di 20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1	+Discofox
Mi 18:30 - 19:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	1	
Mi 18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	1	für Singles
Mi 19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	2	
Mi 19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	2	
Mi 20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	3	
Mi 20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	3	
Do 18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	1	
Do 18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	3	
Do 19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	2	
Do 19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	4	
Do 20:00 - 21:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	3	
Do 20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	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 16:30 - 17:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1	
So 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		+Technik
So 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1	+Discofox
So 17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1	für Singles
So 17:30 - 18:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	2	
So 18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	2	

PAARTANZ

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-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1
So 19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	2
So 20:00 - 20:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	2
So 20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1

Tanzclub

In diesem Angebot kannst Du jeden Samstag von 19:30 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	Standard/Latein 01.04; 22.04; 29.04; 13.05; 20.05; 03.06; 10.06; 24.06; 01.07; 15.07; 22.07; 05.08; 12.08; 26.08; 02.09; 16.09; 23.09; 07.10.
Sa 19:30 - 21:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Latino 15.04; 27.05; 08.07; 19.08; 30.09.
Sa 19:30 - 21:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tango 06.05; 17.06; 29.07; 09.09.

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 Kurs. 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	Holzdamms 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 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude		Techniktraining
Mi 20:00 - 21:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg		
Mi 20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	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		

SELBSTVERTEIDIGUNG & KAMPFKÜNSTE

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
Fr 20:30 - 21:45	Grasweg 72	Halle 1	Winterhude	2

Modern Arnis

Modern Arnis ist eine traditionell philippinische Kampfkunst. Du trainierst in diesem Angebot mit zwei Rattanstöcken, die Dir im Kurs 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 Arnisadore. 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

Hier erlernst Du effektive Techniken aus unterschiedlichen Kampfsportarten, um mit bedrohlichen Situationen differenziert umzugehen. Es werden alltagstaugliche Situationen gewährt.

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

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

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 19:00 - 20:30	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	

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 StudiotrainerInnen (nur für Mitglieder mit einer Zusatzmitgliedschaft Fitness/Sauna).



Gruppentraining im Fitnessstudio

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

Die 5 Tibeter (Center Special)

Aus dem tibetischen Hochland stammend mit den Wurzeln im Yoga, handelt es sich bei den „Fünf Tibetern“ um eine ganzheitliche, körperorientierte Praktik. Im Wesentlichen besteht sie aus der Anwendung von fünf aufeinander aufbauenden Körper- und Energieübungen, die durch eine tiefe und bewusste Atmung begleitet werden. Muskelverspannungen werden sanft gelöst, der Körper gekräftigt und gedehnt, alle den Körper regulierenden Systeme stimuliert und das Energieniveau angehoben. Es tritt eine vitalisierende, harmonisierende und heilende Wirkung ein. Die einzelnen Kurse beginnen mit einer lockernden Bewegungseinheit sowie einem Atemtraining und enden mit verschiedenen Entspannungseinheiten.

So	10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
30.04.	2017	Die 5 Tibeter mit geführter Affirmation		Jeanette Schmalhausen
14.05.	2017	Die 5 Tibeter mit geführten Visualisierungen		Jeanette Schmalhausen
11.06.	2017	Die 5 Tibeter mit geführter Phantasiereise		Jeanette Schmalhausen
18.06.	2017	Die 5 Tibeter mit geführter Atementspannung		Jeanette Schmalhausen

Stressabbau durch Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) (Center Special)

Wärst Du gerne etwas entspannter und gelassener im Alltag? Die progressive Muskelentspannung ist eine einfache und sanfte Methode, Stress abzubauen. Durch bewusstes Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen wird ein tiefer Entspannungszustand des Körpers erreicht und auch der Geist kommt zur Ruhe. Wir stimmen uns in diesem Special mit ein paar Achtsamkeitsübungen ein und üben nach einer kleinen Einführung die Progressive Muskelentspannung in der Praxis. Außerdem tauschen wir uns etwas zum Thema Stressabbau aus. Du kannst Dich im Liegen oder Sitzen entspannen. Die Methode ist für jede gesunde Person geeignet. Bei Vorerkrankungen frag bitte bei Deinem Arzt nach. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: bequeme (warme) Kleidung, eine Decke und ein Kissen zum Sitzen bzw. für den Kopf.

So	16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
25.06.	2017	Stressabbau durch PMR nach Jacobson		Christina Schmidt
So	10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
24.09.	2017	Stressabbau durch PMR nach Jacobson		Christina Schmidt

Pranayama, die Quelle des Lebens - Mal wieder richtig durchatmen (Center Special)

Verbinde Dich wieder bewusster mit Deiner Atmung und schöpfe Energie aus der Quelle des Lebens. Mit verschiedenen Atemtechniken kannst Du Körper, Geist und Seele positiv beeinflussen und so Deine Nerven stärken, zu mehr innerer Ruhe finden und Deine Vitalität stärken. Wir werden uns körperlich aufwärmen, einstimmen, Übungsreihen (Kriyas), Meditationen und eine Tiefenentspannung aus dem Kundalini Yoga praktizieren und natürlich ganz viel Atmen! Einsteiger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Decke und stilles Wasser.

So	16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
10.09.	2017	Nimm Dir Zeit zum Atmen, in Bewegung und in Ruhe		Sanne Karreh
17.09.	2017	Energiemanagement durch Atmung		Sanne Karreh
21.09.	2017	Pranayama – Die Kunst der bewussten Atemlenkung		Sanne Karreh

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 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
22.04.2017				wechselnde Trainer
10.06.2017				wechselnde Trainer
15.07.2017				wechselnde Trainer
19.08.2017				wechselnde Trainer
23.09.2017				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 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
29.04.2017				wechselnde Trainer
17.06.2017				wechselnde Trainer
22.07.2017				wechselnde Trainer
26.08.2017				wechselnde Trainer
30.09.2017				wechselnde Trainer

Parkevent für die Sinne (Outdoor- Special)

Zum Entspannen nach Pflanzen und Blumen. Lauschen, Staunen, Erleben, Mentaltraining, Riech- und Tastübungen, Augentraining und Gehirnjogging. Alle Übungen können im Stehen gemacht werden, so dass wir wetterunabhängig sind. Bitte an bequemes Schuhwerk denken, kleinen Notizblock und Stift für das Gehirnjogging und Pausenbrot dabei haben.

Sa	09:30-13:00	U Stephansplatz	Ausgang Pflanzen und Blumen	
03.06.2017				Karen Bahnsen 0170-3156091

Meditationsspaziergang (Outdoor- Special)

Meditativer, schweigender Spaziergang an der Außenalster, von der Uhlenhorst nach Harvestehude und zurück. Achtsam nach Innen lauschen und aus der Stille heraus das Außen neu wahrnehmen. Mit Impulspausen für unterschiedlichste Erfahrungen zur Anregung aller Sinne. Wie verändert sich meine Wahrnehmung der Umwelt durch Schweigen? Gemeinsam machen wir auf der Alsterwiese u.a. die Übung des 1. Tibeters und verschiedene Atemübungen, leicht erlernbar und draußen durchführbar, da alles im Stehen erfolgt.

