

SPORTSPASS

NORDDEUTSCH REVIVAL

Diese kreativen
Hamburger machen
Labskaus und
Seemannslieder
wieder cool



CARDIO- TRAINING

Dieser Fitness-Trend
lässt eure Herzen
höher schlagen

HAMBURGER KÜCHE

CORNELIA POLETTO IM INTERVIEW

In ihrer „Cucina“ in Eppendorf verrät uns die Star-Köchin ihr
persönliches Lieblingsgericht und warum Frauen es in ihrem
Beruf schwerer haben.

5 EXOTISCHE SPORTSPASS- KURSE

Schon mal von NIA,
Feldenkrais oder Line
Dance gehört?

SPORT- GETRÄNKE & POWER- GELS

Worauf ihr
achten solltet

ACHTUNG FALLE!

So schützt ihr euch
vor Betrügern beim
Online-Shopping

IST ES
NICHT GÜNSTIG,
IST ES
KEIN STARCAR!



smart forfour
36,- / Tag
100 km frei

Den neuen smart forfour
bei STARCAR günstig mieten:
0180/55 44 555*

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

STARCAR
Autovermietung



16 UNSER GROSSES CARDIO-SPECIAL

Alle Infos, alle Kurse



13 SPORTSPAß- REISEN

Sport treiben mit
Freunden am Strand
oder in den Bergen



40 IM GESPRÄCH

Wir trafen Starköchin
Cornelia Poletto zum
lockeren Plausch



46 NORD- DEUTSCH REVIVAL

Warum Labskaus
und Shantys
wieder in sind

INHALT

HERBST/ WINTER 2018

04 DAS IST SPORTSPAß!

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

08 UNSERE EXOTISCHSTEN SPORTKURSE

Schon mal von Nia, Feldenkrais oder Line Dance gehört? Nein? Dann wird es aber höchste Zeit

10 SPORTSPAß-PARTYS

Am 13. April 2019 könnt ihr wieder mit Gleichgesinnten und toller Live-Musik im Landhaus Walter feiern

13 FITNESS, SPAß UND SONNE

Mit unseren Reisen erlebt ihr sportspaß auch an anderen schönen Orten in Europa

14 NIE MEHR RÜCKENSCHMERZEN

Schluss mit einem steifen Nacken oder Zwickern im Kreuz – ab sofort bietet sportspaß präventives Rückentraining an

24 ZUWACHS IN UNSERER SPORTSPAß-FAMILIE

Wir begrüßen unsere zwei neuen dualen Studentinnen Kim Liedtke und Theresa Schmidt

28 WIR SAGEN DANKE!

Frank Fischer und Jürgen Hering waren viele Jahre „das Gesicht“ von sportspaß. Jetzt sagen sie „Tschüß“ und beschreiben ihre schönsten Momente

34 POWER SCHLUCK FÜR SCHLUCK

Trinken, aber richtig! Wir zeigen euch in Kooperation mit Fit For You, worauf ihr achten solltet

34 ACHTUNG: SCHNÄPPCHEN-FALLE

Gemeinsam mit der Verbraucherzentrale Hamburg gegen Online-Betrügershops. So könnt ihr euch schützen

38 SPORTSPAß RABATTE

Mit eurem Mitgliedsausweis könnt ihr jede Menge Geld sparen. Hier findet ihr unsere aktuelle Rabattübersicht

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

sportspaß e.V.

VERLAG

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

CHEFREDAKTION

Kristina Vock (V.i.S.d.P.)
Kai Hoffmann

ART DIRECTION

kravcov hey hoffmann

COVERFOTO

Cornelia Poletto |
Foto: lux-und-liebe-foto.de

ANZEIGEN

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

REDAKTION/FOTOS

Oliver Jensen, Lisa Matthesien,
Kristina Regentrop, Christina Rüschoff

DRUCK

Dierichs, Druck+Media, Kassel
Alle Rechte © beim Verlag

1.650 MAL SPAß

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

Sportspaß 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.



67.000

MITGLIEDER
Deutschlands größter
Freizeitsport-Verein



1.650

KURSE PRO WOCHE
Riesen-Auswahl
und Abwechslung



07

SPORTSPAß CENTER
+ viele Sportangebote in
Schulhallen in deiner Nähe

Teste uns!

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





Alle Angebote

findest du unter
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. 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.

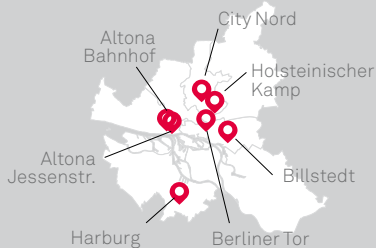


Rabatte

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 Schulsportstätten 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

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



SPORTSPAß AUF FACEBOOK

Jeden Tag aktuelle News

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

Text: Kristina Regentrop

Besondere SPORTSPAß- KURSE

sportspaß bietet wöchentlich 1650 Kurse an. Dazu gehören die Klassiker wie Yoga, Zumba oder Volleyball. Doch schon mal von NIA, Feldenkrais oder Line Dance gehört? Nein? Dann wird es höchste Zeit, diese besonderen Kurse bei uns kennenzulernen, um neue Impulse sowie Abwechslung in euren Trainingsalltag zu bringen.



Avi Mea

Übersetzt heißt Avi Mea „mein Weg“. Klingt zunächst esoterisch, ist aber ein knackiges Functional Training aus dem Pilates, das eure Rumpfmuskulatur kräftigt. Zu Beginn startet ihr ganz langsam

und steigert euch zu einem schweißtreibenden Intervalltraining. Aber keine Panik! Egal ob Vollprofi oder blutiger Anfänger, bei Avi Mea bestimmt ihr Tempo und Trainingsintensivität der Übungen.

WANN UND WO

Mi 15:30 - 16:20 Uhr
Center Altona Bahnhof

Mi 17:15 - 18:05 Uhr
Center City Nord

Do 18:00 - 18:50 Uhr
Center Altona Jessenstraße

So 12:30 - 13:20 Uhr
Center Holsteinischer Kamp



Line Dance

Fühlt euch wie ein Cowgirl oder Cowboy! Line Dance ist ein amerikanischer Gruppentanz, macht gute Laune und bereitet euch viel Spaß. Ihr stellt euch in Reihen vor- sowie nebeneinander auf und tanzt meist zu Country-Musik, aktuellen Popsongs oder Rock'n'Roll-Oldies. Freut euch auf eelanvolle Choreografien – bei Line Dance wird vor allem auf Drehungen und Bein- sowie Fußarbeit gesetzt. Im Herbst starten wieder neue Einsteiger-Kurse. Howdy!

WANN UND WO

Di 17:30 - 18:20 Uhr
Center Harburg

Do 16:30 - 17:30 Uhr
Hermannstal 82
(Gymnastikhalle), Level 1

Do 17:30 - 18:30 Uhr
Hermannstal 82
(Gymnastikhalle)

Sa 16:30 - 17:20 Uhr
Center Billstedt, Level 1

Sa 17:30 - 18:20 Uhr
Center Billstedt, Level 2

Nia

Noch nie davon gehört? NIA ist eine Abkürzung und steht für neuromuskuläre integrative Aktion und ist getanzte Lebensfreude pur! Was ihr euch darunter vorstellen könnt? Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Tanz, Yoga, Tai Chi und traditionelle Kampfkünste miteinander vereint und ursprünglich aus den USA stammt. Leichte Schrittabfolgen sowie moderne und ethnische Tänze sorgen für gute Laune und bessere Haltung.

WANN UND WO

Mo 14:30 - 15:50 Uhr
Center Berliner Tor

Mo 18:30 - 19:20 Uhr
Center Holsteinischer Kamp

Di 17:00 - 17:50 Uhr
Center Altona Bahnhof

Di 17:30 - 18:20 Uhr
Center City Nord

Di 19:30 - 20:20 Uhr
Center Harburg

Mi 10:00 - 10:50 Uhr
Center Berliner Tor

Mi 18:00 - 19:20 Uhr
Center Berliner Tor

Do 10:15 - 11:05 Uhr
Center City Nord

Do 18:30 - 19:20 Uhr
Center Holsteinischer Kamp

Fr 17:30 - 18:20 Uhr
Center Altona Bahnhof

Fr 18:30 - 19:20 Uhr
Center City Nord

Sa 12:15 - 13:05 Uhr
Center City Nord

Feldenkrais



Bei dieser Bewegungsmethode trainiert ihr besonders die Selbstwahrnehmung eures Körpers. Was geschieht im Körper, wenn ihr auf dem Boden liegt und den Arm hebt? Und wie fühlt es sich an? Ihr konzentriert euch also voll und ganz auf das Bewusstsein eurer Bewegung, was Blockaden und ungesunde Bewegungsmuster löst. Ihr werdet beweglicher, lindert chronische Schmerzen und schafft eine Balance zwischen seelischen sowie körperlichen Spannungen.

WANN UND WO

Mo 16:30 - 17:20 Uhr
Center Altona Bahnhof

Mi 12:00 - 12:50 Uhr
Center Altona Jessenstraße

Mi 14:30 - 15:50 Uhr
Center Berliner Tor

Mi 19:30 - 20:20 Uhr
Center Berliner Tor

Do 11:30 - 12:20 Uhr
Center Berliner Tor

Do 19:00 - 20:00 Uhr
Bernstorffstr. 147

Sa 17:00 - 18:20 Uhr
Center Berliner Tor

Swing

In den 1920er und 1930er Jahren entstand in den USA der Swing. Vor allem in Zeiten der Wirtschaftsdepression tanzte man sich damit die Sorgen von der Seele. Lindy Hop ist der bekannteste Swingpaartanz und ist Vorläufer von Tänzen wie Jive, Boogie-Woogie oder Rock 'n' Roll. Er wird auch als „Musik in Bewegung“ bezeichnet und ermöglicht euch viel Raum für individuellen Ausdruck und Improvisationen. Der moderne West Coast Swing ist eine Mischung aus verschiedenen Tänzen und wird zu R&B und aktueller Chart-Musik getanzt. Beim Swing werden die Tanzpartner reihum gewechselt. Ganz wichtig: Übt die Schritte und Bewegungen mit Spaß und Freude aus!

WANN UND WO

West Coast Single
Mo 20:00 - 21:00 Uhr
Eckernförder Str. 70 (Aula im Gebäude),
Level 1

Lindy Hop
Di 18:00 - 19:00 Uhr
Eckernförder Str. 70 (Aula im Gebäude),
Level 1

Solo Authentic Jazz/Charleston
Di 19:00 - 20:00 Uhr
Eckernförder Str. 70 (Aula im Gebäude)

Lindy Hop
Di 20:00 - 21:00 Uhr
Eckernförder Str. 70 (Aula im Gebäude),
Level 2

DIE SPORTSPAß PARTYS

Am 13. April 2019 feiern wir wieder im schönen Landhaus Walter. Eine tolle Live-Band und Szene-DJs heizen dir wie immer richtig ein. Und das beste: Der Eintritt für die Party ist frei.



TOLLE BANDS HEIZEN EUCH EIN
Das tolle Stadtpark-Ambiente mit viel Live-Musik ist perfekt für jede Menge Spaß.



UNSER LIVE-ACT AM 13. APRIL 2019

TEQUILA AND THE SUNRISE GANG

➔ Packt die Tanzschuhe ein – TEQUILA AND THE SUNRISE GANG kommen und geben Gas! Absolut tanzbarer Reggae-Rock-Sound ist schon seit 15 Jahren der Stil der wilden Truppe aus Kiel!! Die mitreißende Energie der Band und die grandiosen, energiegeladenen Songs laden euch zum Tanzen und Feiern ein, ermuntern aber auch zum Mitsingen und Nachdenken. Denn ebenso vielfältig wie die Musik sind die Texte: Sie handeln von Partys und Jugenderinnerungen, aber auch von der Verschmutzung der Meere und sozialer Ungerechtigkeit.

Wenn ihr richtig abfeiern wollt – erlebt live ein echtes Party-Highlight und feiert die schöne Frühlingsstimmung im Stadtpark!

13.04.2019, LANDHAUS WALTER IM STADTPARK, 21 H





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 Landstr. 8, 22111 Hamburg,
Tel: 040-180 496 420, Fax: 040-180 496 444, trainerbewerbung@sportspass.de



www.sportspass.de

sportspaß

Event-Tipps

20. OKTOBER 2018 BODY & MIND NIGHT

Am 20. Oktober findet von 14 bis 18 Uhr das Charity-Event „Hamburg in pink“ statt. Anschließend steigt unsere „sportspaß Body & Mind Night“ mit Highlights aus Yoga, Pilates, Meditation und weiteren Specials aus Fernost. Entflieht für einen Abend dem Alltag und tut euch was Gutes. Ab 18.30 Uhr können sportspaß-Mitglieder und Besucher kostenlos im Center Berliner Tor teilnehmen. Fördert eure „innere Happiness“, Balance und Vitalität. Wir haben tolle Kurse und Specials vorbereitet, die auch für Einsteiger eine tolle Möglichkeit bieten, etwas Neues auszuprobieren.

