

SPORTSPAß



**SPORT-
PROGRAMM**

GÜLTIG AB
APRIL 2018

**Alle Angebote
auf einen Blick**



facebook.com/sportspass



instagram.com/sportspass_hh

sportspass

Inhalt

AUSGABE 01/2018: FRÜHLING/SOMMER

DAS IST SPORTSPAß

04 WELCOME 2018

Wir bleiben aktiv. Und so bieten wir dir auch dieses Jahr wieder viel Neues zum Ausprobieren.

06 IMMER IN BEWEGUNG: UNSERE NEUEN KURSE

ZUMBA STRONG®, Yoga oder Mittagspausenkurse – Bring mehr Abwechslung in deinen Fitnessplan

10 GUTE ERNÄHRUNG UND ANTI-STRESS

sportspaß hilft dir mit Seminaren und Workshops rundum gesund und ausgeglichen zu leben.

16 FITNESS, SPAß UND SONNE

Mit unseren Reisen erlebst du sportspaß auch an anderen schönen Orten in Europa.

18 SPORTSPAß-PARTYS

Im Sommer kannst du wieder mit Gleichgesinnten und toller Live-Musik im Landhaus Walter feiern.

21 SPORTSPAß FÜR EINSTEIGER

Du bist ganz neu oder fängst nach längerer Pause wieder an? Hier geben wir dir wertvolle Tipps.

PROGRAMM

24 SPORTANGEBOTE VON A BIS Z

48 ANMELDEFORMULAR

22 INFORMATIONEN

92 ORTSBESCHREIBUNGEN

94 INFORMATIONEN & BEITRÄGE

94 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
Jürgen Hering,
Kai Hoffmann,
Kristina Vock

COVERFOTO
istockphoto

ART DIRECTION
Albert Kravcov
(kravcov hey hoffmann)

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

DRUCK
Sedai Druck, Hameln

Alle Rechte © beim Verlag.

Fotos: istockphoto (8)



18

3. SUMMERFIT FESTIVAL

Im Sommer steigt
wieder unser großes
Hamburger Fitness-
Festival.

10



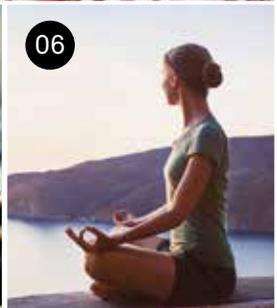
14



11



06



Sportangebote

KIDS & TEENS	24-27
Abenteuer Bewegung	24
Babys in Bewegung 3 Monate – 8 Monate	25
Babys in Bewegung 8 Monate – 1,5 Jahre	25
Badminton	25
Basketball	25
Dance4Kids	25
Fußball	25
Hip Hop	26
Inline-Skaten	26
Karate	26
Kinderbetreuung 8 Monate – 12 Jahre	26
Kindertanz/Ballett	26-27
Selbstverteidigung	27
Taekwondo	27
Tischtennis	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

BEWEGTE PAUSE	32
---------------	----

BODY & MIND	33-41
Beckenboden-Training	33
deepRELAX	33
FASZIO®	34
Feldenkrais	34
Flow-Yoga	35
Hatha-Yoga	35-36
Kundalini-Yoga	36
Mental Balance	36
Modern Style Tai Chi	37
NIA	37
Pilates	37-39
Power-Yoga	39
Qi Gong	39-40
Stretch & Relax	40
Tai Chi	40-41
Yin-Yoga	41
Yogalates	41

DANCE	42-47
Ballett	42
Bauchtanz	42
Bollywood	42
Dance 'n Strip	43
DISCO PARTY – Just dance!	43
Energy Dance	43
Hip Hop	43
Jazz-Dance	44
Line Dance	44
Modern-Dance	44
Oriental-Dance	44
Salsa-Dance	45
SALSATION®	45
Samba/Samba-Reggae	45
ZUMBA® fitness	45-47
ZUMBA® Gold	47
Zum-Dance	47

FITNESS & RÜCKEN	47-67
Ballett Workout	47, 50
Bauch Express	50
Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)	50-53
Best Age Fitness	53
Bodyfit	54-55
Cardio Power	55-56
Complete Body Workout	56-58

DANCE 'n Fitness	58
Fit Fight Basic/Technik	58
Fit Fight Kombi	59
Fitness	59-60
Fitness für Mollige	60
Krafftfit	60-61
Mama Fitness	61
Po Shaping	61-62
Reha-Sport	62
Rhönrad-Turnen	62
Rücken Balance	62-63
Rücken Express	63
Rücken Power	63-64
Soft-Fitness	64-65
Sport für Schwangere	65
Step Advanced	65-66
Step Fatburner	66
Step Simple	67
ZUMBA® Step	67

FUNCTIONAL TRAINING	67-69
Avi Mea	67
Capoiera	68
CrossTraining	68
deepWORK™	68-69
HIIT	69
Parkour	69
STRONG by Zumba®	69
Tough Class	69

INLINE-SPORT	70-71
Inline-/Roller Disco	70
Inline-Hockey	71
Inline-Skaten	71

OUTDOOR-SPORT	71-73
Breath Walk®	71
Mama Outdoor Fitness	72
Nordic Walking/Walking	72
Running	72
Running Beginner	72
Urban Workout	73

PAARTANZ	73-76
Ballroom Dance	73
Boogie-Woogie	73
Discofox	73
Kizomba	74
Salsa	74
Standard-Latein	74-75
Swing	75
Tango Argentino	75-76
Tanzclub	76

SELBSTVERTEIDIGUNG/MARTIAL ARTS	76-78
Aikido	76
Kickboxen	76-77
Krav Maga	77
Modern Arnis	77
Selbstverteidigung für Frauen	77
Taekwondo	78

TRAIN TOGETHER	78
----------------	----

SPECIALS	79-82
----------	-------

TOUREN	83-89
Biketouren	83-85
Inline-Skaten	85
(Nordic-) Walking	85
Wandertouren	86-89

ERNÄHRUNG	90-91
Ernährungscoaching	90
Ernährungs-Seminare	90-91

Legende

SPORTANGEBOTE

Trainings-schwerpunkte



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

Keine Angabe

Neu- und Wieder-einsteiger sowie Fortgeschrittene

1

Neu- und Wieder-einsteiger, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse

2

Fortgeschrittene, hohe Intensität



Angebot sehr gut besucht

PAARTANZ

1

keine Vorkenntnisse

2

Grundschrirte Voraussetzung

3

Fortgeschrittene 1

4

Fortgeschrittene 2



Angebot sehr gut besucht

SCHULFERIEN

Pfingsten

07.05. - 11.05.

Sommer

05.07. - 15.08.

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.

WELCOME 2018

Seit nunmehr über 40 Jahren hält sportspaß Hamburg fit. Doch auch als größter Freizeitsportverein Deutschlands mit rund 70.000 Mitgliedern darf man sich nicht auf seinen Lorbeeren ausruhen. Und so bringt das Jahr 2018 wieder viel Neues. Sei dabei, wir freuen uns auf dich.

Zum ersten Mal überhaupt haben wir kürzlich eine große Mitgliederbefragung durchgeführt. Wir wollten wissen, wie zufrieden ihr mit dem sportspaß-Angebot seid und was wir eventuell besser machen können. Die Ergebnisse haben uns sehr gefreut, denn es zeigt eine positive Grundstimmung. Eine kurze Zusammenfassung findest du auf Seite 8.

Viel Zeit und Aufwand stecken wir in unsere Social Media Aktivitäten. Da Instagram vor allem für junge Hobbysportler derzeit der Mittelungskanal Nummer 1 geworden ist, findest du uns hier täglich mit aktuellen Fotos, Tipps und Videos. Schau gerne mal vorbei, natürlich weiterhin auch auf Facebook.



Neu ist auch der „Kursfinder“ auf unserer sportspaß Homepage - ideal für alle, die Schwierigkeiten haben, aus unseren 1.650 Sportangeboten pro Woche ihre Favoriten auszuwählen. Mit dem „Kursfinder“ gibst du online deine Interessen sowie den Wohn- oder Arbeitsort ein und wir schlagen dir ein perfekt passendes Sportangebot vor.

**ALEX, LENE UND
LARA UNTER-
STÜTZEN AB
SOFORT UNSER
SOCIAL MEDIA TEAM**



NEU

**NEU: UNSERE
TRAININGSPLAN-
APP FÜR DEIN
SMARTPHONE**

sportspaß bietet aber weitaus mehr als nur Sport. Wirf mal einen Blick auf unsere aktuellen Ernährungs- und Antistressworkshops. Mit diesen Angeboten, die wir gemeinsam mit regionalen Partnern umsetzen, möchten wir dir helfen, rundum glücklich und gesund zu bleiben. Denn gemeinsam mit sympathischen Gleichgesinnten fällt es leichter, lästige Gewohnheiten abzulegen (siehe Seite 10).

Im Sommer findet zum dritten Mal unser großes SUMMERFIT Fitness Festival statt. Hier kannst du sportspaß-Kurse an aussergewöhnlichen Orten an der frischen Luft erleben. Den Feierwütigen unter euch empfehlen wir unsere sportspaß Partys im schönen Landhaus Walter im Stadtpark (ab Seite 14).



**DIESES JAHR FINDET
UNSER 3. SUMMERFIT
FESTIVAL STATT**

Noch mehr Infos zu all diesen Themen findest du in unserem parallel zu diesem Programmheft erscheinenden sportspaß Magazin, das du an den Rezeptionen der sportspaß-Center bekommst.

Tägliche News gibt es auf unserer Homepage www.sportspass.de

NEUE KURSE BEI SPORTSPAß IMMER IN BEWEGUNG

Seite
69

Ob ZUMBA STRONG®, Yoga oder Mittagspausen-kurse für Berufstätige – sportspaß ist immer am Puls der Zeit und bietet regelmäßig neue Sportkurse. Mit diesen Angeboten kannst du immer Abwechslung in deinen Fitnessplan bringen. Hier sind unsere aktuellen Newcomer- und High-light-Angebote auf einen Blick!

ZUMBA STRONG®

Trainiere zum Beat! STRONG by ZUMBA® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietaining. Hier bewegst du dich zu extra auf diese neue Zumba-Form abgestimmte Musik – jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von den Beats befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung und hängst noch fünf weitere dran.

Im einstündigen Kurs verbrennst du Kalorien, während du deine Arme, Beine, Bauch- und Pomuskeln stärkst. Plyometrische oder explosive Bewegungen wie hohe Knie, Burpees oder explosive Bewegungen wechseln sich mit isometrischen Bewegungen wie Ausfallschritte, Kniebeugen und Kickbox-Bewegungen ab. STRONG by ZUMBA®-Trainer gestalten die Musik und Bewegungen abwechslungsreich, um sicherzustellen, dass du immer maximal gefordert wirst.

URBAN WORKOUT

Das Outdoor-Workout nicht nur für Lokalpatrioten: Die Stadt ist unser Hilfsmittel und wir stellen uns Trimm-Dich-Pfaden, Spielplätzen, dem Strand, Bäumen, Treppen... Sag deinem inneren Schweinehund „mors, mors“ und erlange neue Energie durch diese powergeladene Einheit in unserer tollen Stadt! Mit Bodyweight-Training und teilweise kleinen Hilfsmitteln fördern wir Kraft, Mobility, Koordination und natürlich Ausdauer. Eine Grundlagenausdauer, um die zwischenzeitlichen Läufe spielend mitmachen zu können, sollte vorhanden sein.

BEWEGTE PAUSE

Du kennst das auch? Bei der vielen Arbeit bleibt kaum Zeit für Sport? Diese Ausrede gilt ab sofort nicht mehr, denn in den Mittagszeiten unter der Woche bieten wir jetzt auch 30-Minuten Kurse mit verschiedenen Themen an, die alle unter dem Motto „bewegte Pause“ laufen. Diese Angebote sind ideal für alle berufstätigen Menschen, die in ihren Mittagspausen ein kleines, kurzes Workout machen möchten. Alle Themen, Zeiten und Orte findest du auf Seite 32 oder online.

Seite
32

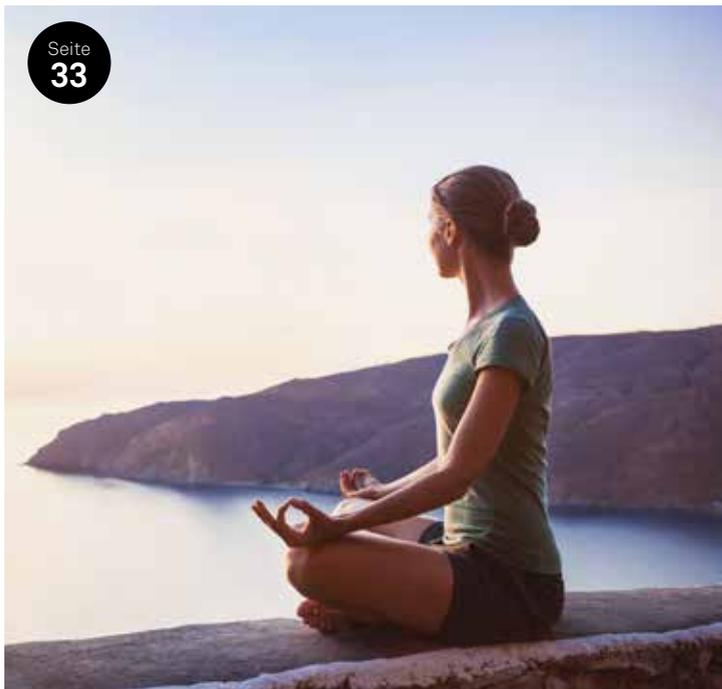
Seite
73

YOGA BEI SPORTSPAß

Yoga ist derzeit so angesagt wie wohl noch nie. Kein Wunder, bietet Yoga in seinen verschiedenen Ausführungen und Varianten doch Lösungen für viele Probleme. Egal ob Beweglichkeit, Abbau von Stress oder Entspannung – Yoga kann und wird dir helfen. sportspaß hat dazu ein Riesens-Angebot zum kleinen Preis aufgebaut: Hatha-Yoga, Power-Yoga, Flow-Yoga, Yin-Yoga, Kundalini-Yoga oder Yoga-lates. Wo kann man sonst an so vielen speziellen Yoga-Kursen für nur 9,90 Euro im Monat teilnehmen? Aktuell kommen neue Kurse bei sportspaß dazu. Mehr Infos gibt es in unserem aktuellen sportspaß Magazin, das parallel zu diesem Programmheft erscheint. Darin findest du ein großes sportspaß Yoga Special mit vielen neuen Tipps und Angeboten. Zwei unserer vielen Yoga-Lehrer, Wiebke und Matthias, sowie ihr Yoga-Angebot, stellen wir euch genauer auf unserer Homepage vor.

Mehr Infos: www.sportspass.de/yoga-bei-sportspass/

Seite
33



Seite
72



MAMA OUTDOOR FITNESS

Mama Outdoor Fitness ist ein speziell ausgerichtetes Outdoor-Training für Mamis, die ihre Babys im Jogger oder Buggy mitbringen können. Das Training besteht aus Fitnessübungen für Beckenboden, Bauch, Beine und Rücken, sowie einem kombinierten Herz-Kreislauf-Training. Es werden nicht immer Geräte eingesetzt, sondern es wird das genutzt, was die Umgebung bietet, wie Rasenflächen, Treppen, Bänke, Geländer oder Steine. Wir empfehlen eine Teilnahme erst nach abgeschlossener Rückbildung!

Seite
72

RUNNING BEGINNER

Dieser Anfängerkurs richtet sich an Personen, die im Laufen noch untrainiert sind. Mit professioneller Begleitung an deiner Seite ist dies deine Laufschule, denn du lernst nicht nur das Laufen (lieben), sondern bekommst ganz individuell auch wertvolle Tipps an die Hand gereicht. Ein Einstieg ins Laufen, bei dem die Grundlagenausdauer und die Kondition aufgebaut werden. Zwölfmal in diesem Jahr starten die sechswöchigen Programme, die aufeinander aufbauen.

SPORTSPAß MITGLIEDERUMFRAGE

SELBST DIE AUSGETRETENEN MITGLIEDER WAREN WEITGEHEND ZUFRIEDEN



3.294 der jetzigen Mitglieder und 1.155 der im letzten Jahr ausgetretenen haben sich an unserer Befragung beteiligt, die im Januar per Mail durchgeführt wurde. Bei den aktuellen Mitgliedern waren es 79 % Frauen, die sich beteiligt haben, bei den ausgetretenen sogar 84 %.

Ganz erstaunlich – sogar bei den ehemaligen Mitgliedern sind 77 % mit sportspaß zufrieden gewesen, mit 87 % liegt die Zufriedenheitsquote bei den aktuellen Mitgliedern natürlich etwas höher. Nur 5 % der ausgetretenen Mitglieder haben angegeben, dass sie „eher oder sehr unzufrieden“ mit sportspaß waren.

Der Umzug in eine andere Stadt oder einen anderen Stadtteil war mit 41 % das Hauptmotiv für die Kündigung, gefolgt von persönlichen Gründen mit 22 % der Befragten. Die am häufigsten genannten anderen Gründe waren

mit 9 % bzw. 8 %, dass die Kurse nicht gefallen haben und dass es zu voll war.