So	10:00-13:00	HVV Bus 6/25	Haltestelle Mühlenkamp/Hofweg	
30.07.2017				Karen Bahnsen 0170-3156091

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
09.09.2017		Burlesque Dance – Walking like a lady		Maren Schüßler
16.09.2017		Burlesque Dance – Express yourself		Maren Schüßler
23.09.2017		Burlesque Dance – Hips don't lie		Maren Schüßler
Sa	18:30-19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
06.05.2017		Salsation@		Jenny Dann
30.09.2017		Afrikanischer Tanz		Liane Dobeleit
So	10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek

SPECIALS

02.07.2017	Hula Uana	Melanie Graff
23.07.2017	Afro Dance	Noah Eloatik

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
06.05.2017			wechselnde Trainer
24.06.2017			wechselnde Trainer
29.07.2017			wechselnde Trainer
02.09.2017			wechselnde Trainer

FUNCTIONAL TRAINING

Champions Bootcamp (Center Special)

Unter dem Aspekt „überschwellige Trainingsreize“, werden wir hier die Muskeln mit hoher Intensität beanspruchen, sodass jeder Teilnehmer bis zur persönlichen Belastungsgrenze gefordert wird. Basierend auf den 5 Säulen des Trainings „Kraft/Ausdauer/Beweglichkeit/Koordination/Schnelligkeit“ widmen wir uns athletischen Ganzkörperübungen, die hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Trainingsgeräten ausgeführt werden, um gemeinsam die individuelle Leistungsgrenze jedes einzelnen zu erreichen. Beginnen werden wir mit einem spezifischen Warm-up, indem Mobilität und Flexibilität im Vordergrund stehen. Nachdem wir den Körper ausreichend auf die anschließenden Belastungen vorbereitet haben, gehen wir zum Hauptteil über. Hier werden wir ein komplexes Zirkeltraining absolvieren, um die Schwerpunkte Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit abzudecken. Insgesamt geht es darum, gezielte Belastungsspitzen zu setzen, denn intensives Training ist wie bergsteigen, man ist erst gänzlich zufrieden, wenn man den Gipfel überschritten hat.

So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
23.04.2017	Prepared for life		Jonas Thai Nguyen
07.05.2017	Fight against your partner		Jonas Thai Nguyen
21.05.2017	Fight against the repetition		Marcel Wildgrube
18.06.2017	Fight against the clock		Marcel Wildgrube

Outdoor-Functional im Elbpark (Outdoor Special)

Unser Outdoor-Functional Angebot findet in „Schröder's Elbpark“ statt und ist ein bunter Mix aus Kräftigung, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Dehnung. Eineinhalb Stunden Ganzkörpertraining an besonderer Lokation - "unten tuckern die Schiffe - oben ackern wir..." Euch erwartet Functional Training mit einem bunten Übungs-Mix aus Cardio-Workout, Balance & Stability. Auch für Einsteiger im Bereich Functional geeignet.

Sa 10:00-11:30	Elbchausee / Schröder's Park	(Höhe Schlagbaumwiete)
22.04.2017		Martin Fischer 0160-99488644
06.05.2017		A. Baranowsky 0160-97525334
20.05.2017		Martin Fischer 0160-99488644
17.06.2017		A. Baranowsky 0160-97525334
16.09.2017		Martin Fischer 0160-99488644
30.09.2017		A. Baranowsky 0160-97525334
14.10.2017		Martin Fischer 0160-99488644
28.10.2017		A. Baranowsky 0160-97525334

PAARTANZ

Ab auf's Parkett (Center Special)

So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
30.07.2017	Rhythmus oder Melodie tanzen?		Kaija & Thomas Kielau
So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
23.07.2017	West Coast Swing Pattern		Claudia & Torsten Krause

Hochzeits-Tanzkurs (Center Special)

Noch schnell ein paar Schritte lernen, um auf der Hochzeit eine gute Figur zu machen - das kannst Du bei unserem Hochzeitstanz-Special. Such Dir einfach 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 jeden Ein- oder Wiedereinsteiger, der das Tanzbein schwingen möchte. Bitte an saubere Tanzschuhe denken.

Sa 18:30-19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
10.06.2017	Langsamer Walzer		Dorothee Brinkmann & Jascha Nesteriuk
17.06.2017	Discofox		Dorothee Brinkmann & Jascha Nesteriuk
01.07.2017	Wiener Walzer		Dorothee Brinkmann & Jascha Nesteriuk
08.07.2017	Salsa		Dorothee Brinkmann & Jascha Nesteriuk
15.07.2017	Quickstep (Foxtrott)		Dorothee Brinkmann & Jascha Nesteriuk

Abiball-Tanzkurs (Center Special)

Noch schnell ein paar Schritte lernen, um auf dem Abiball eine gute Figur zu machen - das kannst Du bei unserem Abiball-Special. Such Dir einfach 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 Schüler, Eltern, Lehrer - einfach jeden, der beim Abiball das Tanzbein schwingen möchte. Bitte an saubere Tanzschuhe denken.

So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
23.04.2017	Salsa / Rumba		Ketevan Nishnianidze & Ulrich Karger
30.04.2017	Samba / Walzer		Ketevan Nishnianidze & Ulrich Karger
07.05.2017	Tango / Jive		Ketevan Nishnianidze & Ulrich Karger
14.05.2017	Cha Cha Cha / Walzer		Ketevan Nishnianidze & Ulrich Karger
21.05.2017	Jive / Rumba		Ketevan Nishnianidze & Ulrich Karger
11.06.2017	Cha Cha Cha / Salsa		Ketevan Nishnianidze & Ulrich Karger

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
16.07.2017	Circle Step		Martina Kulick
17.09.2017	FREEK STEP POWER		Witti Phan
So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
02.07.2017	Quatro Step		Martina Kulick

Pure Fitness (Center Special)

Lust auf was Neues? Dann sei dabei:

Sa 18:30-19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
22.04.2017	STRONG by Zumba™		Ilona Dittmer
So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
09.06.2017	bodyART®		Shafagh Dastjani
18.06.2017	Integral Tai Chi		Tina LeTruong

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 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
13.05.2017			wechselnde Trainer
01.07.2017			wechselnde Trainer
05.08.2017			wechselnde Trainer
09.09.2017			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 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
08.04.2017				wechselnde Trainer
20.05.2017				wechselnde Trainer
08.07.2017				wechselnde Trainer
12.08.2017				wechselnde Trainer
16.09.2017				wechselnde Trainer

Touren

Hamburg hat so viele tolle Strecken und auch das Umland bietet beeindruckende Landschaft. Lerne diese bei unsern Outdoor-Touren kennen und freue Dich, gemeinsam mit weitem Naturliebhabern und Frischluftfreunden unser Hamburg kennenzulernen. Die Touren haben Ausflugcharakter 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.hvv.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 BIKETOUREN

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

AUSRÜSTUNG: Funktionsfähiges Fahrrad – auch ohne Gangschaltung.

Durch die Buschwindröschen in Rodenbeker Quellental zum Barockpark Jersbek

ca. 45 km

Wir fahren durch das Rodenbeker Quellental und den Duvenstedter Brook, durch den blühenden Buschwind zum Barockpark Jersbek. Dort werden wir eine Einkehrpause einlegen. Der Rückweg geht zum Natur-Haus Duvenstedt und dann zum Wohldorfer Teich, Richtung S-Ohlstedt oder S-Poppenbüttel.

So., 23.04.2017	12:00 Uhr	Evelyn Anders (01577-8262102)	S Poppenbüttel, Ausgang ZOB, vor der Eisdielen
-----------------	-----------	-------------------------------	--

Raps-Tour nach Bad Oldesloe

ca. 50 km

Wir fahren entlang vieler blühender Rapsfelder, die sich wie leuchtend gelbe Teppiche um uns herum ausbreiten. Bergauf und bergab bis hin nach Bad Oldesloe. Die vielen herrlichen Ausblicke laden zum Fotografieren und Picknicken ein.

Sa., 20.05.2017	11:00 Uhr	Evelyn Anders (01577-8262102)	U Berne, Brücke am alten Ausgang Richtung Bushaltestellen
-----------------	-----------	-------------------------------	---

Pfingsttour zum Schaalsee – von Büchen nach Ratzeburg

ca. 50 km

Unsere traditionelle Pfingsttour startet in Büchen. Wir fahren über Gudow zum Schaalsee nach Dargow, wo eine Kaffeepause vorgesehen ist. Danach geht's weiter am Pipersee entlang, über Salem nach Ratzeburg. Dort besteht Anschluss an die RE83 bis Büchen und RE1 zum Hbf. Achtung: Teilweise hügeliges Gelände! Wer an der privat organisierten Freizeit im Schaalseehof teilnehmen möchte, müsste sich bitte bis zum 23.05.17 bei mir anmelden.