➔ *Sa., 20.10.2018, sportspaß Center Berliner Tor, Westphalensweg 11, 18:30 h.
Mehr auf www.sportspass.de*



26. JANUAR 2019 URBAN JUNGLE

Seid dabei, wenn sich unser Center Berliner Tor am 26. Januar zu einem farbenfrohen Dschungel verwandelt. Von 18 bis etwa 22 Uhr laden wir zu unserem Urban Jungle-Event ein – wir wollen noch nicht zu viel verraten, aber eins können wir mit Sicherheit schon sagen: Freut euch auf einen bunten Fitnessabend. Seid kostenlos dabei und powert euch bei vier ausgewählten Kursen aus. Anschließend lassen wir den Abend gemeinsam ausklingen, unter anderem wird ein DJ auflegen und für Stimmung sorgen. Bringt gerne Freunde und Familie mit. Anmelden müsst ihr euch vorher nicht.

➔ *Sa., 26.01.2019, sportspaß Center Berliner Tor, Westphalensweg 11, 18 h*



UNTERWEGS

mit sportspaß

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

Du möchtest nicht alleine in den Urlaub fahren oder in einer netten Gruppe wunderbare Wochenenden mit anderen sportspaß-Mitgliedern erleben? Ob zur Fitness Week oder beim Wandern während der Mandelblüte auf Mallorca sowie beim sportspaß-Aktivprogramm auf Fuerteventura, 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 später Bestand haben.

➤ *Weitere Informationen sowie Preise findest du wie immer auf unserer Homepage www.sportspass.de im Bereich „Reisen“.*

Reiseangebote

➤ **17.10.2018 - 24.10.2018**

Functional Fitness Week auf Mallorca

Erlebt eine powergeladene und mitreißende Woche verschiedenster Power- und Fitnesskurse.

➤ **03.12.2018 - 10.12.2018**

Fitness & Dance Week auf Fuerteventura

Verkürzt den Winter! Auf euch warten zahlreiche Dance- und Fitnesskurse bei kanarischem Strandfeeling.

➤ **24.01.2019-31.01.2019**

Wandern auf Madeira – dem Paradies so nah!

Lasst euch von traumhaften Wanderungen, einzigartigen Landschaften und einem kristallblauen Meer verzaubern.

➤ **11.02.2019-18.02.2019**

Wandern auf Mallorca: Traumhafte Kulissen während der Mandelblüte

Genießt die ersten Sonnenstrahlen des mallorquinischen Frühlings entlang der Südwestküste Mallorcas.

➤ **16.03.2019-23.03.2019**

Bike-Week auf Mallorca

Egal ob Easy-Fahrer, Aktive oder Sportliche – bei unsere Bikereise durch den Osten Mallorcas kann jeder mitradeln. Entdeckt abwechslungsreiche Strecken und atemberaubende Landschaften.

NIE MEHR RÜCKEN!



Schluss mit einem steifen Nacken oder fiesen Schmerzen im Kreuz – ab sofort bietet sportspaß präventives Rückentraining an. Das zehnwöchige Programm hilft gezielt, Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern oder ganz zu beheben. Dicker

Pluspunkt: Präventionskurse sind Gesundheitskurse und werden von den Krankenkassen finanziell gefördert. sportspaß-Trainerin Marina Ens erklärt, was Teilnehmer beachten müssen, wie das Rückentraining im Center Altona Jessenstraße sowie im Center City Nord abläuft und verrät euch hilfreiche Tipps für einen starken Rücken.

Text: Kristina Regentrop

Sitzen gilt als das neue Rauchen. Ein Blick auf den diesjährigen DAK-Gesundheitsreport bestätigt diese erschreckende These. Seit 2007 ist die Zahl der stationären Rückenbehandlungen um 80 Prozent gestiegen. Umfragen zufolge hatten 75 Prozent aller Berufstätigen im vergangenen Jahr

mindestens einmal Schmerzen im Rücken. Jeder Vierte leidet aktuell an Beschwerden. Laut der Techniker Krankenkasse sind Rückenschmerzen eine der Hauptursachen für Krankschreibungen.

Um dieser neuen Volkskrankheit entgegen zu steuern, bezuschussen die Krankenkassen Präventionskurse. Auch sportspaß bietet ab Herbst zwei Rückenpräventionskurse im Center City Nord und im Center Jessenstraße an, in denen Mitglieder durch gezielte Übungen ihren Rücken fit bekommen. „Prävention heißt vorbeugen“, erklärt Marina Ens, sportspaß-Trainerin und Leiterin des Rückenpräventionskurses. „Unsere Kurse helfen, Krankheiten oder gesundheitlichen Schädigungen vorzubeugen und Risiken zu reduzieren.“ Eine Kursstunde teilt sich in einen theoretischen und praktischen Teil auf. Marina erklärt und zeigt, wie die Übungen ganz genau ausgeführt werden müssen. Zusätzlich gibt sie den Teilnehmern wichtige Alltagstipps, beispielsweise wie rückerchonendes Treppensteigen funktioniert.



**TRAINERIN
MARINA ENS**

Termine

RÜCKENPRÄVENTIONS- KURSE BEI SPORTSPAß



Montags: 07.01.2019
- 11.03.2019 von
10:00-11:00 Uhr, im
Center City Nord
Überseering 19-33,
22297 Hamburg



Dienstags:
08.01.2019 -
12.03.2019 von
17:30-18:30 Uhr,
im Center Altona-
Jessenstraße,
Jessenstr. 6, 22767
Hamburg

Anmeldung unter
sportspaß.de/events

AN GERÄTEN UND MIT DEM EIGENGEWICHT DEN RÜCKEN STÄRKEN

In der zweiten Kurshälfte heißt es dann aktiv werden und konkret den Rücken trainieren. „Die Übungen an den Geräten oder mit



**VOLKSKRANKHEIT
RÜCKENSCHMERZEN**
Seit 2007 ist die Zahl der
stationären Rücken-
behandlungen um
80 Prozent gestiegen.

dem Eigengewicht schafft jeder“, versichert Marina. „Die Teilnehmer lernen körpergerechte Bewegungsabläufe, kräftigen ihre Muskulatur und stabilisieren Gelenke. Darüber hinaus wird das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst.“ Es gibt zahlreiche effektive Übungen, die dem Rücken guttun. Eine von Marinas Lieblingsübungen geht folgendermaßen: Schulterbreit hinstellen, Knie leicht beugen, Hände auf den Oberschenkel ablegen, einatmen und den Rücken rund machen, ausatmen und wieder strecken. Brustbein und Blick sind dabei nach vorne gerichtet.

Grundsätzlich können alle volljährigen sportspaß-Mitglieder an Präventionskursen teilnehmen. Doch schnell sein lohnt sich – die Plätze sind pro Kurs auf 15 Teilnehmer begrenzt, so kann sich Marina gezielt auf jeden Einzelnen konzentrieren. Das Rückentraining ist übrigens nicht der einzige Gesundheitskurs, den sportspaß anbietet. Bereits mehrmals wurde das zwölfwöchige Ernährungsprogramm angeboten.

Am besten vorab die Kostenerstattung mit der Krankenkasse abstimmen, da die Höhe der

Beiträge je nach Versicherung variieren kann. Hinzu kommt, dass Gesundheitskurse zeitlich bedingt sein müssen. Die Krankenkassen geben die Kursinhalte fest vor. Damit die Versicherungen sich an den Kurskosten beteiligen, ist eine regelmäßige Teilnahme erforderlich – man darf maximal zwei Mal fehlen. Präventionskurse sollen vor allem auch das Bewusstsein für die eigene Gesundheit wecken und zu einem fitteren Lebensstil verhelfen. Aber auch nach Kursende sollten alle Teilnehmer am Ball bleiben und die Übungen zu Hause wiederholen.

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Wie kann man generell Rückenbeschwerden vermeiden? „Regelmäßiger Sport und ausreichende sowie vielseitige Bewegung erhalten die Funktionstüchtigkeit der Wirbelsäule. Ohne Bewegung erschlaffen Muskeln und Bänder, Bandscheiben werden brüchig, Gelenke versteifen und die Durchblutung der Wirbelsäule verschlechtert sich“, erklärt Marina. Weitere Risiken, die zum Rückenleiden führen, sind Übergewicht, Stress, genetische, alters- und berufsbedingte Gründe

sowie einseitige Belastungen wie ständiges Sitzen oder Stehen. „Eine wichtige Rolle spielt auch unsere Ernährung. Sie sollte ausgewogen, frisch und vitamin- sowie mineralstoffreich sein. Nur so liefern wir unserem Körper genügend Energie, um ihn in Bewegung zu halten“, sagt Marina. Desweiteren empfiehlt sie, Zugluft zu vermeiden, um Nackenspannungen entgegen zu wirken, regelmäßig Körper und Geist zu entspannen sowie die Brust-, Rücken- und Beinmuskulatur zu dehnen.

Klingt alles super, aber mit Blick auf eine 40-Stunden-Woche im Büro alles andere als einfach umzusetzen. Marinas Tipps: „Versucht möglichst viel Bewegung an euren Arbeitsplatz zu bringen. Steht, sitzt, streckt euch im Wechsel. Legt ab und an kurze Stretchingpausen ein und nutzt eure Mittagspause für einen Spaziergang an der Luft oder eine Meditation.“ Post-its am Bildschirm mit Aufforderungen wie „gerade sitzen“ oder „strecken“ helfen, sich regelmäßig daran zu erinnern. Gut ist, wenn man die Haftnotizen in regelmäßigen Abständen an einen anderen Platz klebt – das regt die Aufmerksamkeit an.

Cardiotraining

lässt Herzen höher schlagen!

Ausdauertraining ist ein richtiger Allrounder für unseren Körper. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, regt die Fettverbrennung an und macht glücklich. Wir stellen euch das sportspaß-Cardioprogramm und unsere Trainerin Yvonne Gerards vor, die euch spannende sowie hilfreiche Trainingstipps und -tricks verrät.



Text: Kristina Regentrop

Wenn von Fitnesstraining die Rede ist, ist entweder Kraft- oder Ausdauertraining, auch als Cardiotraining bezeichnet, gemeint. Cardio leitet sich aus dem Griechischen kardía ab und heißt übersetzt Herz. Und darum geht's hauptsächlich – die Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten dies zu tun, sei es als hochintensives Intervalltraining oder schweißtreibender Fatburner-Kurs. Cardiotraining kann also ganz unterschiedlich und nach individuellen Bedürfnissen ausgelegt werden. Wer regelmäßig mehrmals die Woche seine Ausdauer trainiert, heizt die Fettverbrennung effektiv an, verbessert seine Fitness und reduziert Stress. Aber aufgepasst! Wer rundum fit und sportlich sein möchte, sollte nicht allein auf Cardio-, sondern auch auf Krafttraining setzen, um

Muskeln aufzubauen und den Körper zu straffen.

CARDIO IM WANDEL

Ausdauertraining hat sich in den letzten Jahren immer wieder weiterentwickelt. In den 80er Jahren schwappte die Aerobic-Welle aus Amerika nach Deutschland, in den 2000ern brach das Zumba-Fieber in der Fitnesswelt aus, aktuell sind knackige hochintensive Intervall-Programme beliebt. sportspaß bietet euch eine Bandbreite an Cardio-Kursen an, die viel Spaß bereiten und euer Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren bringen. Möchtet ihr euren Fettstoffwechsel bei coolen Dancemoves ankurbeln oder bei einem knackigen Intervalltraining an eure körperlichen Grenzen gehen? Auf den nächsten Seiten stellen wir euch unser vielfältiges und effektives Cardio-Angebot vor.



CARDIO-PROGRAMM BEI SPORTSPAß FÜR JEDEN DAS RICHTIGE DABEI!

sportspaß bietet euch ganz unterschiedliche Cardio-Kurse an, die euch ins Schwitzen bringen, ordentlich Kalorien platt machen und viel Spaß bereiten. Hier findet ihr einen Überblick zu unserem aktuellen Programm. Findet den Kurs, der am besten zu euren Vorlieben und Zielen passt.