Die aktuellen Mitglieder haben bei der Befragung als Hauptmotive für den Eintritt bei sportspaß die Vielfalt des Angebots und die günstigen Preise genannt. Gesund leben, kein Leistungsdruck und Abnehmen folgten danach. Aber auch „nette Menschen bei sportspaß treffen“ wollen 30 % der Frauen und 42 % der Männer. Sportliche Ambitionen hatten erwartungsgemäß die wenigsten Befragten als Grund für den Eintritt bei sportspaß genannt.

Immerhin sind 90 % der jetzigen Mitglieder mit den Kursen bei sportspaß zufrieden und 84 % der Fitness-Saunamitglieder mit dem Gerätetraining. Die höchste Zufriedenheit besteht sowohl bei den Mitgliedern aus dem Kurs- und aus dem Gerätebereich bei der Freundlichkeit der TrainerInnen und MitarbeiterInnen (90 %), im Kursbereich mit der Vielfalt des Angebots (92 %) und im Gerätebereich mit der Trainingsatmosphäre (85 %). Die Anzahl der KursteilnehmerInnen ist für viele Mitglieder offensichtlich ein Problem, hiermit sind 23 % eher oder sehr unzufrieden.

718 Mitglieder haben bei der Befragung teilgenommen, die im Fitness-Saunabereich trainieren. Besonders bei der Frage nach der Einführung von Saunazeiten ausschließlich für Frauen haben sie sehr unterschiedliche Meinungen vertreten. 51 % der Frauen, die im Gerätebereich trainieren, haben sich dafür ausgesprochen, 27 % dagegen. Bei den Männern sind nur 20 % dafür und 56 % dagegen.

Bei den Medien, mit denen sich die Mitglieder über sportspaß informieren, hat die Homepage mit 73 % dem Programmheft mit jetzt 50 % den Rang abgelassen. 43 % der Befragten lesen die neuesten Nachrichten im Newsletter, der mehrmals pro Monat verschickt wird.

Zum Schluss gibt es noch ein sehr erfreuliches Ergebnis der Befragung: 86 % unserer Mitglieder empfehlen sportspaß ihren Bekannten, Verwandten, Freunden und Arbeitskollegen weiter. Herzlichen Dank!

AKTION

+1

BRING A FRIEND MONAT

Erstmalig bieten wir einen „**Bring a friend**“ Monat an. Im Juni 2018 kannst du als sportspaß-Mitglied einen Monat lang einen Freund, Bekannten oder Verwandten mit zum Training bringen – so oft wie du möchtest. Es kann sogar jedes Mal jemand anderes sein.

Wichtig: Der Besucher muss einen gültigen Lichtbildausweis bei sich haben. Die Aktion bezieht sich auf die aktuell rund 1.650 Kurse pro Woche in allen Centern und Schulsporthallen inklusive der Specials, Outdoorurse und Touren, jedoch nicht auf das Gerätetraining und nicht auf die Saunanutzung.

Die Aktion ist für dich, sowie die Besucher, völlig kostenlos und ohne Bindung.



ERNÄHRUNGSSEMINARE GESUNDHEIT HAT NOCH NIE SO GUT GESCHMECKT

Wir kennen es alle: Abnehmen fällt verdammt schwer und wenn man es mal geschafft hat, droht der gemeine Jojo-Effekt. Wir von sportspaß finden: In der Gruppe fällt es leichter zu lernen, wie man sich gesund ernährt und dauerhaft Gewicht verliert. Mit unserem 12-wöchigen Ernährungsprogramm kannst auch du es schaffen.



84 Tage gemeinsam durch dick und dünn! Das ist das Motto des Ernährungsprogramms von Diätexpertin Marisa Bonnen. „Das Treffen in Gruppenform mit mehreren Gleichgesinnten hat viele Vorteile“, erklärt die Ernährungsberaterin aus Hamburg. „Man motiviert sich gegenseitig und der Gruppentermin ist eine willkommene Abwechslung im Alltag.“ Jedes gemeinsame Gruppentreffen spornt an, seinem Ziel wieder ein Stück näher zu kommen. In Gesellschaft ist Abnehmen unterhaltsamer und macht mehr Spaß.

In 12 Schritten wird zunächst das eigene Ess- und Trinkverhalten analysiert, bevor Marisa Bonnen im Detail erklärt, wie man „Dickmacher“ erkennt und seine Ernährung so umstellt, dass man weiterhin mit Genuss essen kann. Zur dauerhaft erfolgreichen Ernährungsumstellung gehören natürlich auch langfristige Motivationsstrategien und eine positive Grundeinstellung.

MARISA BONNEN

Die Diät- und Diätbetesexpertin berät sportspaß-Mitglieder in Ernährungsfragen.



Für nur 129 Euro erhältst du also ein breites Basiswissen, das zu diesem Preis sonst schwer zu finden ist. Je nach Krankenkasse ist eine Kostenerstattung als Präventionszuschuss bis zu 100 % möglich. Marisa Bonnen berät dich gerne in einem kostenlosen Informationsgespräch von etwa 15 Minuten zu den Seminarinhalten und der möglichen Kostenerstattung deiner Krankenkasse.

Das Programm startet am 30. August und geht bis zum 29. November 2018. Die Treffen finden jeweils von 18 bis 19.30 Uhr im sportspaß-Center Berliner Tor statt. Anmeldungen sind in allen sportspaß-Centern möglich. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 15 Personen.

STRESSWORKSHOPS IM HERBST 2018

WEGE AUS DER STRESSFALLE - MENTAL STARK & KÖRPERLICH FIT

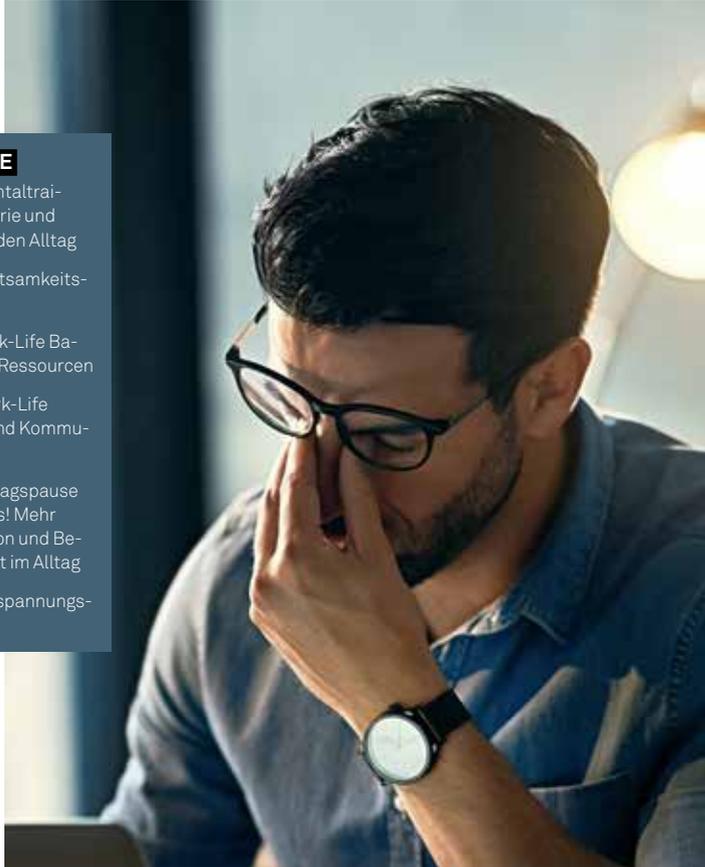
Du kommst nicht zur Ruhe und fühlst dich in der Stressfalle gefangen? Du wünschst dir mehr Leichtigkeit und körperliches Wohlbefinden? Dann ist unsere Themenreihe „Wege aus der Stressfalle - mental stark & körperlich fit!“ genau das Richtige. Hier bekommst du Ideen und Anregungen, wie du deine mentale und körperliche Fitness steigern kannst und mehr Energie im Alltag gewinnst.

Die Reihe besteht aus sechs Terminen, die verschiedene Schwerpunkte thematisieren. Unsere Workshop-Leiterinnen Susanne und Janna wechseln sich dabei je nach Thema ab. Gerne kannst du auch nur an einzelnen Terminen teilnehmen.

Die Workshops sind kostenlos und können von allen sportspaß-Mitgliedern besucht werden. Anmeldungen sind telefonisch oder persönlich an allen Rezeptionen unserer Center möglich.

TERMINE

- 03.09.** Mentaltraining- Theorie und Praxis für den Alltag
- 10.09.** Achtsamkeitstraining
- 17.09.** Work-Life Balance und Ressourcen
- 24.09.** Work-Life Balance und Kommunikation
- 01.10.** Mittagspause mal anders! Mehr Mobilisation und Beweglichkeit im Alltag
- 08.10.** Entspannungstechniken



SUSANNE

- + Business Coach
- + NLP Trainerin
- + Heilpraktikerin für Psychotherapie



JANNA

- + Systemische Familien-, Paar- & Einzelberaterin
- + Personal Trainerin
- + Heilpraktikerin für Psychotherapie



DER BKK MOBIL OIL RUN FUN DAY AM 3. JUNI 2018!

DAS LAUFEVENT FÜR DURCHSTARTER, FUNSTARTER ODER TEAMSTARTER

→ Den Asphalt und den Stadtpark rocken, Meilen machen, Champion werden, Laufperlen treffen, im Team gewinnen und einfach Spaß haben! Der BKK Mobil Oil RUN FUN DAY bietet für jeden etwas: Ob 6 Meilen (9656 m) für die Ambitionierten oder 3,9 Meilen (6276 m) für die, die es erstmal lockerer angehen lassen wollen. Was vor allem zählt, ist der Teamspirit. Schon deswegen ist der BKK Mobil Oil Run Fun Day gerade für Unternehmen und Freundeskreise die ideale gemeinsame Laufveranstaltung.

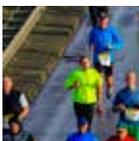
Start und Ziel liegen direkt in der Jahnkampfbahn am Hamburger Stadtpark. Von hier geht es 3,9 Meilen rund um und durch Hamburgs „grüne Lunge“ sowie auf 6 Meilen zusätzlich durch die City Nord. Im Anschluss an die Großen messen sich die Youngster im Alter zwischen 5 und 11 Jahren beim spektakulären Kids Race über 400m im Stadionoval.

*sportspaß-Mitglieder erhalten 7 Euro Rabatt auf die Anmeldegebühren (Code kommt per sportspaß-Newsletter).
Anmeldung unter: www.runfunday.de*

DER KÖHLBRANDBRÜCKENLAUF DEUTSCHLANDS GRÖSSTER BRÜCKENLAUF

→ Einmal im Jahr im wahren Wortsinn dort laufen, wo sonst Millionen von Autos und LKWs rollen – und häufig auch stehen. Das gibt es nur in Hamburg beim Köhlbrandbrückenlauf, Deutschlands größtem Brückenlauf, am 3. Oktober 2018. Bereits zum achten Mal werden die mittlerweile 6.000 Läuferinnen und Läufer, verteilt auf drei Starts um 9, 12 und 15 Uhr, über Deutschlands zweitlängste Straßenbrücke geführt. In den letzten Jahren war die Veranstaltung stets ausverkauft. Und das hat neben der top Organisation vor allem einen Grund: die unvergessliche Erfahrung, eines der großen Hamburger Wahrzeichen als eindrucksvolle Laufbühne und attraktive Aussichtsplattform auf Hafen und Skyline zu erleben – über insgesamt 12,3 Kilometer hinweg und bis zu 60 Metern hoch über dem Wasserspiegel der Elbe. Ein unvergessliches Erlebnis.

*sportspaß-Mitglieder erhalten 7 Euro Rabatt auf die Anmeldegebühren (Code kommt per sportspaß-Newsletter).
Anmeldung unter: www.koehlbrandbrueckenlauf.de*





KREBSHILFE

SPORTSPAß BEIM PHÖNIKKS SPEN- DENLAUF

→ Am 29. April ist wieder ein sportspaß-Team beim phönikks Spendenlauf im Rahmen des HAMBURG MARATHONS dabei. Ziel ist es, mit den Teilnahmegebühren und Spenden die Stiftung phönikks zu unterstützen, die seit über 30 Jahren sowohl an Krebs erkrankten Kindern, Jugendlichen, Müttern und Vätern als auch ihren Familienangehörigen kostenlose Hilfe anbietet. Gemeinsam mit den Betroffenen entwickeln die phönikks-Therapeuten Lösungsmöglichkeiten, um belastende Lebensumstände zu verringern und diese zu stabilisieren. Falls du auch Interesse hast mitzulaufen oder zu spenden, melde dich gerne auf der Aktions-Homepage an.

Mehr Infos: www.phoenikks.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 - 28409590
www.policke-herrenkleidung.de



SPORTSPAß FITNESS-FESTIVAL

SUMMERFIT GEHT IN DIE DRITTE RUNDE!

Sei dabei, wenn wir gemeinsam „open Air“ Hamburg von seiner sportlichen Seite zeigen. Fitness an den schönsten Plätzen Hamburgs, viele Sportevents und Kurse – kostenlos für alle! SUMMERFIT ist Hamburgs größtes Fitness-Festival. sportspaß gibt allen Hamburgern die Möglichkeit, kostenfrei ein einzigartiges und unvergessliches Sportprogramm im Sommer zu erleben. Alle Termine und ausführliche Infos zu den Kursen und Events findest du demnächst auf www.sportspass.de. Registriere dich schon jetzt für den SUMMERFIT-Newsletter, um immer auf dem Laufenden zu sein.



SAVE THE DATE

SUMMERFIT OPENING PARTY

„The Rhythm is gonna get you“ – auf geht’s mit SUMMERFIT 2018 – Hamburgs größtem Fitness-Festival! Auf unserer großen Opening Party am 21. Juli verwandeln wir den Beachbereich vom Landhaus Walter für einen Abend in einen karibischen Dancefloor unter Hamburgs Sternenhimmel. Sambabeats, heiße Salsation-Einheiten und fesselnde Zumba-Rhythmen erwarten dich, um dich für SUMMERFIT 2018 in Stimmung zu bringen. Im Anschluss geht’s weiter mit mitreißenden Latinoklängen, zu denen dir unsere Top-Trainer noch den ein oder anderen Move zeigen. Starte mit guter Laune, Sand unter den Füßen und jeder Menge Spaß und Party in die neue SUMMERFIT-Saison. Ob du im Biergarten chillst oder direkt mit unseren Trainern im Sand und auf der angrenzenden Terrasse aktiv werden möchtest – alles ist möglich. Wir sind bereit – bist du es auch? Let’s start the Party! Los geht’s ab 20 Uhr. Weitere Infos folgen demnächst auf www.sportspass.de.

21.07.2018, Landhaus Walter im Stadtpark, Otto-Wels-Str. 2, 20 h

20. OKTOBER 2018

BODY & MIND NIGHT

➔ Am 20. Oktober findet von 14 bis 18 Uhr das Charity-Event „Hamburg in pink“ statt. Anschließend steigt unsere „sportspaß Body & Mind Night“ mit Highlights aus Yoga, Pilates, Meditation und weiteren Specials aus Fernost.

Entfliehe für einen Abend dem Alltag und tu dir was Gutes. Ab 18.30 Uhr können sportspaß-Mitglieder und Besucher kostenlos an unserer großen „Body & Mind Night“ im Center Berliner Tor teilnehmen. Fördere deine „innere Happiness“, Balance und Vitalität. Wir haben viele Kurse und Specials vorbereitet, die auch für Einsteiger eine tolle Möglichkeit bieten, etwas Neues auszuprobieren.

20.10.2018, sportspaß Center Berliner Tor, Westphalensweg 11, 18.30 h



HAMBURG IN PINK - DANCE FOR THE CURE

Samstag, 20.10.2018 14-18 Uhr

Der Name ist Programm! 4 Stunden tanzen, Spaß haben und dabei Gutes tun. Der Gewinn geht zu 100% an die Brustkrebshilfe. Hochkarätige Presenter heizen euch mit ZUMBA® und SALSATION® ein.

Unter anderem dabei: Martin Mitchel & Alejandro Angulo

Tickets gibt es auf www.dancefortheure.de, Location: sportspaß Center Berliner Tor

Im Anschluss: Ab 18 Uhr Body & Mind Night by sportspaß für alle kostenlos

Das ausführliche Programm demnächst auf sportspass.de



FITNESS, SPAß & SONNE

Mit unseren sportspaß-Reisen kannst du sportspaß auch an vielen anderen schönen Orten erleben und dabei nette Leute kennenlernen. Unsere Trainer sind immer mit dabei.

Du möchtest nicht allein in den Urlaub fahren und in einer netten Gruppe wunderbare Wochenenden mit anderen sportspaß-Mitgliedern erleben? Ob zum Sport an die See, zum Wandern in wunderschöne Regionen Deutschlands und Österreichs oder nach Spanien, immer wirst du – 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 findest du wie immer auf unserer Homepage www.sportspass.de im Bereich „Reisen“.

In diesem Jahr fliegen wir zweimal nach Mallorca und genießen die ersten Sonnenstrahlen. Werft auch einen Blick auf unsere tolle Wanderreise nach Lermoos.

Buchungsformulare erhältst du online und an den Rezeptionen unserer Sportcenter.



