

# SPORTSPAß

## SHOPPEN GEGEN AMAZON

Wie sich Hamburger  
Trend-Shops gegen  
den Online-Riesen  
wehren

## YOGA FÜR ALLE!

EIN ÜBERBLICK  
ÜBER DEN  
MEGA-TREND!



NDR-MODERATOR

# HINNERK BAUMGARTEN IM INTERVIEW

Sein Lieblingssport und sein peinlichster TV-Moment

## 7 SPORTSPAß SOMMER- HIGHLIGHTS

Summerfit, Partys, Touren  
und Outdoor-Sportangebote

## VORSICHT ZUCKER!

Die Mogel-Packungen  
der Industrie

## SOJA & CO. IM CHECK

Ist Milch  
jetzt out?

EINFACH  
MAL RAUS AUS  
DEM ALLTAG!



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

Den neuen Marco Polo bei STARCAR günstig mieten:

**0180/55 44 555\***

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

**STARCAR**  
Autovermietung

# INHALT

## FRÜHLING/ SOMMER 2018

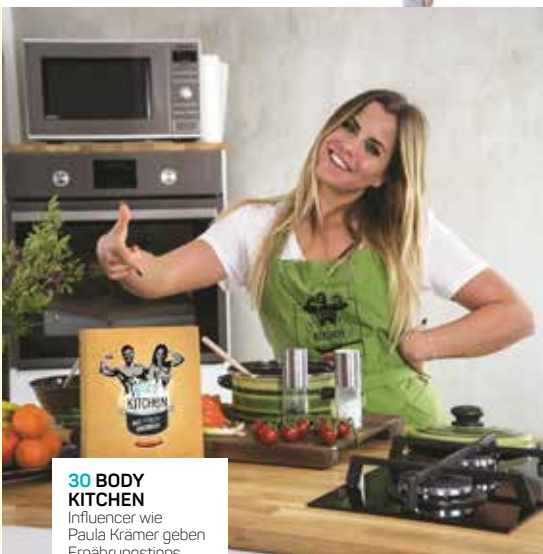


**16 SPORTSPAß  
IM YOGA-FIEBER**  
Alle Infos, alle Kurse



### **34 SPORTSPAß- INTERVIEW**

Wir trafen Hinnerk Baumgarten vom „roten Sofa“ des NDR



### **30 BODY KITCHEN**

Influencer wie Paula Krämer geben Ernährungstipps



### **08 DER SOMMER IST DA**

Die sportspaß-Highlights für die kommenden Monate

## **SPORT**

### **04 DAS IST SPORTSPAß!**

Hier geben wir einen kurzen Überblick, was sportspaß alles bietet und warum sich eine Mitgliedschaft für dich lohnt

### **08 UNSERE SOMMER-HIGHLIGHTS**

Unsere 7 Outdoor-Tipps für den Sommer: Du hast Lust auf Sport im Freien? Dann bist du bei sportspaß genau richtig

## **SPAß**

### **16 YOGA FÜR ALLE**

Wer Entschleunigung im Alltag sucht, sollte Yoga ausprobieren. Im großen Themenspecial erfährst du alles über den Mega-Trend

### **24 IST MILCH JETZT OUT?**

Soja & Co. im Check in Kooperation mit Fit for Fun: Immer mehr Menschen stellen auf pflanzliche Ersatzprodukte um

### **28 UNTERWEGS MIT HERZBLUT UND LEIDENSCHAFT**

sportspaß-Rezeptionsmitarbeiter Sven Menningmann: Als Künstler auf hoher See und als Helfer auf den Philippinen

### **30 FITNESSKÜCHE: LEICHT & LECKER**

sportspaß und das Body Kitchen Team zeigen Tipps und Rezepte – ab sofort auch auf unseren Social Media Kanälen

### **32 DAS FALSCHES SPIEL MIT VERSTECKTEM ZUCKER**

Gemeinsam mit der Verbraucherzentrale Hamburg suchen wir nach den Mogel-Packungen der Lebensmittelindustrie

## **HAMBURG**

### **34 HINNERK BAUMGARTEN IM INTERVIEW**

Der TV-Moderator wird auch als „deutscher Brad Pitt“ bezeichnet. Wir trafen ihn im Café Osterdeich in Eimsbüttel zum Plausch

### **42 SHOPPEN GEGEN AMAZON & CO.**

Wie kleine Shops in Hamburgs Trendvierteln gegen den Online-Weltmarktführer aufbegehren

### **46 FÜR EINE GERECHTERE SPORTFÖRDERUNG**

sportspaß hat die großen Hamburger Parteien nach ihren Konzepten zur Unterstützung des Hobbysports gefragt

## **IMPRESSUM**

### **HERAUSGEBER**

sportspaß e.V.

### **VERLAG**

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

### **CHEFREDAKTION**

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

### **ART DIRECTION**

kravcov hey hoffmann

### **COVERFOTO**

Hinnerk Baumgarten |  
Foto: lux-und-liebe-foto.de

### **ANZEIGEN**

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

### **REDAKTION/FOTOS**

Anna Brüning, Oliver Jensen,  
Svenja Hirsch, Kristina Regentrop,  
Christina Rüschoff, Kristina Vock

### **DRUCK**

Sedai Druck, Hameln

Alle Rechte © beim Verlag

# 1.650 MAL SPAß

Dein Sport – locker, entspannt und mit netten Leuten!  
Für nur € 9,90/Monat!

**S**portspaß ist gemeinnützig und der größte Freizeitsportverein Deutschlands. Wir stehen neben dem Super-Preis-Leistungsverhältnis vor allem für viel Spaß, eine besonders lockere und nette Atmosphäre sowie qualifizierte Trainer vor Ort. Ob Fitness, Wellness, Tanz oder Ballsport – es gibt kaum etwas, das es bei sportspaß nicht gibt.

Viele unserer Kurse bieten wir auch extra für Kinder und Jugendliche an. Überall kannst du stressfrei mitmachen. Anmelden brauchst du dich nicht. Für den geringen sportspaß-Beitrag kannst du an allen Kursen teilnehmen – entweder in einem unserer modernen sportspaß Center oder in einer Schulhalle direkt in deinem Stadtteil.

*Teste uns!*

Probier doch sportspaß  
gern einmal aus! Komm  
einfach vorbei, mach mit und  
lass dich von dem tollen  
sportspaß-Angebot  
begeistern.



**67.000**

**MITGLIEDER**  
Deutschlands größter  
Freizeitsport-Verein



**1.650**

**KURSE PRO WOCHE**  
Riesen-Auswahl  
und Abwechslung



**07**

**SPORTSPAß CENTER**  
+ viel Sportangebote in  
Schulhallen in deiner Nähe



## Alle Angebote

findest du unter  
[sportspass.de](https://sportspass.de) in der  
Sportsuche

# Unsere Highlights

## DANCE & FITNESS

Bei sportspass findest du eine riesige Auswahl an Fitnessangeboten. Von BBRP über deepWORK®, FitFight, Functional Training, RückenPower bis Zumba® ist für jeden etwas dabei.

## BODY & MIND

Erlebe Kurse wie Yoga, Pilates, Tai Chi oder FASZIO, die deinen Körper auf sanfte Art kräftigen und entspannen. Kein Wettbewerb, sondern nur für dich.

## TANZ

Unser umfangreiches Tanzangebot ist stadtbekannt. Ob Standard-Latein, Salsa, Swing, Kizomba oder Tango – hier hast du die Qual der Wahl!

## BALLSPIEL

Bei unseren Ballspielen – wie Badminton, Basketball, Futsal, Fußball, Tischtennis oder Volleyball – stehen vor allem der Spaß und soziale Kontakte im Vordergrund.

## START-UPS & SPECIALS

Wer die Abwechslung liebt, ist bei unseren kostenlosen Special-Reihen richtig. Schweißtreibende Classes oder Wellness-Specials bieten eine ergänzende Vielfalt zu unseren regulären Angeboten. Hier findest du die neuesten Trends!

## TOUREN

Du bist gerne draußen unterwegs? Dann nimm an unseren zahlreichen Lauf-, Bike-, Skate- und Wander-Touren teil.

# Was bietet sportspaß noch...

## Events

Wie der Name sportspaß schon sagt, ist uns auch der Spaßfaktor sehr wichtig. Was liegt da näher, als regelmäßig gemeinsam ausgelassen zu feiern?

## Reisen

Mit unseren Reisen kannst du sportspaß auch an vielen anderen schönen Orten in ganz Europa erleben und dabei in einer netten Gruppe andere sportspaß-Mitglieder kennenlernen.



### Monatliche Beiträge

€ 5,50

Monatlich für Kinder



€ 9,90

Monatlich für Erwachsene



Einmalige Aufnahmegebühr

€ 10,-

Beitrag Fitness-Studio und Sauna (Zusätzlich zum Grundbeitrag)

ab € 17,-

### PROBETRAINING?

Probier doch sportspaß einfach mal unverbindlich aus! Interessenten an unseren Sportangeboten haben gegen Vorlage eines gültigen Ausweises (Personalausweis, Reisepass, Führerschein) die Möglichkeit, einmalig ein Probetraining zu absolvieren. Komm einfach vorbei, mach mit und lass dich von dem tollen sportspaß-Angebot begeistern.

### KÜNDIGUNG

Bei sportspaß brauchst du dich nicht lange zu binden. Die Mitgliedschaft ist jeweils zum Quartalsende kündbar.



## Ernährung

sportspaß bietet seinen Mitgliedern tolle Seminare und Coachings zu vielfältigen Themen im Ernährungsbereich.

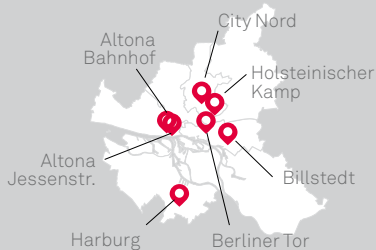


## Rabatte

Bei Vorlage des sportspaß-Ausweises erhältst du bei vielen ausgewählten Hamburger Partnerunternehmen und über 500 namhaften Online-Partnern attraktive Ermäßigungen.

### LOCATIONS

sportspaß hat 7 große Sportcenter mit Fitnessgerätebereich. Zusätzlich bieten wir in über 80 Schulsporthallen vielfältige Sportarten an.



# sportspaß Online-Welt:



## SPORTSPASS.DE MOBILE-WEBSITE

Für dein Smartphone

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



## SPORTSPAß NEWSLETTER

Jeden Monat

Wenn du stets aktuelle sportspaß News erfahren möchtest, dann trage dich für unseren E-Mail Newsletter ein. Das Formular findest du auf der Homepage.



## SPORTSPAß AUF INSTAGRAM

Jetzt ganz neu

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



## SPORTSPAß AUF FACEBOOK

Jeden Tag aktuelle News

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

Text: Kai Hoffmann

# sportspaß

# Sommer-Highlights

Lange genug haben wir auf die Sonne warten müssen. Aber jetzt geht's richtig rund. sportspaß bietet dir tolle Aktionen und Open-Air-Angebote, die es so bei keinem anderen Sportverein in Hamburg gibt. Hier sind 7 sommerliche Beispiele!

## #1 Summerfit Fitness-Festival



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](http://www.sportspass.de). Registriere dich schon jetzt für den SUMMERFIT-Newsletter, um immer auf dem Laufenden zu sein.

### **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](http://www.sportspass.de).

**21.07.2018, LANDHAUS WALTER IM STADTPARK,  
OTTO-WELS-STR. 2, 20 H**





## #2 *sportspaß Sommerpartys*

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.

Das Landhaus Walter entfaltet vor allem im Frühling, Sommer und Herbst seinen charmanten Flair, wenn auch im Open-Air-Bereich gefeiert werden kann. Hier feiern jung und alt gemeinsam – für jeden ist musikalisch etwas dabei. Ganz besonders legen wir dir unsere Live-Acts ans Herz.

**LANDHAUS WALTER IM STADTPARK,  
OTTO-WELS-STR. 2, 20 H**



**Armando Quattrone**  
Italo-Pop vom Wahl-Hamburger



### TERMINE & BANDS

- **26. Mai 2018** mit Reggaedemmi
- **21. Juli 2018** mit Armando Quattrone
- **08. September 2018** mit Stixonspeed und Matz Swagman und Band

#3

## Laufen mit sportspaß Partnern

### **BKK MOBIL OIL RUN FUN DAY**

sportspaß kooperiert mit beliebten Hamburg Laufevents, wie zum Beispiel den RUN FUN DAY. Hier laufen die Großen, die Kleinen, aber auch ganze Familien, Firmenteams und Freundesgruppen entspannt um die Wette. Es gibt verschieden lange Läufe, so dass niemand aufgeben muss. Start und Ziel liegen direkt in der Jahnkampfbahn am Hamburger Stadtpark, der natürlich auch das grüne Zentrum aller Läufe bildet. sportspaß-Mitglieder erhalten 7 Euro Rabatt auf die Anmeldegebühren (Code kommt per sportspaß-Newsletter). Anmelden kannst du dich online unter [runfunday.de](http://runfunday.de).

👉 3. Juni 2018!

### **DER KÖHLBRANDBRÜCKENLAUF**

Einmal im Jahr 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. 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. Also schnell Tickets sichern. Auch hier erhalten sportspaß-Mitglieder 7 Euro Rabatt auf die Anmeldegebühren (Code kommt per sportspaß-Newsletter). Anmelden kannst du dich online unter [koehlbrandbrueckenlauf.de](http://koehlbrandbrueckenlauf.de)

👉 3. Oktober 2018!

### **PHÖNIKKS SPENDENLAUF**

Am 29. April ist wieder ein sportspaß-Team beim phönixs Spendenlauf im Rahmen des HAMBURG MARATHONS dabei. Ziel ist es, mit den Teilnahmegebühren und Spenden die Stiftung phönixs zu unterstützen, die seit über 30 Jahren sowohl an Krebs erkrankten Kindern, Jugendlichen, Müttern und Vätern als auch ihren Familienangehörigen kostenlose Hilfe anbietet. Falls du auch Interesse hast mitzulaufen oder zu spenden, melde dich gerne auf der Aktions-Homepage unter [phoenixs.de](http://phoenixs.de) an.

👉 29. April 2018!





## #4 *Bring a friend im Juni*

Wenn draußen die Sonne strahlt, erlahmt bei vielen die Motivation fürs regelmäßige Training. Aus diesem Grund bieten wir erstmalig einen „Bring a friend“ Monat an. Im Juni 2018 können sportspaß-Mitglieder einen Monat lang einen Freund, Bekannten oder Verwandten mit zum Training bringen – so oft man möchte. 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, Outdoor-kurse und Touren, jedoch nicht auf das Gerätetraining und nicht auf die Saunanutzung.