Sa., 03.06.2017 11:00 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29094381) Bahnhof Büchen

Durch das Moor nach „Waldesruh“

ca. 40 km

Wir fahren durch das Raak- und Wittmoor. An schönen Plätzen gibt es die Möglichkeit für naturkundliche Erläuterungen. Über Kayhude fahren wir weiter zum Gasthaus Waldesruh. Von dort geht es durch den Duvenstedter Brook und unsere Tour endet dann an der U Ohlstedt.

Sa., 10.06.2017 10:30 Uhr Wolfgang Heckelmann (0176-39002338) S/U Ohlendorf, am Schwimmbad

Hamburg am Alster und Elbe

ca. 48 km

Wir radeln auf dem Alsterwanderweg zunächst zur Außenalster und genießen den Blick bei einer ersten Pause. Von dort wechseln wir den Fluss, fahren zur Elbe und genießen die Fahrt auf dem schönen neuen Radweg an der Hafencity, entlang Richtung Wilhelmsburg. Unser Ziel und Höhepunkt ist das Café auf dem Energiebunker. Von der Dachterrasse aus hat man einen wunderbaren Rundblick über Hamburg. Nach einer Kaffeepause radeln wir durch den alten Elbtunnel bis zu den Landungsbrücken.

Sa., 17.06.2017 10:00 Uhr Evelyn Anders (01577-8262102) S Poppenbüttel, Ausgang ZOB, vor der Eisdielen

Durchs grüne Land zur Mühle

ca. 35 km

Von Norderstedt geht es über Hasloh durch eine wunderschöne Landschaft bis zur Wulfsmühle. Wir fahren am dortigen Golfplatz vorbei nach Borstel-Hohenrade. Hier erfrischen wir uns in einem guten Landgasthof für den Rückweg. Die Tour endet am U-Bahnhof Ochsenzoll.

So., 07.05.2017 10:30 Uhr Sabine Reißberg (0157-823894975) U Ochsenzoll

Von Finkenwerder „in die Kirschen“ nach Buxtehude

ca. 60 km

Wir radeln zunächst durch Finkenwerder, dann hinter'm Deich entlang nach York. Von dort aus geht es weiter Richtung Buxtehude. Wenn wir Glück haben, sind die Kirschen schon reif, sodass wir unterwegs reichlich naschen können! Eine Einkehr ist in Buxtehude geplant. Wahlweise kann mit der Bahn oder mit dem Rad zurück gefahren werden.

Sa., 22.07.2017 10:00 Uhr Evelyn Anders (01577-8262102) Fähranleger Finkenwerder

Kleine Herbsttour durch Wald, Moor und Elbmarsch

ca. 35 km

Von Sülldorf fahren wir durch die Feldmark, den Klövensteen und das Tävsmoor zum Flugplatz Uetersen. Eine kleine Pause im Restaurant kann ggf. eingelegt werden. Die Fahrt führt uns weiter in Richtung Elbmarsch. Wir erreichen die Elbe bei der Hetlinger Schanze und von dort fahren wir mit dem Herbstwind im Rücken am Elbufer nach Wedel zur S-Bahn. Die Wege sind teilweise unbefestigt, sie führen durch Waldabschnitte ohne Steigungen.

So., 01.10.2017 12:00 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29094381) S Sülldorf

SPORTLICHE BIKETOUREN

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)

Willkomm Höft – von Wedel nach Pinneberg

ca. 42 km

Der erste Blick beim Hinabfahren der Straße auf die Elbe ist überwältigend und man sieht dieses Bild immer wieder, auf der ganzen Fahrt. Danach erreichen wir die Willkomm-Höft-Anlage und das Buddelschiff- und Muschelmuseum. Wir radeln weiter Richtung Segelyachthafen, wo die Yachten poliert und lackiert werden. Weiter geht es zur Hetlinger Binnenelbe und zur Wedeler Marsch. Eine schöne Einkehrmöglichkeit bietet die Gaststätte Fährmannsand direkt am Deich. Etwas weiter liegt landseitig die Carl-Zeiss-Vogelstation. Zum Schluss kommen wir am Hof Mühlenwuth vorbei, einen der ältesten Bauernhöfe auf der Marsch. Dort können wir Kaffee oder Tee trinken und anschließend zum S-Pinneberg fahren.

So., 30.04.2017 10:00 Uhr Sabine Dreyer (0157-30299738) S Wedel (bei den Bussen)

TOUREN

Rundtour „Die Elbe von zwei Seiten“

ca. 65 km

Wir fahren über Allermöhe und Curslack, nach Geesthacht, und weiter mit der Fähre über die Elbe. Am anderen Ufer geht es nach Hoopte zu Grubes Fischerhütte. Hier machen wir eine Pause und fahren anschließend mit der Fähre zum Zollenspieker. Über Fünfhausen und Kaltehofe gelangen wir zum Ausgangspunkt zurück.

So., 28.05.2017 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S-Bahn Rothenburgsort

Durch Auen und Wälder

ca. 44 km

Über Tangstedt, Fahrenhorst und Nahe erreichen wir den Itzstedter See, wo wir eine Pause mit Möglichkeit zum Baden einlegen. Durch die Alster-Auen und den Duvenstedter Brook fahren wir zur U Ohlstedt zurück. Teilweise sind die Wege unbefestigt.

Pfingstmontag,
05.06.2017 10:30 Uhr Wolfgang Heckelmann (0176-39002338) U Ohlstedt

Die Urzeit-Neuzeit Radtour

ca. 36 km

Die Tour im Hamburger Norden schlägt eine Brücke durch die Zeit; von Moorebenen bis zum Flughafen. Diese Strecke ist überaus abwechslungsreich: Gestartet wird mit einer Fahrt in dem einzigen Zahnradfahrstuhl, der an einer U-Bahn-Station eingesetzt wird. Der Weg führt entlang an kleinen Flüssen mit romantischen Kleingartensiedlungen, entlang der Alster, durch das Naturschutzgebiet Raakmoor und weiter entlang dem Alsterwanderweg. An der Asklepios Klinik St. Georg biegen wir ab und erreichen die U1-Lohmühlenstraße oder es geht weiter zum U/S-Bahnhof Berliner Tor.

So., 25.06.2017 10:15 Uhr Sabine Dreyer (0157-30299738) U Hagenbecks Tierpark (Eingang vor dem Zoo)

Rundkurs Hamburgs Osten

ca. 60 km

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

So., 06.08.2017 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Rothenburgsort

RUNNING

Die Lauftouren sind für alle regelmäßigen Läufer gedacht, die ab von 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 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,
14.04.2017 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) Sportanlage Opferberg, Cuxhavener Str. 271a, S Neuwiedenthal 500 m entfernt

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.

Oster-Rundwanderung durch den Tangstedter Forst mit und ohne Hund

ca. 13 km

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

Ostersonntag,
16.04.2017 13:00 Uhr Marco Bärtling (0172-8446571) Haltestelle der Bus-Linie 276, Mesterbrooksweg

Elbausblicke und frühere Bahnstrecke

ca. 15 km

Wir wandern von Rothenburgsort zur Halbinsel KalteHofe. Dort gehen wir auf den Deich zu. Rechts die Elbe, links das Gelände von Hamburg-Wasser, mit seinen ehemaligen Filterbecker. Weiter geht es zur Tatenberger Schleuse und zum Marschner Bahndamm. Die Tour endet in Fünfhausen, von wo der Bus nach Bergedorf oder Tiefstack fährt.