FATBURNER:

Einsteiger können zur idealen Vorbereitung unsere Start-Up Specials für Cardio-Classes nutzen

FATBURNER (EHEMALS CARDIO POWER)

Ihr möchtet gesundheitlich fit sein und mehr Ausdauer haben? Dann seid ihr bei Fatburner, ehemals Cardio Power, genau richtig! Bei diesem klassischen 50-minütigen Ausdauertraining steigert ihr eure Herzfrequenz und verbrennt viele Kalorien. Ein weiterer Vorteil: Der Nachbrenneffekt bei diesem Programm lässt auch nach Kursende überflüssiges Körperfett schmelzen. Das Format enthält einfache Elemente aus der Aerobic, die völlig ohne Choreografie auskommen. So könnt ihr euch voll und ganz auf die Übungen konzentrieren. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Die 1er-Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht. Nutzt als Anfänger auch die Möglichkeit an einem unserer Start-Up Specials für Cardio-Classes teilzunehmen. Mehr Infos findet ihr online unter sportspass.de/specials/

DAS ERWARTET EUCH:

- ✓ Relativ hohes Pulslevel
- ✓ Leichter Aufbau von kurzen Schrittabfolgen
- ✓ Hoher Kalorienverbrauch
- ✓ Keine Choreo

CARDIOROBIC:

Die Weiterentwicklung von Fatburner ist Cardiorobic. Hier treffen einfache Aerobic-Choreographien auf ein moderates Herz-Kreislauftraining. Bei diesem Kurs bleibt euer Puls während des gesamten Trainings im sogenannten aeroben Bereich, was euren Fettstoffwechsel ordentlich ankurbelt und eure Grundlagenausdauer verbessert. Wir empfehlen euch, vor eurer ersten Cardiorobic-Stunde ebenfalls an einem Start-Up Special für Cardio Classes teilzunehmen, um den Aufbau der Choreographien zu üben.

DAS ERWARTET EUCH:

- ✓ Aerobic-Choreo
- ✓ Moderates Intensitätslevel bezogen auf das Herz-Kreislauf-System
- ✓ Verbesserung eurer Grundlagenausdauer
- ✓ Keine großen Pulsspitzen





DANCE'N FITNESS:
Herz-Kreislauf-
Training, das
verschiedene
Tanzstile integriert

DANCE'N FITNESS:

Egal ob Hip-Hop, Salsa oder Jazz – wenn ihr Spaß an Musik und Tanz habt, seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Auf euch wartet ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training, das verschiedene Tanzstile in klassische Aerobic-Choreographien integriert. Unter Anleitung unserer Trainer lernt ihr mit viel Spaß schweißtreibende und coole Dance-moves. Ihr verbessert spielerisch eure Kondition und Koordination. Zum Kursende könnt ihr bei den „Finals“ nochmal alles geben und euch so richtig auspowern. In den Kursen mit dem Zusatz „Advanced“ werden Frontwechsel und Drehungen vorausgesetzt, in den anderen Kursen werden sie geübt.

DAS ERWARTET EUCH:

- ✓ Choreographie steht im Vordergrund
- ✓ Großer tänzerischer Einfluss
- ✓ Moderates Intensitätslevel bezogen auf Herz-Kreislauf-System
- ✓ Keine großen Pulsspitzen

TOUGH CLASS:

Bei diesem Kurs könnt ihr bis an eure Grenzen gehen und alles geben. Tough Class ist dynamisch, vielseitig und intensiv und wird teilweise als Zirkeltraining unterrichtet. Ein super Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining, bei dem sowohl mit dem eigenen Körpergewicht, als auch mit Hilfsmitteln wie Medizinbällen trainiert wird. Ein zusätzliches Lauftraining rundet den 80-minütigen Kurs ab. Ihr könnt in Teams oder alleine, mit und gegen einen Partner üben. Tough Class ist für Fortgeschrittene geeignet, ihr solltet Grundübungen wie Kniebeuge oder Burpees bereits können.

DAS ERWARTET EUCH:

- ✓ Hohe Intensität im Cardiotteil
- ✓ Komplexe, funktionelle Übungen
- ✓ Kraft- und Koordinationstraining sowie
- ✓ eine Laufeinheit sind ebenfalls enthalten

TOUGH CLASS:

Ein super intensiver Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining




 Cardio

„Ausdauertraining macht mich einfach glücklich.“



Interview mit Yvonne Gerards,
Cardio-Trainerin bei sportspaß.

WIE BIST DU TRAINERIN FÜR CARDIO-KURSE GEWORDEN?

Ich war anfangs bei sportspaß Mitglied und habe hier sämtliche Kurse besucht, in denen ich viele Trainer persönlich kennengelernt habe. Eine Freundin fragte mich, warum ich nicht selbst eine Trainerausbildung machen wollte. Ich habe dann 2009 meine Lizenz für Aerobic, Step Aerobic und Workout gemacht und bin direkt bei sportspaß in Altona gestartet. Momentan gebe ich einen Fatburner-Kurs.

WARUM SCHLÄGT DEIN HERZ FÜR CARDIO-TRAINING UND WIESO IST ES SO GESUND FÜR UNSEREN KÖRPER?

Ausdauertraining macht mich einfach glücklich. Es stärkt unseren wichtigsten Muskel, unser Herz, fördert die Durchblutung, regt den Fettabbau an, verbessert unsere Fitness und macht vor allem viel Spaß. Die Endorphine, die beim Cardio-training freigesetzt werden, helfen dabei, Stress abzubauen. Durch Ausdauertraining erleben wir unseren Körper anders.

WAS RÄTST DU ANFÄNGERN, DIE INS CARDIOTRAINING EINSTEIGEN WOLLEN?

Zunächst muss ich einmal betonen, dass man auch als Komplett-Anfänger starten kann. In allen Cardio-Kursen bieten wir verschiedene Level an. Das heißt, dass es pro Übung unterschiedlich schwere Ausführungen gibt. Du kannst selber entscheiden, wie viel dein Körper noch kann. Es ist jederzeit möglich, einen Gang run-

terzuschalten und in das niedrigere Level zurückzugehen. Außerdem sind die Schuhe wichtig. Genau richtig sind solche, die eine leichte Federung haben und Halt geben.

WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN FEHLER?

Anfänger denken meist, dass sie mit Cardiotraining ordentlich Muskelmasse aufbauen und einen knackigen Body bekommen können. Die Kraft wird nicht trainiert, aber man ist länger belastbar und die Sauerstoffzunahme im Körper steigt. Cardiotraining sollte auf jeden Fall mit Krafttraining, also einem Bauch, Beine, Po-Kurs oder Pilates ergänzt werden. Vor allem Pilates ist super, da es die Körpermitte trainiert und ein gestärkter Rumpf mehr Platz für die Atmung bietet.

UND WAS RÄTST DU FORTGESCHRITTENEN?

Probiert andere Varianten des Cardiotrainings aus. Wenn jemand beispielsweise immer bei einem Fatburner- oder Cardiorobic-Kurs mitmacht, sollte er mal einen Tough Class-Kurs besuchen. Profis können sich beim Intervalltraining richtig auspowern, an ihre Grenzen gehen und ihren Körper nochmal ganz anders erfahren. Aber keine Sorge! Der Kurs ist für jeden geeignet, da man in seinem eigenen Fitnesslevel trainiert.

➔ **Auf Seite 22 verraten wir dir fünf Tipps, die vor allem Anfänger beachten sollten.**

HIIT: Das Hoch Intensive Intervall Training (HIIT) ist momentan der Top-Fitnesstrend schlechthin. Diese Trainingsmethode besteht aus hochintensiven Ausdauerintervallen in Kombination mit kurzen Ruhepausen. Das Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen fördert euren Körperfettabbau mehr als bei herkömmlichen Fitnessstrainings und bringt euch an eure körperlichen Grenzen. Daher ist HIIT eher ein Programm, das für Fortgeschrittene geeignet ist. Ihr trainiert dreißig oder fünfzig Minuten lang und meist mit dem eigenen Körpergewicht. Aufgrund seiner Intensivität erzielt ihr schnelle Ergebnisse – probiert's aus und fordert euch heraus!

Das erwartet euch

- ✓ Wechsel zwischen hochintensiven Intervallen und Ruhepausen
- ✓ Kein klassischer Frontalunterricht nötig, kann auch im Zirkel unterrichtet werden
- ✓ Enthält komplexe, funktionelle Übungen wie Burpees oder Jumping Jacks
- ✓ HIIT wird dreißig- oder fünfzigminütig unterrichtet



STEP FATBURNER:

Der Step ist mittlerweile schon ein richtiger Klassiker und aus dem Cardiotraining nicht mehr wegzudenken. Wer schlanke Beine und einen knackigen Po haben möchte, ist bei unserem Step Fatburner-Kurs genau richtig. Bei diesem Ausdauertraining geht es etwas langsamer, aber nicht weniger anstrengend zu. Auch hier bestimmt ihr Tempo und Intensivität des Trainings, als positiver Nebeneffekt trainiert ihr nebenbei noch eure Koordina-

tion. Step Fatburner ist für alle genau das Richtige, die für Abwechslung in ihrem Cardiotraining sorgen wollen!

Das erwartet euch

- ✓ Bein- und Pomuskulatur werden gezielt trainiert
- ✓ Verbessert die Koordination
- ✓ Keine schwierigen Choreos, einfache Bewegungsabläufe
- ✓ Die Intensivität der Übungen kann individuell bestimmt werden

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


 Cardio

5 TIPPS FÜR ANFÄNGER

1

Besucht ein Start-Up Special

sportspaß bietet Kurse an, in denen die Schritte aus den Cardiokursen gelernt werden. Denn wer die Schritte und Bewegungen falsch ausführt, belastet die Gelenke und riskiert Verletzungen im Knie oder Sprunggelenk. „Dank der Start-Up Specials machen dann die anderen Cardio-Kurse richtig Spaß“, weiß Yvonne. Infos zu den aktuellen Terminen bekommt ihr online unter sportspaß.de/specials/cardio-classes.

2

Geht auf euch acht

Ausdauertraining ist anstrengend, schweißtreibend und verbrennt ordentlich Kalorien. Doch gerade Anfänger können ihre körperlichen Grenzen schlecht einschätzen und geben zu viel Gas. Deshalb ist es umso wichtiger, auf seinen Körper zu achten und zu hören. Trainerin Yvonne rät, nicht nur im sauerstoffarmen Bereich zu trainieren: „Wer nachher völlig erschöpft aus dem Kurs rauskriecht, braucht eine längere Erholungsphase.“

3

Immer mit der Ruhe

„Cardio-Training könnt ihr ruhig drei Mal die Woche machen“, rät euch unsere Cardio-Queen Yvonne. Trainingspausen werden gerne belächelt und unterschätzt. Die braucht euer Körper aber, um sich ordentlich und ausreichend zu regenerieren. Dabei sind genau diese Erholungsphasen entscheidend, um Muskeln auf- und Fett abzubauen. Ihr verbessert somit also eure sportlichen Leistungen – und zwar nach dem Training. Also, gönnt euch ruhig mal eine schöne Pause.

4

bleibt am Ball

Aller Anfang ist schwer, aber lasst euch nicht entmutigen! Bei Anfängern dauert es, bis der „Knoten platzt“, ihr Freude am Cardiotraining empfindet und die Endorphine fließen. „Gebt daher nicht nach einer Woche bereits auf und bleibt am Ball. Ihr müsst eurem Körper die Chance geben, Endorphine zu bilden“, erklärt Yvonne.





5

Trinkt, trinkt, trinkt

Beim Ausdauertraining schwitzt ihr ordentlich. Umso wichtiger ist es, dass ihr euren Körper während des Trainings ausreichend mit Wasser versorgt. Trinkt daher mindestens einen halben Liter innerhalb einer dreiviertel Stunde. Achtet drauf kleine Schlucke zu nehmen und greift nicht zu eiskalten und zuckerhaltigen Getränken. Bei einer Belastung bis zu 60 Minuten reicht Wasser vollkommen aus. Unser Tipp: Für mehr Erfrischung sorgt Infused Water. Vor dem Training einfach Zitronen, Gurken, Ingwer oder Beeren ins Wasser geben, ziehen lassen und genießen. Schmeckt schön frisch und tut euch richtig gut!

Twittern

tun wir hier schon seit über 90 Jahren.

Bei uns heißt das

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

HANSA
Baugenossenschaft





„ES IST ALLES SEHR FAMILIÄR HIER!“

sportspaß hat Zuwachs bekommen! Wir begrüßen unsere zwei neuen dualen Studentinnen Kim Liedtke und Theresa Schmidt, die in den nächsten dreieinhalb Jahren die Vereinsverwaltung und das Center-Management kennenlernen werden. Die angehenden Ökonominen für Sport und Fitness berichten über ihren Ausbildungsstart, ihr duales Studium und ihre Leidenschaft zum Sport.