Die „Bring a friend“-Aktion ist für dich, sowie die Besucher, völlig kostenlos und ohne Bindung.

Wer auch unsere Fitnessgeräte- und Saunabereiche testen möchte, hat übrigens die Möglichkeit, einmalig ein Probetraining zu absolvieren. Melde dich dafür bitte vorher telefonisch im gewünschten Center an.

Unser umfangreiches Kursangebot findest du im parallel zu diesem Magazin erscheinenden sportspaß Programmheft oder online auf [www.sportspass.de](http://www.sportspass.de). Auf unserer Homepage findest du jetzt übrigens auch unseren neuen „Kursfinder“ – ideal für alle, die noch 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, zu dem du dann auch deine Begleitung mitnehmen kannst.

**AKTION**



#5

## Outdoor-Sportangebote

sportspaß bietet 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 steigert zusätzlich deine Fitness auf eine ganz neue Art und Weise. Eine Extra-Anmeldung ist als sportspaß-Mitglied nicht notwendig, komm einfach vorbei. Achte aber auf wetterfeste Kleidung und passendes Schuhwerk. Hier sind einige unserer aktuellen Outdoor-Highlights.

### **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.

### **MAMA OUTDOOR FITNESS**

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 wird das genutzt, was die Umgebung bietet, wie Rasenflächen, Treppen, Bänke, Geländer oder Steine. Wir empfehlen eine Teilnahme erst nach abgeschlossener Rückbildung!

### **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. Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für Sporteinsteiger.

### **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.

### **RUNNING BEGINNER**

Dieser Anfängerkurs richtet sich an Personen, die im Laufen noch untrainiert sind. Zwölfmal im Jahr 2018 starten die sechswöchigen Programme, die aufeinander aufbauen.

### **URBAN WORKOUT**

Die Stadt ist unser Hilfsmittel, wenn wir uns Trimm-dich-Pfaden, Spielplätzen, dem Strand, Bäumen und Treppen stellen. Sag deinem inneren Schweinehund „mors, mors“ und erlange neue Energie durch die powergeladenen Einheiten in unserer tollen Stadt – mit Bodyweight-Training und teilweise kleinen Hilfsmitteln



## #6 *sportspaß Touren*

Hamburg hat so viele tolle Strecken und auch das Umland bietet beeindruckende Landschaften. Lerne diese bei unseren Outdoor-Touren zu Fuß oder mit dem Fahrrad 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.

Ein spezielles Highlight ist unsere Tour mit Inline-Skatern rund um Finkenwerder am Pfingstsonntag. Wer es etwas ruhiger angehen lassen möchte, ist bei unseren Nordic Walkingtouren im Hamburger Umland richtig. Du kannst dich direkt bei unseren Trainern über die Details der einzelnen Touren informieren. Bitte achte bei der Auswahl deiner Tour auf die Streckenlänge und die beschriebene Zielgruppe. Die Anfahrten zu den Treffpunkten erhältst du über [www.hvw.de](http://www.hvw.de).

Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte den sportspaß-Ausweis beim Trainer vorzeigen und deinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen.

➔ Mehr Infos im sportspaß-Programmheft oder unter [www.sportspass.de](http://www.sportspass.de)

# MERIDIANAcademy

PROFESSIONAL SCHOOL OF AEROBICS AND FITNESS

**DU LIEBST SPORT?  
DANN BIST DU BEI UNS RICHTIG!**

**FITNESS-, WELLNESS-  
UND FREIZEITSPORT-  
AUSBILDUNGEN**

*fitness is  
our profession!*

- Universitätsgeprüfter Fitness-Instruktor (B-Lizenz)
- Fachtrainer Functional Training
- Universitätsgeprüfter Personal Trainer
- Cardiofitness-Coach
- Group Trainer Workout (B-Lizenz)
- Medizinischer Fitness-Trainer

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



#7

## Sportspaß Reisen

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](http://www.sportspass.de) im Bereich „Reisen“.

In diesem Jahr fliegen wir nach Mallorca und genießen dort die südländischen Sonnenstrahlen. Wirf auch einen Blick auf unsere tolle Wanderreise nach Lermoos.

### REISEANGEBOTE

- ➔ **15.10.2018 – 22.10.2018**  
Yoga & BodyMind Week  
auf Mallorca
- ➔ **17.10.2018 – 24.10.2018**  
Functional Fitness Week  
auf Mallorca
- ➔ **16.09.2018 – 23.09.2018**  
Sportlich Bergwandern  
in Lermoos



**4\* HOTEL  
ROC CAROLINA**



# Lust aufs Laufen

In der hella Laufsaizon 2018  
ist für alle etwas dabei

Schnür deine Laufschuhe, denn in der hella Laufsaizon 2018 kann wirklich jeder zum Läufer werden! Alles was man braucht, ist eine schöne Strecke mit etwas Natur, eine Flasche Wasser zur Erfrischung und ein kleineres oder größeres Trainingsziel. Denn ganz gleich ob du Einsteiger, Fortgeschrittener oder ein echter Lauf-Profi bist – in der hella Laufsaizon 2018 ist für jedes läuferische Level das passende Laufevent dabei.

#hellaLaufsaizon2018

**Tipp:** Du willst zum hella hamburg halbmarathon oder dich für den hella Laufcup fit machen? Für einen besonderen Motivationsschub sorgt das Training im Team, schließlich ist die geteilte Freude über die erreichten Erfolge gleich doppelt so groß. Deshalb schnapp dir deine Freunde, Kollegen und Bekannten mit Lust aufs Laufen und trainiert gemeinsam mit hella Mineralbrunnen für euer Laufziel 2018!

**Alle Infos** zu den Läufen sowie weitere Tipps und Motivationshilfen für die hella Laufsaizon 2018 findest du auf [www.hella-Mineralbrunnen.de](http://www.hella-Mineralbrunnen.de). Die Geschichten, die du bei deinen Läufen erlebst, kannst du mit den Hashtags #hellaLaufsaizon2018 und #meinLaufmeinZiel auf deinen Social Media Kanälen teilen. hella Mineralbrunnen wünscht dir viel Spaß beim Lauf zu deinem persönlichen Ziel!

**1. JULI 2018**

**HELLA HAMBURG  
HALBMARATHON**

Distanz: Halbmarathon  
[www.hamburghalbmarathon.de](http://www.hamburghalbmarathon.de)

**4. AUGUST 2018**

**HELLA MARATHON NACHT  
ROSTOCK**

Distanzen: 3,1km (in der Marathonstaffel),  
7km, Halbmarathon und Marathon  
[www.rostocker-marathonnacht.com](http://www.rostocker-marathonnacht.com)

**15. AUGUST 2018**

**HELLA INSELPARKLAUF  
WILHELMSBURG**

Distanzen: 3km, 6km, 9km, 12km  
[www.inselparklauf.de](http://www.inselparklauf.de)

**SEPTEMBER 2018**

**HELLA LAUFCUP**

**9. SEPTEMBER 2018:  
ALSTERLAUF**

Distanz: 10km

**16. SEPTEMBER 2018:  
AIRPORT RACE**

Distanzen: 10 Meilen (ca. 16km) und ab  
2018 neu: 5km

**30. SEPTEMBER 2018:  
VOLKSLAUF DURCH DAS  
SCHÖNE ALSTERTAL**

Distanzen: 4km, 10km und Halbmarathon  
[www.hella-laufcup.de](http://www.hella-laufcup.de)

Spaß

# Yoga

## FÜR ALLE!

*Fitness, Kräftigung, Meditation, Entspannung,  
Dehnung, Öffnung, Schmerzlinderung, Balance,  
Spaß – all das kann Yoga sein. Bei den  
verschiedenen Yoga-Stilen findest auch  
du den richtigen Kurs. Ein Überblick  
zum Mega-Trend*







Foto: istockphoto

Text: Anna Brüning

---

**E**nde der 90er ging es los – alle wollten beim Yoga-Trend dabei sein. Der Hype, der damals nach Deutschland schwappete, war geboren und ist bis heute ungebrochen. Inzwischen haben sich unzählige Yoga-Stile etabliert. Yoga kommt ursprünglich aus Indien und hat seine Wurzeln im Hinduismus und Buddhismus. Schon 400 v. Chr. wurde der Begriff Yoga etabliert und erste Elemente des Yoga-Systems, das wir auch heute noch kennen, wurden damals festgelegt.

### **WAS YOGA MIT DIR MACHT**

Traditioneller, indischer Yoga ist etwas ganz anderes als das, was wir heute Yoga nennen. Ursprünglich war Yoga kein Sport, sondern vielmehr ein Weg, der vor allem die Suche nach Erleuchtung durch Meditation zum Ziel hatte. Die kräftigsten Asanas (Übungen) entstanden erst nach und nach. Im modernen,

westlichen Yoga geht es aber meist genau um diese Übungen, die dem Körper so gut tun. Und dennoch ist Yoga mehr als nur das. Du wirst sicherlich das ein oder andere Mal kräftigen Muskelkater spüren, weniger Rücken- und Gelenkschmerzen haben und bemerken, dass sich dein Körper positiv verändert. Aber auch psychisch stellen sich Veränderungen ein. Eine bessere Konzentrationsfähigkeit, tieferer Schlaf, mehr Gelassenheit und Geduld, ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine gesteigerte Kreativität können die Folgen sein. Damit du diese positiven Wirkungen bemerkst, solltest du natürlich häufiger praktizieren – nach einer Probestunde wirst du außer Muskelkater und einer leichten Überforderung vermutlich nicht viel spüren. Nach dem ersten Bauchmuskeltraining ist auch noch niemand mit einem Sixpack nach Hause gegangen, die Belohnung kommt erst mit der Regelmäßigkeit.

# DIE YOGA-STILE

Yoga  
FÜR ALLE!

Während früher viele Kurse einfach nur „Yoga“ hießen, gibt es heute Power-, Hatha-, Kundalini-, Yin- und weitere Yoga-Arten. Als Neuling ist man da schnell überfordert. Was bedeuten all diese Begriffe? Welcher Stil ist der richtige für mich? Wir bringen Licht ins Dunkel und stellen dir einige Yoga-Arten vor: für Sportler, Gestresste, Spirituelle und Individualisten.

## Yoga für Sportler

**POWER YOGA:** Diese Yoga-Form ist sehr körperbetont und bringt dich richtig ins Schwitzen. Eine Fitness-Einheit, bei der man sich seiner Grenzen immer wieder bewusst wird. Hier spielt der spirituelle Hintergrund keine Rolle.

*Auch bei sportspaß!*

### ASHTANGA VINYASA YOGA:

Oftmals werden Power Yoga und Ashtanga Vinyasa Yoga gleichgesetzt, was aber nicht ganz korrekt ist. Ashtanga Vinyasa Yoga besteht aus sechs festen Übungsserien, die in Schwierigkeitsstufen gesteigert werden. Manch einer übt Jahre, um ins nächste „Level“ zu kommen. In Ashtanga Vinyasa Yoga Klassen wird meistens die erste Übungsserie durchgeführt. Atmung und Bewegung kommen in Verbindung, Meditation spielt meistens keine Rolle.

### JIVAMUKTI YOGA:

Kraftvoll, dynamisch, herausfordernd – Jivamukti Yoga Klassen sind schnell, beinhalten auch schwierigere Elemente

wie den Kopfstand und machen dank des Trainings zu meist moderner Musik richtig Spaß. Wer schon häufiger Yoga gemacht hat und etwas Neues sucht, ist hier richtig.

➔ *sportspaß Special „Jivamukti Yoga“ am Sonntag, 15.4.18, von 10:30 bis 11:50 Uhr im Center Holsteinischer Kamp*

### ACRO YOGA:

Akrobatik trifft Yoga. Die Übungen werden nicht allein, sondern mit Partner durchgeführt. Dabei liegt die eine Person auf dem Rücken, streckt die Beine in die Luft und balanciert den Trainingspartner auf den Füßen. Mal anstrengend, mal entspannend, immer spaßig.

➔ *sportspaß Special „Acro Yoga“ am Samstag, 30.6.18, von 14 bis 15:20 Uhr im Center Berliner Tor*

**YOGALATES:** Die Mischung aus kräftigenden Pilates- und dehnenenden, meditativen Yoga-Übungen vereint das Beste aus beiden Welten. Das effektive Workout sorgt für starke Muskeln, eine bessere Haltung, mehr Flexibilität die Lösung von Blockaden, physisch wie psychisch.

➔ *Auch bei sportspaß!*



### MEHR KRAFT UND FITNESS MIT YOGA:

Sieht leichter aus, als es ist – bei bestimmten Yoga-Stilen ist der Muskelkater vorprogrammiert





## Yoga für Gestresste

**HATHA-YOGA:** Was früher nur „Yoga“ hieß, war meistens Hatha-Yoga. Hatha-Yoga kann als Ursprung aller Yoga-Arten bezeichnet werden. Hier werden die Asanas langsam durchgeführt, eine Weile gehalten und bewusst mit der Atmung verbunden. Du hast Zeit, in jeder Position anzukommen und dich zu fokussieren.

➔ *Auch bei sportspaß!*

**YIN-YOGA:** Du hast keine Kraft für ein schweißtreibendes Training, willst deinem Körper aber trotzdem etwas Gutes tun? Dann bist du beim Yin-Yoga richtig. Der eher passive Yogastil wird hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert und zeichnet sich durch das lange, statische Halten bestimmter Positionen aus. Der Körper wird intensiv gedehnt und geöffnet, im besten Falle gerätst du in einen meditationsähnlichen Zustand.

➔ *Auch bei sportspaß!*

**MEDITATION:** Der Atem und die Atemmeditation spielen beim Yoga eine zentrale Rolle. Auch reine Meditationsstunden können als Yoga-Praxis gesehen werden. Du lernst, dich zu entspannen und bewusster, tiefer, sanfter und besser zu atmen. Das hilft, Stress zu reduzieren, eine innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln sowie das Selbstbewusstsein zu stärken und einen klaren Kopf zu bewahren.

➔ *sportspaß Special „Atemmeditation und Achtsamkeit“ am Sonntag, 22.4.18, von 10:30 bis 11:50 Uhr im Center Holsteiner Kamp & sportspaß Special „Meditation“ am Sonntag, 26.8.18, von 16:30 bis 17:50 Uhr im Center Altona / Jessenstraße*

**AUSGEGLICHEN UND ENTSPANNT:**  
 Dank Yoga im Alltag cool und gelassen bleiben

### **HERAUF-SCHAUENDER HUND:**

Die Yogahaltung öffnet den Brustkorb, macht den Rücken beweglicher und hebt die Laune. Perfekt zum Feierabend!