✈️ 15.10.2018 – 22.10.2018

YOGA & BODYMIND WEEK AUF MALLORCA

Genieße eine Woche sonnige Auszeit auf Mallorca! Wir tauchen gemeinsam ein in die faszinierende Welt des Yoga und vieler anderer BodyMind-Einheiten, die zu innerem Gleichgewicht und einem wohlthuenden Körpergefühl beitragen. Konzentriere dich ganz auf dich selbst 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 – hier findest du Entspannung, Erholung und Harmonie für deine Seele. Unser vielfältiges Yogaprogramm wird ergänzt durch wohlthuende Stretch & Relax und DeepRelax-Kurse, kräftigendes Pilates, ausgewogene Rückenurse und tiefenentspannende Traumreisen. Unser modernes 4* Hotel Sentido Punta del Mar bietet große Zimmer (25m²) mit Balkon sowie einen tollen Wellnessbereich. Restaurants, Bars und Einkaufsmöglichkeiten erreichst du in ca. 500 m, das Zentrum von Santa Ponsa mit seinem Hauptstrand in 1 km Entfernung.

➔ 17.10.2018 – 24.10.2018

FUNCTIONAL FITNESS WEEK AUF MALLORCA

Erlebe eine powergeladene und mitreißende Mischung verschiedenster Power- und Fitness-Kurse. Beach-Trainings, Rooftop-Fitness, Aqua-Einheiten 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 in 2017 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. In der Gartenanlage befinden sich der Pool und eine Poolbar. Wir sind in komplett renovierten Hotelzimmern inklusive All-Inclusive-Angebot untergebracht.



4* HOTEL
ROC CAROLINA

➔ 16.09.2018 – 23.09.2018

SPORTLICH BERGWANDERN IN LERMOOS

Fit und fröhlich die wunderbaren Berge im Zugspitzgebiet erwandern – das ist das Motto unserer Reise nach Lermoos! Imposante Bergmassive, urige Almen und Hütten, kristallklare Seen und der Blick vom Hotel auf die Zugspitze – mit sportspaß könnt ihr sieben anstrengende, aber wunderbare Bergtage im schönen Wandermonat September genießen. Im familiären 3-Sterne Sporthotel Pechtl erwarten uns ein reichhaltiges Frühstück vor den Wanderungen und zur Entspannung danach Sauna und Dampfbad. Wer mit einer kleinen sportspaß-Gruppe von maximal 10 Personen sportlich in den Alpen teilweise anspruchsvoll bergwandern will, sollte konditionell gut drauf, möglichst schwindelfrei und recht trittsicher sein. Wir klettern zwar nicht, aber steilere Passagen sind dabei. Welche Touren wir mit unserer Bergwanderführerin machen werden, ist – wie immer in den Bergen – abhängig vom Wetter.

SPORTHOTEL
PECHTL



ZUGSPITZE





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

DIE SPORTSPAß PARTYS

Am 26. Mai, 21. Juli und am 8. September feiern wir wieder im schönen Landhaus Walter. Tolle Live-Bands und Szene-DJs heizen dir wie immer richtig ein. Und das beste: Der Eintritt für die Partys ist frei.

UNSER LIVE-ACT AM 21. JULI 2018

ARMANDO QUATTRONE KOMMT!

→ Sommerfeeling garantiert gibt's bei der sportspaß-Party im Juli! Wir freuen uns sehr, dass Armando Quattrone mit seiner Band wieder bei uns spielt! Südländisches Urlaubsfeeling mit italienischem Pop, Reggae und Tarantella, partytauglich und tanzbar – mit dieser Mischung tourte Armando in den letzten Jahren durch Europa und war bei vielen Festivals, im Radio oder im Fernsehen zu sehen oder zu hören! Seine Sommerhits „Positivo“ und „Maria“ strahlen reine Lebensfreude und positive Energie aus – Urlaubsfeeling garantiert! Am 13. April erscheint übrigens sein neues Album „Calabrina“ mit der Single „Quando si“. Das muss natürlich gebührend gefeiert werden!

**21.07.2018, LANDHAUS WALTER IM
STADTPARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H**



UNSER LIVE-ACT AM 26. MAI 2018

REGGAEDEMMI

→ Wer Lust auf eine schweißtreibende Reggae-Ska Party mit jeder Menge guter Laune hat, sollte mit den 9 Jungs aus Hamburg und Lübeck feiern! „Tanz dich frei“ ist das Motto des letzten Albums und unserer Party! Reggae, Ska, Rock und Dancehall – mit der bunten Musikmischung gibt es garantiert richtig Remmidemmi auf der Bühne und im Publikum! Knackige Bläsersätze, dumpfer Bass, blubbernde Orgel, funky Drums und die Gitarre im Offbeat sorgen für eine fette sportspaß-Party!

**26.05.2018, LANDHAUS WALTER IM
STADTPARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H**





UNSERE LIVE-ACTS AM 08. SEPTEMBER 2018

STIXONSPEED

→ Lets have fun – ist das Motto von Stixonspeed! Erlebe das neue Action-Drum+Bass Projekt von Jan Pfnennig, dem Schlagzeuger von Sido. Sein Mix aus live gespielter Action-Drumming, treibenden Bässen und melodischen Vocal-Parts geht direkt ins Bein – Musik zum Tanzen und Abgehen! Pfnennig war von 1999 bis 2003 Schlagzeuger der bekannten Chart-Band „Band ohne Namen“, mit der er zwei Alben aufnahm und erste Konzerterfahrungen sammelte. Anschließend wechselte er zur Band Rotfront, mit der er ebenfalls Erfolge hatte. Als Schlagzeuger tourte er bereits mit Marteria/Marsimoto und ist seit 2008 fester Schlagzeuger des deutschen Rap-Stars Sido. Erlebe diesen begnadeten Instrumentalisten live und spüre den modernen Hauptstadt-Streetsound!

MATZ SWAGMAN UND BAND

→ Tanzbare Hip-Hop-Beats in Kombination mit melodischen Blas-Arrangements – eine ganz neue Pop-Stilrichtung bringt der innovative Newcomer Matz Swagman mit seiner Band bei der sportspaß-Party auf die Bühne! Musik, die in die Beine geht, will der Posaunist und Songwriter aus Berlin bei sportspaß mit seiner Allstarband, die aus begnadeten Musikern von Mitgliedern des Bundesjazzorchesters, Absolventen des Berklee College in Boston und namhaften Musikern aus der Szene besteht, präsentieren.

**08.09.2018, LANDHAUS WALTER IM
STADTPARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H**





%

SPORTSPAß
RABATTE

5 % RABATT IN TJADEN'S BIOMÄRKTEN

→ Wer sich mit Bio-Frische und Vielfalt ernähren möchte, braucht Biomärkte, deren Produkte man vertrauen kann – so wie den mittlerweile 9 Tjaden's Biomärkten. Von täglichem Bio-Obst und Bio-Gemüse, sowie backfrischem Bio-Brot, über Bio-Milch, Bio-Käse und Bio-Fleischprodukten, gibt es hier ein vielfältiges Sortiment an veganen und glutenfreien Bio-Lebensmitteln.

FÜR DEN APPETIT NACH DEM SPORT: 15 % RABATT IN DEN HAMBURGER SUBWAY-FILIALEN

→ Ihr könnt bei Subway aus vielen verschiedenen Sandwiches wählen und mit sportspaß richtig sparen. Die Produkte werden frisch vor unseren Augen zubereitet und die Salate und Wraps sind durchaus diättauglich. Ganze 15 % Rabatt gibt es für sportspaß-Mitglieder in 9 Subway-Filialen. Eine davon befindet sich direkt im Bahnhof Altona, also ideal gelegen für die dort aktiven sportspaß-Mitglieder für den Appetit direkt nach dem Sport. Wenn es mal schnell gehen soll...

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.



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

STAR CAR

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

15 % bei Juwelier Heinecke

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

Altonaer Theater: 10 % Rabatt

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

Tjaden's Das gesamte Bio-Sortiment findet Ihr in großer Auswahl in den 9 Tjaden's Bio-frischmärkten in Hamburg. Mit dem sportspaß-Mitgliedsausweis gibt es dort 5 % Rabatt!

15% Rabatt bei Subway!

Subway bietet Sandwiches, Salate und Wraps – frisch und individuell zubereitet. sportspaß-Mitglieder erhalten bei Vorzeigen des Mitgliedsausweises in 9 Subway-Filialen in Hamburg einen Rabatt in Höhe von 15% auf den Normalpreis!

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 Veranstaltern bei travianet mit Bestpreis Garantie und 4 % Rückvergütung, airberlin holidays, Berge & Meer mit 4 % Rabatt

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

Ferienhäuser in vielen Ländern

Novasol, Dansommer, Interchalet, Interhome, Sonne+Strand, Bellvilla mit 5-6% Ermäßigung
Hotels Hotels.com, Hotel.de, 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-formless, 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 Sottau und City Outlet Bad Münstereifel 10 %
Holibonus – 5% Erstattung
Über diesen Reiseservice könnt Ihr Pauschal-/Lastminute-Reisen aller namhafter Veranstalter, Hotels, Mietwagen, Kreuzfahrten und Ferienhäuser mit Bestpreisgarantie telefonisch oder online buchen. Nach der Reise erhaltet Ihr einen Reisebonus von 5% gutgeschrieben – holibonus.de/sportspass oder 040 422370017

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



SPORTSPAß FÜR EINSTEIGER

Du bist ganz neu oder fängst nach längerer Pause wieder an? Dann sind in dieser Programmheft wertvolle Hinweise „versteckt“, die du auf den ersten Blick vielleicht nicht siehst.

Mit 1.650 Sportangeboten pro Woche bietet sportspaß für jeden etwas, doch man muss es erstmal finden. Wenn du Anfänger oder Wiedereinsteiger bist, solltest du besonders auf unsere **Specials für Anfänger** ab Seite 79 achten. Hier findest du unsere Start-ups, zum Beispiel für Yoga, Cardio, Kraftfit, Pilates oder Zum Dance. Ganz neu sind auch unsere 12 Starttermine für die **„Running Beginner“** auf Seite 72. Hier lernst du mit professioneller Begleitung, wie man richtig „läuft“ und von mal zu mal mehr Kilometer schafft, ohne den Körper zu überlasten. Wenn du ungerne alleine im Studio trainieren möchtest und eher die Gruppendynamik zur Motivation brauchst, dann nutze gerne

unsere **„Train together“ Angebote**. Diese findest du auf Seite 78.

Zu allen sportspaß-Angeboten gibt es übrigens einen Beschreibungstext, aus dem hervorgeht, ob diese für Anfänger geeignet sind oder nicht. Auch wenn das Angebot mit einer **„1“ als Niveau** gekennzeichnet ist, sind Einsteiger hier richtig. So siehst du immer auf einen Blick, welche Kurse perfekt zu dir passen. Kurse, hinter denen keine Bezifferung steht, sind für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Unter jedem Kursformat findest du die jeweiligen Trainingsschwerpunkte anhand von „Sternen“ dargestellt. Daran kannst du erkennen, ob der Kurs besonders auf Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Koordination abzielt. Die Sterne bedeuten aber nicht, dass du diese Voraussetzungen schon direkt mit in den Kurs einbringen musst

Grundsätzlich gilt: Egal wie häufig du trainierst, im **Kursbereich** (ab Seite 24) hast du für nur 9,90 Euro die freie Auswahl! Auch die vielen **Touren** (ab Seite 83), **Specials** (ab Seite 79) und **Partys** (ab Seite 18) sind im Vereinsbeitrag enthalten. Außerdem erhältst du als sportspaß-Mitglied viele **Rabatte** – direkt mit dem sportspaß-Ausweis vor Ort in den Filialen oder auch online (siehe links). So sparst du mit sportspaß viel Geld bei der Urlaubsbuchung, dem Theaterbesuch oder beim Kauf von Sportartikeln.

Ganz neu ist unsere **Trainingsplan-App** für Mitglieder, die im Fitness-Gerätebereich trainieren. Mit der App für Apple- oder Android-Smartphones kannst du deinen Trainingsablauf planen, beobachten und somit ganz leicht Fortschritte erkennen. Unsere sportspaß-Trainer helfen dir jederzeit gerne bei der Einrichtung und der Erstellung deines Trainingsplans.

Wichtig: Höre auf deinen Körper, gönne dir Ruhepausen, überfordere dich nicht und passe dein Training nie an die Gruppe, sondern nur auf deine Ziele an.

Wichtige Informationen

ANMELDEBESTÄTIGUNG:

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

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:

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

BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA

(zusätzlich zum Grundbeitrag)

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

Nutzung der Center Altona Jessenstraße, Harburg und Holsteinischer Kamp

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

Einmalige Aufnahmegebühr: € 15,00

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 aufgrund 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 (außer bei den Center 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 aufgrund 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! Um den jüngeren Kindern einen sanften Einstieg ermöglichen zu können, bitten wir um pünktliches Erscheinen. Dann können auch alle Fragen der Eltern vorab beantwortet werden.



Abenteuer Bewegung

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

Mo 10:00 - 11:20	Heilholtkamp 94	Raum im Gebäude	City-Nord		
Mo 14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		2-6 Jahre, Parkour
Mo 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		1,5-2,5 Jahre
Mo 16:00 - 17:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek		4-6 Jahre
Mo 16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		3-6 Jahre +Geschwister
Mo 17:00 - 18:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord		4-6 Jahre
Mo 17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		ab 7 Jahre +Geschwister
Di 16:00 - 17:30	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	•	2-4 Jahre
Di 16:00 - 17:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel		2-4 Jahre
Di 17:00 - 18:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel		4-6 Jahre
Di 17:00 - 18:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek		4-6 Jahre
Mi 16:00 - 17:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	•	2-4 Jahre
Mi 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		1,5-3 Jahre
Mi 16:30 - 18:00	Alsterdorfer Str. 39	freistehende Halle auf dem Hof	Winterhude		ab 5 Jahre +Ballspiele
Mi 17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek		4-6 Jahre
Mi 17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Halle 3	Winterhude		4-6 Jahre
Mi 17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude		2-4 Jahre
Do 15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		2-6 Jahre
Do 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		1,5-2,5 Jahre
Do 16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		4-8 Jahre
Do 16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•	4-6 Jahre
Do 17:00 - 18:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord		4-6 Jahre
Do 17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		ab 5 Jahre
Fr 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		1,5-4 Jahre
Fr 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		2-4 Jahre +Geschwister
Fr 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		4-6 Jahre
Fr 17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek		2-4 Jahre
Fr 17:00 - 18:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	•	3-6 Jahre
Sa 11:00 - 11:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		3-8 Jahre
Sa 12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona		2-4 Jahre
Sa 15:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		3-8 Jahre

So	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1,5-3 Jahre, NEU ab 03.04.
So	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	4-6 Jahre, NEU ab 03.04.

Babys in Bewegung 3 Monate-8 Monate

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

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

Babys in Bewegung 8 Monate- 1,5 Jahre

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

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

Badminton für Kids & Teens

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

Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	6-12 Jahre
----	---------------	-------------------	--------------------	--------------	------------

Basketball für Kids & Teens

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

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

Dance4Kids

Du hörst gerne angesagte Hits und Deine Füße fangen zu coolen Beats, wie von alleine, an mit zu wippen? Lerne wie die Stars zu tanzen! Bei Dance4Kids üben wir verschiedene Choreografien aus den unterschiedlichsten Tanzrichtungen, vollgepackt mit Energie, Rhythmus und Tempo. Ob Hip Hop, Breakdance oder Funk, die Mischung macht's und lässt Dich in lockerer Atmosphäre ordentlich Spaß haben. Die Schritte und das Rhythmusgefühl lernst du hier schnell, genauso wie du Freunde kennenerlernst, die genauso viel Spaß am Tanzen haben wie Du!

Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	6-10 Jahre
Mi	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	ab 9 Jahre
Do	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	ab 6 Jahre NEU ab 03.04.

Fußball für Kids & Teens

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

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

SPORT FÜR KIDS & TEENS

Hip Hop für Kids & Teens

Hip Hop-Musik ist Deine Leidenschaft und am liebsten möchtest Du bei den ersten Beats direkt los tanzen? Wir drehen die Anlage ordentlich auf und üben mit Leichtigkeit und viel Freude coole Choreografien zu angesagten Hits. Mit etwas Rhythmusgefühl und Koordination bist Du ganz vorne dabei, wenn wir an unserem tänzerischen Ausdruck feilen. Rein in die Hallensportschuhe und los geht's!

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

Inline-Skaten für Kids & Teens

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

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

Karate für Kids & Teens

In diesem Kurs lernst Du die Grundlagen der Kampf- und Bewegungskunst Karate kennen. Damit steigst Du nicht nur Deine Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer, sondern auch Deine Konzentration und Körperkontrolle. 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 mit einem Partner geübt werden. Das Training wird durch kleine Spiele aufgelockert.

Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	6-9 Jahre
Di	17:30 - 18:30	Humboldtstr.30	Zugang Heinrich-Hertz-Straße	Barmbek-Süd	1 Neu ab 03.04. ab 6 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 Skaten, ZUMBA®Fitness
----	---------------	-------------------	--------------------	--------------	---

Kindertanz/Ballett

Es schlummert eine kleine Tanzfee oder ein kleiner Tanzelf in Deinem Kind? Ganz unter sich können die kleinen Tänzer mit Spaß an der Bewegung über tänzerische Bilder und Geschichten ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Durch spielerische Elemente wird ein Gefühl für Rhythmus und Musik vermittelt.

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

Do	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	3-6 Jahre, kreativer Kindertanz
Fr	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	3-5 Jahre
Fr	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	5-7 Jahre
Sa	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	3-5 Jahre
Sa	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	5-7 Jahre

Rhönrad-Turnen

Kurstermin in der Kategorie „Fitness & Rücken“.