Text: Kristina Regentrop

Sowohl für Kim Liedtke als auch für Theresa Schmidt war eins ganz klar: Nach dem Abitur „irgendwas mit Sport machen“. Für die 19-jährige Kim kam ein Sportstudium allein nicht in Frage. Also machte sie erstmal eine Trainerausbildung für Workout-Kurse bei sportspaß und erfuhr so vom dualen Fitnessökonomie-Studium. Therasas Weg zu sportspaß verlief anders: „Ich habe ein Coaching bei uns in der Oberstufe gemacht. Da ich mich für Wirtschaft

und Sport interessiere, hat mir meine Lehrerin Sportökonomie empfohlen und mir vom Studium bei sportspaß erzählt“, erinnert sich die 19-Jährige. Ihr erster Eindruck vom Verein ist durchweg positiv: „Es ist alles sehr familiär hier. Die Kollegen sind gut gelaunt und locker drauf. Ich war beispielsweise mit meiner Kollegin Jessica gemeinsam bei einem Zumba-Kurs, das hätte ich vorher nie erwartet.“

Kim sieht das ähnlich: „sportspaß hat uns herzlich empfangen. Das Team ist gut vorbereitet gewesen und hat uns direkt Aufgaben zugeteilt“ Die Eimsbüttlerin hat bereits ganz andere Erfahrungen sammeln müssen. „Ich habe mich bei einigen Fitnessstudios beworben und in einem Gym Probe gearbeitet. Ich musste Aufgaben erledigen, die ich als Studentin echt nicht machen wollte, wie die Toiletten oder Umkleiden putzen. Danach wusste ich, das ist nicht meins“, erzählt sie. Ebenfalls uncool waren die Aussicht auf ein mieses Gehalt und schlechte Aus-



on und Gesundheitsmanagement in Harburg. Auf dem Stundenplan stehen hier unter anderem BWL, medizinische Grundlagen oder Beratungs- und Servicemanagement. Ähnlich wie bei einem Fernstudium wird viel von zu Hause aus gelernt – klingt ganz schön herausfordernd!

UND DANACH FITNESS-INFLUENCERIN?

Auch in ihrer Freizeit spielt der Sport für beide eine wichtige Rolle. Theresa hat vor zwei Jahren mit Volleyball angefangen. Außerdem turnt sie seit sie fünf ist und nimmt an regionalen Wettkämpfen teil. Ihr Lieblingsgerät? „Das wechselt immer. Ich mag Barren aber sehr gerne“, sagt Theresa schmunzelnd. Außerdem reist die angehende Sportökonomin gerne. Unter anderem hat sie ein Sporttourismuspraktikum in der Schweiz gemacht und arbeitete als Betreuerin in einem Sommercamp für Kinder und Jugendliche in Kroatien.

Kim gibt einmal die Woche einen Complete Body-Kurs bei sportspaß, steht auf Gerätetraining oder tanzt Modern Dance. Ihre sportlichen Erfolge hält sie auf ihrem Instagram Account @kimannfitness fest. „Insta ist echt super, weil dort Trainer sind, die Ahnung haben und Wissen vermitteln. Aber es gibt viel Gehässigkeit in der Community und man wird runtergemacht. Der eine sagt man sei zu dick, der andere man sei zu dünn. Das ist anstrengend“, berichtet sie. Sich als Influencerin ein zweites Standbein aufbauen? „Wäre schon cool, wenn das funktionieren würde, ist aber echt schwer zu verwirklichen.“ Nach dem Studium könnte sie sich vorstellen, selbstständig als Personal Trainerin zu arbeiten.

Wir drücken die Daumen und wünschen den beiden erstmal eine lehrreiche und spannende Zeit bei sportspaß!

bildungsinhalte in den Fitnessstudios. „Ich kann sagen, dass wir bei sportspaß einfach viel mehr lernen.“

BEI SPORTSPAß VOLL IM EINSATZ

Und was erwarten die beiden von ihrer Ausbildung bei sportspaß? „Ich möchte einen Überblick bekommen, wie ein Sportverein funktioniert und wie alles zusammenhängt“, so Theresa, die in Norderstedt wohnt und aktuell im Center City Nord im Einsatz ist. Dort lernt sie gerade die Center-Verwaltung kennen: „Wir bearbeiten Anmeldungen, Kündigungen oder kümmern uns um die Trainer. Wir sind also für den Ablauf des Centers zuständig.“ Kim arbeitet aktuell im Center Berliner Tor, wo sie Mitglieder betreut oder E-Mails beantwortet. Nach etwa acht Monaten heißt es dann für die beiden, in ein anderes Center zu wechseln und weitere, neue Aufgabenbereiche kennenzulernen. Wenn die beiden nicht bei sportspaß sind, haben sie Präsenzphasen an der Deutschen Hochschule für Präventi-

„Ich gehe mit Kolleginnen zum Zumba-Kurs, das hätte ich vorher nicht erwartet.“

Theresa Schmidt

Ich bin Mitglied bei sportspaß e.V. geworden!

Das Eintrittsdatum entspricht dem Datum auf dem Anmeldeformular.

Diese Bestätigung gilt nur in Verbindung mit einem Lichtbildausweis (z.B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein), denn in unseren Centern gilt Ausweispflicht. Den Mitgliedsausweis erhalten Sie in den Sportcentern, sobald Ihre Daten in die EDV aufgenommen wurden.

Nachname:																									
Vorname:																									
Geburtsdatum:																									
Straße+ Haus-Nr.:																									
Postleitzahl:																				Ort:					
Unterschrift:																									

Ein SEPA-Lastschriftmandat für das Bezahlen der Beiträge habe ich erteilt. Der Mitgliedsbeitrag wird jeweils vierteljährlich im Voraus zum 1. Tag des ersten Monats des Quartals, also am 1. Januar, 1. April, 1. Juli, 1. Oktober abgebucht. Wenn der 1. Tag des ersten Monats des Quartals nicht auf einen Bankarbeitstag fällt, erfolgt der Einzug am unmittelbar darauf folgenden Bankarbeitstag.

Name Trainer/in oder Mitarbeiter/in	Datum	Unterschrift

Aktuelles unter www.sportspass.de  



MONATSBEITRÄGE:

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

- Montag – Freitag 9:45 – 22:30 Uhr
- Samstag 9:45 – 21:00 Uhr
- Sonntag 9:45 – 22:00 Uhr

sportspaß Geschäftsstelle

Westphalensweg 11
20099 Hamburg

www.sportspass.de
info@sportspass.de

Tel: 040 - 41 09 37-0
Fax: 040 - 41 09 37-11

Mehr Informationen unter: www.sportspass.de, e-mail: info@sportspass.de



NEUE GESCHÄFTSFÜHRUNG UND NEUER VORSTAND

WIR SAGEN DANKE!

Nach jahrzehntelanger Arbeit und unermüdlichem Engagement verabschieden wir zu Oktober 2018 unseren ersten Vorstandsvorsitzenden Frank Fischer und unseren Geschäftsführer Jürgen Hering. Wir sagen DANKE! Danke für euer Engagement, die gemeinsamen Jahre und die Zusammenarbeit mit euch!



FRANK FISCHER ERINNERT SICH AN VIELE SCHÖNE MOMENTE:

„Ein sehr wichtiges Moment war die Eröffnung des Centers Berliner Tor 2001. Nachdem uns die Mitgliederversammlung das ok für Planung und Bau gegeben hatte, waren wir Vorstände mehr oder minder plötzlich für die ordnungsgemäße Verwendung eines siebenstelligen Etats verantwortlich, und da ich ja beruflich etwas mit „Bauen“ zu tun habe, vertrauten die übrigen Vorstandskollegen meinen Vorschlägen und der Vorgehensweise bei der Planung, Durchführung und Finanzierung der Baumaßnahmen.“

Trotz einiger unerwarteter Hindernisse, wie zum Beispiel plötzlich vermutete Blindgänger und nicht aus Plänen ersichtliche militärische

Kommunikationsleitungen, konnte das Center plan- und kostenmäßig wie geplant eröffnet werden.

Als kleinen bewegenden Moment ist mir ein Besuch kurz nach Eröffnung des Centers Billstedt im Jahre 2008 in Erinnerung geblieben. In einem Ballettkurs sah ich viele kleine Kinder verschiedenster Nationen, die ganz selbstverständlich und ohne Berührungssängste versuchten, erste Übungen durchzuführen. Hier zeigte sich, wie der Sport – auch wenn vielleicht verschiedene Sprachen gesprochen werden – Menschen sehr gut verbinden kann.“



JÜRGEN HERING ÜBER SEINE ZEIT ALS SPORTSPAß-GESCHÄFTSFÜHRER:

„Was für mich ganz besonders war – nie hätte irgendjemand sich bei der Gründung vorstellen können, dass sportspaß einmal so viele Mitglieder wie jetzt haben würde. 1982, als ich bei sportspaß anfangte, hatte der Verein 425 Mitglieder und 26 Sportangebote. Wir sind jetzt der wohl in Europa größte Sportverein. Acht Mal habe ich die Eröffnung eines Sportcenters feiern können und zusätzlich noch einige Vergrößerungen von bestehenden Anlagen. Ich bin froh, dass ich vielen Mitarbeitern einen guten Job oder Nebenjob habe geben können und so vielen Trainern eine Möglichkeit, mit netten Menschen ihren Sport zu machen. Unglaublich glücklich war ich über den Bau des Sportcenters am Berliner Tor im Jahr 2001, weil es

sehr schwierig war, überhaupt diesen Standort für sportspaß von der Stadt zu erhalten. Hinzu kamen viele und nicht vorhersehbare Probleme. Emotional sehr bewegend war es auch 1991, als ich das kleine und nicht mehr existierende Sportcenter im Mexikoring eröffnen konnte. Die 300.000 DM, die der Umbau und die Einrichtung gekostet hatte, wurden mit sehr viel Mühe in vielen Jahren davor angespart, und aus einem kleinen Schwimmbad wurde das erste sportspaß-Center. Und ich bin besonders stolz darauf, in der ganzen Zeit Vorstandsmitglieder gehabt zu haben, die mir immer vertraut und die diesen ehrenamtlichen Job nicht zur Selbstinszenierung gemacht haben, sondern um sportspaß und seiner Entwicklung zu helfen.“

UNSERE NEUE GESCHÄFTSFÜHRUNG UND UNSER VORSTAND

Jürgen Herings Nachfolgerin ist Kristina

Vock, die ab Herbst die alleinige Geschäftsführung übernimmt und mittlerweile ein längst vertrautes Gesicht bei sportspaß ist. Die gebürtige Hessin studierte Sportwissenschaften, machte eine kaufmännische Ausbildung und schloss ein Studium zur Fitnessfachwirtin ab. 2006 fing Kristina als Trainerin bei sportspaß an, arbeitete in der Verwaltung und Sportorganisation, übernahm die sportliche Leitung und wurde stellvertretende Geschäftsführin. „Ich lebe mein Leben mit Leidenschaft und diese Leidenschaft überträgt sich auf alles, was ich tue. So auch meine Arbeit bei sportspaß. Es ist nicht nur ein Job, es ist ein Teil meines Lebens“, erklärt Kristina.



KRISTINA
VOCK



RAINER
STEENBUCK

1. Vorstand: Rainer Steenbuck

Rainer gehört schon lange zu sportspaß – genau genommen ist er seit 39 Jahren dabei. Fast genauso lang ist er schon Trainer. Außerdem engagiert er sich beim PHOENIXX Spendenlauf. Seine Urlaube verbringt er am liebsten in den USA.

2. Vorstand: Kerstin Birk

Kerstin ist Mama von zwei kleinen Jungen, begeisterte Sängerin und Yoga-Fan. Seit 2005 ist sie Teil der sportspaß-Familie. Kerstin moderierte bereits zahlreiche Kinderfeste, schrieb für unser Magazin und produzierte einen Film für sportspaß mit.

EIN ANGEBOT VON

fit
FOR FUN

TRINKEN, ABER RICHTIG

Sportgetränke sind Durstlöcher
und Kraftspender zugleich –
es kommt aber auf die
Konzentration an



POWER

SCHLUCK FÜR SCHLUCK

Wann brauchst du ein Sportgetränk, und was sollte drin sein? Wir erklären, was das Besondere an Schorle, isotonischem Getränk und Kohlenhydrat-Gel ist

TEXT ELINA FÜTTERER

Der Schweiß tropft von der Stirn, die Zunge klebt am Gaumen – spätestens jetzt wird es Zeit, sich Gedanken über das passende Sportgetränk zu machen. Denn gerade bei längeren, schweißtreibenden Workouts oder Trainingssessions an heißen Sommertagen verlieren wir viel Flüssigkeit. „Schon eine Dehydrierung von zwei bis vier Prozent mindert nachweislich die Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit“, sagt Professor Daniel König vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Freiburg. Die Folgen eines Flüssigkeitsmangels: Müdigkeit, Muskelschwäche, Kopfschmerzen – und vor allem Durst. Deswegen gilt für alle Sportler: bereits bei geringem Durstgefühl trinken! Vor längeren Wettkämpfen oder intensiven Trainingseinheiten ist es außerdem sinnvoll, schon vorher Wasser aufzutanken. König empfiehlt, je nach Körpergewicht 0,5 bis 0,75 Liter Wasser vorzutrinken, um gut hydriert loslegen zu können. „Während der Belastung sollte circa ein Liter pro Stunde

getrunken werden, möglichst alle 20 Minuten in drei Portionen.“

Wie schnell das Getränk den Wasserverlust ausgleichen kann, hängt von der Konzentration der Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Natrium ab. Das Zauberwort lautet: Isotonie.