# Yoga

## FÜR ALLE!

### Yoga für Spirituelle

**KUNDALINI-YOGA:** Wer bisher nur sportliche Yoga-Stunden gemacht hat, kann beim Kundalini-Yoga eine ganz neue Welt entdecken. Es geht vor allem darum, die spirituelle Energie zu entfalten und das Kundalini durch alle Chakren fließen zu lassen. Dabei werden neben Asanas und Atemübungen auch Mantrengesänge und Meditationen eingesetzt, um Ruhe, Vitalität und Lebensfreude zu fördern.

*Auch bei sportspaß!*

**CHAKRA-YOGA:** Diese Form des Kundalini-Yoga konzentriert sich in jeder Trainingseinheit jeweils ganz auf ein Chakra. Das Kehl-Chakra beispielsweise steht für Kommunikation und Austausch, Wahrheit und Selbstaussdruck, das Stirn-Chakra für Intuition und inneres Wissen, Konzentration und Entschlossenheit. Spezielle Übungen helfen, genau diese Fähigkeiten zu stärken und die Energie zu lenken.

➔ *sportspaß Specials „Chakra Yoga“ mit verschiedenen Chakra-Schwerpunkten am Sonntag, 8.4., 15.4., 29.4. und 6.5.18 immer von 16:30 bis 17:50 Uhr im Center Altona / Jessenstraße*

**SHAKTI NAAM YOGA:** Diese Yoga-Art wird auch als Anti-Aging-Yoga bezeichnet. Hier verbindest du die kreativen und heilenden Klangschwingungen des Naam (also des Mantras) mit Atemtechniken, Bewegung, Stretching, Entspannung und Meditationen. Viele Übungen führst du dabei im Stehen aus. So sollst du jung, schön, gesund und glücklich bleiben!

➔ *sportspaß Special „Shakti Naam Yoga“ am Sonntag, 1.9.18 von 14 bis 15:20 Uhr im Center Berliner Tor*





# „Yoga bringt dich vom Denken ins Fühlen“

Interview mit Wiebke Lindemann, Yoga-Lehrerin, unter anderem bei sportspaß

## **WIE BIST DU ZUM YOGA GEKOMMEN?**

Durch sportspaß! Ich war Trainerin für Complete Body Work und weitere Kursformate. Da ergab sich vor vielen Jahren die Möglichkeit, Yoga auszuprobieren. Und, wie man sieht, nach diversen weiteren Besuchen bei unterschiedlichen Lehrern und Yoga-Studios hat es mich „gecatcht“! Zuerst über die physischen Benefits, dann kam bald die Erkenntnis, dass diese nur ein kleiner Teil der positiven Auswirkungen des Yogas auf mich und mein Sein sind.

## **WAS MACHT YOGA MIT EINEM UND WIESO SOLLTE MAN DIESEN SPORT BZW. DIESE PHILOSOPHIE UNBEDINGT KENNEN LERNEN?**

Yoga bringt dich vom Denken ins Fühlen. Wir haben heutzutage verlernt, in uns hineinzuhören und zu entschleunigen. Wir leben in einer sehr leistungsgesteuerten Welt, in der man oft schief angeschaut wird, wenn man „unproduktiv“ eine Pause macht oder sich Momente des Nichtstuns gönnt. Yoga gibt dir die Möglichkeit, mehr bei dir zu sein und dich vom Außen abzugrenzen, wenigstens für die Zeit auf der Matte. Yoga schafft ein Bewusstsein für dich. Das kommt auch deinem Umfeld zugute. Würden alle Menschen Yoga praktizieren, wäre unsere Welt eine bessere!

## **IMMER NOCH SIND FRAUEN IN DEN YOGAKURSEN KLAR IN DER MEHRHEIT. WIE KOMMT ES DAZU?**

Weil das yogische Bild im Westen sehr trendgesteuert ist und nicht aus der Jahrtausende alten Tradition stammend aufgebaut wurde, wie es in Indien der Fall

ist. Hier bei uns überwiegt das Bild von hautengen Leggings und aufgezwungenen Atemtechniken, die peinlich sein könnten. Vor wenigen Jahrhunderten war es ein reines Privileg der Männer, Yoga zu praktizieren und zu unterrichten! Also: Traut euch auf die Matte, Männer!

## **ES GIBT DEN VORWURF, DASS YOGA IN DER WESTLICHEN WELT VIEL ZU WENIG MIT DER URSPRÜNGLICHEN PHILOSOPHIE/SPIRITUALITÄT AUS INDIEN ZU TUN HAT. WAS SAGST DU DAZU?**

Yoga hat sich entwickelt und angepasst, was in Teilen sinnvoll ist. Dass fast wöchentlich neue Yoga-Arten auf den Markt gebracht werden, verwässert allerdings die Essenz vom ursprünglichen Yoga. Eine Aufgabe eines guten Lehrers ist es, diese Essenz zu wahren und den Schülern mit Gefühl nahe zu bringen. Yoga sollte sich klar vom BBRP-Kurs abgrenzen.

## **WIE UND WOMIT SOLLTEN YOGA-ANFÄNGER AM BESTEN STARTEN?**

Kompletten Neulingen empfehle ich gerne einen Beginner-Workshop oder zumindest eine Beginner/Basic-Klasse Level 1. Bei sportspaß gibt es zum Beispiel regelmäßig Yoga Start-Up Specials, die den Einstieg erleichtern. Nichtsdestotrotz sollte ein Lehrer immer vorher über die Kenntnisse seiner Schüler im Bilde sein und besonders die Anfänger „abholen“, sodass man theoretisch in jedem Kurs starten kann.

➔ **Die Termine für die Yoga Start-Up Specials findest du online unter [sportpass.de/specials/](https://sportpass.de/specials/)**

# Yoga

FÜR ALLE!



## Yoga für Individualisten

**LACHYOGA:** Hahaha, hohoho, hihihi – irgendwann wird das künstliche Lachen so absurd, dass du wirklich lachen musst. Die Kombination aus Atem-, Stretching- und Lachübungen baut Stress ab, entspannt, stärkt das Immunsystem und, na klar, hebt die Laune.

➔ *sportspaß Specials „Lachyoga“ am Samstag, 24.6. und 23.9. von 10:30 bis 11:50 Uhr im Center Holsteinischer Kamp*

**BIKRAM-YOGA:** Die heißeste Art, Yoga zu machen, im wahrsten Sinne des Wortes: Eine feste Folge von 26 Hatha-Übungen wird in einem bis zu 40 Grad warmen Raum geübt. Das fordert den Kreislauf heraus, stärkt das Immunsystem, lockert die Muskeln, macht beweglicher und baut Stress ab. Die Übungen sind teilweise herausfordernd, erst recht, wenn der gesamte Körper nassgeschwitzt ist. Man liebt es oder man hasst es.

**VINIYOGA:** Dieser Stil, der im Einzelunterricht geübt wird, sieht den Menschen im Mittelpunkt. Jeder hat andere Bedürfnisse, Voraussetzungen und Wünsche. Deshalb kann nicht für jeden Yogi die gleiche Übungsabfolge die beste sein. Viniyoga berücksichtigt die individuellen Grenzen. Keine Akrobatik, keine innere Erleuchtung, sondern ein individuell auf deine Gesundheit angepasstes Programm.



## DIE DREI ABSURDESTEN YOGA-STILE



### Bier-Yoga

Sowohl das Feierabendbierchen als auch die Yogastunde können herrlich spannend sein. Wieso also nicht beides kombinieren? Tatsächlich werden beim Bier-Yoga zwei Bierchen getrunken, der Sonnengruß wird zum Biergruß und statt an der Wasser- wird an der Bierflasche genippt. Na denn, Omm & Prost!

*Regelmäßige Kurse gibt es in Berlin ([www.bier-yoga.de](http://www.bier-yoga.de)). Die Ratsherrn Brauerei hat im Sommer 2017 ein Bier-Yoga Special in Hamburg angeboten ([www.ratsherrn.de](http://www.ratsherrn.de)). Wir warten auf die Fortsetzung!*



### Ziegen-Yoga

Hier geht es tatsächlich darum, zwischen echten, kleinen Ziegen Yoga zu machen. Die Tierchen laufen während der „Goat Yoga“-Stunde umher, kuscheln sich an Beine, legen sich zwischen oder auf die Matten und sorgen für ein Lächeln aller Teilnehmer. Die Nähe zur Natur soll besonders beruhigend wirken. Fies wird's allerdings, wenn sich eine Ziege auf der Yogamatte erleichtert...

*Beim nächsten Urlaub in Österreich ausprobieren. [www.ziegen.yoga](http://www.ziegen.yoga)*



### Nackt-Yoga

Kleidung stört doch nur den Energiefluss! Also raus aus den Leggings und rein in die Entspannung. So wird das Körpergefühl gestärkt, die Durchblutung kann ungehinderter fließen und du sollst lernen, dich so zu lieben, wie du bist. Man sollte allerdings schon ein großer FKK-Fan sein, um sich in sämtlichen Posen völlig entblößt zu präsentieren.

*So ästhetisch kann Nackt-Yoga sein: [www.instagram.com/nude\\_yogagirl](http://www.instagram.com/nude_yogagirl). Wer lieber unbeobachtet Nackt-Yoga praktiziert, findet hier ein Online-Training: [nacktyoga.net](http://nacktyoga.net)*



# Genuss,

der auch vegetarisch möglich ist

HOOKDOGS.DE



...auch das  
flüssige Beiwerk  
ist nicht weniger  
vielschichtig

**SAO PAULO**  
mit Veggie-Wurst, Rucola,  
Süßkartoffel,  
Ziegenkäse-Crumble und  
Mangochutney

HOOK DOGS Hamburg - Bergspitze  
Neue Große Bergstraße 15  
22767 Hamburg

T.: 040 - 32 87 10 40  
M.: [bergspitze@hookdogs.de](mailto:bergspitze@hookdogs.de)

**HookDogs**  
by Peter Fane

GRILLED DOGS & SHAKES



SOJA & CO. IM CHECK

# IST MILCH JETZT OUT?

IMMER MEHR MENSCHEN STEIGEN AUF  
PFLANZLICHE ERSATZPRODUKTE UM.  
WIR SAGEN, WELCHE AM BESTEN SCHMECKEN,  
WORAUF DU BEIM KAUF ACHTEN SOLLTEST –  
UND MACHEN DEN KAFFEE-TEST

TEXT VANESSA GERDUNG

**A** In Blick in den Redaktionskühlschrank von FIT FOR FUN genügt: Da drängen sich Hafer-, Soja- und Mandelmilch im Getränkefach, und nur ganz hinten liegt ein halb leerer Tetra Pak mit klassischer Kuhmilch ... Pflanzenmilch ist eben angesagt – insbesondere bei Frauen, die in der Redaktion in der Überzahl sind. Sie peppt das Müsli auf, macht den Kaffee blond und ersetzt beim Kochen und Backen Milch, Ei und Sahne.

## PFLANZMILCH STEHT FÜR EINEN NEUEN LIFESTYLE

Pflanzliche Milchersatzprodukte drängen mit einer großen Auswahl an verschiedenen Sorten und Herstellern auf den Markt. Die Drinks liegen voll im Trend. Zwischen 2010 und 2016 hat sich der Konsum an Sojamilch und Co. fast verdoppelt. Die Gründe: Laut einer Studie trinkt ein Großteil der Konsumenten Pflanzenmilch, weil sie diese für gesünder halten. Andere vertragen Kuhmilch nicht. Außerdem passt der Drink perfekt in unseren Lifestyle: Immer mehr Menschen ernähren sich vegan – gesunde und bewusste Ernährung ist absolut erwünscht.

Tatsächlich ist der Pflanzendrink richtig umweltfreundlich. Laut Dr. Markus

Keller vom Institut für alternative und nachhaltige Ernährung wird bei der Produktion weniger als die Hälfte an Wasser verbraucht als bei der Kuhmilch. Außerdem ist der Landverbrauch geringer, und niedrigere Treibhausgasemissionen führen zu einer besseren Klimabilanz. Was bei der Produktion übrig bleibt, sogenannter Trester, wird in Deutschland als Tierfuttermittel verarbeitet. In Ländern wie Japan, China und Korea werden die Reste der Sojamilchproduktion als „Okara“ zu Eintöpfen, Gebäck oder Brei verarbeitet.

## GETREIDE, NÜSSE, SOJA – BIO ODER KONVENTIONELL

Kein Wunder, dass wir im Supermarkt vor einer Riesenauswahl stehen. Von Sojamilch über Nussalternativen mit Mandel-, Kokos- oder Haselnussgeschmack bis zu Getreidemilch aus Hafer, Reis oder Dinkel wird alles angeboten. Es geht allerdings auch exotischer: Getreidesorten wie Hirse, Amaranth und Buchweizen oder Cashew- und Macadamianüsse werden ebenfalls zur Milchalternative verarbeitet. Auch erhältlich: Mischprodukte wie Reis plus ▶

## DIE TOP TIPPS

**Worauf du beim Kauf von Pflanzenmilch achten solltest**

**BIO KAUFEN?** Auf jeden Fall – die Bioprodukte enthalten deutlich weniger Zusatzstoffe. Die Zutaten stammen meist aus Europa, bei konventionellen Drinks stammen sie oft aus Asien.


**MIT KALZIUM ODER OHNE?** Wenn du Kuhmilch komplett durch pflanzliche Alternativen ersetzen möchtest, solltest du auf angereicherte Drinks zurückgreifen oder deinen Bedarf an Kalzium aus anderen Lebensmittelquellen decken (grünes Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Nüsse und Samen, kalziumreiches Mineralwasser).

**DIE BESTE ZUM BACKEN:** Sojadrink enthält Lecithin und eignet sich damit wunderbar zum Backen.

**OHNE ALLERGENE:** Ungeeignet bei Glutenunverträglichkeit: Dinkel- und Haferdrinks. Dagegen sind Soja-, Reis-, Buchweizen-, Mandel- oder Kokosdrinks von Natur aus glutenfrei.

**GUT GEKÜHLT AM LECKERSTEN:** Wer Pflanzenmilch pur trinken möchte, sollte sie gut kühlen.






AUS RECHTLICHEN  
GRÜNDEN DÜRFEN  
PFLANZLICHE  
NATIVEN NUR ALS  
„DRINK“ BEZEICHNET  
WERDEN – NICHT  
ALS „MILCH“

Hafer. Die Drinks gibt es aus konventioneller oder aus Bioproduktion, mit Vanille- oder Schokogeschmack – da ist für jeden was dabei.