Parkour

Kurstermin in der Kategorie „Functional“.

Selbstverteidigung für Kids & Teens

In diesem Kurs wirst Du stark gemacht! Du lernst Dich zu verteidigen - mit der richtigen Körperhaltung, der Kraft Deiner Stimme und einfach erlernbaren Verteidigungstechniken. Diese übst Du gemeinsam mit einem Partner um Dich in Zukunft selbstbewusst mit Konflikten auseinandersetzen oder ihnen bestenfalls schon im Voraus aus dem Weg gehen zu können. Das Training wird durch kleine Spiele aufgelockert. Probiere Dich in einem sicheren Umfeld im Beisein unserer geschulten Trainer gerne 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	10-14 Jahre

Taekwondo für Kids & Teens

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

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

Tischtennis für Kids & Teens

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

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

Ball- und Rückschlagspiele

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



Badminton

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

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

Mo 16:00 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• 1
Mo 17:00 - 18:15	Arnkieselstr. 2-4	Eingang Sommerhuder Str.	Altona-Nord	1
Mo 17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• 2
Mo 18:15 - 20:15	Arnkieselstr. 2-4	Eingang Sommerhuder Str.	Altona-Nord	2
Mo 20:00 - 21:30	In der alten Forst 1	Halle	Harburg	
Mo 20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	
Mo 20:15 - 21:45	Harksheider Str. 70	Harksheider Str. 70	Poppenbüttel	
Mo 20:15 - 21:45	Thadenstr. 147	Halle a.d. Hof	St. Pauli	2
Di 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 18:00 - 19:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	1
Di 18:30 - 20:00	Sorbenstr. 15	Zugang wg. Baustelle über Wendenstr.	Hammerbrook	
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		
Fr	20:00 - 21:30	Thadenstr. 147	Halle a.d. Hof	St. Pauli	2	+Technik
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	16:00 - 17:30	Trenknerweg 136	Trenknerweg 136	Othmarschen		Neu ab 03.04.
Sa	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•	1
Sa	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•	2
So	11:30 - 13:00	Rostocker Str. 41	Halle 2	St. Georg		
So	15:30 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook		

Basketball

Basketball ist ein schnelles, körperloses Spiel, bei dem zwei Mannschaften versuchen, den Ball in den jeweils gegnerischen Korb zu werfen. Dafür brauchst Du eine ruhige Hand und ein gutes Auge. Ob Abwehr oder Verteidigung, beide Spielsituationen haben ihren besonderen Reiz. Komm vorbei und lasse Dich von dem Teamsport begeistern! 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	Ohkamping 13	freist. Turnhalle	Hummelsbüttel		
Mo	20:00 - 21:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld		
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
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 - 21:45	Vorhornweg 2	freist. Halle a.d. Hof	Lurup		2
Do	20:00 - 21:30	Ohkamping 13	frei stehende neue Halle	Hummelsbüttel		
Fr	17:00 - 18:30	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	•	2
Fr	17:00 - 18:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt		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		
So	16:00 - 18:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	•	

Floorball

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

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

Mo	17:30 - 19:30	Wesperloh 19	freist. Halle a. d. Hof	Osdorf		
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 - 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 auf dem Hof	Winterhude	
Fr 18:30 - 20:00	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Winterhude	

Tischtennis

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

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★☆☆	Beweglichkeit: ★★★	Koordination: ★★★	Kraft: ★☆☆
Mo 17:00 - 19:00	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	1
Mo 19:00 - 20:30	Göhlbachtal 38	2 Feldhalle linke Hälfte	Harburg	
Di 20:00 - 21:45	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	
Di 20:30 - 22:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	
Mi 18:30 - 20:00	Brucknerstraße 17	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	• 2
Mi 19:00 - 21:00	Wohlwillstr. 46	Halle a.d. Schulhof	St. Pauli	•
Mi 19:00 - 20:30	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	
Do 17:00 - 18:30	Göhlbachtal 38	2 Feldhalle linke Hälfte	Harburg	
Do 20:00 - 21:45	Hegholt 44	Kleine Halle am Ende des Sportplatzes	Bramfeld	
Fr 18:45 - 20:45	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	
Fr 20:30 - 22:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	

Ultimate Football

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

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

Di 18:00 - 19:30 Grasweg 74-76 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 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	Wesperloh 19	freist. hintere Halle 2	Osdorf	
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 Sommerhuder Str.	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 20:00 - 21:45	Sorbenstr. 15	Zugang wg. Baustelle über Wendenstr.	Hammerbrook	
Di 20:00 - 21:45	Sorbenstr. 15	Zugang wg. Baustelle über Wendenstr.	Hammerbrook	2
Di 20:00 - 21:45	Rönneburger Str. 50	freist. Halle	Harburg	2
Mi 17:00 - 18:30	Rostocker Str. 41	Halle 2	St. Georg	1 +Technik
Mi 18:00 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	1+2
Mi 18:30 - 20:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	2
Mi 19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	2
Mi 20:00 - 21:30	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	1
Do 20:15 - 21:45	Neuenfelder Str. 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 19:00 - 20:30	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	1+2
Fr 19:00 - 21:00	Ebelingplatz 8	große Sporthalle	Hamm	• 2

BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE

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	

Bewegte Pause

Dein sportlicher Espresso für die Mittagspause! Extreme körperliche Belastung oder Bewegungsmangel sowie Zeitmangel und Stress im Job und Alltag hinterlassen ihre Spuren? Dagegen haben wir die „Bewegte Pause“. Hier kannst Du kurz und knackig Geist und Körper stärken und den Kopf für den restlichen Arbeitstag frei kriegen. Die „Bewegte Pause“ besteht aus unterschiedlichen 30 minütigen Kursen – perfekt um diese in die Mittagspause zu integrieren. Um welches Angebot es sich handelt, kannst Du dem jeweiligen Zusatz entnehmen. Weitere 30 minütige Kurse zu anderen Zeiten findest Du wie gewohnt als Expresskurse bei uns im Programm. Einsteiger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.



Mo 12:15 - 12:45	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stretch & Relax
Mo 12:30 - 13:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	BBRP
Mo 12:45 - 13:15	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rücken Power
Di 12:00 - 12:30	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yoga
Di 12:30 - 13:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	deepRELAX
Di 12:30 - 13:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Po Shaping
Di 13:00 - 13:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Bauch Express
Di 13:15 - 13:45	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yoga
Di 13:45 - 14:15	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Bodyfit
Mi 12:00 - 12:30	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Stretch & Relax
Mi 12:30 - 13:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rücken Power
Mi 13:00 - 13:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yoga
Mi 13:00 - 13:30	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Zumba fitness
Mi 13:30 - 14:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stretch & Relax
Mi 13:30 - 14:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Bauch Express
Do 12:30 - 13:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Po Shaping
Do 13:00 - 13:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Bauch Express
Do 13:00 - 13:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Bodyfit
Do 13:30 - 14:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Po Shaping
Fr 12:30 - 13:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Cardio Power
Fr 13:00 - 13:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Stretch & Relax
Fr 14:00 - 14:30	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	HIIT
Fr 14:30 - 15:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Bauch Express

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 Bindegewebsschwächen die Leistung des Beckenbodens einschränken. Ob im Alltag, während der Schwangerschaft, nach der Geburt, im Sport, im Alter oder in der Liebe - ein gut trainierter Beckenboden hilft Dir, stabil und im Gleichgewicht zu bleiben. Beckenboden-Training ist auch für Einsteiger bestens geeignet.

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

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

deepRELAX

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

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

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

FASZIO®

Das fasziale 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 „Rollen“. FASZIO ist für fast alle Teilnehmer, außer für Schwangere, geeignet.

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

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

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 14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mi 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Do 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Do 19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord
Sa 17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor

Flow-Yoga

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

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

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

Hatha-Yoga

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

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

Mo 12:30 - 13:20	Paul-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 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	+Meditation
Fr 19:30 - 21:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	
Fr 20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Sa 10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	

BODY & MIND

Sa 12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa 13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Sa 13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	•
Sa 15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Sa 18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
So 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So 12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
So 12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So 15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
So 16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	NEU ab 03.04.
So 18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• 1
So 19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

Kundalini-Yoga

Durch dynamische Bewegungen, eine tiefe Erfahrung Deines eigenen Atems sowie durch eine bewusste Entspannung und Meditation werden körperliche Gesundheit und innere Ruhe sowie Vitalität und Lebensfreude gefördert. Ziel des Kundalini-Yogas ist es, Deine Lebensenergie zu erhöhen und spirituelle Kraft zu wecken. Diese aktive Form des Yogas kann je nach Stundenschwerpunkt ein bestimmtes Chakra aktivieren und 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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 12:30 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di 19:30 - 21:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Neu ab 03.04.
Di 20:00 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 15:30 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	+Bauch Yoga
Mi 17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do 10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr 11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 17:30 - 19:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	
Fr 18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• 1
Fr 20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2

Mental Balance

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

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

Mo 10:30 - 11:20	Paul-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	
Sa 17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	NEU ab 03.04.
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	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo 19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
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	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	NEU ab 03.04.
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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	•
Mi	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi	20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	NEU ab 03.04.
Do	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Do	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	•
Do	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
Do	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr	18:30 - 19:30	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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Sa	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Sa	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	NEU ab 03.04.
So	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

So 12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
So 14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
So 15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
So 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
So 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
So 20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona

Power-Yoga

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

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

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

Qi Gong

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

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

Mo 16:30 - 17:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord
Mo 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mo 17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Di 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Di 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek

BODY & MIND

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

Stretch & Relax

Du spürst die vielen Belastungen des Alltags, Dein Körper ist unbeweglich und verspannt. Durch die angenehme Dehnung aller Muskeln und sanfte Mobilisation zu ruhiger Musik erfährt Dein Körper eine sprichwörtliche „Ent-Spannung“: Schon nach einer Stunde bist Du wieder flexibler und 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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Di	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Mi	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Do	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Fr	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Sa	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Sa	13:00 - 13:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Sa	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Sa	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
So	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
So	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
So	13:30 - 14:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
So	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
So	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona

Tai Chi

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

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

Mo	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
Mo	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di	17:00 - 18:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Halle 3	Winterhude	1
Di	18:30 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Halle 3	Winterhude	2
Di	20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1

Fr 13:15 - 14:05 Überseering 19-31 Eingang auch Mexikoring 35 City-Nord

Yin-Yoga

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

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

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

Yogalates

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

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

Mo 17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Do 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Do 14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Fr 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek

Dance

Von klassischem Bühnentanz, wie Ballett, über modernen Hip Hop/Breakdance bis zum allseits beliebten ZUMBA® fitness, ist für jeden Tanzbegeisterten etwas dabei! Du brauchst für diese Kurse keinen Tanzpartner. Die mit „1“ gekennzeichneten Kurse sind explizit für Einsteiger, wobei Du für die 2er-Level Kurse Tanzerfahrung brauchst. Alle Kurse ohne Level-Angabe sind für jeden offen. Vorhandenes Rhythmus- und Taktgefühl sind von Vorteil, alles weitere lernst Du in den Kursen. 'Fühl' den Beat und tanz' Dich fit! Paartanz-Kurse für Singles und Paare findest Du ab Seite 73.



Ballett

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

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★☆☆	Beweglichkeit: ★★★	Koordination: ★☆☆	Kraft: ★☆☆
Di 18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	NEU ab 03.04.
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-Nevermann-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 die Schultern, Hüfte und Arme geübt. Typisch für den orientalischen Tanz aber sind die isolierten Bewegungen einzelner Körperpartien: Ein Teil des Körpers bewegt sich, während ein anderer stillsteht oder sich in einem anderen Rhythmus bewegt. Die verschiedenen Bewegungen verbessern die Halte- und Stützfunktion Deiner Wirbelsäule, festigen Bauch- und Beckenmuskulatur und lösen Deine Verspannungen. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Die 1er-Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht.

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

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 Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★☆☆	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★☆☆	Kraft: ★☆☆
So 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

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: ★★☆☆
Di 19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	NEU ab 03.04.
Do 19:30 - 20:20	Überseeering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So 14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

DISCO PARTY - Just dance

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

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
Mo 19:30 - 20:20	Paul-Neermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 18:00 - 18:50	Paul-Neermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr 11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	

Energy Dance

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

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★☆☆	Beweglichkeit: ★★☆☆	Koordination: ★★☆☆	Kraft: ★★☆☆
Mi 11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do 17:00 - 18:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	

Hip Hop

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

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

Jazz-Dance

Großer Bestandteil des Jazz-Dances sind afroamerikanische Tanzstile - aber auch europäische, arabische, indianische und asiatische Bewegungsmuster sind vorhanden. Es wird zu klassischer Jazz Musik sowie aktuellen Musikstilen, z. B. Pop, 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 Körperlíne 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: ★☆☆☆

Fr 20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
So 18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord

Line Dance

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

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

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

Modern-Dance

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

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

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

Oriental-Dance

Oriental-Dance ist ein Mix aus Bauchtanz und rhythmischen Bewegungen. Hier lernst Du zu fröhlich orientalischer Musik, die Urlaubsstimmung hervorruft, verschiedene Bewegungsabläufe kennen. Die Übungen verbessern Deine Körperhaltung und festigen Bauch- und Beckenmuskulatur. Du lernst Deine einzelnen Körperregionen isoliert zu bewegen und förderst dadurch Deine Koordination und Körperperspannung. 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	
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2
Do	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
So	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

SALSATION®

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

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

Mi	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr	14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	NEU ab 03.04.
Sa	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

Samba/Samba-Reggae

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

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

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

ZUMBA® fitness

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

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	

DANCE

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	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	NEU ab 03.04.
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	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	NEU ab 03.04.
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 rechts	Horn	
Di 20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di 20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
Mi 17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 18:00 - 19:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	
Mi 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Mi 18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi 19:00 - 20:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	•
Mi 19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	•
Mi 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do 16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Fr 19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr 20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
Fr 21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa 10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Sa 12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa 14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Sa 16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	

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

ZUMBA® Gold

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

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

Zum-Dance

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

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

Fitness & Rücken

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



Ballett Workout

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

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★☆☆	Beweglichkeit: ★★★	Koordination: ★★★	Kraft: ★★★
Di 17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

Sa 12:00 - 12:50 Paul-Nevermann-Pl. 13 im Bhf Altona, Ausg BusBhf Altona

Bauch Express

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

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

Mo 15:30 - 16:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mo 15:30 - 16:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Mo 17:30 - 18:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mo 21:00 - 21:30	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Di 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
Di 21:00 - 21:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona NEU ab 03.04.
Mi 19:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi 21:30 - 22:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Do 14:00 - 14:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Fr 11:00 - 11:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Fr 16:00 - 16:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Fr 19:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Sa 14:00 - 14:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Sa 15:00 - 15:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Sa 15:30 - 16:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Sa 19:30 - 20:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
So 10:30 - 11:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
So 11:30 - 12:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
So 15:00 - 15:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
So 19:00 - 19:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona

Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)

Eine trainierte und wohlgeformte Körpermitte ist es, was (nicht nur) Frauen wollen: BBRP ist Dein Workout, insbesondere für die Bereiche Bauch, Beine, Rücken und Po. Im Stand und auf der Matte fordern und kräftigen wir zum Teil unter Einsatz von Kleintmaterial 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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mo 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Mo 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mo 10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo 13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Mo 13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Mo 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mo 14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mo 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mo 14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Mo 14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mo 15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Mo 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek

Mo 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo 17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	•
Mo 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo 18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	•
Mo 18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
Mo 18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	
Mo 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Mo 19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	•
Mo 20:00 - 21:00	Prassekstr. 5	freist. Halle; Zugang über Neuenfelder Str.	Wilhelmsburg	NEU ab 03.04.
Mo 20:30 - 21:30	Erdkampsweg 89	Turnhalle	Fuhlsbüttel	
Mo 21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mo 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di 11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
Di 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	•
Di 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Di 19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	•
Di 20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mi 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	NEU ab 03.04.
Mi 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mi 15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 17:00 - 18:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	
Mi 18:00 - 19:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	
Mi 18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	•
Mi 19:00 - 20:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	
Mi 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Mi 19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	

FITNESS & RÜCKEN

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	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	NEU ab 03.04.
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-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Do	17:30 - 18:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	
Do	18:00 - 19:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	
Do	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do	18:30 - 19:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	
Do	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	•
Do	19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	
Do	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do	21:00 - 21:50	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-Neveermann-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-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	
Fr	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Fr	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
Fr	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Sa	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	

Sa 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Sa 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Sa 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Sa 13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Sa 13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Sa 13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Sa 14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Sa 15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Sa 15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Sa 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
Sa 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Sa 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Sa 18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Sa 18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
So 10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
So 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
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 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	
Mo 19:00 - 20:00	Prassekstr. 5	freist. Halle; Zugang über Neuenfelder Str.	Wilhelmsburg	NEU ab 03.04.
Di 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
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	
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 12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo 13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo 16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mo 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mo 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	
Mo 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	
Mo 19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	•
Mo 20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	•
Di 20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
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	
Do 12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Do 19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do 19:30 - 20:30	Alsterdorfer Str. 39	freistehende Halle auf dem Hof	Winterhude	
Do 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	•
Fr 10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr 13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Sa 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Sa 11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Sa 12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa 13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Sa 14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Sa 14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Sa 16:00 - 16:50	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 14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
So 14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
So 15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
So 17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
So 19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg

Cardio Power

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

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

Mo 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	2
Mo 11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo 11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	NEU ab 03.04.
Mo 13:00 - 13:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	NEU ab 03.04.
Mo 13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• 1
Mo 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	•
Mo 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• 2
Mo 19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 10:30 - 11:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di 17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	•
Di 19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Di 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di 20:30 - 21:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1
Mi 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 11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	NEU ab 03.04.
Mi 12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 16:00 - 16:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2
Mi 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	2
Mi 18:00 - 19:00	Lutterrothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	
Mi 18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi 20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

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

Mo 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	•
Mo 18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	•
Mo 19:00 - 19:50	Paul-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	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• NEU ab 03.04.
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 11:30 - 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 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 19:00 - 20:00	Krausestr. 53	Halle am Sportplatz	Dulsberg	
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	
Mi 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	NEU ab 03.04.
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	
Mi 21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	NEU ab 03.04.
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 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	
Do 21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	NEU ab 03.04.
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	

FITNESS & RÜCKEN

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

DANCE 'n Fitness

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

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

Fit Fight Basic/Technik

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

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★★★☆	Koordination: ★★★☆	Kraft: ★★★☆
Mo 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mo 19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mo 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Mi 20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Do 20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr 11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	NEU ab 03.04.
Fr 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	NEU ab 03.04.
Sa 12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa 13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa 14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So 15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
So 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•

Fit Fight Kombi

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

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★★★☆	Koordination: ★★★☆	Kraft: ★★★☆
Mo 18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Mi 20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
So 16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

Fitness

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

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★☆	Beweglichkeit: ★★★☆	Koordination: ★★★☆	Kraft: ★★★☆
Mo 19:30 - 21:00	Sengemannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	+Relax
Mo 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Di 17:30 - 19:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	+Relax

FITNESS & RÜCKEN

Di	18:00 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di	19:00 - 20:30	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	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	NEU ab 03.04.
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	
Do	18:30 - 20:00	Ohkampring 13	freist. neue Turnhalle	Hummelsbüttel	+Relax Neu ab 03.04.
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	

Fitness für Mollige

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

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

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

Kraftfit

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

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

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

So 12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona
So 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
So 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor

Mama Fitness

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

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

Mo 10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mo 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mo 15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Di 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Di 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yoga + Rückbildung, mit Baby bis 1 Jahr
Di 15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di 15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	+Rückbildung
Mi 10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	NEU ab 03.04.
Mi 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	+Yoga/Rückbildung
Do 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	+Yoga
Fr 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr 10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	+Rückbildung
Sa 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	+Rückbildung
Sa 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So 10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Yoga

Po Shaping

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

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

Mo 21:30 - 22:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Di 16:30 - 17:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Di 21:30 - 22:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	NEU ab 03.04.
Mi 15:00 - 15:30	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 16:30 - 17:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do 12:00 - 12:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	NEU ab 03.04.
Do 13:00 - 13:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 20:15 - 20:45	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 13:00 - 13:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 15:30 - 16:00	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr 20:00 - 20:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

FITNESS & RÜCKEN

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

Reha-Sport

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

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★☆☆	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★☆☆	Kraft: ★☆☆
Mo 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Osteoporose/ Endoprothesen- Training
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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	•
Mo 12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	NEU ab 03.04.
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 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	NEU ab 03.04.
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 10:00 - 10:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	NEU ab 03.04.
Fr 14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 15:30 - 16:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Fr 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Sa 14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

So 10:15 - 11:05 Überseering 19-31 Eingang auch Mexikoring 35 City-Nord

Rücken Express

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

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

Mo 14:00 - 14:30	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg
Mo 16:00 - 16:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Di 20:00 - 20:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Do 13:30 - 14:00	Paul-Neveermann-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 - 20:00	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	Waltzstr. 31	Turnhalle im Gebäude, Haus 2	Othmarschen
Mi 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mi 10:30 - 11:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mi 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi 16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt
Mi 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Mi 17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord

Mi 18:00 - 19:30	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	
Mi 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mi 20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Do 11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	•
Do 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•
Do 19:00 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	
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	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	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Sa 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa 14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
So 11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	•
So 13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
So 13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So 17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

Soft-Fitness

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 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 18:00 - 19:00	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	
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	
Di 14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	NEU ab 03.04.
Mi 11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Mi 14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Mi 16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Mi 18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mi 19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Do 16:00 - 17:00	Paracelsusstr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	
Do 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 18:45 - 19:45	Appellhofft 2	Pausenhalle a. d. Hof	Steilshoop	
Do 19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Fr 10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Fr 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr 12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	
Fr 17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa 10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Sa 10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So 13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
So 14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	

Sport für Schwangere

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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Fit mit Babybauch
Mi 17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Fit mit Babybauch
Sa 12:30 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Kundalini-Yoga

Step Advanced

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

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★★★	Kraft: ★★★
Mo 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	NEU ab 03.04.
Di 18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Mi 18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	

Mi	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Fr	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Sa	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	NEU ab 03.04.
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	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 gerübt wird (s. Specials).

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★★★	Kraft: ★☆☆	
Mo 11:00 - 11:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		NEU ab 03.04.
Mo 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		NEU ab 03.04.
Mo 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
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-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		
Di 17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	•	
Di 20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	•	
Mi 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		NEU ab 03.04.
Mi 14:00 - 14:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		
Mi 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
Mi 17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Do 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		
Do 13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg		
Fr 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Fr 14:00 - 14:50	Paul-Neveermann-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 14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		
Sa 15:00 - 15:50	Paul-Neveermann-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 12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		NEU ab 03.04.
So 13:00 - 13:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		
So 15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek		
So 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor		
So 16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
So 18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord		

Step Simple

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

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

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

ZUMBA® Step

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

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

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

Functional Training

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



Avi Mea

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

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

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

FUNCTIONAL TRAINING

Capoeira

In diesem Kurs lernst Du einzelne Übungen sowie Bewegungsabfolgen die eine Mischung aus Kraft- und Koordinationstraining mit vielseitigen, akrobatischen dynamischen und intensiven Bewegungsformen bieten. Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, die tänzerische und kämpferische Bewegungsabläufe kombiniert. Es erwartet dich ein abwechslungsreicher Kurs mit unterschiedlichen Aspekten des Functional Trainings zu klassischen brasilianische Rhythmen als auch moderner Musik. Einsteiger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

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

Fr 18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	1
So 19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	NEU ab 03.04.

CrossTraining

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

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

Di 19:00 - 20:30	Laeiszstr. 12	Halle a.d. Hof	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 20:30 - 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 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 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Do 11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-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-Nevermann-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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Fr 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Sa 12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
So 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
So 10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
So 13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
So 17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-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 leistungsfordernendes Trainingssystem, das mit seiner Intensität noch bessere Ergebnisse erzielen kann - fordere Dich heraus und mach mit! Das Format ist eher für Fortgeschrittene geeignet.

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

Mo 17:00 - 17:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Mi 16:00 - 16:30	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	
Mi 19:30 - 20:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Do 12:30 - 13:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	NEU ab 03.04.
Do 13:30 - 14:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Fr 19:00 - 19:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Sa 14:30 - 15:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	
Sa 15:30 - 16:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
So 12:00 - 12:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So 19:30 - 20:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	

Parkour

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

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

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

STRONG by Zumba®

NEU

Feel the beat! Das ist das Motto dieses einzigartigen hochintensiven Workouts, das ganz ohne Tanz auskommt. Es basiert auf tempogeladene Rhythmen und treibenden beats und hilft Dir damit, bis zur letzten Wiederholung durchzuhalten und Dich auszu-powern. STRONG by Zumba® kombiniert Bodyweight-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrie-Training und lässt Dich auch nach dem Training noch viele Kalorien verbrennen. Das Format ist eher für Fortgeschrittene geeignet.

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

Mo 20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	
Di 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
Mi 11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
Do 13:00 - 13:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	
Do 18:15 - 19:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	
Sa 16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	
So 15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	

Tough Class

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

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

Mo 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	
------------------	-------------------	--------------------	--------------	--

INLINE-SPORT

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

Inline-Sport

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

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



Inline- / Roller Disco

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

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★☆☆	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★☆☆	Kraft: ★☆☆
Sa 16:00 - 18:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jeden ersten Samstag im Monat

Inline-Hockey

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

Trainingsschwerpunkt	Ausdauer: ★★★	Beweglichkeit: ★☆☆	Koordination: ★★★	Kraft: ★☆☆
Mi 20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	• 2
Fr 21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	+Spiel
Sa 16:00 - 17:30	Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	Mümmelmannsberg	07.10.2017- 05.05.2018
So 11:00 - 12:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	+Spiel

Inline-Skaten

Inline-Skaten ist die 90er-Trendsportart mit Kult-Charakter. Lasse das Skate-Feeling wiederaufleben und verbrenne in rasanter Runde durch unsere Halle jede Menge Kalorien. Neben der Bein- und Gesäßmuskulatur wird auch der Gleichgewichtssinn und die Koordination geschult. Je nach Zusatz kannst Du in den Inline-Kursen frei fahren, kleine Inline-Hockey-Einheiten spielen oder Deine Technik hingehend Fahrsicherheit, Brems- und Falltechniken verbessern.

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 dafür ist nicht notwendig. Achte auf wetterfeste Kleidung und passendes Schuhwerk.



Breath Walk®

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

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

OUTDOOR-SPORT

Mama Outdoor Fitness

Mama Outdoor Fitness ist ein speziell ausgerichtetes Outdoor-Training für Mamas, die ihre Babys im Jogger oder Buggy mitbringen können. Das Training besteht aus Fitnessübungen für Beckenboden, Bauch, Beine und Rücken, sowie einem kombinierten Herz-Kreislauf Training. Es werden nicht zwangsläufig Geräte eingesetzt, sondern es wird das genutzt, was die Umgebung bietet, wie Rasenflächen, Treppen, Bänke, Geländer oder Steine. Wir empfehlen eine Teilnahme erst nach abgeschlossener Rückbildung!

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

Di	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Fr	10:30 - 12:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek

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

Running

Du möchtest nicht mehr alleine laufen und eine professionelle Anleitung bekommen? Dann bist Du in unseren Laufkursen richtig! Bitte bringe dem Wetter angemessene Kleidung, geeignetes Schuhwerk und evtl. ein Getränk für unterwegs mit.

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

Mo	18:15 - 19:45	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	5-10 km
Mo	19:30 - 21:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	5-10 km
Di	17:30 - 19:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	10 km
Di	19:15 - 20:45	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	10 km
Mi	18:30 - 20:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	5-10 km
Mi	20:00 - 21:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	10-15 km
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

Running Beginner

NEU

Dieser Anfängerkurs richtet sich an Personen, die im Laufen noch untrainiert sind. Mit professioneller Begleitung an Deiner Seite ist dies Deine Laufschule, denn Du lernst nicht nur das Laufen (lieben), sondern bekommst ganz individuell auch wertvolle Tipps an die Hand gereicht. Ein Einstieg ins Laufen, bei dem die Grundlagenausdauer und die Kondition aufgebaut werden. Die Termine dieses 6-wöchigen Programms bauen aufeinander auf und bereiten Dich auf unsere anderen Laufkurse vor. Den jeweiligen Starttermin des Programms findest Du unten. An Feiertagen wird der Kurs ausgesetzt.

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

Di	18:00 - 19:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Starttermine 24.04., 26.06., 14.08.
Mi	18:00 - 19:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Starttermine 04.04., 30.05., 25.07.
Do	18:00 - 19:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Starttermin 05.04., 24.05., 19.07.
Sa	11:30 - 12:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Starttermine 14.04., 09.06., 04.08.

Urban Workout

NEU

Das Outdoor-Workout nicht nur für Lokalpatrioten: Die Stadt ist unser Hilfsmittel und wir stellen uns Trimm-Dich-Pfaden, Spielplätzen, dem Strand, Bäumen, Treppen? Sag deinem inneren Schweinehund „mors, mors“ und erlange neue Energie durch diese powergeladene Einheit in unserer tollen Stadt! Mit Bodyweight-Training und teilweise kleinen Hilfsmitteln fördern wir Kraft, Mobility, Koordination und natürlich Ausdauer. Eine Grundlagenausdauer um die zwischenzeitlichen Läufe spielend mitmachen zu können, sollte vorhanden sein.

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

Di 18:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
Mi 18:30 - 20:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona
Mi 18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord
Do 18:45 - 20:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Fr 18:30 - 20:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
Sa 15:00 - 16:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona

Paartanz

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



Ballroom Dance

Du hast Lust ein paar coole Tänze zu lernen, aber fortlaufende Kurse sind nichts für Dich? Du möchtest eine gute Figur auf dem Parkett machen und findest es schön, auf Feiern auch als Paar tanzen zu können? Dann ist hier Dein Kurs: Ganz locker zu coolen Beats die Hüften kreisen lassen und jede Stunde mit Leichtigkeit die Grundschritte 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 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor
------------------	-------------------	--------------------	--------------

Boogie-Woogie

Boogie-Woogie ist der Rock'n'Roll-Paartanz der 50er Jahre. Einführend werden Grundschritte und der Aufbau einfacher Figuren geübt. Die 1er-Angebote starten jeweils mit dem neuen Programmheft im April und im Oktober.

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

Discofox

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

Mo 18:00 - 19:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	1
Mo 20:00 - 21:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	2
Do 21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1 + Singles, NEU ab 03.04.
Fr 18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1 für Singles
Sa 18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	2 +Singles
Sa 19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1

Kizomba

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

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

Salsa

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

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

Standard-Latein

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

Mo 18:30 - 19:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	1	für Singles
Mo 18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	1	
Mo 19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	2	für Singles
Mo 19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	2	
Mo 20:00 - 21:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	2	
Mo 20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	3	für Singles
Mo 20:45 - 21:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	3	
Di 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	1	für Singles

Di	18:00 - 19:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Gebäude	Alsterdorf	2	
Di	19:00 - 20:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Gebäude	Alsterdorf	3	
Di	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	2	für Singles
Di	19:30 - 20:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude	Jenfeld	1	
Di	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1	+Discofox
Di	20:30 - 21:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude	Jenfeld	2	
Mi	18:30 - 19:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	1	
Mi	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	2	
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	3	
Do	18:00 - 19:00	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	3	
Do	18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	1	
Do	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	2	
Do	19:00 - 20:00	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	4	
Do	20:00 - 21:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	3	
Do	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	2	+ Singles, NEU ab 03.04.
Fr	17:00 - 18:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	1	für Singles
Fr	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1	für Singles
Fr	18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	2	für Singles
Fr	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	3	für Singles
Sa	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	1	+Singles
So	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	1	
So	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	2	
So	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	2	
So	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1	
So	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1	
So	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	1	+ Singles
So	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	2	

Swing

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

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

Tango Argentino

Der Tango Argentino 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 jeweils mit dem neuen Programmheft im April und im 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	

PAARTANZ

So 17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	1
So 18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	2
So 19:00 - 19:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	1
So 19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	2
So 20:00 - 20:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	2
So 20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	1

Tanzclub

In diesem Angebot kannst Du jeden Samstag von 19:00 bis 20:30 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 19:00 - 20:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tango 07.04., 19.05., 30.06., 11.08., 22.09.
Sa 19:00 - 20:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Latino 28.04., 09.06., 21.07., 01.09.
Sa 19:00 - 20:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Standard/Latein 14.04., 21.04., 05.05., 12.05., 26.05., 02.06., 16.06., 23.06., 07.07., 14.07., 28.07., 04.08., 18.08., 25.08., 08.09., 15.09., 29.09.

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 jeweiligen Kurs. Sie sind in jedem Alter einfach zu erlernen und gut trainierbar. Du kannst die unterschiedlichen Angebote ausprobieren und Deine Kampfsportart für Dich entdecken!



Aikido

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

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

Mi 18:00 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Halle 3	Winterhude	Neu ab 03.04.
------------------	---------------	--------------------------------------	------------	---------------

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 voneinander, 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	Humboldtstr.30	Zugang Heinrich-Hertz-Straße	Barmbek-Süd		Techniktraining
Mi	20:00 - 21:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg		
Mi	20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Halle 3	Winterhude	1	
Mi	20:00 - 21:30	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	2	für Frauen
Do	18:30 - 20:00	Steinadlerweg 26	Steinadlerweg 26	Billstedt		
Fr	17:30 - 19:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf		
Fr	19:00 - 20:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek		Techniktrainig, Kickbox-Cardio, Selbstverteidigung
Fr	19:15 - 20:45	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	1	für Frauen
So	14:00 - 15:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook		bitte keine schwarzen Sportschuhe tragen

Krav Maga

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

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

Fr	19:00 - 20:30	Grasweg 72	Halle 1	Winterhude	1	
----	---------------	------------	---------	------------	---	--

Modern Arnis

Modern Arnis ist eine traditionell philippinische Kampfkunst. Du trainierst in diesem Angebot mit zwei Rattanstöcken, die Dir zur Verfügung gestellt werden. Die erlernten Techniken kannst Du auf Gegenstände des Alltags übertragen, zum Beispiel Schlüssel, Kugelschreiber, Zeitungen, Regenschirm, aber auch ohne Hilfsmittel, also waffenlos, ausführen. Die Trainierenden nennen sich 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 für Frauen

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

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

Di	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Fr	18:30 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Halle 3	Winterhude		

TRAIN TOGETHER IM FITNESSSTUDIO

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 Studiotrainern.