Isotonische Getränke haben eine ähnliche Zusammensetzung wie unser Blut und werden am schnellsten aufgenommen. Dazu kommt: Bei Ausdauersport über einer Stunde und intensiven Belastungen reicht Wasser allein nicht mehr aus, da der Körper über den Schweiß Elektrolyte verliert. Mit dem Schweiß gehen auch große Mengen Natrium verloren – ein Mangel führt zu Muskelkrämpfen, Schwindel und Kopfschmerzen. Isotonische Getränke gleichen diese Verluste wieder aus. „Optimale Iso-Getränke zum Flüssigkeitsersatz enthalten 500 bis 800 Milligramm Natrium pro Liter“, sagt der Internist und Ernährungsmediziner. Andere Mineralstoffe wie Magnesium oder Vitamine sind im isotonischen Getränk nicht zwingend notwendig, auch wenn sie bei Sportgetränken häufig auf der Zutatenliste stehen. ▶

SCHNELLE DURSTLÖSCHER

Gleichen verlorene Flüssigkeit und Elektrolyte wieder aus.

So bleibt die Leistung top!

POWERBAR: ISOLITE

Schmeckt fruchtig-frisch und garantiert eine schnelle Flüssigkeitsversorgung. 21 g Kohlenhydrate sorgen für Extrapower. Preis: ca. 2 € für 500 ml (www.powerbar.eu)



ISOSTAR: FAST HYDRATION POWERTABS

Durstlöcher zum Amnischen: Die Tabs lassen sich überallhin mitnehmen und können bei Bedarf in 500 ml Wasser aufgelöst werden. Preis: ca. 4 € für 10 Stück (www.isostar.de)



VILSA: SPORTSCHORLE

Der Klassiker, neu erfunden. Die Apfel-Grapefruit-Schorle schmeckt erfrischend, kommt ohne Zuckerszusatz aus und ist reich an Vitamin C. Preis: ca. 0,80 € für 500 ml (www.vilsa.de)



BERLIN ORGANICS: BAOWOW HYDRATON

Bio-Getränkepulver mit Kokosblütenzucker, Kokoswasser, Maltodextrin und Baobabpulver, auch Natrium ist drin. Preis: ca. 1,50 € pro Portion (www.berlinorganics.de)



Wird die gute alte Apfelschorle mit einem natriumreichen Mineralwasser angemischt, ist sie ebenfalls isotonisch und als Sportgetränk geeignet. „Es gibt bis dato keine Evidenz aus Studien, dass isotonische Sportgetränke besser wirken als Fruchtschorlen – oder andersherum“, sagt der Experte. Der einzige Haken: Viele Menschen reagieren sensibel auf Fruktose, daher setzen viele Hersteller auf andere Kohlenhydrate. Limonaden, Cola und Energydrinks eignen sich dagegen nicht als Flüssigkeitseratz. Sie enthalten kein Natrium, dafür aber so viel Zucker, dass sie vor der Aufnahme im Dünndarm zuerst verdünnt werden müssen. Das wiederum reduziert den Flüssigkeitsgehalt im Blut.

Was aber, wenn uns bei extremen Anforderungen wie Triathlon oder Marathon nicht die Flüssigkeit, sondern die Power ausgeht? Dann brauchen wir Kohlenhydrate, um es ins Ziel zu schaffen. Laut König sollte die Zufuhr dann pro Stunde 60 bis 80 Gramm

Damit es im Wettkampf kein böses Erwachen gibt: Power-Gel beim Training testen!

betragen. Die geballte Ladung Kohlenhydrate gibt es in Form von Power-Gelen – im Kleinformat und für unterwegs. Sie enthalten einen Mix aus leicht verdaulichen Kohlenhydraten, die nach dem Trinken schnell ins Blut gelangen. Pur sollte man die Powerlieferanten jedoch nicht verzehren. „Wichtig ist, nach einem der kohlenhydratreichen Gele zwischen 150 bis 250 Milliliter Wasser nachzutrinken“, sagt König.

SCHNELLE POWER AUS DER TUBE

Für jeden Geschmack etwas dabei: Dank spezieller Zusammensetzung sorgen Kohlenhydrat-Gele für einen Energie-Kick

226ERS: ENERGY GEL

Das Bio-Gel besteht aus einem Mix aus Glukose und Glukose-Fruktose-Sirup. Gibt's auch in Karamell-, Melonen- oder Waldfruchtgeschmack. Preis: ca. 1,90 € pro Tube (www.226ers.com)



SQUEEZY: TOMATO GEL

Für alle, die es lieber herzhaft mögen: Im Gel stecken Tomatenpulver und Salz. Der Tomatensaft zu go liefert 18 g Kohlenhydrate. Preis: ca. 1,50 € pro Portion (www.squeezy.de)



CHIMPANZEE: ENERGY GEL

Nur drei Zutaten stecken im „Chimpanzee Banana Gel“: Agavensirup, Banane und Salz – alles bio. Kommt ohne Zusatzstoffe aus. Preis: ca. 2,50 € pro Beutel (www.chimpanzeebar.com)



CLIF: SHOT ENERGY GEL

Für die schnelle Energiezufuhr sorgen Maltodextrin und getrockneter Rohrzuckersirup. Auch lecker: Schokoladengeschmack. Preis: ca. 2 € pro Portion (www.clifbar.de)



MAURTEN: DRINK MIX 320

Enthält 80 g Kohlenhydrate (Maltodextrin und Fruktose) pro Portion, soll dank neuer Hydrogel-Technologie den Magen nicht belasten. Preis: ca. 3 € pro Beutel (www.maurten.com)



DEXTRO ENERGY: LIQUID GEL

Flüssiger als andere Gele, daher einfach zu trinken. Enthält zusätzlich B-Vitamine. Sechs verschiedene Sorten (u. a. Cola und Apfel). Preis: ca. 2 € pro Beutel (www.dextro-energy.de)



POWERBAR: POWERGEL HYDRO

Das Powergel liefert 25 g Kohlenhydrate und 200 mg Natrium pro Portion. Außerdem enthalten: Koffein für den Extrakick. Preis: ca. 2,20 € pro Beutel (www.powerbar.eu)



ISOSTAR: GEL ENERGY

Liefert Kohlenhydrate aus Maltodextrin und Glukosesirup sowie Vitamin C und B1. Auch mit Kirsch- oder Erdbeer-Bananen-Geschmack zu haben. Preis: ca. 1,50 € pro Beutel (www.isostar.de)



MILLIONEN FÜR HAMBURGS SPORT – ABER KEINE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN GRÖSSTEN VEREIN!

Kommentar

Sportspaß hat genauso viele SportlerInnen wie alle kleinen und großen im Verein Fußball spielenden Mitglieder der Vereine in Hamburg. Fußball wird durch die Stadt mit Mitteln für den Verband, die Vereine und für Neubauten und Modernisierungen der Anlagen und Plätze mit Millionen jährlich gefördert. Fußball, eigentlich ein Spiel zum eigenen Spaß, aber meistens an den Wochenenden mit Wettkampfkarakter verbunden durch Ligaspiele. Dieser Wettkampfsport wird enorm gefördert, der Freizeitsport bei sportspaß, der allen Menschen zugänglich ist, auch wenn sie nicht auf Wettkampfebene sporteln können oder wollen, soll überhaupt keine Fördermittel erhalten.

sportspaß – der größte Verein mit aktiven Mitgliedern in Europa (darunter 80 % Frauenanteil) – eigentlich könnte sich Hamburg mit diesem Superlativ schmücken! Unser Antrag auf Förderung, den wir im vergangenen Jahr gestellt haben, wurde aber jetzt von der Behörde komplett abgelehnt, wir erhalten keinen Cent! Die im Hamburger Sportbund und im Fußballverband organisierten Vereine bekommen ständig steigende Fördermittel von der Stadt. Nur für den größten gemein-

nützigen Sportverein – sportspaß – gibt es keine Förderung. Und das, obwohl eigentlich im Grundgesetz der Gleichheitsgrundsatz verankert ist und in einer Zeit, wo die anderen großen Vereine außerordentlich großzügig unterstützt werden! Der Hamburger Turnerschaft von 1816 (5.000 Mitglieder) spendiert Hamburg dagegen für sein neues Sportcenter an der Burgstraße mal eben 6,6 Millionen! Als sportspaß sein Sportcenter am Berliner Tor gebaut hat, gab uns die Stadt gerade mal 51.000 Euro!

Wir werden uns gegen die ungleiche Förderung wehren, haben Widerspruch gegen den Bescheid eingelegt und werden vor dem Verwaltungsgericht klagen. Und sicherlich auch noch einmal auf die Parteien zugehen, schließlich sind in Hamburg wahrscheinlich Anfang 2020 Bürgerschaftswahlen. Vielleicht haben ja auch unsere Mitglieder Lust, uns mit einer Initiative zu unterstützen, 10.000 Unterschriften sind nötig, damit sich die Bürgerschaft mit der Förderpraxis auseinandersetzt. Das wäre ein Anfang.

Jürgen Hering, Geschäftsführer von 1987 bis 2018 bei sportspaß



ACHTUNG: SCHNÄPPCHEN-FALLE

Was auf den ersten Blick wie ein Schnäppchen erscheint, entlarvt sich auf den zweiten Blick oft als Betrugsmasche. Wir verraten, wie dubiose Online-Händler die Verbraucher um ihr Geld bringen, wie man sich davor schützen kann und wie sich echte Schnäppchen finden lassen.

ONLINE EINKAUFEN
Zahlreiche Shops locken mit Schnäppchen – doch Vorsicht vor Betrügern!



Text: Oliver Jensen

Wer sucht, der findet! Beim Online-Shopping ist es nur eine Frage der Zeit, bis man über die ersten Schnäppchen stolpert. Ein Markenpullover für 15 Euro? Die Jeans eines bekannten Herstellers für 25 Euro? Ein brandneues Playstation-Spiel für 30 Euro? Und dann auch noch ein High-End-Laptop für unter 500 Euro? Wir wollen niemandem die Freude an der Schnäppchen-Suche nehmen. Natürlich lassen sich bei den Online-Shops einige echt gute Angebote finden. Nicht selten allerdings stecken hinter vermeintlichen Schnäppchen in Wahrheit nur Betrüger. Und die wollen nichts verkaufen, sondern den gutgläubigen Kunden einfach um sein Geld bringen. Julia Rehberg von der Verbraucherzentrale Hamburg ist Expertin für den Bereich Handel und warnt vor den Schnäppchen-Fallen: „Die Methode ist letztlich immer die gleiche: Es gibt attraktive Angebote, vor allem aus den Bereichen Elektronik und Bekleidung, die ausschließlich per Vorkasse angeboten werden.“

VORSICHT BEI ZAHLUNG PER VORKASSE ODER KREDITKARTE

Das Problem ist, dass für den Verbraucher auf den ersten Blick kaum zu erkennen ist, ob es sich um einen seriösen Verkäufer oder um einen Betrüger handelt. Optisch unterscheiden sich die echten von den falschen Shops nicht. „Die Gestaltung der Webseiten von unseriösen Anbietern ist in vielen Fällen professioneller geworden, so dass sich der Kunde etwa durch das Vorhandensein eines fiktiven Impressums und AGBs in Sicherheit wiegt“, sagt Rehberg, die daher zur folgenden Faustregel rät: „Wird per Vorkasse gezahlt, besteht immer das Risiko, dass keine Ware geliefert wird und das Geld weg ist. Natürlich sollte man auch nicht bei Shops bestellen, die kein Impressum aufweisen. In dem Fall kann ich nämlich nicht sehen, wer mein Vertragspartner wird. Grundsätzlich sollte man bei besonders attraktiven Angeboten skeptisch sein und diese keinesfalls per Vorkasse oder Kreditkarte kaufen.“

Die Online-Betrüger sind längst Meister darin, den Kunden mit einfachen Tricks in Sicherheit zu wiegen. Die dubiosen Händler wissen, dass deutsche Kunden vorwiegend innerhalb der EU einkaufen, am liebsten sogar in Deutschland. Innerhalb der EU gilt schließlich ein einheitliches Verbraucherschutzrecht. Also wählen sie für die Webseiten-Adresse ihres betrügerischen Online-Shops die URL-Endung.de. „Lassen Sie sich dadurch nicht in Sicherheit wiegen“, rät Rehberg. „Diese Endung bedeutet nicht, dass der Shop seinen Sitz in Deutschland hat. Werfen Sie einen Blick in das Impressum, damit sie sehen, in welchem Land der Anbieter seinen Sitz hat.“

Um kein unnötiges Risiko einzugehen, empfiehlt die Verbraucherschützerin zwei Zahlungsmethoden: „Für den

Kunden ist es immer am sichersten, per Rechnung zu zahlen, da er dann erst nach Erhalt der Ware das Geld überweisen muss. Die Erteilung einer Einzugsermächtigung ist auch in Ordnung, da der Betrag zur Not innerhalb von acht Wochen nach Buchungsdatum zurückgebucht werden kann.“ Eine Bezahlung per Nachnahme hingegen ist nicht frei von Risiken. Gezahlt wird schließlich an der Tür, wenn der Paketbote mit dem Päckchen vor einem steht. Es gilt aber die Grundregel: Das Paket darf erst geöffnet werden, nachdem bezahlt wurde. Muss der Kunde dann feststellen, dass das Päckchen beschädigte oder falsche Ware enthält, rennt er seinem Geld hinterher.