## SO KOMMEN HAFER, SOJA & CO. IN DEN TETRA PAK

Getreidekörner werden gemahlen, eingeweicht und gekocht. Dabei bauen Enzyme die Stärke im Korn ab und sorgen so für einen natürlich süßen Geschmack. Beim Sojadrink wird die Bohne geschält, eingeweicht und gemahlen, bevor sie in den Kochtopf kommt. Die geschälten Nüsse durchlaufen ein Röstverfahren, um ein intensiveres Aroma zu erreichen. Anschließend werden sie gemahlen und gekocht. Sind die festen Bestandteile durch Filtration entfernt, ist der Pflanzendrink schon fertig. Achtung: Einige Hersteller konventioneller Produkte sorgen mit Zusätzen für eine lange Zutatenliste. Öl, Emulgatoren und Stabilisatoren optimieren die Konsistenz – künstliche Aromen verstärken den Geschmack. So mutiert ein natürlicher Drink zum Mix aus Zusatzstoffen, den du lieber meiden solltest. Bio ist die Alternative!

## SO HABEN WIR GETESTET

Das Food-Ressort von FIT FOR FUN hat acht verschiedene Drinks verkostet und sich ein Geschmacksurteil gebildet. Dazu gehörte auch die Frage, wie das Produkt im Kaffee schmeckt – und: Lässt sich die Pflanzenmilch aufschäumen? Außerdem haben wir uns Preise, Inhalts- und Nährstoffe angesehen. Positiv bewertet wurde eine gute Nährstoffversorgung und wenig Zusatzstoffe. Im Gesamtergebnis konnten maximal fünf Punkte erreicht werden. Alle Drinks haben wir in Ham-burger Supermärkten, Drogeriemärkten und Bioläden gekauft. Die Produkte sind bio, bis auf den Lupinendrink, den gibt es in bio bisher nur online. 

## MANDELMILCH SELBST GEMACHT!

- 125 g Mandeln
- 500 ml Wasser
- 2-3 Datteln (entsteint)
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz





### ZUBEREITUNG

1. Die Mandeln über Nacht (etwa zwölf Stunden) in Wasser einweichen lassen.
2. Einweichwasser abgießen und Mandeln unter fließendem Wasser abspülen.
3. Mandeln, Wasser, Datteln, Zimt und Salz in einen Mixer geben und so lange mixen, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.
4. Geschirrtuch über ein Sieb legen und ein Gefäß darunterstellen. Die Flüssigkeit aus dem Mixer in das Tuch gießen, das Tuch an den Enden zusammennehmen und Mandelmilch auswingen.

**Tipp:** Statt Zimt kann auch das Mark einer Vanilleschote verwendet werden.

# GETREIDE VOR SOJA



<b>MARKE</b>	<b>BUCHWEIZEN-DRINK VON HOF-GUT STORZELN</b>	<b>DINKELDRINK VON ALNATURA</b>
<b>PREIS PRO LITER *</b>	2,89 €	1,69 €
<b>DAS IST DRINK</b>	Der Drink besteht aus Wasser, Buchweizen (12,5%), Sonnenblumenöl und Meersalz	Die Basis: Wasser und Dinkelvollkorn (11%). Außerdem Sonnenblumenöl und Meersalz
<b>NÄHRWERTE PRO 100 ML</b>	Kalorien: 51 kcal Zucker: 5,6 g Fett: 1,1 g	Kalorien: 42 kcal Zucker: 5,7 g Fett: 1,5 g
<b>GESCHMACK</b>	Eine graubraune Flüssigkeit, die uns sehr dünn und wässrig vorkommt. Schmeckt erstaunlich süß und dominant nach Getreide	Der Drink hat eine tolle Konsistenz, und es dominiert ein vollmundiger, sehr süßlicher Getreidegeschmack
<b>KAFFEE-TÄUGLICHKEIT</b>	Geschmacklich gut. Flockt allerdings nach einer Weile aus und ist optisch nicht ansprechend	Nichts für Kaffeeliebhaber. Die dominante Getreidenote verdrängt den Kaffeegeschmack völlig
<b>SCHÄUMBARKEIT</b>	Lässt sich überhaupt nicht schäumen	Egal, wie lange wir es versuchen: von Schaum keine Spur
<b>FAZIT</b>	Durch seine graubraune Farbe und kleine Ablagerungen: ein optischer Flop! Pur und im Kaffee schmeckt der Drink in Ordnung, ist aber eine relativ teure Alternative zur Milch	Beim Öffnen der Packung kommt uns ein leckerer Getreidegeruch entgegen. Durch seine natürliche Süße gibt der Drink geschmacklich viel her – sowohl im Kaffee als auch pur. Minuspunkte gibt es lediglich für die Schäumbarkeit
<b>ALS MILCH-ERSATZ GEEIGNET?</b>		

So liest du das Ergebnis: 5 Flaschen = überzeugend; 4 Flaschen = empfehlenswert; 3 Flaschen = teilweise empfehlenswert; 2 Flaschen = enttäuschend; 1 Flasche = überflüssig

**BEI DER AUSWAHL HABEN WIR UNS AUF DIE NATURVARIANTEN BESCHRÄNKT: UNGESÜSST UND OHNE AROMA. WIR WAREN ÜBERRASCHT, WIE UNTERSCHIEDLICH DIE DRINKS SCHMECKTEN!**



<i>HAFERDRINK VON OATLY</i>	<i>KOKOSDRINK VON DM</i>	<i>LUPINENDRINK VON LUVÉ</i>	<i>MANDELDRINK VON PROVAMEL</i>	<i>REISSDRINK VON NATAMI</i>	<i>SOJADRINK VON ALPRO</i>
1,99 €	2,75 €	2,49 €	2,99 €	2,09 €	1,89 €
Kurze Zutatenliste: nix außer Wasser, Hafer (10%) und Meersalz	Neben Wasser und entfettetem Kokosfruchtfleisch (8%) sind Rohrzucker und Meersalz zugegeben	Wasser, Maltodextrin, Kokosfett, Lupineneiweiß (2,3%), Zucker, Säureregulatoren, Stabilisatoren	Nur drei Zutaten: Wasser, Mandeln (6,5%), Meersalz	Hauptsächlich Wasser und Reis (14%). Ansonsten: Sonnenblumenöl, Meersalz	Wasser, geschälte Sojabohnen (5,9%), roher Rohrzucker, Meersalz
Kalorien: 40 kcal Zucker: 4,1 g Fett: 0,5 g	Kalorien: 18 kcal Zucker: 2,3 g Fett: 0,2 g	Kalorien: 78 kcal Zucker: 2,1 g Fett: 4,2 g	Kalorien: 31 kcal Zucker: 0,2 g Fett: 2,9 g	Kalorien: 50 kcal Zucker: 7,1 g Fett: 1,1 g	Kalorien: 38 kcal Zucker: 2,3 g Fett: 1,8 g
Schmeckt vollmundig und ist fast schon cremig. Der Drink hat eine dezente Hafernote und ist leicht süßlich	Ein dezenter Kokosgeschmack, der jedoch eine säuerlich-unreife Note hat. Wässrig, kaum süß und mehlig im Abgang	Leicht künstlicher Eigengeschmack, der im Abgang fast schon mehlig ist. Die Konsistenz ist eher dickflüssig, fast wie Kondensmilch	Sehr wässrig und neutral im Geschmack. Die nussige Note ist sehr schwach ausgeprägt, nur wenig mandelig	Angenehm und sehr süß – erinnert optisch und von der Konsistenz an Kuhmilch, allerdings deutlich süßer. Uns fast schon zu süß	Hat keinen störenden Sojageschmack und überzeugt mit einer süßlichen Note. Hat allerdings einen herben Geschmack im Abgang
Verbindet sich super mit dem Kaffee, und durch die natürliche Süße kann auf extra Zucker verzichtet werden	Färbt den Kaffee kaum, auch geschmacklich ein Flop. Als Milchersatz im Kaffee nicht zu empfehlen	Daumen hoch – der Drink färbt den Kaffee am appetitlichsten, sorgt für eine super Konsistenz und schmeckt gut	In Kombination mit Kaffee flockt der Drink aus und schmeckt uns überhaupt nicht. Urteil: mangelhaft	Vermischt sich gut mit dem Kaffee und schmeckt. Bringt kräftige natürliche Süße in den Kaffee	Punktet durch den neutralen, etwas süßlichen Geschmack im Kaffee. Der Soja-Cappuccino hat eine tolle Farbe
Der Schaum ist in Ordnung, aber nicht vergleichbar mit normalem Milchschaum	Ein leichter Schaum entsteht, der aber gleich wieder zusammenfällt	Ein Schaum kann erreicht werden – vergleichbar mit dem des Haferdrinks	Der Schaum ist gut und steht bei unserem Test auf Platz 2	Leider kann der Reissdrink nicht aufgeschäumt werden	Dieser Schaum kann sich sehen lassen. Unser Favorit in Sachen Schäumbarkeit
Unser absoluter Favorit, da er in fast allen Kategorien punktet: Der Drink lässt sich schäumen, ist lecker im Kaffee und schmeckt auch pur. Er kommt ganz ohne Zusatzstoffe aus, ist überall erhältlich und liegt preislich völlig im Rahmen	Der Kokosdrink kann nicht überzeugen: Er sieht aus wie trübes Wasser und ist vergleichsweise teuer. Und im Kaffee auch nicht der Hit. Damit landet er auf dem letzten Platz. Trotz superniedrigem Fettgehalt keine echte Alternative	Geschmacklich im Mittelfeld. Unser einziges konventionelles Produkt fällt gleich mit langer Zutatenliste auf und ist vergleichsweise teuer. Punkten kann der Drink allerdings im Kaffee und in der Schäumbarkeit. Höchster Kalorien- und Fettgehalt	Wir sind enttäuscht vom Mandeldrink – viel Nuss ist da nämlich nicht drin. Er ist der teuerste unter den Drinks, kann uns geschmacklich aber nicht überzeugen. Im Kaffee leider ungenießbar	Ein toller Ersatz: Geschmacklich ist der Drink vorn mit dabei, im Kaffee finden wir ihn lecker. Positiv: Optisch ist er der Kuhmilch am ähnlichsten und enthält am wenigsten Allergene. Abzüge gibt's für den hohen Zuckergehalt	Der Sojadrink hat uns überrascht: Er schmeckt pur und auch im Kaffee. Preislich einer der günstigsten. Der Schaum ist top – mit diesem Drink lässt sich ein leckerer Latte macchiato zubereiten

\* Alle Preise sind die von uns tatsächlich gezahlten

## UNTERWEGS MIT HERZBLUT UND LEIDENSCHAFT

*Bei sportspaß als Rezeptionist arbeiten, als Künstler auf der Bühne stehen oder sich ehrenamtlich für philippinische jugendliche Häftlinge einsetzen:  
Sven Menningmann macht es vor.*

Text: Kristina Regentrop

**W**ie so viele verschlug es auch Sven der Arbeit wegen nach Hamburg. Der ausgebildete Musicaldarsteller stammt aus dem Ruhrgebiet und zog aufgrund seiner zahlreichen Engagements und Proben 2011 in die Hansestadt. Um körperlich fit zu bleiben, meldete er sich damals bei sportspaß an. Vor allem das breite Tanzkurs-Angebot überzeugte ihn.

Seit 2014 arbeitet der 48-Jährige selbst als Rezeptionist bei sportspaß im Center am Bahnhof Altona. Für ihn ein flexibler Job, den er gut mit seinen Engagements vereinbaren kann. „Meine Arbeit bei sportspaß ist super.

Mir gefällt das Spektrum der Mitglieder, man hat wirklich alle Altersstufen, von Kinder bis Senioren ist alles dabei. Wir haben aber auch geistig oder körperlich behinderte Menschen, die hier trainieren. Toll, dass das bei sportspaß möglich ist. Mir war auch wichtig, dass meine Arbeit gemeinnützig ist.“ Desweiteren gefällt Sven die multikulturelle Vielfalt seines Vereins. „Fast alle unsere Rezeptionskräfte sprechen mehrere Sprachen – so auch unsere Mitglieder, die ganz unterschiedliche Wurzeln haben.“ Als nächstes möchte Sven seine B-Lizenz zum Fitnesstrainer machen, einen Übungsleiterschein in Qi Gong hat er bereits.

Wenn Sven nicht hinter dem Empfangstresen bei sportspaß steht, führt er Regie, schreibt Comedy-Geschichten unter anderem für den Kölner Karneval oder schlüpft in die unterschiedlichsten Theater- und Musicalrollen. „Ich bin da flexibel. Ich habe den Willy in der Biene Maja oder den Professor Abronsius im Musical Tanz der Vampire gespielt“, fasst Sven



Sven als Leichtmatrose  
Kai Kuschinski



Als Otilie Freifrau von  
Schädlich auf hoher See

zusammen. Aktuell arbeitet er viel auf den AIDA-Kreuzfahrtschiffen und tritt mit seinen Bühnenprogrammen auf. „Abends habe ich meine Show, aber ich spiele meine Rolle auch tagsüber. Man kann mich als Liftboy, Rezeptionist oder als Gast an Bord antreffen.“

Nebenbei engagiert Sven sich sozial. Sein Herzensprojekt ist seine Arbeit auf den Philippinen bei der mabuhay-Kinderhilfe, die sich mit Bildung, Versorgung, Unterkunft, Wiederaufbau und Kinderkriminalität beschäftigt. „Es gibt sehr viele Kinder, die ohne Haftbefehl im Knast auf den Philippinen sitzen.“ Einmal im Jahr ist Sven auf den Philippinen, um sich vor Ort zu engagieren und um sich um die jungen Häftlinge zu kümmern.

Begonnen hat alles 2002, als Sven einen Pastor, den Bruder seines philippinischen Lebensgefährten, bei seinen Messen im Gefängnis begleitete: „Das waren so schockierende Zustände, dass ich nicht einfach nach Hause fahren konnte. Mein Leben konnte danach

einfach nicht mehr so weitergehen.“ Sven sammelte Spenden, gemeinsam mit anderen philippinischen Künstlerkollegen baute er eine medizinische Versorgung auf und sorgte für juristischen Beistand der Insassen, die im Gefängnis misshandelt wurden.

„Das war alles nicht ganz ungefährlich für mich. Ich war unter einem anderen Namen unterwegs und hatte Bodyguards an meiner Seite.“ Die politischen Umstände erschwerten sein Handeln. Doch mittlerweile hat sich die Lage entspannt, was die ehrenamtliche Arbeit von Sven erleichtert, die ihn auch privat geprägt hat: Er lebt bewusster, so hat er sein Auto verkauft oder trägt Secondhand-Kleidung.