So., 23.04.2017	10:00 Uhr	Sabine Dreyer (0157-30299738)	S Rothenburgsort
-----------------	-----------	-------------------------------	------------------

Schachbrettblumen, Feld und Elbe

ca. 15 km

Wir starten in Haseldorf, wandern teilweise an der Elbe entlang, bis nach Hetlingen. Dort erleben wir vielleicht die Hochblüte der Schachbrettblume. Weiter geht es nach Holm, von wo uns der Bus nach Wedel zur S-Bahn bringt. Eine Einkehr in Holm ist möglich.

Sa., 29.04.2017	11:06 Uhr	Ute Janiszyk (0178-9395216)	Bus 589 von Wedel, Haltestelle Haseldorf Schloss
-----------------	-----------	-----------------------------	--

Von Dauenhof nach Barmstedt

ca. 16 km

Wir wandern dem Schlei-Eider-Elbe-Fernweg entlang durch das urwüchsige Waldgebiet des Bokelseßer Moors. Am Ende der Tour gehen wir ins Café „Schlossgefängnis“.

So., 30.04.2017	09:30 Uhr	Yulia Shiyanova (0174-9733817)	Bhf. Dauenhof
-----------------	-----------	--------------------------------	---------------

Rundwanderung durch das Wittmoor

ca. 11 km

Das Wittmoor bietet neben der typischen Moorvegetation auch eine abwechslungsreiche Hügel- und Heidelandschaft. Unser Weg führt uns vorbei an Weiden und Koppeln bis zu den Hochmoorseen, die dieses Gebiet so besonders prägen. Auch die Gedenkstätte des ehemaligen KZ Wittmoor liegt auf unserem Weg. Nach der Wanderung haben wir die Möglichkeit, in Restaurants oder Cafés in Duenstedt einzukehren.

Mo., 01.05.2017	13:00 Uhr	Marco Bärtling (0172-8446571)	Haltestelle der Bus-Linie 276, Mesterbrooksweg
-----------------	-----------	-------------------------------	--

Auf einem schwimmenden Wanderweg zu den „Wilden Weiden“

ca. 15 km

Wir starten am U-Bahnhof Ahrensburg OST, wandern über den Pinnberg, durchqueren das Stellmoorer Tunneltal, in südlicher Richtung zum Naturschutzgebiet Höltigbaum, und besuchen das „HAUS DER WILDEN WEIDEN“. Parallel zur Wandse geht es dann zum Ziel Rahlstedt.

So., 07.05.2017	11:00 Uhr	Ulli Block (0170-3051538)	U Meiendorf (U1)
-----------------	-----------	---------------------------	------------------

Frühjahr im Klövensteen und den Holmer Sandbergen

ca. 15 km

Vom Waldenauer Marktplatz aus wandern wir durch den Klövensteen, das Butterbargmoor und über die Holmer Sandberge nach Holm. Von dort fährt der Bus nach Wedel zur S-Bahn. Eine Einkehr in Holm ist möglich.

Sa., 13.05.2017	10:25 Uhr	Ute Janiszyk (0178-9395216)	Waldenau Markt, Haltestelle Bus Nr.285
-----------------	-----------	-----------------------------	--

Heidschnuckentour

ca. 18 km

Auf dem prämierten Heidschnuckenweg werden wir die erste Etappe durch Heide und Wald von Fischbek bis nach Nenndorf absolvieren, und mit etwas Glück auch den Heidschnucken begegnen.

So., 14.05.2017	09:30 Uhr	Uta Bangert (0162-7016558)	S-Bahnhof Fischbek
-----------------	-----------	----------------------------	--------------------

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

ca. 25 km

Die 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 auf der Elbe.

So., 21.05.2017	10:00 Uhr	Carmen Schalus-Lübker (0171-8016056)	Jacobikirchhof 22 (St. Jacobi) am Pilgerwegweiser
-----------------	-----------	--------------------------------------	---

Von Teufelsbrück zum „Goldenen Pavillon“

ca. 16 km

Wir starten von der S-Bahn Klein Flottbek und gehen über Teufelsbrück immer an der Elbe entlang zum Entenwerder Park. Dort kehren wir bei Kaffee und Kuchen im „Goldenen Pavillon“ ein. Hier kann man den Blick über die Elbe genießen. Anschließend gehen wir zur S-Bahn Rothenburgsort, wo die Wanderung endet.

Sa., 27.05.2017	10:00 Uhr	Carmen Schalus-Lübker (0171-8016056)	S Klein Flottbek
-----------------	-----------	--------------------------------------	------------------

Die Möllner Seen-Kette			ca. 18 km
Für diese Tour brauchst du ein wenig Kondition und gute Wanderschuhe! Wir starten am Bahnhof Mölln, wandern durch den Wildpark Uhlenkolk, dann am Schmalsee und am Lüttauer See entlang, umrunden dann noch den Drüsensee 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.			
Pfingstmontag, 05.06.2017	10:30 Uhr	Ulli Block (0170-3051538)	Mölln, ZOB (Anfahrt mit Bus 8700 ab Wandsbek Markt)
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.			
So., 11.06.2017	09:30 Uhr	Conny Kirstein (0178-9392377)	S Sülldorf
Wittenbergener Heide und die Elbe			ca. 14 km
Die Tour führt uns durch die Wittenbergener Heide, die Eichenkrattwälder und Binnendünen, und vorbei am Falkensteiner Ufer. Abschließend wandern wir entlang der Elbe bis Klein Flottbek.			
Sa., 24.06.2017	17:30 Uhr	Yulia Shiyanova (0174-9733817)	S Rissen, oben auf der Brücke in Richtung Rissen Zentrum
Natur am Wasser und Deich genießen			ca. 16 km
Wir treffen uns an der Jacobikirche in der Innenstadt, gehen immer am Wasser entlang zum Entenwerder Park und von dort am Deich entlang über Moorfleet zur Elbinsel Kaltehofe. Weiter geht es in Richtung Marktplatz Rothenburgsort. Hier lassen wir die Wanderung im Eiskaffee genüsslich ausklingen.			
So., 02.07.2017	10:00 Uhr	Carmen Schalus-Lübker (0171-8016056)	Jacobikirche am Pilgerwegweiser, Jakobikirchhof 22
Schönes Landschaftsmosaik			ca. 13 km
Wir starten in Rissen, wandern durch eine herrliche Wald-, Wiesen und Moorlandschaft und lassen uns von der klaren Luft verwöhnen, bevor wir schließlich wieder in Rissen ankommen. Evtl. eine dünne Sitzunterlage gegen Feuchtigkeit für eine kleine Rast mitbringen.			
So., 09.07.2017	09:30 Uhr	Conny Kirstein (0178-9392377)	S Rissen, Ausgang Fahrtrichtung Wedel nehmen
Grünes Wilhelmsburg: Vom Heuckenlock zum Energieberg			ca. 14 km
Wir erleben Hamburgs Flussinsel von ihrer unbekannteren grünen Seite. Nach einem Abstecher in den Tideauwald des NSG Heuckenlock wandern wir auf historischen Deichen, um mit etwas Glück Kiebitz, Storch und Co. zu beobachten. Wir folgen der Wilhelmsburger Dove Elbe und besteigen den Energieberg Georgswerder, wo wir zum Abschluss mit einer fantastischen Aussicht belohnt werden.			
Sa., 15.07.2017	10:30 Uhr	Uta Bangert (0162-7016558)	Bushaltestelle Freiluftschule Moorwerder
Badeseen an der Dove Elbe			ca. 13 km
Wir wandern an der Dove Elbe entlang und streifen den Allermöher See, den See Hinterm Horn und den Eichbaumsee. Bei gutem Wetter besteht die Möglichkeit zum kurzen Baden in der Dove Elbe (ggf. Badeutensilien mitnehmen).			
So., 23.07.2017	09:00 Uhr	Yulia Shiyanova (0174-9733817)	S Allermöhe
Poppenbüttel zur St. Jacobikirche in der Innenstadt			ca. 20 km
Wir treffen uns auf der Brücke zur S-Bahn Poppenbüttel und gehen ein Stück Jakobsweg auf dem Alsterwanderweg bis zur St. Jacobikirche in der Innenstadt. Es handelt sich um eine schöne abwechslungsreiche Tour immer der Alster entlang. Wir verpflegen uns aus dem Rucksack.			
Sa., 29.07.2017	10:00 Uhr	Carmen Schalus-Lübker (0171- 8016056)	S Poppenbüttel (Brücke)

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. Dabei umrunden wir das Schlappenmoor und genießen das urtypische Moorgebiet mit einer beeindruckenden Birkenlandschaft. Danach besteht die Möglichkeit, sich in einer Bäckerei zu stärken und den Wandertag bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen nett ausklingen zu lassen.