Gruppentraining im Fitnessstudio

Mo 19:00 - 19:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Xplode
Mo 19:00 - 20:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Functional Core
Mo 19:00 - 20:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Functional Core
Mo 19:30 - 20:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Functional Core
Mo 20:00 - 21:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Functional Core
Di 17:00 - 18:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Functional Core
Di 19:00 - 19:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Bauch Express
Di 19:00 - 20:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bodyshape
Di 19:00 - 20:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Functional Core
Mi 17:00 - 18:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Rücken
Mi 17:30 - 18:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	HIIT
Mi 18:30 - 19:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cardio Power
Mi 19:00 - 19:30	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rücken Express
Mi 19:00 - 20:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Xplode
Do 19:00 - 19:30	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Functional Core
Do 19:00 - 20:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Athletic Training
Do 19:00 - 20:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Functional Core
Fr 10:15 - 11:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rücken-Bauch
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 Fun für Dein Training! Unsere kostenfreien Specials sind Deine ergänzende Vielfalt zu unserem Kursprogramm. Power Dich in schweißtreibenden Classes richtig aus oder lerne Deinen Körper in den Wellness-Specials mal auf eine neue Art kennen. Die Themenreihen sind nicht aufeinander aufbauend, Du kannst auch einzelne Termine besuchen. Mehr zu den Inhalten findest Du auf unserer Homepage www.sportspass.de. Für alle, die neu in der Sportwelt sind, bietet sportspass in vielen Formaten Start-Ups, welche Dir den Einstieg in unser Kursprogramm erleichtern. Indoor sowie Outdoor und bunt wie sportspass – unsere Specials setzen neue Trainingsreize und bringen eine Menge Spaß. Center Specials sind auch als Probetraining möglich.



BODY & MIND

Chakra Yoga – Energie wecken und lenken! Center Special

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

So	16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
08.04.2018		5. Chakra – Kehlchakra. Kommunikation und Austausch, Wahrheit und Selbstaussdruck		Susanne Karreh
15.04.2018		6. Chakra – Stirnchakra. Intuition und inneres Wissen, Konzentration und Entschlossenheit		Susanne Karreh
29.04.2018		7. Chakra – Kronenchakra. Licht und Leichtigkeit, Verbindung zur Seele und zum höheren Selbst		Susanne Karreh
06.05.2018		8. Chakra – Aura. Sicherheit und Schutz, Verbindung aller Chakren		Susanne Karreh

Jivamukti Yoga Center Special

Jivamukti Yoga ist eine moderne und herausfordernde Yogaform, in der die verschiedenen Asanas (Yoga-Haltungen) dynamisch und harmonisch miteinander verbunden werden. Alle Bewegungen werden bewusst und in Verbindung mit der Atmung durchgeführt. Die kraftvollen und fließenden Bewegungen stärken den ganzen Körper. Die dehrenden Elemente halten ihn zugleich flexibel und trainieren das Fasziengewebe. Hierbei wird vor dem Hintergrund inspirierender und motivierender Musik geübt. Am Ende der Einheit folgt eine ausgleichende Endentspannung. Dieses Special ist ideal für Menschen, die schon Yogavorerfahrungen haben und auf der Suche nach neuen Herausforderungen sind.

So	10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
15.04.2018		Jivamukti		Mariella Holland

Atemmeditation und Achtsamkeit Center Special

Einfach mal durchatmen! Atemmeditationen und -techniken werden z. B. im Yoga eingesetzt, um den Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen. In diesem Special lernst Du verschiedene Möglichkeiten kennen, im Sitzen, Liegen oder Gehen, mit Hilfe der Atmung im Moment und bei Dir anzukommen. Wir werden uns kurz über die Atmung austauschen und ansonsten praktisch üben. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Wenn vorhanden gerne ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

So	10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
22.04.2018		Atemmeditation und Achtsamkeit		Christina Schmidt

Lachyoga Center Special

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

So	10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
24.06.2018		Den Stress reduzieren mit Lachyoga		Alex Bannes
23.09.2018		Lachyoga für mehr Lebensfreude		Alex Bannes

Shakti Naam Yoga Center Special

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

Sa 14:00-15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
01.09.2018	Shakti Naam Yoga – das Anti Aging Yoga		Amrit Nagel

Meditation Center Special

In diesem 80-minütigen Special lernst Du Dich zu entspannen und bewusst mit Leichtigkeit sowie Sanftheit zu atmen. Die Meditation für inneren Frieden und Wohlbefinden hilft uns, unseren Stress zu reduzieren, die innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln sowie das Selbstbewusstsein und die mentale Klarheit zu erhöhen. Somit gewinnst Du Optimismus und Freude im Leben.

So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
26.08.2018	Meditation		Tina Le Truong

Acro Yoga Center Special

Acro Yoga ist die Verbindung von Yoga und Akrobatik. Körperbewusstsein, Gleichgewicht, Körperspannung sowie Koordination stehen dabei im Vordergrund. In Partnerübungen oder in Kleingruppen lernst Du Vertrauen und Verantwortungen Deinem Gegenüber aufzubauen und Dich dabei vollkommen zu entspannen.

Sa 14:00-15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
30.06.2018	Acro Yoga		Nika Viehstädt

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 Grundschritte- und Techniken in 80 Minuten speziell erklärt und geübt werden. Es sind keine aufeinander folgenden Angebote.

Sa 10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
21.04.2018			wechselnde Trainer
26.05.2018			wechselnde Trainer
04.08.2018			wechselnde Trainer

Pilates Start-Up Special

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.

Sa 10:00-11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
28.04.2018			wechselnde Trainer
02.06.2018			wechselnde Trainer
07.07.2018			wechselnde Trainer
15.09.2018			wechselnde Trainer

Baumyoga Outdoor Special

„Das Universum ist ein Baum, der ewig existiert“. Beim Baumyoga nutzen wir die Energie der Bäume auf eine neue Art und Weise. In der Natur finden wir einen passenden Baum und üben das entsprechende Yogaset. Baumyoga kommt aus dem Kundalini-Yoga. Kundalini-Yogaübungen, die einem bestimmten Baum zugeordnet sind, werden in der Natur stehend ausgeführt. Die Birke z. B. steht für Lebensfreude! Wir beginnen mit Aufwärmübungen, machen eine Abfolge von Yogäübungen mit anschließender Entspannung und Meditation im Stehen. Wetterfeste Kleidung und Schuhe sind empfohlen! Wir brauchen keine Yogamatte!

Do 10:00-11:30	Überseering 19-31	Eingang Mexikoring 35	City Nord
19.04.2018			Beate Büttner (0151-57772035)
17.05.2018			Siri Jansen (0152-04917130)
21.06.2018			Beate Büttner (0151-57772035)
12.07.2018			Siri Jansen (0152-04917130)

DANCE

Dance Center Special

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

Sa 14:00-15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
21.04.2018	Scottish Country Dance		Erika Ruddolph
07.07.2018	Contemporary Dance		Nika Viehstädt
So 12:30-13:50	Überseering 19-31	Eingang Mexikoring 35	City Nord
22.04.2018	Afrikanischer Tanz		Liane Dobeleit
So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
02.09.2018	Upside Down		Nika Viehstädt
30.09.2018	Urbhanize@		Maria Sperling

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 Herzkreislauftsystem 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
05.05.2018			wechselnde Trainer
14.07.2018			wechselnde Trainer
22.09.2018			wechselnde Trainer

FUNCTIONAL TRAINING

Functional Training Center Special

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

So 12:30-13:50	Überseering 19-31	Eingang Mexikoring 35	City Nord
20.05.2018	BOXX Workout		Stefan Nielson
Sa 14:00-15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
08.09.2018	Bodyweight Workout – Nutze Deinen Körper		Stefan Nielson
22.09.2018	Tabata		Stefan Nielson

PAARTANZ

Ab auf's Parkett Center Special

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

Sa 14:00-15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor
28.04.2018	Tanzkurs – Cha Cha Cha		Ketevan Nishnianidze
05.05.2018	Tanzkurs – Tango / Jive		Ketevan Nishnianidze
19.05.2018	Tanzkurs – Samba / Walzer		Ketevan Nishnianidze
26.05.2018	Tanzkurs – Salsa / Rumba		Ketevan Nishnianidze
So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
09.09.2018	Milonga		Kajja und Thomas Kielau
16.09.2018	Tango Vals		Kajja und Thomas Kielau

PURE FITNESS

Step Passion Center Special

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

So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona
03.06.2018	Circle Step		Ana Gabriela Guevara Cazares

Pure Fitness Center Special

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

So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp	Eilbek
08.04.2018	Piloxing		Jennifer Dann
17.06.2018	Flashback Aerobic – Back to the 80's		Ana Gabriela Guevara Cazares

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
16.06.2018			wechselnde Trainer
25.08.2018			wechselnde Trainer

Kraftfit Start-Up Special

Kraftfit ist Dein Trainingsprogramm für noch mehr Power und Kraftausdauer. Dein neuer sportlicher Begleiter, die Langhantel, hat es in sich: Dein individuelles Trainingsgewicht wird Dich richtig fordern. In unserem Start-Up Special machst Du Dich mit der Langhantel vertraut und lernst neben der richtigen Körperhaltung vielfältige Übungen kennen, die Dich in Deinem Kraftfit-Workout ins Schwitzen bringen werden. Start-Ups sind einmalige Angebote, in denen 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
14.04.2018			wechselnde Trainer
28.07.2018			wechselnde Trainer
29.09.2018			wechselnde Trainer

Fahrradworkshop Outdoor Special

Viele von Euch werden auch im Frühjahr wieder eine tolle Radtour unternehmen wollen. Damit das Rad beim ersten Ausflug auch gut funktioniert und nicht schlappmacht, gibt es einiges zu beachten. Ich zeige Dir, wie Du das Rad sauber hältst, kleine Wartungen durchführst und auch unterwegs problemlos einen Schlauch wechselst. Bring gerne Deine Fragen mit und habe auch Verständnis dafür, dass ich keine kaputten Fahrräder reparieren werde.

Sa 11:30-13:30	Überseering 19-31	Eingang Mexikoring 35	City Nord
07.04.2018			Johannes Feigel (0173-9646819)

Fußball WM Workshop Outdoor Special

Es ist wieder so weit! Diesen Sommer muss unsere Deutsche Elf ihre Pole-Position verteidigen und erneut bricht der Fußball-Wahn in Hamburg aus. Wäre doch toll, wenn man auch mit fachsimpeln kann, oder? Mit sportspaß werdet Ihr zum Fußball-Profi. Bei unserem WM-Special „Fußball in Theorie und Praxis“ kommen Einsteiger als auch Fortgeschrittene auf Ihre Kosten. Wie könnt Ihr Eure Leistung verbessern und gleichzeitig Verletzungen vorbeugen? Welche Kräftigungsübungen und Cardioeinheiten sind ideal für die Vorbereitung auf ein Spiel? Anschließend werden die Themen in die Praxis umgesetzt und wir werden aktiv. Ein Abschlussspiel solltet Ihr Euch nicht entgehen lassen... Falls vorhanden, bringt für das perfekte Tor gerne euren eigenen Fußball mit.

Sa 11:00-12:30	Überseering 19-31	Eingang Mexikoring 35	City Nord
16.06.2018			Jonas Tai Nguyen (0171-8819551)

Touren

Hamburg hat so viele tolle Strecken und auch das Umland bietet beeindruckende Landschaft. Lerne diese bei unseren Outdoor-Touren kennen und freue Dich, gemeinsam mit weiteren Naturliebhabern und Frischluftfreunden, unser Hamburg kennenzulernen. Die Touren haben Ausflugscharakter und dauern mehrere Stunden oder sind zum Teil auch richtige Ganztagestouren. Du kannst Dich direkt bei den TrainerInnen über die Details der einzelnen Touren informieren. Bitte achte bei der Auswahl Deiner Tour auf die Streckenlänge und die beschriebene Zielgruppe. Die Anfahrten zu den Treffpunkten erhältst Du über www.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 BIKETOURL

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

AUSRÜSTUNG: Funktionsfähiges Fahrrad – auch ohne Gangschaltung.

Wie schön ist doch die Alster

ca. 35 km

Wir starten an der Binnenalster (Alsterpavillon) und fahren auf der Westseite der Außenalster zur Krugkoppel-Brücke. Am Leinpfad entlang folgen wir dem Alsterlauf nach Ohlsdorf. Von dort geht es auf kleinen Nebenstraßen weiter bis ins Raakmoor. In diesem Waldgebiet legen wir eine kleine Pause ein. Anschließend geht es zu einem Aussichtspunkt und zurück zum Bahnhof Fuhsbüttel-Nord. Hier endet die Tour – wer Interesse hat, genießt noch ein Eis im naheliegenden Eiscafé Jacobs!

Sa., 14.04.2018 15:00 Uhr Sabine Reißberg (01578-2389497) Alsterpavillon

Kleine Runde nach Bad Oldesloe

ca. 55 km

Über grüne Wege erreichen wir Bad Oldesloe. Dort machen wir eine Pause im Ort; gegebenenfalls können wir im Poggensee baden. Zurück über Schloss Tremsbüttel wieder zur U Großhansdorf. Wer will, kann auch ab Bad Oldesloe mit der Bahn zurückfahren.

So., 24.06.2018 10:30 Uhr Wolfgang Heckelmann (0176-39002338) U Großhansdorf

An Alster und Elbe zum Energieberg

ca. 48 km

Auf dem Alsterwanderweg radeln wir zur Außenalster. Dort wechseln wir den Fluss, fahren zur Elbe und genießen die Fahrt auf dem neuen Radschnellweg in der Hafencity und über die Elbbrücken nach Wilhelmsburg. Ziel ist der Energieberg, der interessante Ausblicke bietet. Weiter auf dem Deich und durch den Alten Elbtunnel zu den Landungsbrücken.

Sa., 30.06.2018 09:30 Uhr N. N. S Poppenbüttel, ZOB-Seite

Ausflug in den Norden von Hamburg

ca. 38 km

Wir treffen uns am Center in der City Nord. Wir fahren durch ein Waldgebiet Richtung Flughafen und folgen der Tarpenbek bis nach Norderstedt. Über das Wittmoor fahren wir nach Duvenstedt in den Tängstedter Forst und auf Nebenwegen geht es an die U-Bahn Langenhorn-Nord. Von nun an kommen wir auf asphaltierten Wegen gut voran bis nach Wilstedt. Zurück fahren wir eine andere Strecke bis zur Haltestelle Langenhorn-Nord. Wer möchte, genießt hier noch ein leckeres Eis.

28.07.2018 15:00 Uhr Sabine Reißberg (0157-82389475) sportspaß Center City Nord

Zur Heideblüte ins Büsenbachtal

ca. 35 km

Vom Startpunkt Harburg fahren wir entlang des Außenmühlenteiches durch Felder und Wiesen, bis wir die Sunderberge erreichen und weiter über Klecken an Buchholz vorbei in die Nordheide fahren. In der Hoffnung, eine blühende Landschaft zu sehen, machen wir Station im Büsenbachtal und fahren anschließend weiter zum Bahnhof Handeloh zur Rückfahrt. Einkehr und Pausen sind vorgesehen. Es sind Hügel zu bewältigen, aber es bestehen Ausstiegsmöglichkeiten.

Sa., 04.08.2018 10:00 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-45779617) S Harburg, Neuländer Platz

Durch das Moor nach „Waldesruh“

ca. 45 km

Wir fahren durch 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., 01.09.2018 10:30 Uhr Wolfgang Heckelmann (0176-39002338) S/U Ohlsdorf, am Schwimmbad

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)

Rennradtour durch die Vier- und Marschlande

ca. 35 km

Treffpunkt ist vor dem Eingang des sportspaß Centers Billstedt. Die Tour geht über Billwerder nach Reitbrook. Von dort über Ochsenwerder nach Tatenberg. Dort ist eine Einkehr geplant. Dann geht es wieder zurück nach Billstedt. Die Tour endet beim sportspaß Center Billstedt.

So., 13.05.2018 10:00 Uhr Birgit Schacht (01577-5329996) sportspaß Center Billstedt

Rundkurs Rad-Mekka-Vierlande

ca. 55 km

Wir treffen uns An der S-Bahn Rothenburgsort und fahren am Feuersturmdenkmal vorbei zur Elbinsel Kaltehofe mit der Wasserkunst. Weiter geht es am Elbdeich entlang über die Tatenberger Schleuse zum Hohendeicher See. Über Fünfhausen, Achterdeich, Wulfshof, Allermöhe, Moorfleet zurück zum Ausgangspunkt.

So., 27.05.2018 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Rothenburgsort

Rund um den Großensee

ca. 60 km

Wir fahren in Richtung Billstedt, Glinde nach Großensee. Hier machen wir eine Pause und umrunden den See. Weiter fahren wir über Rausdorf, Stenwarde zum Öjendorfer See. Über Moorfleet geht es zurück nach Rothenburgsort. Pausen und evtl. Einkehr sind vorgesehen.