**Wir finden:** Daumen hoch und Respekt für so viel Mut und Engagement!



An der Rezeption im  
sportspaß Center Altona

# FITNESSKÜCHE LEICHT & LECKER

*Eine gesunde Ernährung kann Spaß machen und lecker sein. Das Team von **Body Kitchen** macht es vor. Hier zeigen Influencer Tipps und Rezepte. Ab sofort gibt's die Videos auch bei sportspaß.*



## Rafael McStan

**Was bedeutet eigentlich Fitnessküche?  
Kann man durch Essen fit bleiben?**

Fitnessküche bedeutet, sich so zu ernähren, dass man genug Energie für sportliche Leistungen oder einen stressigen Alltag hat und parallel darauf zu achten, die richtigen Nährstoffe – wie zum Beispiel Proteine – in der richtigen Menge zu sich zu nehmen. Das ist wichtig, damit dein Körper gut funktionieren kann und du dein Ziel erreichst – egal ob es darum geht abzunehmen und fit zu werden, Muskeln aufzubauen oder dich ausgewogener zu ernähren. Um fit zu bleiben, gehören Bewegung und Sport zum Leben aber genauso dazu.

## Flying Uwe

**Welches ist aktuell das beliebteste Fitnessrezept aus den Body Kitchen Büchern?**

Ich bin mir sicher, dass das beliebteste Rezept der Burger Wrap ist. Das ist quasi eine gesunde Burger Variante mit einem Teig aus Magerquark, Ei und Käse, der mit den typischen Big Mac Zutaten gefüllt wird. Das Gericht ist so gut angekommen, dass wir für das zweite Body Kitchen Buch noch drei zusätzliche Burger Wraps entwickelt haben – unter anderem eine vegane Variante und eine mit BBQ-Pulled Chickens Füllung. Es ist übrigens auch mein absolutes Lieblingsrezept, weil es einfach großartig schmeckt.





## Paula Krämer

### Was ist so besonders an den Body Kitchen Büchern? Warum kommen sie so gut an?

Unsere Bücher sind für jeden gemacht, der sich gesund ernähren möchte. Es kommt nicht darauf an, welcher Ernährungsrichtung man anhängt, welchen Sport man macht oder ob man bereits kochen kann. Man muss auch kein Fitness-Junkie oder Kochprofi sein, denn die Rezepte sind einfach aufgebaut, lassen sich schnell nachkochen und die Zutaten dafür bekommt man überall. Wir verbieten nichts, geben stattdessen lieber hilfreiche Anregungen und entwickeln zum Beispiel gesunde Rezeptalternativen zu Fastfood, die genauso toll schmecken.

### Was ist eigentlich wichtiger für das Abnehmen: Aktiver Sport oder die Ernährung?

Beides geht Hand in Hand, aber die Ernährung ist vielleicht noch etwas wichtiger. Denn es geht ja nicht nur um die ein bis zwei Stunden Training oder Bewegung am Tag, sondern auch um die restliche Zeit, in denen die bewusste und ausgewogene Ernährung wichtig ist, damit ich gute Ergebnisse erzielen kann.

## Wo findet man euch und eure Tipps online?

Man findet sowohl Body Kitchen als auch die Autoren auf nahezu allen Social Media Kanälen, wie Instagram (@bodykitchen.de), Facebook (@bodykitchenkochbuch) und YouTube. Auf Facebook publizieren wir mehrmals wöchentlich Kochvideos, in denen wir Inspiration und Anleitung für die Alltagsküche liefern.

Die Videos gibt es ab sofort auch auf den sportspaß-Kanälen zu sehen. Schaut doch gerne mal vorbei!



sportspaß-Tipp: Die Kochbücher von Body Kitchen



## Flavio Simonetti:

### Kannst du uns die drei wichtigsten Tipps aus eurem Konzept kurz zusammenfassen?

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt, egal ob es um eine Ernährungsumstellung geht oder darum, ins Fitnessstudio zu gehen. Auch wenn es vielleicht etwas abgedroschen klingt: Der Wille, etwas zu verändern und die Disziplin, es zu tun, sind enorm wichtig. Genauso wichtig ist es aber, sich eine gute Basis zu schaffen und sich umfassend zu informieren. Deswegen klären wir über Nährstoffe auf und liefern Tipps und Tricks für die Fitnessküche. Eine ausgewogene Ernährung bedeutet vor allem: die richtige Balance finden. Hungerkur-Diäten und absoluter Verzicht bringen niemanden weiter, im Gegenteil.

# Das falsche Spiel mit dem **versteckten Zucker**

*Zucker ist ungesund, begünstigt Stoffwechselerkrankungen und schlägt schnell auf die Hüften. Dennoch stopfen sich die Menschen damit voll – und wissen oft gar nichts davon. Die Hersteller sind nämlich Meister darin, den Zuckergehalt ihrer Lebensmittel zu verschleiern.*

Text: Oliver Jensen



**Z**ucker versüßt jede Mahlzeit, gibt der Nahrung Fülle und Konsistenz, wirkt konservierend und geschmacksverstärkend. Aus Sicht der Hersteller lohnt es sich also, ihre Nahrungsmittel mit reichlich Zucker anzureichern – nicht zuletzt auch aus Kostengründen. „Zucker ist ein günstiger Rohstoff und überall verfügbar“, erklärt Ernährungsexpertin Silke Schwartau von der Verbraucherzentrale Hamburg. Die Kunden sind den Herstellern dafür zu nächst nicht einmal böse. Im Gegenteil: Aufgrund des köstlichen Geschmacks


gesüßter Produkte greifen die Verbraucher herzhaft zu – wenn da nur nicht die gesundheitlichen Folgen wären.

Schwartau erklärt: „Schlimme Langzeitfolgen von übermäßigem Zuckerkonsum können beispielsweise Übergewicht oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein.“ Das heißt nicht, dass wir den Zucker grundsätzlich verteufeln müssen. Schließlich spielen bei den genannten Erkrankungen auch andere Faktoren eine Rolle. Dazu zählen zum Beispiel der Umfang der körperlichen Betätigung, die Ausgewogenheit der Ernährung und die erbliche Vorbelastung. Wer Zucker nur in Maßen konsumiert, muss ohnehin nichts befürchten. Es gilt der Grundsatz: Die Menge macht das Gift.

## **SO WENIG ZUCKER EMPFIEHLT DIE GESUNDHEITSORGANISATION**

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt einen täglichen Zuckerkonsum von maximal 25 bis 50 Gramm. Das ist wenig, sehr wenig sogar. Wer zum Mittagessen ein kleines Glas Cola von 250 Milliliter trinkt, hat bereits mehr als 25 Gramm Zucker zu sich





genommen. Selbst wenn man sich im weiteren Tagesverlauf bewusst ernährt, ist es kaum möglich, die vorgegebene Grenze einzuhalten. Das Problem: Unzählige Lebensmittel, bei denen man das nie ahnen würde, sind mit verstecktem Zucker angereichert.

Dass Softdrinks, Schokolade oder Pudding viel Zucker beinhalten, dürfte jedem Menschen klar sein. Aber wer erwartet das zum Beispiel bei Fleischsalaten, Soßenbindern oder Fertiggerichten? „Oft sind es pikante oder deftige Lebensmittel, in denen man Zucker nicht so sehr erwartet“, erklärt Schwartau. Auch im Brot, in der Wurst, im Ketchup, im Senf oder im Rotkohl aus dem Glas steckt mehr Zucker als man ahnen würde. Gefühlt zieht sich der versteckte Zucker durch so ziemlich jede Lebensmittelabteilung. Niemand ist davor sicher.

### **VORSICHT BEI KINDERLEBENSMITTELN UND SPORTLERNÄHRUNG**

Sorgsame Eltern, die für ihr Kind nur das Beste wollen und daher zu speziellen Kinderlebensmitteln greifen, pumpen ihr Kind in Wahrheit oft

ungewollt mit Zucker voll. „Bei Kinderlebensmitteln sollte man unbedingt einen Blick auf die Zutatenliste werfen, denn besonders hier wird viel Zucker eingesetzt“, weiß Schwartau. Ein krasses Beispiel: Knusperbrot hat im Normalfall einen Zuckergehalt von 0,5 bis 2 Gramm pro 100 Gramm und geht somit als leichte Kost durch. Nicht so ein Knusperbrot, das damit wirbt, „genau richtig als Snack für zwischendurch, im Kindergarten und in der Schule“ zu sein. Dieses Brot bringt es laut der Verbraucherzentrale auf einen Anteil von 36 Gramm. Von einem Snack für zwischendurch kann also kaum noch die Rede sein.

Auch sportlich aktive Menschen, die großen Wert auf eine gesunde Ernährung legen und daher Sportlernahrung im Fachgeschäft kaufen, würden oftmals ihr blaues Wunder erleben, wenn sie einen kritischen Blick auf die Zutatenliste werfen. „Der häufige Zuckerzusatz in Sportlernahrung und Nahrungsergänzungsmitteln für Sportler, wie in Proteinriegeln und Proteinshakes, ist überraschend“, sagt Schwartau.



**Silke Schwartau**  
von der Verbraucherzentrale Hamburg

## MEHR ALS 70 DECKNAMEN FÜR ZUCKER

Die Lebensmittelhersteller wissen natürlich, dass den Verbrauchern ein hoher Zuckerteil nicht unbedingt recht ist. Also verschleiern sie diesen mit Hilfe von Decknamen. Die Verbraucherzentralen haben in einem Marktcheck herausgefunden: Es gibt mehr als 70 (!) verschiedene Zutatenbezeichnungen für süßende Substanzen. Bei den meisten dieser Begriffe würde kaum ein Verbraucher ahnen, was dahinter steckt: Glukose-Fruktose-Sirup, Glukosesirup, Maltodextrin, Molkenerzeugnis, Süßmolkenpulver, Vollmilchpulver, Magermilchpulver oder gezuckerte Kondensmilch klingen harmlos, tragen aber zum Zuckergehalt eines Lebensmittels bei. Umso wichtiger ist es, die Nährwerttabelle auf den Packungen genau zu lesen. „Damit die Nährwertangaben noch verständlicher werden, setzen sich die Verbraucherzentralen für die Bewertung mit einer Ampel ein“, verrät Schwartau.

Die Lebensmittelhersteller dürften von dieser Idee wenig begeistert sein. Schließlich wäre die Zeit des versteckten Zuckers damit vorbei.

Wobei die Hersteller immer wieder beweisen, wie kreativ sie sind, um in Wahrheit ungesunde Produkte gesund erscheinen zu lassen. Werbewirksame Aufschriften stiften oft Verwirrung. Ein gutes Beispiel ist der Slogan „Kein Zuckerzusatz“. Zwar ist davon auszugehen, dass die Hersteller die Wahrheit sagen und das Produkt wirklich nicht mit Zucker angereichert haben. Doch was nützt das, wenn die Lebensmittel schon von Natur aus voller Zucker sind? Schwartau erklärt: „Viele Lebensmittel wie Trockenfrüchte enthalten auf natürliche Weise hohe Zuckeranteile, so dass sie auch mit dem Claim ohne Zuckerzusatz zu viel Zucker enthalten. Diese Aussagen sollen oft darüber hinwegtäuschen oder die hohen Zuckeranteile als natürlich und gesund



### Checkliste

#### SO TAPPT IHR NICHT IN DIE ZUCKER-FALLE:

- ❑ Falle nicht auf die Zucker-Decknamen herein und schaue auf die Nährwerttabelle.
- ❑ Achte in der Nährwerttabelle auf die Mengenangaben. Oft werden geringe Mengen (z.B. je 100 ml) angegeben, um die Zuckeranteile gering erscheinen zu lassen.
- ❑ Lass dich nicht von Aufschriften wie „ohne Zuckerzusatz“, „ungesüßt“ oder „40 Prozent weniger Zucker“ irritieren. Das hat nichts zu bedeuten.
- ❑ Prüft auch bei herzhaften Lebensmitteln den Zuckergehalt. Oft ist der Zuckeranteil hier unerwartet hoch.
- ❑ Sei vorsichtig bei Kinderlebensmitteln oder Sportlernahrung. Oft steckt auch hier unverhältnismäßig viel Zucker drin.
- ❑ Sei vorsichtig bei zuckerfreien Produkten, die viel Süßstoff enthalten. In einigen Fällen beinhalten auch diese viele Kalorien und/oder können gesundheitsschädlich sein.



darstellen.“ Ebenfalls kritisch ist, dass bei vielen Lebensmitteln mit dem Hinweis „ohne Zuckerzusatz“ viel Fett als Geschmacksträger eingesetzt wird.

## AUFSCHRIFTEN SAGEN WENIG AUS

Auch andere Aufschriften wie „ungesüßt“ oder „40 Prozent weniger Zucker“ wecken oft einen falschen Eindruck. Zwei Beispiele von der Verbraucherzentrale: Manches Cappuccino-Pulver enthält rund 40 Prozent Zucker aus der Zutat Süßmolkenpulver, obwohl auf der Verpackung „ungesüßt“ als Verkaufsargument ausgelobt wird. Und auch ein reduzierter Zuckergehalt, um wie viel Prozent auch immer, spricht nicht zwingend für einen geringen Zuckergehalt. Im Supermarkt-Regal können neben einem Fruchtaufstrich mit „40 % weniger Zucker“ durchaus Produkte stehen, die ähnlich viel oder sogar noch weniger Zucker enthalten – und das ohne werbende Slogans.

Die Getränkehersteller sind ebenfalls auf den Zug aufgesprungen und locken die Verbraucher mit gesund erscheinenden Aufschriften. „Zuckerfrei“ ist in unserer gesundheitsbewussten Gesellschaft zu einem Qualitätsmerkmal geworden. Ob nun Coca Cola Zero, Pepsi Maxx oder Red Bull Sugarfree – die Auswahl ist groß. „Zuckerfreie Getränke sind unter einem Aspekt gesünder: Sie haben weniger Kalorien“, sagt Schwartau. Das heißt allerdings nicht, dass man sie literweise in sich hineinschütten sollte. Einige Wissenschaftler warnen vor dem Verzehr größerer Mengen solcher Produkte, weil sich bestimmte Süßstoffe im Tierversuch als gesundheitsschädlich erwiesen haben. Wasser oder Saftschorlen mit einem Drittel Saft und zwei Dritteln Wasser sind bessere Alternativen. Denn hier muss niemand befürchten, dass einem jemand versteckt Zucker beigemischt hat.

**Seminar**  
„Raus aus der Zuckerfalle!  
Erkenne die versteckten  
Dickmacher und iss  
einfach besser“  
14.05.2018 um 18 Uhr im  
sportspaß Center  
Berliner Tor



[www.gut-wulksfelde.de](http://www.gut-wulksfelde.de)

BIO ERLEBEN.

# DIE BELIEBTESTE SPORTART AUF DEM HOF? SCHWEINSGALOPP.

Ganz gleich, welchen Sport Sie so treiben: unser Bio-Vollsortiment im Hofladen und Onlineshop hält alles bereit, was für Höchstleistungen wichtig ist. Wir freuen uns auf Sie!