So., 30.07.2017	14:00 Uhr	Marco Bärtling (0172-844 65 71)	Haltestelle der Bus-Linie 293, Rhen Alsterquelle
-----------------	-----------	---------------------------------	--

Rund um Volksdorf

ca. 18 km

Wir starten am U-Bahnhof Meiendorfer Weg, durchwandern den Meiendorfer Wald, über den Mellenberg, folgen später der Moorbek bis nach Wulfsdorf, und wandern weiter nach Norden zum Bredenbeker Teich. Nach einer Pause geht es dann in südwestlicher Richtung zum Lottbeker Teich. Wir passieren die U-Bahn-Station Buckhorn (Ausstiegsmöglichkeit), die Volksdorfer Teichwiesen, kreuzen die Berner Au und kehren dann zum Ausgangspunkt U-Bahnhof Meiendorfer Weg zurück.

So., 23.09.2017	11:00 Uhr	Ulli Block (0170-3051538)	U Meiendorfer Weg
-----------------	-----------	---------------------------	-------------------

Die Kunst-Tour

ca. 14 km

Das Highlight unserer Wanderung, die uns von Hanstedt nach Jesteburg führt, liegt gut versteckt mitten im Wald: In Lüllau hat sich das Künstlerpaar Bossard in jahrzehntelanger Arbeit ein einmaliges Ensemble aus Gartenkunst, Malerei, Bildhauerei und Architektur erschaffen, von dessen Atmosphäre wir uns unterwegs verzaubern lassen wollen.

So., 24.09.2017	11:15 Uhr	Uta Bangert (0162-70 16 558)	Bushaltestelle Hanstedt, Kirche
-----------------	-----------	------------------------------	---------------------------------

Rundtour zum Öjendorfer See

ca. 17 km

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

Sa., 30.09.2017	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0160-5570428)	sportspaß-Center Billstedt
-----------------	-----------	-------------------------------	----------------------------

Früchte und Kräuter in Nienstedtens Parklandschaft

ca. 6 km

Unser Streifzug durch die Parklandschaft Nienstedtens führt uns durch die Steuobstwiese im Derby Park, die Knicklandschaft am Westerpark, dem Wesselhöftpark und dem Jenischpark mit seinen Hängen und Tälern. Diese Landschaft im Kleinformat lädt uns zum Staunen über die Pflanzenwelt ein. Wir treffen Kräuter und Früchte zum Genießen, zur Heilung und Fit bleiben.

Sa., 30.09.2017	11:00 Uhr	Heike Henninig (0172-1914343)	S-Bahnhof Klein Flottbek, Ausgang Jürgensallee
-----------------	-----------	-------------------------------	--

Auf dem Grünen Ring zum Kartoffelschmaus auf dem Alsterdorfer Markt

ca. 15 km

Von Jenfeld über das Jenfelder Moor, sowie verschiedene Grünzüge wandern wir zum Alsterdorfer Markt. Dort besteht die Möglichkeit, die Wanderung bei verschiedenen Kartoffelgerichten oder Kaffee und Kuchen ausklingen zu lassen.

So., 08.10.2017	10:20 Uhr	Ute Janiszzyk (0178-9395216)	Buslinie 263, Haltestelle Barsbütteler Stieg
-----------------	-----------	------------------------------	--

INLINE-SKATEN

Unsere Inline-Skate-Touren sind für begeisterte Rollschuhfahrer, ob Anfänger oder Könner, gedacht. Dennoch sollte bei der Selbsteinschätzung und der Wahl der Tour die angegebene Kilometerzahl berücksichtigt werden. Auch als Anfänger solltest Du mindestens eine Bremstechnik beherrschen und Dich im Straßenverkehr auf Rollen sicher bewegen können. Bei schlechtem Wetter fällt die Tour aus und wird nicht nachgeholt.

DIE AUSTRÜSTUNG: Funktionstüchtige Skates, Helm, komplettes Set Gelenkschützer, normale Schuhe (für evtl. Bahnfahrten oder falls man unterwegs einkehren möchte), sportgeeinete Getränke.

Rund um Finkenwerder

ca. 26 km

Die Tour führt zur Kattwykbrücke und dem Container-Terminal Altenwerder. Auf dem Rückweg schließt sich eine Rundtour von 10 km an, der entlang der Süderelbe, mehreren Obstplantagen und vorbei an vielen urtümlichen Häusern Finkenwerders führt. Die Wege sind äußerst skatefreundlich. Für ein bestimmtes Gefälle auf einem schmalen Fußweg (ca. 100 m lang) bitte ich Skater mit weniger Erfahrung, leichtes Schuhwerk mitzunehmen und bei Bedarf an dieser Stelle anzuziehen.

Pfingstsonntag, 04.06.2017	12:00 Uhr	Ina Vollprecht (0178-5517558)	Fähranleger Finkenwerder, vor der Polizeiwache
-------------------------------	-----------	-------------------------------	--

Stadt und Land - Von der HafenCity in die Marschlande

ca. 25 km

Wir starten an der U-Bahn Messberg und fahren auf gut asphaltierten, überwiegend autofreien Wegen, die teilweise erst vor kurzer Zeit gebaut wurden, entlang der Nordereibe. Wir genießen eine herrliche Aussicht auf den Hafen und fahren durch Rothenburgsort, an Schleusen, Industriedenkmalern und am Wassermuseum vorbei in die Marschlande. Dort geht es an Deichen entlang und durch Naturschutzgebiete. Es gibt die Möglichkeit, unterwegs ein Eis zu essen oder gemütlich bei Kaffee und Kuchen einzukehren. Die Tour endet am Bahnhof Mittlerer Landweg (S21). Die Tour ist sehr anfängerfreundlich und beinhaltet kaum Gefälle.

So., 18.06.2017 12:00 Uhr

Artur Boebel (0176- 83097495)

U Messberg, Ausgang Deichtorhallen

(NORDIC-) WALKINGTOUREN

Diese Touren richten sich an alle, die Lust und Freude an einem gemeinschaftlichen Walk haben und über ein eigenes Stockpaar verfügen oder ohne Stockpaar nur walken möchten. Für Neueinsteiger empfehlen wir vorab die Nordic-Walking Kurse.

Zur Kirsch- Apfelblüte ins Alte Land

ca. 14 km

Wir starten in Blankenese und walken über das Treppenviertel zur Fähre nach Cranz. Dort besuchen wir einen Hofladen, der u. a. für seinen Apfelprosecco bekannt ist. Es geht an der Este entlang bis nach Buxtehude, wo wir in der Altstadt im Bürger- und Brauhaus einkehren. Auf Wunsch wird dort eine zukünftige Vesper serviert. Danach geht es mit der S-Bahn zurück.
Bitte mitbringen: Gummipads

Sa., 22.04.2017 10:00 Uhr

Gerd Röser (0170-5265171)

S Blankenese Hauptausgang Fahrtrichtung

Neue, spannende Ernährungs-Seminare!