GEFÄLSCHTE MARKEN- WARE FÜR TEURES GELD

Oftmals dauert es auch eine ganze Zeit, bis der Kunde feststellt, dass er „übers Ohr gehauen“ wurde. Eine beliebte Betrugsmasche ist, dem Kunden einfach gefälschte Markenware für teures Geld anzudrehen. „Auch hier sind ein günstiger Preis und die Lieferung aus dem Nicht-EU-Ausland ein Indiz“, sagt Rehberg. „Erhalten Sie statt der vereinbarten Originalware eine Fälschung, so ist dies ein Mangel. Sie können die Lieferung der Originalware verlangen.“ Oftmals laufen diese Forderungen allerdings ins Leere, weil die Betrüger aus dem Ausland nicht um ihre unzufriedenen Kunden scheren. Damit nicht genug: Wenn der Kunde Pech hat, entstehen für ihn im Nachhinein noch weitere Kosten.

„Am sichersten ist es, die Waren auf Rechnung zu zahlen.“

Julia Rehberg





BESSER AUF RECHNUNG ZAHLEN
Käufer sollten erst nach vollständigem Erhalt der Ware den Betrag bezahlen.



Checkliste

SO KAUFEN SIE SICHER EIN

- ✔ Seien Sie bei Schnäppchen misstrauisch und prüfen Sie über das Impressum, ob der Händler seinen Sitz in Deutschland hat
- ✔ Bezahlen Sie per Rechnung oder Überweisung
- ✔ Prüfen Sie die erhaltene Ware genau, besonders bei Kleidung (Material, Größe, Schnitt, etc.)
- ✔ Nutzen Sie bei eBay Zahlungsmethoden, bei denen der Käuferschutz gilt
- ✔ Verwenden Sie bei der Schnäppchensuche mehrere Preissuchmaschinen

Bei weiteren Fragen ist die Verbraucherzentrale Hamburg von Montag bis Donnerstag von 9 bis 13 und 14 bis 18 Uhr unter dieser kostenpflichtigen Nummer erreichbar: 0900 1 775 441 (2,00 €/Min. aus dem dt. Festnetz, mobil mehr)

Rehberg erklärt: „Wird die gefälschte Ware beim Zoll aufgehalten, kann es recht teuer werden, da der Kunde die Kosten der Vernichtung und gegebenenfalls auch die Anwaltskosten des Markenrechtinhabers tragen muss.“

BILLIG-HÄNDLER AUS ASIEN

Ein weiteres weit verbreitetes Problem: Die gelieferten Waren haben wenig mit den Bildern aus den Online-Shops gemeinsam. Gerade Online-Händler aus Asien bieten Textilien zu überraschend günstigen Preisen an. Verbraucherbeschwerden aus dem Frühwarnnetzwerk der Marktwächter zeigen aber, dass die Waren oft verspätet, in schlechter Qualität oder gar nicht beim Kunden ankommen. In einem Test bestellten die Marktwächter 13 Kleidungsstücke im Wert zwischen 4,75 Euro und 62,26 Euro. Das Ergebnis: Fast alle bestellten Klamotten waren deutlich kleiner oder enger als angegeben. Zehn der 13 Produkte wiesen erhebliche Mängel in der Verarbeitung oder im Schnitt auf. In vier Fällen bestanden die Textilien aus völlig anderen Materialien als in der Produktbeschreibung angegeben. Das bestellte Kleid aus Baumwolle entlarvte sich zum Beispiel als Polyester-Kleid.

Nun hat der Kunde laut deutschem Recht zwar die Möglichkeit, seine Bestellung innerhalb von 14 Tagen zu widerrufen. Im Test akzeptierten drei der neun Händler den Widerruf allerdings nicht. In vier Fällen wurde eine Auskunft verlangt, aus welchem Grund der Widerruf erfolgt – dabei muss der Kunde laut deutschem Recht gar keinen Grund angeben. Zwei Anbieter lehnten den Widerruf wiederholt ab und versuchten, den Kunden mit Alternativangeboten wie einem Gutschein oder einer anteiligen Erstattung zu vertragen. Das ist nicht nur illegal, sondern für den Kunden auch mit viel Aufwand verbunden: Die Testkäufer mussten bis zu sieben Mal mit den Shop-Betreibern Kontakt aufnehmen, um die Rücksendeadresse in Erfahrung zu bringen.

Damit nicht genug Ärger. Die Shopbetreiber lassen die Rücksendung nämlich gerne vom Kunden bezahlen. Das ist völlig legitim – auch nach deutschem Recht. Umso ärgerlicher, wenn das Produkt ins Ausland verschickt werden muss. Im Test verlangten einige Shops eine Rücksendung nach Polen, Belgien, Großbritannien oder China. Die Kosten: bis zu 17,99 Euro. Aufgrund dieser Erfahrungen rät die Verbraucherzentrale Hamburg unter anderem von folgenden Online-Shops ab: edressit.com, floryday.com, jshouse.de, lightinthebox.com, milanoo.com, shein.com, tide-buy.com, vbridal.de und wish.com.

SCHNÄPPCHEN AUF EBAY?

Schnäppchen lassen sich vor allem auch auf eBay finden. Kein Wunder also, dass sich auch dort die Betrüger tummeln. Zumal es auf eBay normal ist, die Waren per Vorkasse zu bezahlen. Rehberg erklärt die Problematik: „Bei Käufen auf eBay gibt es einen Käuferschutz, der bei Zahlung per PayPal, Kreditkarte, Lastschrift oder auf Rechnung greift. Bei Überweisung an den Verkäufer besteht hingegen auch dort grundsätzlich das Risiko, dass man die Ware nicht erhält

und das Geld weg ist.“ Eine Ausnahme liegt vor, wenn die Artikel mit der sogenannten eBay-Garantie versehen sind. Dann wird das Produkt nämlich von einem eBay-geprüften Händler angeboten. Der Vorteil: Der Käuferschutz gilt völlig unabhängig davon, wie der Kunde bei ebay bezahlt. Zudem hat er ein vierwöchiges Widerrufsrecht.

VORSICHT BEI VERGLEICHSPORTALEN

Wer auf der Suche nach dem besten Angebot ist, nutzt oftmals die Preissuchmaschinen: Schnell das gewünschte Produkt angeben und schon spuckt das System den günstigsten Preis aus – so jedenfalls die Theorie. Was viele Verbraucher nicht wissen: Vergleichsportale sind weder neutral, noch bieten sie eine vollständige Marktübersicht. Es handelt sich vielmehr um Makler, die für jeden Verkauf eine Provision vom Händler erhalten. Das bedeutet: In dem Vergleich werden nur all

jene Händler berücksichtigt, die einen Vertrag mit dem Portal abgeschlossen haben. Alle anderen Anbieter werden gar nicht erst berücksichtigt – selbst wenn diese ein viel günstigeres Angebot bieten. Darüber hinaus sind die Preise auf den Portalen manchmal höher als beim Anbieter selbst. Von Vergleichsportale zu Vergleichsportale kann es sogar zu erheblichen Preisunterschieden kommen. Die Empfehlung der Verbraucherzentrale Hamburg lautet daher: Verschiedene Vergleichsportale nutzen, die Angebote und Preise mehrerer Portale miteinander vergleichen, zudem die Preise der Portale mit den Preisen auf der Internetseite des jeweiligen Anbieters abgleichen. Dann klappt es vielleicht auch mit dem Online-Schnäppchen..



*Julia
Rehberg*
von der
Verbraucher-
zentrale Hamburg

POLICKE

HERRENKLEIDUNG



**Traumhaft
günstig
für Hamburgs
Männer.**

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

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



%

SPORTSPAß
RABATTE

10 % RABATT AUF DAS GESAMTE INTERSPORT VOSWINKEL-SORTIMENT

→ Wenn ihr Sportartikel gut und günstig kaufen wollt, seid ihr bei Intersport Voswinkel genau richtig! Nicht nur wegen der professionellen Beratung, sondern auch, weil ihr als sportspaß-Mitglied jetzt 10% Rabatt auf alle Artikel erhaltet! Intersport Voswinkel findet ihr in Altona im „Mercado“ in der Ottenser Hauptstraßen, im Elbe Einkaufszentrum und im Einkaufszentrum Hamburger Meile.

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

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

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

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



Jubiläums-Aktion: Die „Schmidt Mitternachtsshow“ zum fairen 12 Euro Festpreis

30 Jahre Schmidt Theater, das sind 30 Jahre „Schmidt Mitternachtsshow“! Pünktlich zum Jubiläum feiert der Late-Night-Klassiker mit Schmackes die uralteste Schmidt'sche Tradition: die Anarchie!

Außergewöhnlich und skurril, überraschend und spontan – jeden Samstag sorgen ab sofort immer zwei Moderatoren für eine Show, die es so nur genau einmal gibt. Das Schmidt Theater übernimmt dabei ausdrücklich „keine Verantwortung“ für den Geschmack der Moderatoren und die Frage „Ist das Kunst oder kann das weg?“ wird schlankerhand ans Publikum weitergegeben. Solltet ihr euch von einem Programmpunkt provoziert fühlen, dann ist das höchstwahrscheinlich auch so gewollt. Hier wird gegessen, was auf den Tisch kommt. Also hoch die Tassen und Prost Mahlzeit!

→ *Jeden Samstag, Schmidt Theater, Spielbudenplatz
21-22, ab 24 h*



sportspaß-Rabattaktion:
**Exklusiv für sportspaß-Mitglieder
nur 12 € Festpreis.**

Für den Rabatt einfach Tickets unter der Hotline 040.31778861 buchen und das Stichwort „sportspaß“ nennen.

Neu: FIT FOR FUN GRATIS für dich!

Vor-Ort-Rabatte

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

Optiker Krause: 15 % Rabatt

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

Change Lingerie: 20 % auf das gesamte Sortiment Besuch einen der Change Lingerie Stores in Hamburg (Phoenix Center, Hamburger Meile, Europa Passage) und zeigt an der Kasse Euren sportspaß-Mitgliedsausweis vor.

Adam+Eve Beautylounge

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

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

15 % bei Juwelier Heinecke

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

Altonaer Theater: 10 % Rabatt gewährt das Altonaer Theater allen sportspaß-Mitgliedern gegen Vorlage des sportspaß-Ausweises.

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

Runners Point: Die große Kette bietet sportspaß-Mitgliedern nicht nur eine hervorragende Beratung. Mit dem Mitgliedsausweis könnt Ihr auch noch einen Rabatt von 10% auf alle Artikel erhalten. Die Runners Point Filialen mit Rabatt für unsere Mitglieder sind in Hamburg-City in der Spitalerstr. 1, in Hamburg-Harburg im Phoenix-Center in der Hannoverischen Str. 86, in Hamburg-Osdorf im Elbe Einkaufszentrum in der Osdorfer Landstr. 131 und in Norderstedt im Herold-Center in der Berliner Allee 38-44.

Online-Rabatte

Bestmögliche Einkaufsvorteile bei über 500 namhaften Partnerunternehmen:

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

Fahrräder: Raddiscount, Trendwizzard 8-10 Prozent

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

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

Ferienhäuser in vielen Ländern

Novasol, Dansommer, Interchange, Interhome, Sonne+Strand, Belvilla mit 5-6% Ermäßigung

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

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

See- und Flusskreuzfahrten

Viele Reedereien mit Ermäßigungen und Sonderpreisen

Fashion Online Shops:

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

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

Kind & Spielzeug-Exklusivrabatte mytoys.de

Gesundheit bis zu 20 %

Versandapotheken, Brillen, Kontaktlinsen.