A photograph of Brad Pitt sitting at a table in a cafe. He is wearing a dark blue button-down shirt and is looking towards the camera with a slight smile. He is holding a small green plant with white flowers in his hands. On the table in front of him is a white coffee cup on a saucer, a smartphone, and a vase with pink tulips. The background is bright and out of focus, suggesting a window or a bright outdoor area.

*Man kann*  
**STUMPFE  
GEWALT**  
*nicht einfach  
akzeptieren!*

## INTERVIEW

*Hinnerk Baumgarten sitzt sonst auf dem roten Sofa. An diesem sonnigen Donnerstagmittag sitzt er aber auf der Fensterbank im Café Osterdeich in „seinem“ Stadtteil Eimsbüttel. Mit uns sprach der „Brad Pitt des NDR“ über peinliche Fernsehmomente und darüber, warum er sich neuerdings auf Friedhöfen herumtreibt.*

Interview: Christina Rüschoff

**G**oogelt man deinen Namen, stößt man auf zwei Dinge: eine Prügelei auf Mallorca und Katja Riemann.

**Was war schlimmer?**

Also zunächst einmal: Das auf Mallorca war ja keine Prügelei. Ich bin nach hinten gefallen, weil ich Badelatschen anhatte und dann hat mir mein Angreifer volles Programm mit dem Schuh ins Gesicht getreten. Da habe ich auch noch was von, die Zähne sind immer noch kaputt.

**Zuvor hattest du den Mann angesprochen, weil er auf den Strand uriniert hat. Das ist nun ein knappes Jahr her.**

Genau. Er hat sich mittlerweile auch schriftlich entschuldigt. Wobei ich ja finde, dass es nicht unbedingt zu entschuldigen ist, jemandem ins Gesicht zu treten. Ist ja was anderes als eine Backpfeife zu geben. Eine Woche später ist an der ähnlichen Stelle in La Palma ein Mensch gestorben – auch wegen so einer Geschichte. Er hatte sich eingemischt, weil eine Frau blöd angemacht wurde, hat sich ein paar eingefangen und ist auf einen Stein gefallen.

**Wie war das für dich, als du davon erfahren hast?**

Na, schrecklich natürlich. Aber bei mir ist es noch einmal gut gegangen – einige Menschen haben auch ganz toll erste Hilfe geleistet. Mir ist wichtig darauf

aufmerksam zu machen: Man kann stumpfe Gewalt nicht einfach akzeptieren, man muss sich einmischen. Ich würde es auch wieder machen. Nur würde ich mich diesmal anders schützen. Genauso würde ich heute anders vorbereitet sein, wenn ich Katja Riemann interviewen würde. Aus Erfahrungen lernt man. Ganz einfach.

**Ha – eine gute Überleitung! War dieses Streitgespräch dein schlimmster Fernsehmoment?**

An so etwas reibt sich die Boulevard-Presse dran hoch – dabei ist gar nicht so viel passiert. Aber ja, das war mein schlimmster Fernsehmoment! Es traf mich unverhofft. Ohne Livesendung wäre das nicht passiert. Aber da wäre uns doch was entgangen, oder? Es ist doch so schön peinlich! *(lacht)*

**Das stimmt allerdings! Dann lass uns schnell das Thema wechseln. Du bist in diesem Jahr 50 geworden. Hat der „Brad Pitt des NDR“ ein Problem mit dem Älterwerden?**

Ja. Weil das Leben so schön, aber eben endlich ist.

**Also hast du Angst vorm Tod?**

Mhm... Viele Menschen haben ja Angst vor dem Sterben. Das ist bei mir nicht so. Ich habe da eher Angst vor dem Totsein. Das ist doch schade. Das Leben geht einfach weiter und man ist nicht mehr dabei. Dann ist einfach gar nichts mehr...

# „ICH WÜRDE MICH WIEDER EINMISCHEN“

## Weiß man ja nicht...

Das stimmt natürlich. Tatsächlich finde ich das Thema ganz interessant und unterhalte mich oft drüber. Ulrich Tukur hat dazu mal was Schönes gesagt: Ach weißt du, den Tod haben schon ganz andere überlebt. Ich finde, das ist eine schön sarkastische Art damit umzugehen. Denn letztlich kommt man da ja eh nicht raus aus der Nummer. Aber nochmal zu deiner Frage mit dem Äterwerden: Ich habe deshalb auch nicht meinen 50., sondern meinen 40. Geburtstag gefeiert, weil ich noch 90 Jahre alt werden will.

## Hast du ein Problem mit Fältchen oder grauen Haaren ?

Nein, das stört mich gar nicht so sehr. Ich finde, das gehört dazu. Ein paar graue Haare habe ich ja auch schon an der Seite. Manchmal befürchte ich, dass es komplett umschlägt in weiß. Quasi über Nacht. Und was die körperliche Fitness angeht: Ich bin froh, wenn ich morgens ohne Schmerzen aufwache. Es geht alles noch einigermaßen.

## Als ich dich vorhin als „Brad Pitt“ bezeichnet habe, hast du jedenfalls keinen Einspruch erhoben. Woher kommt dieser Spitzname?

Entschuldige mal, guck mich doch an! *(lacht)* Nein, im Ernst: Das habe ich niemals in meinem ganzen Leben von mir behauptet! Den Namen haben mir meine Kolleginnen gegeben. Aber ich will mich gar nicht beschweren, es gibt Schlimmeres. Tatsächlich wurde ich mal in Israel für Brad Pitt gehalten und nach einem Autogramm gefragt.

## Hast du es gegeben?

Na klar!

## Lass uns über deine Tochter sprechen. Sie geht im Sommer für ein Jahr nach Neuseeland. Was macht Papa alleine zu Hause?

Papa ist in Hamburg ja meistens alleine zu Hause, da meine Tochter bei ihrer Mutter in Hannover lebt. Aber klar, ich werde das vermutlich nicht so schön finden. Alleine wegen des Zeitunterschiedes – dann kann man eben nicht permanent im Kontakt stehen. Aber ich habe mir im Januar zwei Wochen freigeschaufelt, dann fahre ich hin. Und ich freue mich für sie.

## Also kannst du gut loslassen?

Muss man! Sie wird 17 und führt mittlerweile ihr eigenes Leben. Und es gehört auch zum Vatersein dazu, irgendwann loszulassen.

## In der Zwischenzeit kannst du ja deinem Hobby nachgehen: Golfen. Was findest du so toll daran, dass du es auch nach 36 Jahren nicht öde findest?

Für mich ist es das Geilste, was es überhaupt gibt! Alle Leute sagen immer, das sei doch kein Sport. Dann sage ich: Ach, fuck off! Ich gehe auch nicht zum Golfen, um zu schwitzen und mich auszuvernern.

## Sondern?

Es ist ein Hobby. Es geht darum, draußen in der Natur zu sein und zwar bei jedem Wetter. Du triffst dich mit deinen Freunden und spielst gegeneinander – es gibt traumhafte Plätze auf den ganzen Welt! Nächste Woche fahren wir zum Beispiel eine Woche nach Marokko und spielen jeden Tag. Da fliegen die Sprüche nur so durch die Luft und wir zocken um Kohle. Das macht wirklich Spaß!



# VITA

## GEBOREN

5. Januar 1968 in Hannover

## 1997 bis 2004

### **DER FRÜHE VOGEL**

In dieser Zeit moderierte Hinnerk die Morgensendung bei Hitradio Antenne Niedersachsen.

## 2004

### **DANN BEKAM DIE STIMME AUCH EIN GESICHT DAZU**

In diesem Jahr wechselte er zum NDR Fernsehen in Hannover und moderierte bis 2006 die Sendung „Niedersachsen 19.30“ und bis 2007 die Sendung „Lust auf Norden“.

## 2006

### **MOIN HAMBURG!**

Nach einem Wechsel innerhalb des NDR zog es ihn nach Hamburg, hier moderiert er seit 2006 die Sendung „DAS!“. Seit 2008 hört man seine Stimme außerdem regelmäßig im Radiosender NDR 2.

## 2013

### **„DER SCHÖNE UND DAS BIEST“**

So wird die Folge der Fernsehsendung „DAS!“ im Internet auch genannt. Die Zuschauer erlebten live auf dem roten Sofa Hinnerks schlimmsten Fernsehmoment – das Interview mit einer zickigen Katja Riemann, für das Hinnerk einen „Shitstorm“ erntete.

## 2017

### **NOCH MAL MIT EINEM BLAUEN AUGE DAVON GEKOMMEN**

Während eines Urlaubs auf Mallorca gerät Hinnerk Baumgarten mit einem „Wildpinkler“ in einen Streit. Er fällt und wird von seinem Angreifer ins Gesicht getreten.



BUCHIDEE:  
Friedhof auf  
Mallorca





Fotos: Lux- und Liebes-foro.de

## „OHNE LIVE-SENDUNG WÄRE DAS NICHT PASSIERT“

### Fahrt ihr dann auch mit diesen kleinen lustigen Wagen?

Das ist ein Klischee. Natürlich bin ich schon tausend mal mit so einem Wagen gefahren. Aber wenn du sportlich golfst, dann hast du deinen eigenen Wagen mit der Tasche, den du hinter dir herziehst. Das ist auch viel besser, als mit dem Buggy zu fahren. Denn so erfährst du die Bahn viel besser.

### Deine Leidenschaft fürs Golfen ist so groß, dass du jetzt ein eigenes Golfmagazin veröffentlichst. Wie kam es dazu?

Es gibt viele Publikationen zu dem Thema, aber da geht es meistens um die sportliche Berichterstattung von den Turnieren. Das lesen aber gar nicht so viele. Denn die Leute wollen ja selber spielen und sich eher mit den Themen drumherum beschäftigen. Mit dem Lifestyle. Deswegen habe ich zusammen mit zwei guten Freunden „Golf'n'Style. Das Stil-Magazin für Golfer“ gegründet. Ende 2017 hatten wir die Idee dazu, jetzt gerade ist die erste Ausgabe mit einer Auflage von 60.000 erschienen.

### Wow, gar nicht schlecht! Hast du etwa noch mehr solcher Projekte in der Tasche?

Ich plane noch ein Buch über Friedhöfe.

### Das ist doch jetzt nicht dein Ernst?!

Doch. (lacht) Es heißt dann: „10 Friedhöfe, die Sie gesehen haben müssen, bevor Sie sich zur Ruhe legen.“ Ich bin da mal drauf gekommen, weil ich den Friedhof auf Mallorca an der Autobahn so schön finde. Bin dann einfach mal hin und habe ein paar Aufnahmen gemacht.

### Da muss man erstmal drauf kommen...

Ach, ich habe auch noch viele andere Ideen, aber das erzähle ich dann ein anderes Mal.



## 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 Billstedt, Möllner Landstraße 8, 22111 Hamburg,  
Tel: 040-670 479 99, Fax: 040-671 062 97, [trainerbewerbung@sportspass.de](mailto:trainerbewerbung@sportspass.de)

[www.sportspass.de](http://www.sportspass.de)

**sportspaß**



# Sternstunde der kleinen Läden

Wenn der Paketbote zweimal klingelt, wissen wir:

Da kommt die nächste **ONLINEBESTELLUNG!** Schnell das schlechte Gewissen weggeschoben, das Paket aufgerissen. Freude! Online-Shopping ist doch viel schöner als der lästige Weg in die Stadt! **ODER?** Wir zeigen, was die **KLEINEN LÄDEN** in Hamburg können und warum wir wieder häufiger dort vorbeischauchen sollten.

**I**ch klicke mich durchs Internet, schau bei Facebook rein. Werbung. Oh, interessant! Draufgeklickt, für gut befunden, ab in den virtuellen Einkaufswagen. Online-Shopping ist bequem und wir bekommen alles, was wir brauchen. Online-Gigant Amazon macht es vor: Auf der Plattform gibt es alles zu kaufen, was nicht bei drei auf den Bäumen ist. Angeboten von kleineren Händlern oder durch Amazon selbst. Doch während ich gemütlich von zu Hause aus shoppe, sammelt das Portal meine Daten, selbst wenn meine Bestellung über einen kleineren Händler auf der Plattform läuft. Und der

Text: Svenja Hirsch



darf trotzdem hohe Gebühren an das Unternehmen abreiten, ist aber im großen Online-Shoppinguniversum als eigenständiger Händler kaum sichtbar. Kein Wunder, dass viele kleine Läden und Händler aufgeben: Die Konkurrenz über das Internet ist einfach zu groß. Selbst in In-Vierteln wie Eimsbüttel, Schanze oder Ottensen machen deshalb regelmäßig Shops zu. Geschäfte wie

**KATHARINA  
WALTER**  
Gründerin der Kleine-  
Läden-Plattform findeling



die Druckwerkstatt Ottensen, All my friends oder Frau Hansen, die sich länger halten können, sind gefühlt eine Seltenheit geworden.

### **GEZIELTE SHOPPINGTOUR STATT PAKET- ÄRGER**

Und dann das: Kaum habe ich bestellt – noch ganz entspannt – geht der Ärger los. Denn natürlich bin ich meist nicht zu Hause, wenn der Paketbote zweimal oder



## Geschenkidee

Wer gerne Regionales verschenkt, aber nicht weiß was, der kann über **FINDELING** einen **GUTSCHEIN** kaufen, der sich in den meisten dort aufgeführten Läden einlösen lässt.

auch fünfmal klingelt. Gelber Zettel an der Tür? Oft bekomme ich auch den erst zwei Tage später per Post zugestellt. Ich gehe auf die Suche nach meinem Paket, das beim Nachbarn oder mit viel Pech in der Postfiliale am Kaltenkircher Platz in Altona-Nord gelandet ist. Und dort heißt es Schlangestehen! Doch ein Gutes hat der Paketärger: Er hat die Hamburgerin Katharina Walter zu einer Gründungsidee inspiriert. „Ich wohne auf St. Pauli und habe mich immer gewundert, dass dort so viele Pakete geliefert werden. Schließlich gibt es gerade hier und in der sehr nahen Schanze so viele tolle Geschäfte.“ So konzipierten sie und Florian Schneider 2015 ihre Plattform [findeling.de](http://findeling.de), auf der (fast) alle kleinen Läden Hamburgs gebün-

delt zu finden sind. „Meistens informiert man sich ja erst online über das, was man haben möchte. Da gehen kleine Läden einzeln natürlich etwas unter.“ Dieses Problem löst findeling: Einfach Produkte wie Bilderrahmen ins Suchfeld eingeben und du bekommst auf einer Karte alle Läden, die Rahmen im Sortiment haben, ausgespuckt. Dann kannst du direkt dort oder in den Online-Shops der kleinen Anbieter einkaufen, wodurch ein Gegenpol zu Amazon entstehen soll. Gleichzeitig sorgt die Online-Karte dafür, dass du weißt, welches Geschäft gerade in der Nähe ist – um vielleicht auch mal wieder persönlich vorbeizuschauen.