Du willst Dein Körperbefinden steigern? Deine Fitness und Leistungsfähigkeit erhöhen und Dich dauerhaft fit und gesund fühlen?! Dein Sommerurlaub steht bevor und Du möchtest Dich in deinem Körper wohlfühlen? 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 steigert Dein Wohlbefinden. Finde die optimale Ernährung für Dich und Deinen Körper! Wir bieten Dir eine Vielzahl von interessanten Seminaren. Freu Dich auf spannendes Wissen rund um das Thema Ernährung & Sport.



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

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

„Zucker- und Zuckerersatzstoffe“

Gerade weil Zucker viele Kalorien enthält und sich bei übermäßigem Verzehr negativ auf die Gesundheit auswirkt, wollen wir auf Zuckerersatzstoffe ausweichen. Doch nicht alle Ersatzstoffe sind gut, einige können sogar schädlich für Deinen Körper sein. In diesem Seminar kläre ich Dich darüber auf und zeige Dir gute Zuckeralternativen.

Di., 18.04.2017 18:00-21:00 Uhr

mit Melissa Denkel

„Detox your Life“

Im Alltag sind wir ständig verschiedenen giftigen Stoffen ausgesetzt. Seien es Abgase, Kosmetik, Teppichböden, Medikamente oder auch Lebensmittel. Sämtlichen Gefahren vollständig aus dem Weg zu gehen, ist nahezu unmöglich. In meinem Seminar erfährst Du, wie Du die Belastung gering halten kannst. Zudem schauen wir uns verschiedene Methoden der Entgiftung an. Unter anderem beschäftigen wir uns auch mit den Themen Safffasten, basische Ernährung, Rohkost, Mineralerde und intermittierendes Fasten.

Mi., 26.04.2017 18:00-21.00 Uhr

mit Sanae Decker

„Emotionales Essen“

Du stellst beim Essen fest, dass Du eigentlich gar keinen Hunger hast? Beim Fernsehen greifst Du ganz automatisch in die Chipstüte und wenn Du Dich belohnen willst, dann gerne mit leckerem Essen? Beim Essen geht es oft um viel mehr, als nur das Stillen von Hunger. Im Seminar lernst Du, wie Du emotionales Essen erkennst und wieder auf Dein Hungergefühl hören kannst.

Mo., 08.05.2017 18:00-21:00 Uhr

mit Sanae Decker

„Roh macht froh“

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das seine Nahrung vor dem Verzehr verändert. Wenn wir etwas kochen oder anderweitig erhitzen, hat das Gericht nicht mehr viel mit dem Ursprungsprodukt zu tun. Denn Geschmack, Geruch und Konsistenz haben sich verändert und auch die biochemische Zusammensetzung wurde beeinträchtigt. Im Seminar prüfen wir, wie gesund gekochte Speisen wirklich sind und welche leckeren rohköstlichen Alternativen es gibt.

Mi., 10.05.2017 18:00-21:00 Uhr

mit Sanae Decker

„Cellulite vorbeugen und reduzieren durch Ernährung“

Cellulite – diese lästigen Dellen und Pölsterchen kennen viele und würden gerne darauf verzichten. Fast 90% der Frauen haben sie und teilweise auch schon in sehr jungen Jahren. In der Regel nimmt die Ausprägung mit höherem Gewicht zu. Jedoch sind auch sehr schlanke Frauen betroffen. Bei der Entstehung spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Auch die Ernährung kann einen Einfluss auf das Hautbild nehmen. In diesem Seminar gehen wir näher darauf ein, welchen Einfluss die Ernährung auf die Entstehung und Reduktion von Cellulite hat. Du erfährst auch welche Ernährungsweise dein Hautbild verbessert. Zusätzlich werden wir über das zahlreiche Angebot zur Cellulite-Reduktion sprechen und ob dadurch ein Effekt erzielt werden kann.

Mo., 15.05.2017 18-21:00 Uhr

mit Melissa Denkel

„Gesund Abnehmen - Dein Weg zur Bikinifigur“

Viele Frauen stehen jedes Jahr vor dem gleichen Problem: Der Urlaub ist gebucht und Du freust Dich eigentlich auf Sonne, Strand und Meer. Doch Deine Bikinifigur ist noch nicht ganz so wie Du sie Dir vorstellst. Wie verlierst Du die letzten Pfunde und vor allem: Wie kannst Du Dein Gewicht dieses Mal langfristig halten? Gibt es besondere Sportübungen, die Dich fit für den Sommer machen? In diesem Seminar erfährst Du wie Du Dich durch das Umsetzen leichter Ernährungs- und Alltagstipps auf den Sommer vorbereiten kannst. Zudem werden wir darüber sprechen, wie Du Dich langfristig motivieren kannst diese Tricks beizubehalten, sodass Du Dein Wunschgewicht halten kannst.

Mo., 22.05.2017 18-21:00 Uhr

mit Melissa Denkel

„Wunderbare Fette & Öle“

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

So., 28.5.2017 10:00-13:00

mit Mari Olschewski

„Ran an den Speck“

Die Sommerzeit rückt immer näher und spätestens jetzt wird es Zeit, dem Winterspeck den Kampf anzusagen. In diesem Seminar zeigen wir Dir, wie Du Deinen Körper in Form bringst und Dich rundum glücklich und wohl fühlst. Die Ernährung spielt beim Abnehmen und Straffen eine wichtige Rolle. Du erhältst einige hilfreiche Tipps, wie Du noch schneller Dein Wunschgewicht erreichst.

Mi., 31.05.2017 18:00-21:00 Uhr

mit Marisa Bonnen

„Low carb vs. Low fat“

Wer Abnehmen möchte, hat die Wahl zwischen gefühlt 1001 Diäten. Was die meisten Diäten miteinander gemeinsam haben ist die Reduktion der Kalorienzufuhr. Zudem arbeiten viele Diäten entweder mit der Methode der Kohlenhydratreduktion (low carb) oder damit Fett einzusparen (low fat). Doch welche Lebensmittel enthalten überhaupt viele Kohlenhydrate oder viel Fett? Und ist eine dieser beiden Methoden hinsichtlich einer Gewichtsabnahme wirkungsvoller? Oder kommt es nur auf die Kalorienbilanz an? Welche Methode lässt sich leichter in den Alltag integrieren? In diesem Seminar erfährst Du, wie Du beide Methoden umsetzen kannst.

Mo., 12.06.2017 18:00-21:00 Uhr

mit Melissa Denkel

„Nährwertangaben, Zusatzstoffe und Zutatenliste - was ist eigentlich drin, in unseren Lebensmitteln?“

Sind auch für Dich die Verpackungsrückseiten ein Buch mit sieben Siegeln? Warum steht auf der Vorderseite etwas ganz anderes? Was bedeuten die Nährwertangaben für Deine tägliche Ernährung? Was verbirgt sich hinter dem Ausdruck Fett in Tr.? Was versteckt sich in den Zutatenlisten und wann solltest Du ein „Produkt“ lieber stehen lassen? In diesem Seminar bringen wir ein bisschen Licht ins Dunkel und schauen uns Lebensmittelverpackungen genauer an.

Do., 29.06.2017 18:00-21:00 Uhr

mit Mari Olschewski

„Jobfood“

Häufig ist unser Alltag sehr stressig und wir schaffen es nicht uns gesund zu ernähren. In Stresssituationen greifen wir dann gerne zu Schokolade, Keksen oder anderen Leckereien. Doch gerade das erhöht sogar deinen Stresspegel und macht Dich weniger belastbar im Alltag. In diesem Seminar zeigen wir Dir gesunde Alternativen, die Dich fit machen und ein Leistungstief gar nicht erst entstehen lassen.