Brillen Mister Spex, TopGlas, BrillenPlatz.de

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

Hollobonus – 5% Erstattung

Über diesen Reiseservice könnt Ihr Pauschal-/Lastminute-Reisen aller namhafter Veranstalter, Hotels, Mietwagen, Kreuzfahrten und Ferienhäuser mit Bestpreisgarantie telefonisch oder online buchen. Nach der Reise erhaltet Ihr einen Reisebonus von 5 % gutgeschrieben – hollobonus.de/sportspass oder 040 422370017

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

fit
FOR FUN

FIT FOR FUN Digital
kostenlos
für sportspaß
Mitglieder



Das monatliche Fitness-Magazin
mit den neuesten Trends um
**SPORT, WORKOUT, ABNEHMEN,
BEWUSSTE ERNÄHRUNG, BEAUTY,
MODE, REISE und SEX.**

- ✓ Digital: einfach & schnell
- ✓ Jeden Monat neu
- ✓ Kostenlos für sportspaß Mitglieder

Jetzt sichern unter:
fitforfun-abo.de/sportspass

fit
FOR FUN

sportspaß

„Für eine gute CURRYWURST bin ich immer zu haben!“

INTERVIEW

Sie ist Mutter, Feinschmeckerin, Hundebesitzerin, Buchautorin und nicht zuletzt eine Geschäftsfrau in einer absoluten Männerdomäne: Wir haben uns mit Spitzenköchin und TV-Jurorin Cornelia Poletto zum Interview verabredet – natürlich in ihrer „Cucina“ in Eppendorf.

Interview: Christina Rüschoff

Cornelia, wie schmeckt Hamburg? Natürlich verdammt gut! Was ich kulinarisch an Hamburg so liebe, ist diese Vielfalt an

Restaurants. Wir haben hier alles vom 3-Sterne-Restaurant bis zum Chinesen auf dem Kiez. Ich finde es schön, dass wir so international aufgestellt sind.

Also gibt es nicht die eine, typische Hamburger Küche?

Wir Köche sind da etwas verkrampft

und versuchen schon lange, eine typische Hamburger Küche zu finden. Natürlich gibt es Gerichte, die sehr klassisch sind wie Labskaus, Pannfisch und alles, was mit Räucherfisch zu tun hat. Aber ansonsten haben wir nicht viel, was so richtig Spaß macht. Da ist noch Luft nach oben!

Wenn Hamburg ein Gericht wäre, welche Zutaten bräuchte es dann?

Auf jeden Fall Gewürze! Hamburg könnte eine gute Currymischung sein. Kaffee gehört auch dazu – es macht



Photo: www.foto-panne-fo.de

„FRAUEN KÖNNEN FEINER ABSCHME- CKEN“



richtig viel Spaß damit zu kochen. Wir sind ja in einer Stadt, in der ganz viel passiert und wo im Hafen tolle Dinge aus der ganzen Welt angeliefert werden. Diese Vielfalt und dieses Bunte kann man natürlich wunderbar auf ein Gericht übertragen. So wie eine Currymischung ja auch sehr individuell ist.

Wo isst du gerne, wenn du nicht selber kochst?

Ich gehe sehr gerne zu meiner Freundin und alten Chefin Anna Sgroi und zu meinem Freund und ehemaligen Mitarbeiter Leslie Himmelheber. Sein Restaurant Lenz ist in Duvenstedt und damit ein bisschen weiter raus, aber da gibt es einfach die besten Enten und Gänse! Und dann bin ich noch gerne im Nikkei Nine im Hotel Vier Jahreszeiten. Das wären jetzt so drei Restaurants, wo ich hingehen würde, wenn ich etwas Besonderes machen will.

Könnte man dich auch mal an einer Currywurstbude treffen?

Klar! Köche lieben auch sehr einfache Küche. Für eine gute Currywurst bin ich immer zu haben!

Wo kannst du in Hamburg am besten entspannen – an welchen Orten tankst du Kraft?

Ich laufe gerne mit meinem Hund Sissi eine Runde um die Alster. Das ist für mich Zeit, in der ich den Kopf freikriege. Ich bin nicht jemand, der mit Musik in den Ohren läuft. Ich genieße einfach die Alster und kann dabei sehr gut abschalten. Am Stall bei unseren beiden Pferden, zusammen mit meiner Tochter – da kann ich auch gut entspannen. Früher bin ich ganz viel geritten. Heute traue ich mich nicht mehr, ich bin einfach nicht mehr so mutig.

Du hast ja auch noch einen zweiten Hund – den Franz. Schwingst du für deine Vierbeiner auch mal den Kochlöffel?

Nein. Außer sie sind krank und ich muss Möhrchen und Reis kochen. Ich bin mit Tieren aufgewachsen und könnte mir ein Leben ohne Hunde nicht vorstellen. Aber ich bin auch sehr realistisch und finde, dass man für Hunde nicht kochen muss. Das ist auch der Grund, warum ich ein eigen-

nes Hundefutter mit entwickelt hab. Da ist alles drin, was ein Hund braucht und ich muss nicht kochen (*lacht*).

Kochst du denn überhaupt zu Hause?

Ja schon, sonntags ist bei uns der heilige Kochtag. Es gibt unkomplizierte Gerichte, meistens Pasta in allen Varianten. Gestern habe ich eine ganz einfache Spaghetti Pomodoro gemacht. Nur Tomatensoße und ein ganz bisschen Parmesan – mehr braucht man nicht.

Deine Lieblings-Pasta?

Eindeutig Spaghetti Vongole – also mit Venusmuscheln! Das ist die schnellste Pasta, die es gibt. Wenn du gute Muscheln hast, dann brauchst du sie nur kurz anzusetzen, in der Zeit, wo die Pasta kocht. Dann ein bisschen Zucchini, Petersilie, Olivenöl, Knoblauch und Weißwein – einmal aufkochen lassen, fertig! Das Gericht lebt vom Aroma der Muschel!

Wer ist dein bester Kritiker, wenn du kochst?

Meine Tochter. Die ist 16 und kommt jeden Abend nach dem Reiten hier am Restaurant vorbeigefahren und nimmt sich etwas zu Essen mit. Und dann sagt sie auch mal ganz ehrlich, wenn die Pasta zum Beispiel zu lange gekocht wurde. Sie ist natürlich mit gutem Essen groß geworden und deshalb auch sehr kritisch.

Nun bewegst du dich in deinem Beruf in einer Männerdomäne. Es gibt in Deutschland nur wenige Frauen, die sich an die Spitze gekocht haben. Inwiefern ist das in deinem Alltag Thema?

Das ist ein großes Thema! Es gibt viele Köchinnen, die sich bei mir bewerben, weil sie sehen wollen, wie ich mein Restaurant organisiere und wie eine Frau kocht – ob sie das anders macht als ein Mann.

Ist das so, kochen Frauen anders?

Ich glaube tatsächlich – und das ist ja auch erwiesen – dass Frauen eine gewisse Sensibilität für das Abschmecken haben. Oft ist es so, dass Frauen eher merken, wenn zum Beispiel ein Wein auch nur einen ganz leichten Kork hat.



DEINE
URLAUBSGEFÜHLE
KANNST DU
LEIDER NICHT
PER APP
EINLAGERN.

DAFÜR ABER
DEINE SKIER.



LAGERE DEINE
PLATZRÄUBER WIE
Z.B. SKIER
AB **5€ / MONAT**
INKL. ABHOLUNG &
RÜCKTRANSPORT

#machdichfrei

VITA

GEBOREN

9. August 1971 in Hamburg

Nach der Schule besuchte Cornelia Poletto eine Hotelfachschule in Bayern und machte danach eine Kochlehre in Aschau im Chiemgau.

1996

Danach kam die ambitionierte Köchin zurück nach Hamburg und wurde Souschefin im mittlerweile nicht mehr bestehenden Hamburger Sternerestaurant Anna & Sebastiano unter Anna Sgroi. Hier lernte sie auch ihren späteren Ehemann Remigio Poletto kennen.

2000 bis 2010

Zehn Jahre lang betrieb das Ehepaar Poletto ihr gleichnamiges Restaurant in Hamburg-Eppendorf. Dann wurde die Immobilie verkauft. 2011 eröffnete Cornelia nur wenige Meter vom alten Domizil entfernt ein Restaurant mit angeschlossenen Feinkostladen, das „Cornelia Poletto“.

März 2013

Und weiter geht's: Direkt nebenan gründete die geschäftige Köchin ihre eigene Kochschule, die Cucina Cornelia Poletto. Hier gibt sie bis heute regelmäßig Kochkurse.

Herbst 2014

In diesem Jahr fand zum ersten Mal die Dinnershow „Cornelia Poletto – Palazzo“ statt: ein Zirkus-Programm mit begleitendem Vier-Gänge-Menü, das im Winter in einem Spiegelzelt vor den Hamburger Deichtorhallen gastiert.

April 2018

Auf nach China: Poletto eröffnet in Kooperation mit dem Solinger Messerhersteller Zwilling das Restaurant „The Twins by Cornelia Poletto“ in Shanghai. Es befindet sich in dem Einkaufszentrum Taikoo Hui Mall und erstreckt sich zusammen mit einem Shop und einer Kochschule über 640 m² auf zwei Etagen.



Warum schaffen es dann trotzdem so wenige Frauen in dem Beruf an die Spitze?

Weil er sehr schwer mit Familie zu vereinbaren ist. Meine langjährige Küchenchefin, die seit 15 Jahren bei mir arbeitet, hat ein Kind bekommen. Und die hätte in einem anderen Restaurant keine Chance gehabt, wieder in ihren alten Beruf einzusteigen. Als Küchenchefin musst du einfach präsent sein, die Arbeit ist immer abends, es wird meistens spät. Das geht mit Kind nicht. Da ich das Problem kenne, bin ich als Frau natürlich darauf erpicht, dass es bei mir im Restaurant anders funktioniert.

Inwiefern?

Meine Küchenchefin hat zum Beispiel jetzt bei mir in der Kochschule angefangen, macht die ganzen Kochkurse und Veranstaltungen. Und das kann sie halt sehr gut mit der Familie vereinbaren. Ich finde es ganz wichtig, das zu ermöglichen. Frauen sollten die Chance haben, in diesem Beruf zu bleiben, der ja so viel Spaß macht.

Dabei hört man so oft, dass in Restaurantküchen ein rauer Ton herrscht.

Klar, das ist ein Job, bei dem es immer stressig ist. Um 19 Uhr gehen die Türen auf und innerhalb einer Stunde ist alles belegt. Dann läuft alles parallel. Vorspeisen, Dessert, Zwischengänge, Fleisch, Fisch – das ist ein ziemlicher Druck. Früher bin ich jemand gewesen, der ganz schön Stress gemacht hat, aber irgendwann habe ich gemerkt, dass es einen nicht weiterbringt und dass das auch nicht gut ist. Fehler passieren überall und die kann man auch dann in Ruhe aufarbeiten, wenn der ganze Stress vorbei ist. Ich glaube, ein Mix aus Frauen und Männern ist ganz gut in der Küche, dann herrscht gleich ein anderer Ton.

Nun gehört Genießen ja sozusagen bei dir zum Beruf. Wie schaffst du es, dabei in Form zu bleiben?

Das ist ja der schönste Beruf der Welt, weil man immer mit gutem Essen zu tun hat. Aber klar, ich bin klein und nehme auch schnell zu. Schon alleine deshalb, weil ich gerne probiere und nasche. Ich bin da nicht so

„VON EINER GUTEN PASTA NIMMST DU NICHT ZU!“

konsequent. Also muss ich einen Ausgleich finden – das ist für mich das Joggen mit meinem Hund. Für mich die perfekte Kombi: Sport, um in Shape zu bleiben, den Kopf freikriegen und gleichzeitig meinen durchgeknallten Hund zufrieden zu stellen.

Hast du Tipps für sportliche Gerichte? Pasta ist ja nicht gerade leichte Kost.

Das ist ja der Trugschluss der Leute in Zeiten der Low-Carb-Bewegung. Sie meinen, sie müssen alles an Kohlenhydraten weglassen. Dabei ist es ja so, dass jemand, der Sport treibt, Kohlenhydrate braucht. Eine gute Pasta ist gesund, davon nimmst du auch nicht zu. Wir hier in Deutschland haben eher das Problem, dass wir solche Soßenmonster sind. Wir essen immer Soße mit Pasta, statt Pasta mit Soße (lacht). Das ist auch ein Grund, warum ich die italienische Küche so liebe. Sie hat diese Leichtigkeit und trotzdem diesen wunderbaren Geschmack. Wenn du bei mir ein 5-Gänge Menü isst, stehst du auf und dir geht's gut.

Na toll, jetzt habe ich Hunger. Danke für deine Zeit, Cornelia!