Sa., 09.06.2018 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Rothenburgsort

Vier- und Marschlande

ca. 50 km

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

So., 17.06.2018 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-5570428) S Rothenburgsort

Sommerausflug nach Lüneburg

ca. 50 km

Von Bergedorf fahren wir über den Marschenbahndamm zum Zollenspieker, überqueren die Elbe per Fähre und setzen die Fahrt fort über den Stöcker Deich zum Ilmenauradweg und hoffen auf den Anblick von brütenden Störchen. Eine Pause ist ggf. im Hofcafé Marschendeel in Hunden vorgesehen. Wir kehren zum Ilmenaukanal zurück, fahren bis zur Wilhelmsbrücke und von dort gen Süden Richtung Bardowick. Nach einer Pause am Dom folgen wir dem Treidelpfad entlang der Ilmenau nach Lüneburg, wo sich ein kleiner Stadtbummel anschließen kann. Zurück fährt uns der Metronom zum Hbf. Die Wegstrecke ist teilweise unbefestigt.

Sa., 07.07.2018 11:30 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-45779617) S Bergedorf, Zusatzkosten:
Fähre Zollenspieker, Radkarte 3,50 €

Zum Barumer See

ca. 65 km

Bergedorf-Marschenbahndamm - Zollenspieker Fähre - Fahrenholz zum Barumer See. Bademöglichkeit. Zurück nach Bergedorf über die Geesthacher Elbbrücke. Fahrkosten ca. 3 EUR; Badezeug mitnehmen.

So., 26.08.2018 10:30 Uhr Wolfgang Heckelmann (0176-39002338) S Bergedorf, Ausgang Lohbrügge

Rundkurs Eisenbahnmuseum Aumühle

ca. 60 km

Durch eine schöne Fluss- u. Waldlandschaft fahren wir nach Reinbek. Am Schloss werden wir ein wenig verweilen, um dann weiter zum Eisenbahnmuseum nach Aumühle zu fahren. Weiter geht es über Kröppelshagen, Börnsen, Bergedorf, Allermöhe zurück zum Ausgangspunkt.

Sa., 08.09.2018	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0160-5570428)	S Rothenburgsort
-----------------	-----------	-------------------------------	------------------

Königseiche und Großensee

ca. 55 km

Wie geht es der Königseiche bei Steinhorst? Fahrt über Sprenge, zurück über Sirksfelde, zum Ende wieder in Großhansdorf. (Bade-?) Rast am Großensee-Sunset-Beach. Ein paar unbefestigte Wege.

Mi., 03.10.2018	10:40 Uhr	Wolfgang Heckelmann (0176-39002338)	U Großhansdorf
-----------------	-----------	-------------------------------------	----------------

Kleine Herbsttour durch Wald, Moor und Elbmarsch

ca. 45 km

Von Sülldorf fahren wir durch die Feldmark, den Klövensteen und das Tävs Moor zum Flugplatz Uetersen. Eine kleine Pause kann dort eingelegt werden. Die Fahrt führt uns weiter in Richtung Haselau. Wir erreichen die Elbe beim Pinnausperrwerk. Von dort fahren wir mit dem Herbstwind im Rücken am Elbufer nach Wedel zur S-Bahn. Die Wege sind teilweise unbefestigt, sie führen durch Waldbabschnitte ohne Steigungen.

Sa., 06.10.2018	12:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-45779617)	S Sülldorf
-----------------	-----------	----------------------------------	------------

INLINE-SKATEN

Unsere Inline-Skate-Touren sind für begeisterte Rollschuhfahrer, ob Anfänger oder Könnler, 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), sportgeeignete 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, die entlang der Süderelbe, mehreren Obstplantagen und vorbei an vielen uralten 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, 20.05.2018	12:00 Uhr	Ina Vollprecht (0178 5517558)	Fähranleger Finkenwerder, v or der Polizeiwache
-------------------------------	-----------	-------------------------------	--

(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

Von Blankenese über das Treppenviertel zur Fähre nach Cranz. Besuch eines Hofladens, der u.a. für seinen Apfelprosecco bekannt ist. An der Este entlang nach Buxtehude. In der Altstadt kehren wir (wer mag) in das Bürger- und Brauhaus ein, wo nach Wunsch eine zünftige Vesper serviert wird. Zurück von Buxtehude aus mit der S-Bahn. Bitte Gummipads für die Stöcke mitbringen.

Sa., 07.04.2018	10:00 Uhr	Gerd Röser (0170-5265171)	S Blankenese, Hauptausgang Fahrtrichtung
-----------------	-----------	---------------------------	--

Durch die Boberger Dünen

ca. 10 km

Wir treffen uns an der Bushaltestelle Billwerder Kirche und laufen am See entlang Richtung Sanddünen. Zurück geht es an der Bille entlang. Eine Einkehr ist geplant. Danach geht es zum Ausgangspunkt zurück, wo die Tour endet.

So., 30.09.2018	10:00 Uhr	Birgit Schacht (01577-5329996)	Bushaltestelle Billwerder Kirche
-----------------	-----------	--------------------------------	----------------------------------

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.

Auf dem Deich nach Königreich

ca. 15 km

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

So., 01.04.2018	10:15 Uhr	Uta Bangert (0162-7016558)	Bahnhof Buxtehude
-----------------	-----------	----------------------------	-------------------

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

ca. 15 km

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

So., 08.04.2018	10:45 Uhr	Ulli Block (0170-3051538)	Bushaltestelle Trittau Vorburg
-----------------	-----------	---------------------------	--------------------------------

Rund um Hamburg auf dem grünen Ring Teil 1

ca. 23 km

Startpunkt ist Teufelsbrück. Es geht durch Parkanlagen über Flottbek. Lise-Meitner-Park, Altonaer Volkspark, Stellingen, Niendorfer Gehege, am Flughafen vorbei nach Ohlsdorf. Sicherheitshalber Rucksack und Verpflegung mitnehmen, obwohl es sicherlich Einkehrmöglichkeiten gibt.

So., 15.04.2018	10:00 Uhr	John Godbehere (0162-7853651)	Brücke zum Fähranleger Teufelsbrück
-----------------	-----------	-------------------------------	-------------------------------------

...immer der Bille entlang

ca. 14 km

Wir starten vom sportspaß Center Billstedt und gehen durch die schöne Landschaft immer an der Bille entlang zum Naturhaus Boberg. Dort können wir uns mit Kaffee stärken, die dortige Ausstellung ansehen und dann mit neuen Kräften über die Wanderdüne zurück zum sportspaß Center Billstedt wandern.

So., 22.04.2018	10:00 Uhr	Carmen Schalus-Lübker (0171-8016056)	sportspaß Center Billstedt
-----------------	-----------	---	----------------------------

Verwunschene Birkenwälder und glitzernde Teiche, Wollgras und grundlose Sümpfe: Himmelmoor

ca. 16 km

Wir starten vom Dörfchen Renzel (Nähe Quickborn) aus nach Norden und umwandern das faszinierende Himmelmoor, das größte Hochmoor Schleswig-Holsteins, in dem noch Torf abgebaut wird. Der größte Teil dieses Hochmoors ist aber bereits renaturiert. Die Wanderung endet an der Haltestelle Schützenhof in Borstel-Hohenraden. Keine Ausstiegsmöglichkeit während der Wanderung. Einkehr möglich am Ende der Tour in Borstel-Hohenraden, z. B. im „Schützenhof“.

Sa., 28.04.2018	11:05 Uhr	Ulli Block (0170-3051538)	Bushaltestelle Renzel, Krehlohweg Linie 594
-----------------	-----------	---------------------------	---

Mai-Rundwanderung durch das Wittmoor

ca. 11 km

Das Wittmoor bietet neben der typischen Moorvegetation auch eine abwechslungsreiche Hügel- und Heidelandschaft. Wir starten in Duvenstedt. 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 Duvenstedt einzukehren.

Di. 01.05.2018	14:00 Uhr	Marco Bärtling (0172-8446571)	Bushaltestelle Mesterbrooksweg Linie 276
----------------	-----------	-------------------------------	--

Wandern auf dem Grünen Ring nach Finkenwerder

ca. 16 km

Von Neuwiedenthal wandern wir nach Finkenwerder. Von dort nehmen wir die Fähre zu den Landungsbrücken, wo die Tour endet.

Sa., 05.05.2018	10:05 Uhr	Ute Janiszzyk (0178-9395216)	S Neuwiedenthal, Ausgang in Fahrtrichtung
-----------------	-----------	------------------------------	---

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., 06.05.2018	10:00 Uhr	Conny Kirstein (0178-9392377)	S Rissen, Ausgang Fahrtrichtung Wedel
-----------------	-----------	-------------------------------	---------------------------------------

Abendwanderung durch den Duvenstedter Brook

ca. 12 km

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

Do., 10.05.2018	17:30 Uhr	Marco Bärtling (0172-8446571)	U Ohlstedt, unten vor dem Eingang
-----------------	-----------	-------------------------------	-----------------------------------

Auf dem Hohen Elbufer (Rundwanderung)

ca. 15 km

Wir starten in Tesperhude am Strandweg und wandern auf dem „Hohen Elbufer“ nach Osten (Richtung Lauenburg) bis zur „Alten Salzstraße“ in Sandkrug. Von dort aus wandern wir direkt an der Elbe zurück zum Ausgangspunkt. Einkehr am Ende möglich in Tesperhude, z. B. im „Elbkantinen“ am Strandweg.

Pfingstmontag, 21.05.2018	11:15 Uhr	Ulli Block (0170-3051538)	Bushaltestelle Tesperhude, Strandweg Linie 8800
------------------------------	-----------	---------------------------	--

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 ausklingen. Pausen, evtl. Einkehr sind vorgesehen.

Sa., 26.05.2018	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (0171-8016056)	Jacobikirche am Pilgerwegweiser, Jakobikirchhof 22
-----------------	-----------	--	---

Was kleckert im Kleckerwald?

ca. 16 km

Wir erkunden den Kleckerwald und werfen einen Blick auf die Fachwerkhöfe in Itzenbüttel. Die Tour endet wieder am Bahnhof in Klecken.

Sa., 02.06.2018	10:00 Uhr	Ute Janiszyk (0178-9395216)	Bahnhof Klecken, Vorplatz
-----------------	-----------	-----------------------------	---------------------------

Auf dem Heidschnuckenweg Teil 1

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., 03.06.2018	09:30 Uhr	Uta Bangert (0162-7016558)	S Fischbek
-----------------	-----------	----------------------------	------------

Wittenbergener Heide und die Elbe

ca. 14 km

Durch die Wittenbergener Heide, Eichenkrattwälder und Binnendünen, am Falkensteiner Ufer vorbei, entlang der Elbe bis Klein Flottbek.

Fr., 08.06.2018	17:00 Uhr	Yulia Shiyanova (0174-9733817)	S Rissen, oben auf der Brücke in Richtung Rissen Zentrum
-----------------	-----------	--------------------------------	---

Sommerlicher Landschaftsgenuss

ca. 16 km

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

So., 10.06.2018	09:30 Uhr	Conny Kirstein (0178-9392377)	S Wedel
-----------------	-----------	-------------------------------	---------

Über den „Grünen Ring“ und Elbwanderweg nach Altona

ca. 16 km

Wir wandern durch den Volkspark über einen grünen Streifen entlang des DESY und des Botanischen Gartens zum Derbypark. Von dort durch einen historischen Elbpark zum Anleger Teufelsbrück und entlang des Elbwanderwegs zum Bahnhof Altona.

Sa., 23.06.2018	11:00 Uhr	Uwe Spiesky (0178-2583000)	S Stellingen
-----------------	-----------	----------------------------	--------------

Von Hamburg nach Harburg

ca. 17 km

Wir gehen an der Hafencity vorbei, über die Veddel zur Windmühle Johanna. Durch Kirchdorf führt der Weg an der Kreuzkirche vorbei zur Süderelbe. Die Süderelbe überqueren wir auf der alten Harburger Elbbrücke. Die Wanderung endet am Harburger Rathaus.

So., 01.07.2018	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (0171-8016056)	Jacobikirche am Pilgerwegweiser, Jakobikirchhof 22
-----------------	-----------	--	---

Die Este-Tour

ca. 18 km

Wir folgen dem malerischen Estewanderweg von Hollenstedt nach Böttersheim, besuchen eine magische Quelle im Wald und wandern weiter über Kakenstorf bis nach Sprötze.

Sa., 21.07.2018 09:30 Uhr Uta Bangert (0162-7016558) Bushaltestelle Hollenstedt, Alte Dorfstraße

Sommerliche Gliner Au und Billeniederung

ca. 15 km

Wir wandern gemütlich entlang der Gliner Au, streifen Schönningstedt und enden in Glinde. Einkehr am Ende ist möglich.

So., 29.07.2018 10:00 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216) U Merkenstrasse, Ausgang in Fahrtrichtung rechts

Zwischen Himmel und Hölle

ca. 15 km

Zur Heideblüte erwandern wir die zweite Etappe des Heidschnuckenweges und gehen von Buchholz durch die Höllenschlucht weiter über den Brunsberg bis nach Handeloh. (Mittleres Tempo)

Sa., 11.08.2018 10:15 Uhr Uta Bangert (0162-7016558) Bahnhof Buchholz (Fußgängerbrücke)

Alsterrunde

ca. 10 km

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

So., 12.08.2018 10:00 Uhr Carmen Schalus-Lübker (0171-8016056) Hotel Atlantic, Ecke Holzdamme/An der Alster

Auf grünen Wegen von Niendorf nach Teufelsbrück

ca. 16 km

Wir wandern von Niendorf Markt (Tibarg) aus durchs Niendorfer Gehege, um uns dann auf grünen Wegen dem Altonaer Volkspark zu nähern. Vorbei am Volkspark-Stadion, durch den Dahlien-Garten (in voller Blüte), vorbei am DESY-Gelände und am Botanischen Garten geht es dann durch Westerpark und Wesselhoeftpark zum Ziel Teufelsbrück. Von dort gibt es die Möglichkeit, mit zwei Fahrplänen (Umsteigen in Finkenwerder) den Ausflug an den Landungsbrücken (Fischbrötchen) zu beenden.

So., 19.08.2018 10:30 Uhr Ulli Block (0170-3051538) U Niendorf Markt, südöstl. Ausgang zum Busbahnhof

Die Nordheide

ca. 17 km

Wechselspiel von Wald und Heide begleitet uns bis ins reizvolle Büsenbachtal (Wörme). Zum Schluss Einkehr im Café "Schafstall" in Wörme.

Sa., 25.08.2018 09:00 Uhr Yulia Shiyanova (0174-9733817) Bushaltestelle Hanstedt, Kirche

Rund um Hamburg auf dem grünen Ring Teil 3

ca. 17 km

Startpunkt ist U-Bahn Billstedt. Von dort aus wandern wir durch die Boberger Niederungen über Mittlerer Landweg und Allermöhe, an der Dove Elbe zur Insel Kaltehofe nach Rothenburgsort.

So., 09.09.2018 10:00 Uhr John Godbehere (0162-7853651) U Billstedt

Mit tollen Elbausblicken und frischer Seeluft nach Blankenese

ca. 12 km

Von Sülldorf wenden wir uns Richtung Elbe und gehen durch schöne Parkanlagen entlang des Elbhanges, bevor wir durch das Gebiet der Wittenbergener Heide ziehen. Mit tollen Ausblicken auf die Elbe begeben wir uns langsam hangabwärts und wandern schließlich genussvoll am Elbufer entlang und wandern dann weiter bis zum Hirschpark. Wir genießen die herrliche Atmosphäre dieser schönen Parklandschaft und beenden schließlich die Tour an der S-Bahn Blankenese.

Sa., 15.09.2018 10:00 Uhr Conny Kirstein (0178-9392377) S Sülldorf

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 laufen 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.

So., 16.09.2018 10:30 Uhr Uta Bangert (0162-7016558) Bushaltestelle Freiluftschule Moorwerder

Kräuterwanderung in Nienstedtens Parklandschaft

ca. 8 km

Unser Streifzug durch die Parklandschaft Nienstedtens führt uns durch die Streuobstwiese 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 Pflanzen zum Genießen, zur Heilung und Fitbleiben.

Sa., 22.09.2018	11:00 Uhr	Heike Henning (0172-1914343)	S Klein Flottbek, Ausgang Jürgensallee, vor Café Knips
-----------------	-----------	------------------------------	--

Rundkurs zum Öjendorfer See

ca. 17 km

Dieser abwechslungsreiche Weg führt uns an dem Schleemer Bach entlang zum Öjendorfer See. Weiter geht es über Oststeinbek an der Glinder Au zurück nach Billstedt. Pausen, evtl. Einkehr sind vorgesehen.

So., 23.09.2018	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0160-5570428)	sportspaß Center Billstedt
-----------------	-----------	-------------------------------	----------------------------

Herbstliche Erntetour in Horneburg

ca. 15 km

Wir wandern in einem Bogen um Horneburg herum, streifen den Rühjers Forst und sehen, was wir neben herbstlichen Ausblicken am Wegesrand frei ernten können. Wir enden wieder in Horneburg, wo die Heimfahrt mit S- oder Fernbahn möglich ist.

Sa., 29.09.2018	10:16 Uhr	Ute Janiszky (0178-9395216)	Horneburg, Bahnhofsvorplatz
-----------------	-----------	-----------------------------	-----------------------------

Zum Kartoffelschmaus auf den Alsterdorfer Markt (Stadt tour)

ca. 15 km

Von der Hudtwalkerstrasse über den Eppendorfer Mühlenteich, den Flughafen und entlang der Alster wandern wir zum Alsterdorfer Markt. Wer mag, lässt den Ausflug mit leckeren Kartoffelgerichten oder Kaffee und Kuchen ausklingen.