## SHOP LOCAL DAY

Das ist auch die Intention vieler Ladeninhaber, wie Katharina Roedelius, Gründerin des Interieurshops [lokaldesign](http://lokaldesign.de). In der

Schanze lässt sie sich für ihre Kunden in dieser Hinsicht einiges einfallen: Vor Ort dampft stets frischer Tee auf einer kleinen Herdplatte und neben dem Verkauf lokal produzierter Designerware veranstaltet sie Lesungen und andere Events. Daraus entstand beim Stamm-tisch einiger kleiner Ladenbesitzer und den findeling-Leuten inklusive der beiden Katharinas auch die „Nacht der kleinen Läden“, die 2018 zum „Shop Local Day“ umfunktioniert wird. Halbjährlich, an einem Samstag im Mai und kurz vor Weihnachten, haben dann die kleinen Läden zu geführten Touren und Events zwischen 11 und 21 Uhr geöffnet. Da wird Offline-Shopping zum Erlebnis!

## LOKALE BUCHLIEFERUNG ÜBER NACHT

Auch die Buchhandelsbranche wehrt sich schon seit einigen Jahren mit vielen Ideen gegen den Ausverkauf im Internet. Frederik und Gerrit Braun, Gründer des Miniaturwunderlands, ließen beispielsweise die erste und komplett signierte Auflage ihrer Biografie nur über Buchläden vor Ort verkaufen. Und auch viele Online-shops der kleinen Einzelhändler selbst sind mittlerweile so gut, dass Amazon nicht mithalten kann. Ein gutes Beispiel ist der Onlineshop der Buchhandlung stories! Hier sieht man online sofort, ob ein gewünschtes Buch im Laden vorrätig ist oder kann es sich über Nacht (!) in den Laden in Hohlheit liefern lassen. Ganz entspannt, ohne Portokosten – und in diesem Fall tatsächlich auch schneller als über den Online-Giganten. Inhaberin Annerose Beurich präsentiert online außerdem stetig neue Lesetipps und setzt vor Ort ebenfalls auf eine entspannte Atmosphäre, persönliche Beratung und die für Lesefans so wichtige Kaffeebar. Das funktioniert seit 2008 so gut, dass sie 2011 eine zweite Filiale im Hanseviertel eröffnen konnte.

Katharina Walter von findeling bringt den Vorteil der individuellen Konzepte noch einmal final auf den Punkt: „Nicht nur im Sinne von Co2 und Vermeidung von Verpackungsmüll sollten wir wieder mehr rausgehen: Kleine Läden sind auch einfach wichtig für unser Stadtbild. Denn was wäre Ottensen oder die Schanze ohne individuelle Geschäfte?“



*Lokal und individuell –  
im Gegensatz zu Amazon  
können wir das!*

### Interview mit Katharina Roedelius

#### VERKAUFT IHR SACHEN AUS EUREM LADEN AUCH ÜBER AMAZON?

Nein, wir haben ausschließlich Produkte unabhängiger Designer, die ihre Produkte lokal produzieren. Die Margen für solche, unter kontrollierten Bedingungen gefertigten, Produkte sind ganz andere, als für Amazon nötig wären, um selbst etwas daran zu verdienen. Und auch wenn die Bedingungen für uns stimmen würden: Mit einem Unternehmen, das in Deutschland hohe Gewinne erwirtschaftet, aber keine Steuern zahlt, können wir nicht zusammenarbeiten.

#### WAS TUT IHR, UM EUCH GEGEN AMAZON STARK ZU MACHEN?

Wir stellen die Qualitäten des Offline-Handels heraus: Bei uns können Kunden die Produkte erleben, anfassen, Probe sitzen und sie werden auf ganz persönliche Bedürfnisse hin beraten. Wir können Produkte auch individualisieren und zum Beispiel die Tischhöhe an den Kunden anpassen. Diesen wichtigen Punkt haben viele oft gar nicht auf dem Zettel und sind überrascht, wie gemütlich sie an unseren Tischen sitzen, wenn diese auf ihre Körperlänge angepasst wurden. Das sind

alles Punkte, die der Onlinehandel nicht erfüllen kann.

#### WAS GIBT ES NOCH BEI EUCH IM LADEN UND IN EUREM ONLINESHOP, WAS MAN BEI AMAZON NICHT BEKOMMT?

Ja, eigentlich alles! Unsere Möbel und Einrichtungsaccessoires gibt es meist nur exklusiv bei uns, in anderen kleinen Läden oder Design-Onlineshops.

#### UND WARUM SOLLTE MAN AUCH SO EINFACH MAL BEI EUCH RUMKOMMEN?

Weil unsere Produkte regelmäßig wechseln oder sich verändern. Außerdem macht es Spaß, sich bei uns ein neues Möbel-Lieblingsstück auszusuchen, woran man lange Freude hat. Die Hintergrundgeschichte über den Designer gibt es dann noch on top. Viele Kunden kommen auch regelmäßig, um sich einfach nur inspirieren zu lassen.

**KATHARINA ROEDELIOUS**  
Gründerin des  
Interieurshops  
lokaldesign in  
der Schanze



## sportspaß beantragt Fördermittel

# WAS SOLLTE IN DEN NÄCHSTEN JAHREN GEFÖRDERT WERDEN?

2018 wird entschieden, ob sportspaß - wie die anderen Sportvereine - Fördermittel von der Stadt erhält, auch um die Sportstätten zu renovieren und zu modernisieren. Wir haben Hamburgs große Parteien gefragt, wie sie dazu und zur Förderung des Freizeitsports allgemein stehen.

Text: Jürgen Hering

Seit 1977 gibt es unseren sportspaß Verein. Schon damals ahnte Gründer Peter Lesser, dass ein Verein nur für FreizeitsportlerInnen in der Hamburger Sportvereins- und Verbandslandschaft nicht nur sehr umstritten sein würde, sondern auch heftigem Gegenwind der etablierten Vereine ausgesetzt sein dürfte. Um die Probleme - schon wegen des damals „revolutionären“ Namens - nicht aufkommen zu lassen, nannte er seinen Verein „Sportclub Hamburg sportspaß e.V.“. Genützt hat das wenig - sportspaß war schon gleich nach der Gründung für viele Vereins-, Verbands- und Behördenvertreter ein rotes Tuch und ständig gab es Bemühungen, auch die Hamburger Politik gegen sportspaß zu positionieren. Nur Freizeitsport, auch noch zum größten Teil von Frauen, ohne Wettkämpfe, keine „Geselligkeit“ und hauptsächlich für Erwachsene - das durfte nicht sein!

Trotz vieler Steine, die uns in den Weg gelegt wurden und ohne Unterstützung sind wir der mit weitem Abstand größte Sportverein (ohne die Fan-Fußballvereine) in Deutschland geworden. Und seit

über einem Jahr ist sportspaß nicht mehr Mitglied im Hamburger Sportbund (HSB). Mit fast 18 Prozent der gemeldeten VereinssportlerInnen hatte sportspaß mehr Mitglieder im HSB gemeldet als alle Fußballvereine in Hamburg zusammen! Gezahlt haben wir die höchsten Beiträge, aber aus den großen Fördermitteltöpfen, die die Stadt dem Hamburger Sportbund zur Verfügung stellt, wurden überwiegend die anderen Vereine bedient. Weil keine Bereitschaft zu erkennen war, dies zu Gunsten von sportspaß zu verändern, haben wir nach vielen erfolglosen Gesprächen den Hamburger Sportbund verlassen und in diesem Jahr bei der Stadt Hamburg eigenständig einen Antrag auf Förderung gestellt. Unseres Erachtens sind die vielen FreizeitsportlerInnen, die bei sportspaß organisiert sind, genauso förderwürdig wie die in den anderen Hamburger Vereinen organisierten SportlerInnen!

Von den im Sportausschuss der Bürgerschaft vertretenen Abgeordneten haben wir dazu eine Stellungnahme erbeten. Natürlich wollten wir auch wissen, wie sie zum Freizeitsport an sich stehen und welche Vision sie für die „Sportstadt Hamburg“ haben.

## UNSERE FRAGEN

**1** Der Stellenwert des Freizeitsports ist nicht nur in den Sportorganisationen, sondern auch in den Vereinen seit ganz langer Zeit sehr umstritten. In den Parteien war die Förderung des Freizeitsports häufig kein zentrales Thema. Seit einigen Jahren wird zwar häufig die Ansicht vertreten, dass besonders der Freizeitsport viel dazu beiträgt, die Menschen gesund und fit zu halten und beispielsweise wesentlich dazu beitragen kann, Volkskrankheiten wie Diabetes, Rückenleiden oder Herzkrankheiten nicht noch weiter um sich greifen zu lassen. Aber selbst mit dem Masterplan „Active City“ kommt zumindest in der Öffentlichkeit nur die Förderung von großen, internationalen Sportereignissen an. Muss Freizeitsport erst „sexy“ gemacht werden, damit er noch mehr öffentlich gefördert wird? Wie stehen Sie bzw. Ihre Partei in Hamburg dazu?

**2** sportspaß hat schon immer seinen besonderen Auftrag in Hamburg darin gesehen, auch den Bevölkerungsgruppen, die über wenig finanzielle Mittel verfügen, modernen, qualitativ hochwertigen Sport zu bieten und dies auch in einer besonders angenehmen und motivierenden Atmosphäre in eigenen oder gut ausgestatteten gemieteten Räumen. Seit über einem Jahr ist sportspaß nicht mehr Mitglied des Hamburger Sportbunds und hat jetzt den Antrag gestellt, direkt von der Stadt Fördermittel zu erhalten. Wie stehen Sie dazu?

**3** Welche Vision haben Sie von einer „Sportstadt Hamburg“ in 5 bis 10 Jahren?

## JULIANE TIMMERMANN UND MARC SCHEMDEL (SPD)

**1** Der Sport in Hamburg – und auch der Freizeitsport – ist im Vergleich zu anderen Bundesländern und Städten gut aufgestellt. Mit dem Masterplan Active City verfolgen wir für den Sport hier eine langfristige Entwicklungsstrategie, die unterschiedliche Projekte des Schul-, Vereins- und Freizeitsports, des Sports im öffentlichen Raum sowie des Breitensport – und Leistungssports zusammenfasst. Wir investieren dabei nicht nur in den Wettkampfsport und in den Schul- und in Vereinssport, sondern eben auch in Sportmöglichkeiten im öffentlichen Raum.

Ein Beispiel: Wir errichten in allen Hamburger Bezirken Bewegungsiseln zum Sporttreiben. In Parks und Grünanlagen werden so über die Stadt verteilt kostenfreie Gelegenheiten für Sport und Bewegung geschaffen. Die bereits bestehenden Bewegungsiseln werden insbesondere von Freizeitsportlern schon jetzt intensiv genutzt.

Auch von der Modernisierungsoffensive unserer Sportinfrastruktur, für die wir über 11 Millionen Euro zusätzlich über die Bürgerschaft für öffentlichen Sportanlagen, Vereinssportanlagen und öffentlichen Raum zur Verfügung gestellt haben, profitieren alle Sporttreibenden in der Stadt.

Aber auch die Förderung von sportlichen Großereignissen wie Beachvolleyball, Marathon, Cycloclassics und Triathlon sind wichtig für den Sport, weil diese zum einen überwiegend auch Jedermann-Wettbewerbe einschließen und zum anderen Sportbegeisterung wecken und die Menschen dazu animieren, selbst Sport zu treiben. Als SPD-Sportpolitiker in der Bürgerschaft wollen wir weiter unseren Beitrag leisten, die Sportlandschaft in der Stadt in allen Bereichen nach Kräften zu unterstützen.

**2** Der Austritt von sportspaß aus dem Hamburger Sportbund ist natürlich bedauerlich, da wir uns eine

Sportfamilie unter einem Dach wünschen. Daher hoffen wir sehr, dass hier wieder ein gemeinsamer Weg gefunden wird.

Der Sport erfüllt neben den „reinen Sportangeboten“ eine Menge weiterer wichtiger gesellschaftspolitischer Aufgaben: Toleranz, Fair Play und Gemeinschaft werden vermittelt. Die Jugendarbeit spielt eine unverzichtbare Rolle, er ermöglicht allen Menschen – unabhängig von Alter und sozialem Hintergrund – die Teilhabe an Sport- und Freizeitmaßnahmen, hilft bei der Integration und baut Brücken zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft. Neben dem Nutzen des Sporttreibens für jeden Einzelnen, entsteht durch organisierten Sport ein gesellschaftlicher Mehrwert für ganz Hamburg, der entsprechend gefördert werden muss.

Dabei muss die Förderung transparent, nachvollziehbar und rechtssicher sein. Derzeit laufen zwischen der Stadt und den Verhandlungspartnern Gespräche, die noch nicht abgeschlossen sind und denen wir nicht vorgreifen sollten. Wir hoffen auf Ergebnisse, die weiterhin ein attraktives und bedarfsgerechtes Sportangebot für alle Bevölkerungsgruppen in der Stadt sichern.

**3** Auch wenn es mit Olympia 2024 nichts geworden ist, so haben wir doch viele Ideen und Konzepte in unseren sportpolitischen Überlegungen

für das kommende Jahrzehnt mit aufgenommen.

Konkret werden 26 Projekte in den kommenden Jahren für den Sport in der Stadt umgesetzt, damit weitere Schritte zur Verbesserung der Situation aller Sport treibender Menschen in der Stadt erreicht werden: im Leistungs-, Schul- und Vereinssport sowie im öffentlichen Raum. Der Großteil kommt dabei dem Breitensport zugute: Rund 60 Prozent der geplanten Maßnahmen werden in diesem Bereich umgesetzt. Wir werden uns weiterhin sehr intensiv damit befassen, wie die Interessen des Sports bei der künftigen Stadtentwicklung und zunehmenden Einwohnerzahlen angemessen und vor allem auch frühzeitig berücksichtigt werden können.

Die sportliche Infrastruktur gilt es weiter zu verbessern – mit Blick auf die städtischen und vereinseigenen Sportanlagen, mit Blick auf die Nutzung von Schulsportanlagen und der Berücksichtigung von Vereinsbedarfen sowie natürlich auch mit Blick auf das Sporttreiben im öffentlichen Raum. Und wir werden uns den großen Herausforderungen in den Bereichen Jugendförderung, Integration oder Inklusion widmen müssen. Hierbei werden weiterhin die Sportvereine eine wichtige Rolle spielen, die nicht nur lebendige, vielfältige und gut organisierte Angebote machen, sondern auch viele sozial- und gesellschaftspolitische Aufgaben erfüllen.