Mo., 03.07.2017 18:00-21:00 Uhr

mit Marisa Bonnen

„Clean Eating – Du bist was Du isst!“

Clean Eating ist kein Trend – sondern eine Lebensphilosophie! Aber was genau bedeutet Clean Eating eigentlich? Es geht vor allem um die Qualität der Nahrung! Umso weniger industriell verarbeitet ein Lebensmittel ist, umso weniger ist es belastet mit Zusatzstoffen wie z. B. Aromen, Farbstoffen und Geschmacksverstärkern. Frische und unverarbeitete Lebensmittel stehen beim Clean Eating daher im Fokus. In diesem Seminar erfährst Du mehr über diese ursprüngliche, natürliche und vor allem gesunde Ernährungsform. Wahrscheinlich wird sich Deine Wahrnehmung im Bezug auf Fertiggerichte und Fast Food deutlich verändern.

Do., 03.08.2017 18:00-21:00 Uhr

mit Mari Olschewski

„Mit 10 Regeln zu deiner Traumfigur“

Gesund abnehmen ohne Jo-Jo Effekt! Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) hat 10 Regeln für eine gesunde Lebensweise zusammengestellt. Wir besprechen welcher Anteil an Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten in deiner Ernährungsweise sinnvoll ist und wie Du die Bewegung besser in Deinen Alltag integrieren kannst. Zum krönenden Abschluss wandeln wir einen fettreichen Tagesplan in einen fettarmen Tagesplan um und besprechen wie Du alles im Alltag einfügen kannst.

Mi., 09.08.2017 18:00-21:00 Uhr

mit Marisa Bonnen

„Finde Deine Form des Fastens“

Lerne die verschiedenen Formen des Fastens kennen und davon dauerhaft zu profitieren. Fasten ist eine gesunde Sache, das wissen wir. Doch, wie soll das gehen? Und wie lange? Ein paar Stunden, einen Tag oder eine Woche? Viele Fragen, auf die Du in diesem Seminar Antworten finden wirst. Wir werden uns näher mit den verschiedenen Formen des Fastens beschäftigen und die Vor- und Nachteile betrachten. Finde heraus, welche Form des Fastens sich für Dich und Deinen Alltag eignet. Du musst dazu keinen Urlaub nehmen, sondern hast die Möglichkeit das Fasten in Dein Leben zu integrieren. Dabei kannst du an Gewicht verlieren, Zeit und Geld sparen und Lebensfreude gewinnen. Du bekommst die Chance, Dir dauerhaft etwas Gutes zu tun!

Mo., 04.09.2017 18:00-21:00 Uhr

mit Franziska Mierow

„Fit und Vital im Alltag“

Das Thema Ernährung steht in den Medien häufig im Mittelpunkt. Doch viele Diäten schädigen Deinen Körper und entziehen ihm wichtige Nährstoffe. Alles dreht sich immer um das Abnehmen, dabei ist das Halten besonders schwierig. In diesem Seminar wird Dir gezeigt, wie Du mit Leichtigkeit fit und vital durch das Leben spazierst, was Dein Körper wirklich braucht um leistungsfähig und belastbar zu sein und Dein Wunschgewicht dauerhaft zu halten. Steigere Deine Lebensqualität durch eine gesunde Ernährung im Alltag!

Mi., 13.09.2017 18:00-21:00 Uhr

mit Marisa Bonnen

„MIT LIEBE ZUR KÜCHE! „

Exklusive Kochabende für sportspaß-Mitglieder bei JORIS! Ob Kochmuffel oder Hobby-Sterne-Koch – an diesen Abenden hast Du die Möglichkeit, in geselliger Atmosphäre leckere 3-Gang-Menüs unter Anleitung eines erfahrenen Koches zuzubereiten und anschließend bei einem leckeren Glas Wein zu genießen. Joris steht für Leidenschaft für die besten Zutaten aus der Region – für eine gesunde Küche, die die Gäste glücklich macht! Jeden Tag wird frisch und munter gekocht, ob Hausmannskost oder Rezepte aus der großen weiten Welt, saisonal & ganzjährig lecker!

Kosten pro Person incl. Menü und aller angebotenen Getränke: 43 Euro.

Frühjahresgerichte

Vorspeise: Apfel-Möhren-Salat
Hauptgang: Hühnerbrust mit Kartoffel-Zwiebel-Gemüse
Dessert: Kokos-Himbeer-Dessert

Start: 03.04.2017 18:00 Uhr

Leicht in den Mai kochen

Vorspeise: Rote-Beete-Suppe
Hauptgang: Spinatsalat mit Kartoffelcroutons
Dessert: Mango-Quark-Dessert mit Walnüssen

Start : 02.05.2017 18:00 Uhr

Leichte Sommerküche

Vorspeise: Karotten-Ingwer-Kokos-Suppe
Hauptgang: Pasta Primavera (mit Pilzen, Brokkoli und Babyspinat)
Dessert: Chia-Pudding mit Früchten der Saison

Start: 06.06.2017 18:00 Uhr

Sommerfeelings

Vorspeise: Erbsen-Minze-Suppe
Hauptgang: Pilz-Lasagne
Dessert: Zitronen-Himbeer-Oats (Haferflocken)

Start: 03.07.2017 18:00 Uhr

Vegetarischer Zauber

Vorspeise: Brokkolisalat
Hauptgang: Chili con Tofu
Dessert: Panna Cotta mit Mangoragout

Start: 01.08.2017 18:00 Uhr

Köstliche Länderküche

Vorspeise: Quinoa-Powersalat
Hauptgang: Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry
Dessert: Granatapfel-Milchreis-Dessert

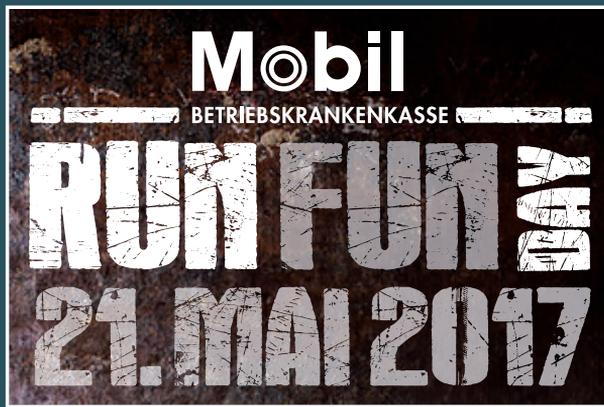
Start: 04.09.2017 18:00 Uhr

Verbindliche Anmeldung für die Kochabende unter pawel@jori-food.de. Die Überweisung der TN-Gebühr muss spätestens 1 Woche nach der Anmeldung erfolgen, ansonsten wird die Platzreservierung wieder freigegeben. Bitte beachten Sie, dass bei Nichtteilnahme keine Rückerstattung der TN-Gebühr möglich ist. Selbst gestellte Ersatzteilnehmer können gerne teilnehmen. Es gilt eine Mindest-TN-Zahl von 15 Personen. Sollte diese nicht erreicht werden, behält Joris sich vor, den Kochabend abzusagen. Die TN-Gebühr wird in diesen Fällen zurückerstattet. Anmeldeschluss ist 1 Woche vor Veranstaltung.