So., 07.10.2018	10:00 Uhr	Ute Janiszky (0178-9395216)	U Hudtwalckerstr., Eingangsbereich
-----------------	-----------	-----------------------------	------------------------------------

Ernährungscoaching

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist eine der Grundvoraussetzungen für körperliche Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag. Jeder kann frei entscheiden, wie er sich ernährt und hat damit großen Einfluss auf seine Gesundheit. Wir lehnen uns an kein bestimmtes Ernährungskonzept an, sondern zeigen Dir viele verschiedene Optionen auf, wie Du eine für Dich gute und ausgewogene Ernährung finden kannst. Jeder Mensch ist ein Individuum, hat unterschiedliche Lebensumstände und benötigt aus diesem Grund auch eine individuelle Ernährung. Hier erwarten dich 2 individuelle Ernährungscoachings à 60 Minuten! Kostenlos! Vereinbare persönlich oder telefonisch deinen ersten individuellen Termin in einem der unten stehenden Centern. Die Coachings sind für alle Fitness-/Saunamitglieder möglich.

City Nord

Tel.: 040 67 10 62 97

Montag: 17:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag: 10:00 - 13:00 Uhr

Altona Jessenstraße

Tel.: 040 38 90 42 20

Mittwoch: 17:30 - 20:30 Uhr

Harburg

Tel.: 040 767 58 39 0

Montag: 17:00 - 20:00 Uhr

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

Inspirierende Ernährungs-Seminare!

Du möchtest Dich in Deinem Körper wohlfühlen und dafür die optimale Ernährungsweise für Dich finden? Eine Ernährungsweise, die Dir uneingeschränkt Spaß bringt, den Genießer in Dir weckt und Dir Freude beim Zubereiten macht? Wir helfen Dir sehr gerne dabei und bieten Dir mit unseren vielfältigen interessanten Ernährungsseminaren eine Reihe von Inspiration dafür! Eine ausgewogene Ernährung stärkt Deine Gesundheit, Fitness und Leistungsstärke und kann dabei so lecker schmecken! Freue Dich auf umfassendes Wissen rund um das Thema Ernährung, Gesundheit & Sport und lasse Dich von uns begeistern.



*Eine vorherige, schriftliche Anmeldung für die Seminare ist erforderlich. Anmeldung bitte über unsere Anmeldeformulare 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.

Raus aus der Zuckerfalle! Erkenne die versteckten Dickmacher und iss einfach besser

In vielen Lebensmitteln sind große Mengen Zucker versteckt. Zu viel davon macht träge, blockiert die Fettverbrennung und trägt zu Übergewicht bei. Im Seminar geht es darum, zu lernen, wie Du Zuckerfallen vermeidest und zu einer guten, ausgewogenen Ernährung kommst, die Deine Fitness und gute Formen fördert. Du bekommst von mir praktische Tipps, wie es auch in einem stressigen Alltag möglich ist umzusetzen.

Montag, 14.05.2018, 18:00-21:00 Uhr mit Sylvia Buckl

Low Carb & vegan genießen

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

Donnerstag, 24.05.2018, 18:00-21:00 Uhr mit Mari Olschewski

Vegane Ernährung & Erfolg im Sport

Du möchtest Dich vegan ernähren und damit weiterhin Deine sportlichen Ziele, wie Muskelaufbau oder den nächsten Triathlon erreichen? Wir schauen uns an, was Du bei einer veganen Ernährungsweise beachten solltest, damit Dein Körper mit allen wichtigen Nährstoffen ausreichend versorgt ist und Du Deine volle Leistung beim Sport bringen kannst! In diesem Seminar gehen wir gemeinsam durch, welche Lebensmittel Dir beim Muskelaufbau helfen und Deine Regeneration fördern.

Dienstag, 12.06.2018, 18:00-21:00 Uhr mit Sanae Decker

Best Food - Sinnvolle Strategien für eine Anti-Aging Ernährung

Du lernst die „Wunderwaffen“ der Superfoods kennen: Jeder Mensch hat einen ganz individuellen Bedarf an Vitaminen, Mineral- und anderen Nährstoffen. Natürliche Schönheit ist essbar! Ich zeige Dir einfache Möglichkeiten, die Dir helfen, schneller zu regenerieren und sich insgesamt vitaler zu fühlen.

Donnerstag, 28.06.2018, 18:00-21:00 Uhr mit Marisa Calcagno

Fastenarten im Vergleich

Beim Fasten geht es darum dem Körper mal eine Pause zu gönnen, ihm die Möglichkeit zu geben sich von den Belastungen durch Alltagsgifte wie verarbeiteten Nahrungsmitteln, Alkohol, Nikotin, Abgasen und Stress zu erholen. Doch welche Fastenart ist die richtige für Dich? Wir schauen uns Möglichkeiten wie Basenfasten, Fruchtfasten, Suppenfasten, Saftfasten und Wasserfasten an, so dass Du nach dem Seminar die ideale Fastenart für Dich herausgefunden hast.

Mittwoch, 11.07.2018, 18:00-21:00 Uhr mit Sanae Decker

Detox your Life

In der heutigen Zeit kommt man an verarbeiteten Lebensmitteln kaum noch komplett vorbei. Aber auch im Alltag begegnen uns Gifte, wie durch Abgase, Kosmetik und Co. Im Seminar schauen wir uns an, was Du machen kannst, um Deinen Körper zu entlasten, zu entgiften und gesund mit voller Energie durchs Leben zu gehen.

Mittwoch, 01.08.2018 18:00-21:00 Uhr mit Sanae Decker

Ayurveda: Ernährung im Gleichgewicht der Doshas

Abgestimmt auf den jeweiligen Konstitutionstypen (Dosha), der Du bist, sorgen die passenden Lebensmittel für einen gesunden Körper und einen ausgeglichene Geist. In diesem Seminar ermitteln wir gemeinsam, welcher Dosha-Typ Du bist und besprechen, worauf Du bei Deiner Ernährung achten solltest um Dich gesund und wohl zu fühlen. Du bekommst Tipps, wie Du alle wichtigen Geschmacksrichtungen in Deinen Mahlzeiten vereinst und die wohltuenden Nahrungsmittel miteinander sinnvoll kombinierst.

Dienstag, 21.08.2018, 18:00-21:00 Uhr mit Sanae Decker

Intuitiv Essen & Body Positivity

Body Positivity ist in aller Munde, man soll sich so akzeptieren wie man ist und sich selber so lieben wie man ist. Doch es heißt nicht sich mit allem vollzustopfen worauf man gerade Appetit hat. Vielmehr ist es wichtig wieder auf den eigenen Körper zu hören. Wir sprechen gemeinsam über unsere Ansichten zu dem Thema und setzen und zudem mit dem Thema Intuitives Essen auseinander.

Dienstag, 04.09.2018, 18:00-21:00 Uhr mit Sanae Decker

Säure Basenhaushalt

Ob ein Nahrungsmittel sauer schmeckt hat nichts damit zu tun wie es verstoffwechselt wird. Viele Nahrungsmittel, gerade wenn sie verarbeitet sind, werden sauer verstoffwechselt. Unser Körper hat daher mit einer großen Flut von „sauren“ Lebensmitteln zu kämpfen. Langfristig fühlen wir uns dadurch schlapp, energielos oder sogar krank. Im Seminar schauen wir uns an, wie unserer Säure-Basenhaushalt funktioniert und was Du tun kannst, um in einen basischen Bereich zu kommen und wieder voller Energie durch den Tag zu gehen.

Mittwoch, 12.09.2018, 18:00-21:00 Uhr mit Sanae Decker

Entzündungshemmende Ernährung zur Unterstützung deiner Gesundheit

Hast Du Dich schon gefragt, warum die Krankheiten und Entzündungsfaktoren wie Allergien, Autoimmunerkrankungen und Nahrungsunverträglichkeiten in den letzten Jahren so rasant zunehmen? Sie lassen sich alle auf Entzündungsvorgänge im Körper zurückführen. Du wirst in diesem Seminar überrascht sein, wie auch Du von einer entzündungshemmenden Ernährung profitieren kannst.

Donnerstag, 20.09.2018, 18:00-21:00 Uhr mit Marisa Calcagno

ORTSBESCHREIBUNGEN

ALSTERDORF			
Sengelmannstr. 50	Halle A Halle B	Aula im Gebäude freistehende Halle, auf dem Schulhof	U1 bis Sengelmannstraße, MetroBus 26 bis Sengelmannstraße (Mitte)
ALTONA			
Arnkieselstr. 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-Neumann-Pl. 13	Center	im Bahnhof Altona, Ausgang Busbahnhof	S1/S3 bis Altona
Thadenstr. 147		neuere Halle auf dem Hof	S21/S31 bis Holstenstraße, Bus 283 bis Thadenstraße (West)
Jessen Str. 6	Center		S Königsstraße, S Altona
BARMBEK			
Benzenbergweg 2		ältere freistehende Halle, Eingang Rungestr.	Bus 177/277 bis Langenfort
Brucknerstr. 17		Halle im Gebäude	U Dehnhaid
Genlerstr. 33		Halle rechts im Gebäude, Mittlerer Eingang auf dem Hof	MetroBus 23 bis Genlerstraße
Humboldtstr. 30		freistehende Halle	U3 bis Mundsburg
Humboldtstr. 30		Neue Halle, Eingang über Heinrich-Hertz-Str.	U3 bis Mundsburg
Humboldtstr. 89	Halle A	freistehende Halle	U3 bis Mundsburg, MetroBus 25 bis Beethovenstraße
Lammersiech 38			MetroBus 23 bis Lammersiech
Winterhuder Weg 126-128		Halle, Eingang durch Torbogen, links über den Hof	MetroBus 25 bis Hebelstraße
BERLINER TOR			
Westphalensweg 7		Schulturnhalle im Gebäude, Keller	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
Westphalensweg 11	Center	Eingang Wallstr.	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
BILLSTEDT			
Möllner Landstr. 8	Center	Eingang Fußgängerzone	U2 bis Billstedt
Steinadler Weg 26		Gymnastikhalle am hinteren Ende des Schulhofes	U2 bis Legienstraße/Billstedt, Bus 12 bis Kattensteert
BRAMFELD			
Hegholt 44		Eingang am Zebrastrifen, durch den Haubengang bis zum Ende, kleine Halle rechts	Bus 118 bis Hegholt
CITY-NORD			
Ubersering 19-31	Center		S1 bis Rübekamp, MetroBus 23 bis Kapstadtring, U1 bis Sengelmannstr.
DULSBERG			
Krausestr. 53		Zugang zur Halle über Vogesenstr.	Bus 171/271 bis Straßburger Platz
EILBEK			
Holsteinischer Kamp 87	Center		U3 bis Hamburger Straße, Bus 213 bis Holsteinischer Kamp
Uferstr. 9		freistehende Halle auf dem Hof	U Hamburgerstraße, U Ritterstraße
Uferstr. 10		Halle im Gebäude, Eingang über Parkplatz	U Hamburgerstraße, U Ritterstraße
Richardstr. 85		freistehende Halle auf dem Hof, Seiteneingang	U1 bis Ritterstraße
Ritterstr. 44	Halle A Halle B Halle C	Schulhof rechts, Halle im Gebäude freistehende Turnhalle: Eingang Hasselbrookstr. Aula im 1. Stock	U1 bis Ritterstraße
EIMSÜTTEL			
Bogenstr. 32		Halle im Gebäude, Helene-Lange-Gymnasium	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bogenstr. 34-36		Sporthalle unten, Eingang Schlankreye, rechts	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Lutterothstr. 34		Halle im Gebäude, Eingang Rückseite der Schule	U2 bis Lutterothstraße
Tornquiststr. 60		Halle vor dem Gebäude stehend links	U2 bis Emiliestraße
EPENDORF			
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
HAMM			
Ebelingpl. 8		große Sporthalle	U2 bis Burgstraße
HAMMERBROOK			
Sorbenstr. 15	Halle B	große Halle	Bus 112 bis Wendenstraße
Wendenstr. 166		Halle im Gebäude, Kellereingang links	Bus 112 bis Wendenstraße
HARBURG			
Binatwiete 20		Zugang durch das Tor in der Binatwiete freist. Halle rechts	S Harburg-Rathaus
Elfenwiese 3		Pausenhalle durch den Haupteingang; Gym-Halle im Gebäude	Bus 145/245 bis Marmstorfer Kirche
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9		von der S-Bahn Harburg-Rathaus kommend/Ausgang Benningensstraße in die Benningensstraße einbiegen. Eingang über die Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. Dort über den Schulhof und linkerhand zur Eingangstür der Halle (siehe sportspass-Ausgang). Bitte klingeln.	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 (Sichstraße)	Bus 143, M14 bis Strucksburg
Kapellenweg 63		Aula, Eingang neben der Kirche Paul-Gerhardt-Str., auf dem Schulgelände links neue Aula, 1. Stock	Bus 14/241 bis Winsener Straße (Nord)
Rönneburger Str. 50		freistehende Halle	Bus 143/14/443/146/148 bis Freudenthalweg, Parkplatz Hanhoopsfeld 21, hintere Sporthalle, Tor-Durchgang vom Sportplatz

HOHENFELDE			
Schwanenwik 38		Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	MetroBus 6 bis Averhoffstraße
HORN			
Hermannstal 82	Halle A	Gymnastikhalle beim Parkplatz	U2 bis Legienstraße, MetroBus 23 bis Querkamp
	Halle B	freistehende Halle auf dem Schulhof	
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			
Ohkampring 13		freistehende Turnhalle	U1 Fuhlsbüttel Nord
Ohkampring 13		neue freistehende Halle	U1 Fuhlsbüttel 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
Ojendorfer Damm 8		Aula im Gebäude, Eingang Gleiwitzer Bogen	Metrobus 10, Bus 263 bis Jenfeld-Zentrum
Oppelner Str. 45		Halle auf dem Hof	MetroBus 10 bis Bekkamp
LOKSTEDT			
Hartsprung 23		Turnhalle, Zugang über Heckenrosenweg	MetroBus 5 bis Nedderfeld
LURUP			
Veermeer 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
MÜMMELMANSBERG			
Mümmelmansberg 75		Große Sporthalle	U2 bis Mümmelmansberg
NEUSTADT			
Neustädter Str. 60		Halle unten 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
Wesperloh 19		neue freistehende Halle auf dem Hof	Bus 186 bis Blomkamp
ÖTHMARSCHEN			
Hochrad 2		freistehende Halle, Eingang Golfstr., Gymnasium	MetroBus 15 bis Hochrad
Trenknerweg 136		durch das Tor, dann schräg rechts, freistehende Halle	Bus 15 Richtung Öthmarschen bis Philosophenweg
Waltzstr. 31		Turnhalle im Gebäude, Haus 2	S1 bis Öthmarschen
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 Goldröschener, 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
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
Holstenglacié 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
STIELSHOOP			
Appelhoff 2		Pausenhalle auf dem Hof	Bus 277 bis Schwarzer Weg
STERNSCHANZE			
Ludwigstr. 9		Halle auf dem Hof, neben dem Haus 51	U3 bis Feldstraße
WANDSBEK			
Böhmestr. 3		freistehende Halle auf dem Hof	R10 bis Wandsbek, Metrobus 8/9 bis Wendemuthstraße
WINTERHUDE			
Alsterdorfer Str. 39		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Hudtwalckerstraße
Barmbeker Str. 30		Halle hinter dem Schulgebäude	U1 bis Borgweg, MetroBus 6 bis Semperstraße
Grasweg 72	Halle 1	das erste Gebäude rechts, Eingang Rückseite	U3 bis Borgweg
	Halle 2	freistehende Halle	
Grasweg 74	Halle 3	Haus AB, letz. Gebäude rechts, im Keller, Rückseite	U3 bis Borgweg
Grasweg 76	Halle 4	Haus AB, letz. Gebäude rechts, 1. Stock, Rückseite	U3 bis Borgweg
Meerweinstr. 26		Aula	U3 bis Saarlandstraße, Bus 172/173 bis Großheidestraße
WILHELMSBURG			
Neuenfelder Str. 106		Halle am Parkplatz	S Wilhelmsburg
Prassekstr. 5		Turnhalle	S Wilhelmsburg, Bus 13 bis Neuenfelder St. (Schule)



KONTAKTE UND BEITRÄGE

SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

Paul-Neermann-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 – 21:00 Uhr
Sonntag	09:45 – 22:00 Uhr

MONATSBEITRÄGE GRUNDMITGLIEDSCHAFT:

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

BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA:

(Zusätzlich zum Grundbeitrag)

Nutzung aller 7 sportspaß-Center

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

Nutzung der Center Altona Jessenstraße, Harburg und Holsteinischer Kamp

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

Einmalige Aufnahmegebühr: € 15,00

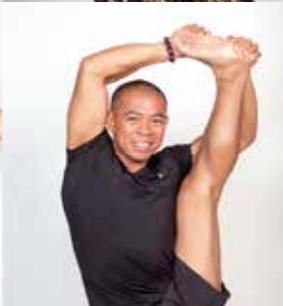
Mehr Informationen unter www.sportspass.de oder info@sportspass.de



facebook.com/sportspass



instagram.com/sportspass_hh



Komm ins sportspaß- Trainerteam!

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

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

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



FIT. FITTER. AQUA FITNESS- CLUB.

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

MONATSBEITRAG
AB **47,50** EURO!



 040/18 88 90
BAEDERLAND.DE

 **baederland**