Sehr gerne.

➔ *In der „Cucina“ gibt die Spitzenköchin regelmäßig Kochkurse zu den unterschiedlichsten kulinarischen Themengebieten. Weitere Infos unter www.cornelia-poletto.de/kochschule.*

ABEN+TEUER+HUNGRIG?

HAMBURGS BESTES ESCAPE GAME WARTET

AUF DICH: DAS SKURRILUM ST. PAULI!

JETZT BUCHEN UNTER:

WWW.SKURRILUM.DE



LASSIG
Das T-Shirt mit dem
MOIN-Aufdruck stammt
aus Vanessa Janecks
Kollektion.



Dat du min Leevsten büst

Heimat ist heutzutage ein schwieriger Begriff, denn zu oft wird er leider von den Falschen missbraucht – zum Hochhalten unverletzbarer, alter Werte und zur Ausgrenzung von Fremdem. Dabei ist Heimat eine Herzensangelegenheit, sie prägt uns, sie birgt Erinnerungen und ist für immer ein Teil von uns. Wir zeigen euch, dass wahre Heimatliebe anders funktioniert: Denn in und um Hamburg interpretieren junge Kreative norddeutsche Kulturgüter ganz neu und sorgen damit nicht nur für einen Kulturaustausch sondern auch dafür, dass Akkordeonspielen, Plattdeutsch und Labskaus endlich wieder richtig cool sind.

Text: Lisa Matthiesen

Klar, wir alle lieben unsere Heimatstadt Hamburg. Egal ob wir hier geboren, aufgewachsen oder zugezogen sind, die alte Hansestadt hat uns ganz schnell um den Finger gewickelt und wir sie tief in unser Herz geschlossen. Was genau es ist, das Hamburg so besonders macht, können wir gar nicht sagen. Die wunderschönen Plätze am Wasser, die „steife Brise“, die uns hin und wieder um die Ohren weht und manchmal sogar das „Schmuddelwedder“. Und nicht zu vergessen: Der norddeutsche Charme. Das lässige „Moin“, das hier an jeder Ecke zu hören ist, und diese wunderbare



MITSCHUNKELN
Wiebke und Franziska
interpretieren als Frank
Albers und Käpt'n Kruse
Seemannslieder und
Shantys neu.

Entspantheit, die Mensch vielleicht nur haben kann, wenn er viel Wind und Wasser um sich hat.

Es ist eben die norddeutsche Kultur, die wir so mögen. Damit wir davon jeden Tag ein Stückchen abbekommen, haben es sich ein paar Nordlichter zum Beruf gemacht, uns genau das näher zu bringen – sie kleiden uns mit modern-maritimer Fashion, bekochen uns mit Hamburger Küche 2.0 und verpassen dem norddeutschen Lifestyle ein Update.

So wie die beiden Girls, die sich **Franz Albers & Käpt'n Kruse** nennen. Franziska Rademacher und Wiebke Kruse interpretieren als

Gesangsduo alte Seemannslieder neu – und das ist ehrlich gesagt ziemlich unterhaltsam. „Meine Großväter sind beide zur See gefahren und mein Großonkel hat mir alte Noten und Liedtexte vererbt, die damals unter Deck gesungen wurden“, erzählt Wiebke. Genug Material für ihre Seefrauenmission hatten die beiden Musikstudentinnen also schon mal. Allerdings mussten sie schnell feststellen, dass die rauen Seebären damals doch ganz schön sexistisch und frauenfeindlich unterwegs waren – das wollten sie als Frauen natürlich nicht auf sich sitzen lassen. Also dichteten sie die meisten Texte um. Die alten Melodien sind geblieben und die Texte heute deutlich vertretbarer.

Wer Lieder wie „Dat du min Leevsten büst“ oder „Ein Schiff wird kommen“ noch selbst von seinen Großeltern kennt, der erlebt sofort einen Flashback und spürt ganz tief die norddeutsche Seele. Mit Heimatkult und identitären Bewegungen hat das für Franz und Wiebke gar nichts zu tun – im Gegenteil. „Wir haben einfach Spaß diese alten Lieder neu aufleben zu lassen und sehen das vor allem als Kulturaustausch“, sagt Wiebke. Und diese Kultur scheint interessant zu sein, denn mittlerweile haben die beiden Nordlichter schon vor begeistertem Publikum in Wien, Vilnius, Helsinki oder Köln gespielt. Diesen Herbst wollen sie ihr erstes Album veröffentlichen. Darauf gibt's dann auch die eigenen Songs sowie Cover zu hören.

DER STYLE DES NORDENS IST VIEL MEHR ALS RINGEL-SHIRT UND FRIESENNERZ!

Auf ganz andere Weise bringt uns die Wahl-Hamburgerin Vanessa Janneck den norddeutschen Lebensstyle nahe. Denn den hat die gebürtige Rheinländerin selbst sehr lieben gelernt, seit sie vor knapp fünf Jahren in die Stadt kam. „Ich mag die Nähe zum Wasser, den Hafen und die Menschen, die ich hier kennengelernt habe und die heute so eine Art Familie für mich sind. Ich denke die Mischung macht Hamburg zu der Stadt, die ich heute zu Hause nennen kann“, sagt Vanessa. Heute führt sie in Hamburg ihr eigenes Modelabel **VANEWONDERLAND**. Die Idee dazu kam der studierten Kommunikationswissenschaftlerin, als sie selbst auf der Suche nach einem hübschen Anker-Armband als Mitbringsel war und nichts fand, was ihren Vorstellungen entsprach. Also: Selbst ist die Frau! Was damals mit filigranen Anker-Armbändchen begann, hat sich heute zum hippen Label entwickelt. Die lässigen Sweater und Hoodies mit dem auffälligen MOIN-Aufdruck sind euch an manchen

Hansestädtern vielleicht schon aufgefallen. Genau wie die stylischen Beanies, die mit ihren Ankeraufdrucken genau das richtige für einen windigen Küstenspaziergang sind. Absolut verliebt haben wir uns übrigens in die zucker-zimt-süßen Franzbrötchen-Patches, die wir selbst auf Shirts, Sweater oder Beutel bügeln können. „Franzbrötchen sind für mich einfach typisch Hamburg“, findet Vanessa. Und ganz ehrlich, die schmecken hier im

Norden doch auch einfach am besten!

➔ **B-Lage, Kampstr. 11 (Sternschanze) oder online unter vanewonderland.com.**

NORDDEUTSCHE KÜCHE 2.0

Nicht weit von Vanessas Laden findet sich noch ein anderes Stück norddeutsche Kultur – die Hamburger Küche nämlich. Mats Borgwardt und Niels Berschneider haben diese allerdings auf links gedreht und interpretieren die altbekannten Gerichte neu. In ihrem Restaurant **Berta, Emil, Richard, Schneider** findet sich zum Beispiel eine Variation des Klassikers Labskaus, der in der Karte aber „Kein Labskaus“ heißt und auch viel appetitlicher aussieht als das zusammengematschte Original. Das Gericht wird als auf der Haut gebratener Lachs auf einem Rote-Beete-Püree serviert, dazu gibt's ein Wachtelrei – und uns läuft schon beim Lesen der Karte das Wasser im Mund zusammen. Auch „Hamburger National“, der Steckrübeneintopf, den Kinder des Nordens vielleicht noch von Oma kennen, findet sich hier in einer neuen Version. Nicht als Eintopf auf dem Suppenteller, sondern in seinen einzelnen Komponenten kunstvoll auf dem flachen Teller serviert.

Apropos Oma: Ihre Hamburger Großeltern waren für beide Jungs die Inspiration zu ihrem Restaurant. Mats wollte, dass seiner Oma auch in der szenigen Schanze mal „was Reelles“ auf den Tisch kommt und Niels Familie führte im heutigen Berta, Emil, Richard, Schneider vorher eine eigene Fleischerei. Der Lachsschinken, hergestellt nach dem Rezept von Niels Vater, findet sich auch heute noch unter den Speisen – und zwar als Aufschnitt bei der klassischen Abendbrotplatte. Rustikal, einfach und lecker, halt so Abendbrot „wie früher“.

„Die Gerichte sind wie die Norddeutschen selbst“, sagt Mats: „Ehrlich, unaufgeregt, ohne Schnick-Schnack.“ Und genau das setzen die beiden, übrigens waschechte Hamburger Jungs, in ihrem Laden um und jedes Gericht macht auch satt und zufrieden. Dass es hier als Absacker einen Kümmel gibt, ist selbstverständlich, oder? Auf unsere norddeutsche Heimat!

➔ **Berta, Emil, Richard, Schneider, Kampstr. 25-27 (Sternschanze)**



Menü & Fischbrötchen – auch hier speist ihr typisch norddeutsch:



Fashion und Deko mit Norddeutsch-Flair findet ihr hier:



HACO: Betreiber Björn peppt nordische Gerichte auf. Dabei beschränkt er sich nicht nur auf die Hamburger Küche, sondern probiert sich auch an skandinavischen Speisen. Die Zutaten sind hier alle regional, die Speisekarte bietet nur das, was Björn frisch bekommt, wie gerösteter Blumenkohl oder gebratener Hering an fein angerichteten Spinatblättern. Und weil das Auge bekanntlich mitisst, ist nicht nur das Essen, sondern auch das Restaurant in seinem cleanen Scandi-Chic ein

echter Genuss.
Clemens-Schultz-Str. 18 (St. Pauli)

Brücke 10: Was ist eigentlich norddeutscher, als unser Lieblingsfischbrötchen bei Möwengekreische und Wellenschlag zu essen? Eben. Im Brücke 10 an den Landungsbrücken bekommt ihr das alles. Ob im gemütlich-modernen, mit weißem Holz ausgekleideten Inneren oder direkt davor an der Elbe – mehr Hamburg-Flair geht nicht!

Brücke 10, St. Pauli Landungsbrücken (St. Pauli)

fadenrot: Das Hamburger Label produziert seit über 15 Jahren seine farbenfrohe Mode in unserer Heimatstadt. Labelboss Anka Carls bringt in ihrer neuesten Kollektion besonders ihre Liebe fürs Maritime zum Ausdruck. Vom lässigen Ringelshirt, über lockere Sweatkleider mit Ankerprint oder kuschelige Hoodies mit kernigen Seemännern drauf – hier findet jeder das perfekte Outfit! fadenrot-shop.de

Ahoi Marie: Irgendein Teil mit dem blau-weißen Logo des Hamburger Labels findet sich mittlerweile in fast jedem Hambur-

ger Zuhause. Die kecke Seemannsbraut oder eine der Emailletassen oder Kaffeepötte sind das Aushängeschild von Ahoi Marie. Wer sein Zuhause mit trendy Hanseatendeko verschönern will, ist hier an der besten Adresse! ahoi-marie.com

Platte Anna: Die Hamburger Illustratorin Anna Carina Wilms kreiert liebevolle Produkte, die sofort tiefste Heimatgefühle in jeder norddeutschen Seele wecken. Ihre Postkarten, Notizblöcke oder Büdel sind oft mit plattdeutschen Aufdrucken versehen. platte-anna.de

Genuss,

der auch vegetarisch möglich ist

...auch das
flüssige Beiwerk
ist nicht weniger
vielschichtig

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

HookDogs
by Peter Fane

GRILLED DOGS & SHAKES

HOOK DOGS Hamburg - Bergspitze
Neue Große Bergstraße 15
22767 Hamburg

T.: 040 - 32 87 10 40
M.: bergspitze@hookdogs.de

HOOKDOGS.DE





SPORTSPAß

SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

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

SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

SPORTCENTER BILLSTEDT

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

SPORTCENTER CITY-NORD

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

SPORTCENTER HARBURG

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

Montag – Freitag	09:45 - 22:30 Uhr
Samstag	09:45 - 21:00 Uhr
Sonntag	09:45 - 22:00 Uhr

MONATSBEITRÄGE GRUNDMITGLIEDSCHAFT:

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

BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA:

(zusätzlich zum Grundbeitrag)

Nutzung aller 7 sportspaß-Center

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

Nutzung der Center Altona Jessenstraße, Harburg und Holsteinischer Kamp

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

Einmalige Aufnahmegebühr: € 15,00

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



facebook.com/sportspaß



instagram.com/sportspaß_hh

Bewegende Momente!



In der Hansestadt zu Hause!

Lämmersieth 9 - 22305 Hamburg
040-29 90 90 - www.hanseatische.de

DIE WOHNUNGSBAU
GENOSSENSCHAFTEN  HAMBURG

HBH
HANSEATISCHE
Baugenossenschaft
Hamburg

FIT. FITTER. AQUA FITNESS- CLUB.

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

MONATSBEITRAG
AB **47,50** EURO!



 040 / 18 88 90
BAEDERLAND.DE

 **Bä**derland