ORTSBESCHREIBUNGEN

ALSTERDORF			
Sengelmanstr. 50	Halle A Halle B	Aula im Gebäude freistehende Halle, auf dem Schulhof	U1 bis Sengelmanstraße, MetroBus 26 bis Sengelmanstraße (Mitte)
ALTONA			
Arnkietstr. 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-Neveermann-Pl. 13 Thadenstr. 125	Center	im Bahnhof Altona, Ausgang Busbahnhof neuere Halle auf dem Hof	S1/S3 bis Altona S21/S31 bis Holstenstraße, Bus 283 bis Thadenstraße (West)
BARMBEK			
Benzenbergweg 2		ältere freistehende Halle, Eingang Rungestr.	Bus 177/277 bis Langenfort
Brucknerstr. 17		Halle im Gebäude	U Dehnhaide
Genslerstr. 33		Halle rechts im Gebäude, Mittlerer Eingang auf dem Hof	MetroBus 23 bis Genslerstraße
Humboldtstr. 30		freistehende Halle	U3 bis Mundsburg
Humboldtstr. 89	Halle A	freistehende Halle	U3 bis Mundsburg, MetroBus 25 bis Beethovenstraße
Lammersieith 38			MetroBus 23 bis Lammersieith
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 Steinadler Weg 26	Center	Eingang Fußgängerzone Gymnastikhalle am hinteren Ende des Schulhofes	U2 bis Billstedt U2 bis Legienstraße/Billstedt, Bus 12 bis Kattensteert
BRAMFELD			
Hegholt 44		Eingang am Zebrastrifen, durch den Haubengang bis zum Ende, kleine Halle rechts	Bus 118 bis Hegholt
CITY-NORD			
Überseering 19-31	Center		S1 bis Rübenkamp, MetroBus 23 bis Kapstadtring
DULSBURG			
Vogesenstr.		Halle am Sportplatz, Gymnasium Krausestr. 53	Bus 171/271 bis Straßburger Platz
EILBEK			
Holsteinischer Kamp 87	Center		U3 bis Hamburger Straße, Bus 213 bis Holsteinischer Kamp
Uferstr. 9		freistehende Halle auf dem Hof	U Hamburgerstraße, U Ritterstraße
Uferstr. 10		Halle im Gebäude, Eingang über Parkplatz	U Hamburgerstraße, U Ritterstraße
Richardstr. 85		freistehende Halle auf dem Hof, Seiteneingang	U1 bis Ritterstraße
Ritterstr. 44	Halle A Halle B Halle C	Schulhof rechts, Halle im Gebäude freistehende Turnhalle: Eingang Hasselbrookstr. Aula im 1. Stock	U1 bis Ritterstraße
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 Tornquiststr. 60		Halle im Gebäude, Eingang Rückseite der Schule Halle vor dem Gebäude stehend links	U2 bis Lutterothstraße U2 bis Emiliestraße
EPPENDORF			
Kellinghusenstr. 11		Zugang nur über Eingang, die Aula befindet sich im 2. Stock	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
Knauerstr. 22		Halle im Gebäude	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
FARMSEN			
Rahlstedter Weg 60		Turnhalle, Zugang über Weissenhof rechts an der Schranke auf das Gelände	U1 bis Farmsen
FUHLSBÜTTEL			
Flughafenstr. 89		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Fuhlsbüttel Nord
HAMM			
Ebelingpl. 8		große Sporthalle	U2 bis Burgstraße
HAMMERBROOK			
Sorbenstr. 15 Wendenstr. 166	Halle B	große Halle Halle im Gebäude, Kellereingang links	Bus 112 bis Wendenstraße Bus 112 bis Wendenstraße
HARBURG			
Bunatwiete 20		Zugang durch das Tor in der Bunatwiete freist. Halle rechts	S Harburg-Rathaus
Eifenwiese 3		Pausenhalle durch den Haupteingang; Gym-Halle im Gebäude	Bus 145/245 bis Marmstorfer Kirche
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9		von der S-Bahn Harburg-Rathaus kommend/Ausgang Benningstraße in die Benningstraße einbiegen. Links, zwischen den Schulgebäuden (bei Nr. 9) der Gesamtschule Harburg über den Schulhof und linke Hand zur Eingangstür der Halle (siehe sportspaß Aushang). Halle liegt um UG.	S31 bis Harburg-Rathaus
Göhlbachtal 38		Zweifelhalle links, freist. Turnhalle	Bus 146/143/14 bis Dempfstraße
Harburger Ring 10	Center		S Harburg-Rathaus
In der alten Forst 1		Zufahrt zur Halle gegenüber der Straße Fuhrenkamp (Stichstraße)	Bus 143, M14 bis Strucksberg
Kapellenweg 36		Aula, Eingang neben der Kirche Paul-Gerhardt-Str., auf dem Schulgelände links neue Aula, 1. Stock	Bus 14/241 bis Winsener Straße (Nord)
Rönneburger Str. 50 Woelmerstr. 1		freistehende Halle freistehend Halle rechts neben der Schule	Bus 143/14/443/146/148 bis Freudenthalweg S Heimfeld

HOHENFELDE			
Schwanenwik 38		Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	MetroBus 6 bis Averhoffstraße
HORN			
Hermannstal 82	Halle A Halle B	Gymnastikhalle beim Parkplatz freistehende Halle auf dem Schulhof	U2 bis Legienstraße, MetroBus 23 bis Querkamp
Speckenreye 11		freistehende Halle, Eingang Manshardtstr.	Bus 161/261 bis Stoltenstraße
Stengelestr. 38		freistehende Turnhalle	U2 bis Legienstraße
		Gym. Halle a. d. Hof, Eingang Hermannstal 88 (Kita)	U2 bis Legienstraße
HUMMELSBÜTTEL			
Ohnkampring 13		freistehende Turnhalle	U1 Fuhsbüttel Nord
Poppenbüttler Stieg 7		Gym.-Halle, am hinteren Ende des Geländes	Bus 174 bis Poppenbüttler Stieg
JENFELD			
Holstenhofweg 86		Zugang über Oktaviostr., Halle auf der rechten Seite	Bus 261 bis Gymnasium Marienthal
Dringsheide 10		freistehende Halle, Pausenhalle	MetroBus 27 bis Aschenputtelstraße
Öjendorfer Damm 8		Aula im Gebäude, Eingang Gleiwitzer Bogen	Metrobus 10, Bus 263 bis Jenfeld-Zentrum
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
MÜMMELMANNBERG			
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
Waiatzstr. 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
Holstenglaciis 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
STERNSCHANZE			
Ludwigstr. 9		Halle auf dem Hof, neben dem Haus 51	U3 bis Feldstraße
WANDBEK			
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 A Halle B	das erste Gebäude rechts., Eingang Rückseite freistehende Halle	U3 bis Borgweg
Grasweg 74 - 76	Halle A Halle B	Haus AB, letz. Gebäude rechts, 1. Stock, R. 115, Rückseite Haus AB, letz. Gebäude rechts, im Keller, Rückseite	U Borgweg
Meerweinstr. 26		Aula	U3 bis Saarlandstraße, Bus 172/173 bis Großheidestraße
WILHELMSBURG			
Neuenfelder Str. 106		Halle am Parkplatz	S Wilhelmsburg
Prassekstr. 5		Turnhalle	S Wilhelmsburg, Bus 13 bis Neuenfelder St. (Schule)



6277m



9656m



400 m

MEILENLÄUFE STARTZEIT: 9:30 UHR+++ KIDS RACE STARTZEIT: 11:15 UHR

» —> WWW.RUNFUNDAY.DE <— «

3. OKTOBER 2017



präsentiert:



Deutschlands größter Brückenlauf

Startzeiten: 09:00 Uhr | 12:00 Uhr | 15:00 Uhr

www.kohlbrandbrueckenlauf.de



KONTAKTE UND BEITRÄGE

SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

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

SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

SPORTCENTER BILLSTEDT

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

SPORTCENTER CITY-NORD

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

SPORTCENTER HARBURG

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

MONATSBEITRÄGE GRUNDMITGLIEDSCHAFT:

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

BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA:

(zusätzlich zum Grundbeitrag)

Altona Bahnhof, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

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

Harburg, Altona Jessenstraße oder Holsteinischer Kamp

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

Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center

€ 32,00 monatlich

MEHR INFORMATIONEN UNTER:

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

FIT. FITTER. AQUA FITNESS- CLUB.

Kurse, Schwimmen, Povern
und Sauna – in der **Alster-
Schwimmhalle** und neu in
Blankenese. Alles zu einem
Preis. Infos auf baederland.de

MONATSBEITRAG
AB **47,50** EURO!



 040 / 18 88 90
BAEDERLAND.DE

 **Bäderland**