**Juliane Timmermann**



**Marc Schemmel**

## CHRISTIANE BLÖMEKE (DIE GRÜNEN)

**1** Der Freizeit- oder Breitensport hat einen hohen Stellenwert. Bei uns Grünen steht bei allen Sportvorhaben im Fokus, wie der Breitensport profitiert. Denn wo viele Menschen in ihrer Freizeit Sport treiben, entfaltet dieser seine volle positive Wirkung: Sport hält nicht nur individuell gesund, sondern verbindet alle Menschen. Ganz gleich, ob mit oder ohne Behinderung, ob mit oder ohne Migrationshintergrund, ob Jung und Alt. Active City sieht viele Maßnahmen vor, die dem Breitensport zugutekommen. Dazu gehören die barrierefreien Sporthallen, beleuchtete Joggingstrecken oder Parksportangebote. Sporttreiben wird das Stadtbild in Zukunft immer mehr prägen. Active City wird erlebbar und zugänglich für alle sein. Aber auch schon vor Active City wurde auf hohem Niveau in die Sportstätten Hamburgs investiert. Jährlich werden rund 8 Mio Euro für die Sanierung von bezirklichen und Vereinssportstätten ausgegeben. Berücksichtigt man auch die Schulsporthallen, die ja auch von Vereinen genutzt werden, so wurden zwischen 2011 und 2015 rund 40 Mio Euro pro Jahr in Sportstätten investiert. Dieses Niveau zu halten ist unser Ziel. Und gleichzeitig wollen wir als Grüne neue Akzente insbesondere bei kostenfrei-

en Angeboten im öffentlichen Raum setzen. Das gelingt uns auch unter dem Dach Active City.

**2** sportspaß hat sich ein eigenes Segment in Hamburg erschlossen – das ist gut und leistet einen Beitrag für ein vielfältiges Sportangebot. Ich bedaure aber, dass sportspaß aus dem Hamburger Sportbund (HSB) ausgetreten ist. Die Interessen des Sports lassen sich gemeinsam am besten vertreten. Eine Zersplitterung in der Sportlandschaft hilft nicht dabei, die Stimme des Sports in der Stadt zu stärken. Der Antrag auf Fördermittel kann erst entschieden werden, wenn auch der Sportfördervertrag mit dem HSB verhandelt ist. Aber da es keinen Anspruch auf Förderung gibt, hat die Sportbehörde hier Spielraum bei der Bewertung. Ich hoffe, dass es für sport-spaß einen Weg zurück zum HSB gibt und würde Bemühungen in diese Richtung mehr begrüßen als eine eigene Förderung von sportspaß.

**3** Die Sportstadt Hamburg zeichnet sich neben begeisternden Großereignissen vor allem durch ihre aktiven Menschen aus – von der Bewegungskita bis zum Seniorensport im Park. Viele



Christiane Blömeke

Menschen fahren mit dem Fahrrad über neue Velorouten zur Arbeit oder treffen sich nach Feierabend zum Joggen um die Alster, aber auch auf neuen attraktiven Joggingstrecken. In den Betrieben wird die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch Sportangebote aktiv unterstützt. Nahezu jedes Hamburger Kind ist im Sportverein. Es gibt ausreichend Sportflächen für Fußball und auch neue Schwimmbäder. Multifunktionale Sportzentren sind in jedem Bezirk zu finden. Hier werden Reha-Sport und Kinderturnen neben Hockey und Badminton angeboten. Bei Neubauvorhaben werden Sportstätten und Sportflächen von Anfang an mitgedacht und Menschen mit Behinderung erhalten überall gleichberechtigten Zugang. Flanieren ist nicht nur auf Asphalt, sondern auf verschiedenen natürlichen Untergründen möglich und der Straßenraum ist so aufgeteilt, dass man zu Fuß und auf dem Rad nicht an den Rand gedrängt wird.

## DANIEL OETZEL (FDP)

**1** In einer älter werdenden Gesellschaft ist jede Form von Sport ein wichtiger Beitrag für die Gesundheit. Gerade in Zeiten, in denen



Daniel Oetzel

immer mehr Menschen im Sitzen arbeiten und außerdem nicht die Zeit haben, sich in Vereinen zu organisieren, ist der Freizeitsport eine wichtige Komponente. Der Masterplan Active City findet auf zentrale Fragen der Sportentwicklung keine Antwort. Statt das Erbe der Olympia-Bewerbung aufzunehmen, bündelt er ohnehin geplante Einzelmaßnahmen, denen bislang die Finanzierung fehlte. Die FDP-Fraktion befürchtet, dass der Masterplan die Dekadenstrategie Sport Schritt für Schritt ersetzt, die auch für den Freizeitsport gute Perspektiven in Aussicht gestellt hat.

**2** Die FDP-Fraktion beobachtet eine mögliche Zerfaserung der Sportlandschaft mit Sorge. Nach unserer Überzeugung ist der Sport am stärksten, wenn er mit einer Stimme spricht. Selbstverständlich muss aber gleiches Recht für alle gelten, insofern bliebe in dieser Frage die rechtliche Perspektive zu klären.

**3** Ich wünsche mir, dass der stadtweit gemeinsame Angang, den es beim Start der Dekadenstrategie und der Bildung der Zukunftskommission Sport vor einigen Jahren gegeben hat, wieder aufgenommen wird.



## THOMAS KREUZMANN (CDU)

**1** Der Sport in Hamburg ist so vielfältig, wie die Menschen in unserer Stadt. Aus diesem Grund gehört der Freizeitsport, neben dem organisierten Vereinssport, für mich zu einer modernen Großstadt dazu.

Ich habe mich in den vergangenen 10 Jahren für eine deutlich stärkere Berücksichtigung der Vereinsbedarfe bei Planung und Sanierung von Sportanlagen oder ganz aktuell auch wieder für eine Erhöhung der Finanzmittel bei dem Bau und der Sanierung von Sportanlagen eingesetzt.

Damit unterstütze ich alle Akteure des Hamburger Sports. Ich halte es für besonders wichtig, dass sich Vereine, Verbände und der Freizeitsport als ein Team verstehen, das sich gemeinsam für eine zukunfts- und tragfähige Sportentwicklung in der Stadt einsetzt.

**2** Dafür fehlt es derzeit an einer rechtlichen Regelung. Bisher sieht der Sportfördervertrag lediglich die institutionelle Förderung von Sportverbänden, nicht aber von einzelnen Sportvereinen, wie den sportspaß e.V., vor.

Vor diesem Hintergrund sehe ich die Gefahr einer Zersplitterung der Sportselbstverwaltung. Es kann nicht angehen, dass die chronisch unterfinanzierten Sportakteure gegeneinander arbeiten. Es wird dann schwierig sein, bei wichtigen Zukunftsfragen eine gemeinsame Lösung zu finden. Ich ermuntere alle Beteiligten, sich auf Augenhöhe zusammen zu setzen und den Sport in der Stadt gemeinsam weiter zu entwickeln.

**3** Mir ist es wichtig, dass wir es in den kommenden fünf bis zehn Jahren schaffen, die Sportstätten Hamburgs zu modernisieren und fit für die Zukunft zu machen.

Dazu gehören für mich drei wesentliche Punkte. Erstens, eine bessere Zusammenarbeit in den Bereichen Stadtentwicklung und Schulbau mit allen Sportakteuren, um die Bedarfe des Sports endlich und grundsätzlich angemessen zu berücksichtigen.

Zweitens, eine ausreichend finanzielle Unterstützung der etablierten Verbände und Vereine, um die Interessen und Bedarfe des Sports in der Stadt dauerhaft durchzusetzen.

Und drittens, die Anerkennung und Förderung von jungen Trendsportarten als Sportart, wie zum Beispiel den eSport. Hier könnten wir neue Wege gehen und eine richtungweisende Vorreiterrolle im deutschen Sport übernehmen.



Thomas  
Kreuzmann

## Tratsch im Treppenhaus



## Gemeinsam Räume schaffen...

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

HANSA Baugenossenschaft eG  
Lämmersieth 49 | 22305 Hamburg  
Tel. 04069201-110 | [www.hansa-baugenossenschaft.de](http://www.hansa-baugenossenschaft.de)



## MEHMET YILDIZ (DIE LINKE)

**1** Der Masterplan Active City wurde der Öffentlichkeit nach der gescheiterten Olympia-Bewerbung als „die“ Sportförderung schlechthin versprochen. Mehr als Fassade ist das aber nicht, denn die Gelder für die Sanierung vereinseigener Anlagen bleibt verschwindend gering, die Fördergelder für bspw. „Kids in the Clubs“ wurde nicht erhöht, obwohl solche Angebote von vielen Kindern genutzt und benötigt werden. Auch die Hamburger Sportjugend setzt sich für eine Erhöhung ein. Auch die Projekte, die im Rahmen von Active City realisiert werden und wurden, waren schon lange vorher bekannt, teils 10 Jahre! Das heißt, auf den aktuellen Bedarf des Freizeit- und des Breitensport wird gar nicht eingegangen.

Der Freizeitsport ist doch sexy genug, die ganzen Vorteile zählten Sie schon auf, dazu kommt der Faktor, dass Sport die soziale Kompetenz und das Begegnen auf Augenhöhe ermöglicht. Leider setzt der Senat auf Sportgroßveranstaltungen, die den „allgemeinen“ Sporttreibenden in Hamburg nichts einbringen. Es zeigte sich sogar, dass der Senat viele Veranstaltungen der letzten Jahre bezuschussen musste, weil diese nicht rentabel waren.

Die Linke setzt sich für mehr Freizeitsport ein, denn immer mehr Menschen wollen Sport betreiben, am besten in ihrer näheren Umgebung. Hierbei bieten sich Konzepte wie der Parksport gut an,

diese werden aber zu wenig verfolgt und nur halbherzig finanziert. Des Weiteren ist die Kostenschwelle bei Freizeit- und Breitensportangeboten geringer als bei privaten Fitnessanbietern. Der Sport soll allen ermöglicht werden und nicht vom Geldbeutel abhängen, von daher ist logisch, sich für die Belange des Freizeitsports einzusetzen. Der Senat wirkt mittlerweile sichtlich genervt, wenn ich auf die unzureichende Förderung des Freizeit- und Breitensports hinweise.

**2** Ich wünsche mir eigentlich, dass sich der Hamburger Sport unter einem Dach organisieren würde und dass die Gespräche zwischen HSB und sportspaß unter positiven Vorzeichen weitergeführt werden. Jetzt stehen wieder die Verhandlungen über den Sportfördervertrag an, und die Verhandlungsposition des organisierten Sports ist leider nicht besser geworden. Es ist eh ein Unding, dass der Sport in Hamburg „am Tropf“ hängt und alle zwei Jahre um ein paar Euro mehr verhandeln muss!

Gewinnorientierten und privaten Sport lehne ich und auch die Fraktion ab, förderberechtigt sind nur diese Träger und Vereine, die die sozialen Komponenten des Sports ernsthaft verfolgen und durch ihre Sportangebote auch tatsächlich umsetzen. Wer dies als Verein oder Träger einhält, also wirklich gemeinschaftsfördernd aktiv ist, sollte meiner Meinung nach auch berechtigt sein, Fördergelder zu erhalten. Doch wie gesagt, es wäre dennoch besser, wenn dies von einem Dachverband geballt vorgetragen wird. Ich denke, nur so hat man die Chance, genügend Fördergelder und Mittel vom Senat zu erhalten.

**3** Meine Vision für die Sportstadt Hamburg ist eine deutlich andere als die des Hamburger Senats. Der Schwerpunkt liegt aktuell bei der Bewerbung und Durchführung großer Sportevents, wie dem Ironman, die Box-WM oder die EM 2024-Bewerbung.

Es sind schlicht zu viele geworden. Senator Andy Grote träumt immer noch von der „Stadt als Stadion“. Doch er irrt, wenn er glaubt, dies steigere die Sportbegeisterung oder mache eine Stadt zu einer „Sportstadt“. Viele sind von den ständigen Events in und um Hamburg genervt. Glücklicherweise verhinderten die Hamburgerinnen die Olympischen Spiele durch ein erfolgreiches Referendum.

Hamburg wird jedes Jahr tausende mehr Menschen beherbergen, dabei kollabieren mittlerweile immer mehr Vereine und ihre Infrastruktur, wie der FC Süderelbe beispielsweise zeigt. Ich wünschte mir, dass der Freizeit-, Breiten- und Schulsport mehr gefördert wird. Das heißt deutlich mehr Fördergelder für die Sanierung oder Erweiterung der vereinseigenen Anlagen, eine Erhöhung sinnvoller und erfolgreicher sozialer Projekte wie die „Kids in the Clubs“ oder „Integration durch Sport“ und „Inklusion durch Sport“. Denn demokratische Werte, Fairplay, gegenseitiger Respekt und Teamwork werden am besten durch den Sport vermittelt, wo wir alle gleich sind. Auch die ehrenamtliche Arbeit sollte erleichtert und gefördert und nicht durch zunehmende Bürokratisierung unattraktiv gemacht werden. Dabei würde es schon helfen, wenn z.B. Trainer und Schiedsrichter mehr erhalten, als eine Aufwandsentschädigung. Gleichzeitig muss permanent die Qualität der Ausbildung sichergestellt werden, da vor allem fähige Trainer benötigt werden, die fast wie „Pädagogen“ fungieren.

Die finanziellen Mittel für all dies wäre vorhanden, Active City setzt nur leider die falschen Akzente. Wenn es um den Breiten und Freizeitsport oder ähnliche soziale Themenfelder geht, gilt stets die „Schuldenbremse“, bei Großprojekten wie Olympia, dem Bau der Elbphilharmonie oder die HSH-Abwicklung sitzt das Geld in Hamburg bekanntermaßen jedoch sehr locker.



Mehmet  
Yildiz



## SPORTSPAß

### SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

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

### SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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

### SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

### SPORTCENTER BILLSTEDT

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

### SPORTCENTER CITY-NORD

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

### SPORTCENTER HARBURG

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

### SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

### ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

Montag – Freitag	09:45 – 22:30 Uhr
Samstag	09:45 – 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](http://www.sportspass.de) oder [info@sportspass.de](mailto:info@sportspass.de)

 [facebook.com/sportspass](https://facebook.com/sportspass)

 [instagram.com/sportspass\\_hh](https://instagram.com/sportspass_hh)

# Bewegende Momente!



## In der Hansestadt zu Hause!

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

DIE WOHNUNGSBAU  
GENOSSENSCHAFTEN  HAMBURG

**HBH**  
HANSEATISCHE  
Baugenossenschaft  
Hamburg