

SPORTSPAß

FOOD- TRENDS

Wie gesund sind
Insekten, Superfoods
& Co wirklich?

BEST AGER SPORT

SO BLEIBT
IHR BIS INS
ALTER TOPFIT



8 SPORTSPAß SOMMER- HIGHLIGHTS

Triathlon, Yoga-Night und
exklusive Outdoor-Specials

WIR SIND BUNT!

Alles über unsere
neue sportspass-
Kampagne für
Vielfalt und
Toleranz

INTERVIEW

RHEA HARDER- VENNEWALD

Der „Notruf Hafenkante“-Star spricht über Nachhaltigkeit beim Dreh,
ihren Plastikboykott und wie Sport ihr beim Runterkommen hilft

RÜCKEN STUDIE

Macht jetzt aktiv
mit bei unserem
Kampf gegen die
Volkskrankheit

SPORTSPASS.DE

Das Online-Portal für
Hamburgs Freizeitsportler

KEIN DACH
ÜBERM KOPF, ABER EIN
SCHICKES AUTO.

MINI Cooper
Cabrio
49,- / Tag
100 km frei



Das neue MINI Cooper Cabrio
bei STARCAR günstig mieten:

0180/55 44 555*

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

STARCAR
Autovermietung

INHALT

FRÜHLING/ SOMMER 2019



08 SPORTSPAß IST BUNT

Alles über unsere neue
Diversity-Kampagne

44 SPORTSPAß- INTERVIEW

Auf einen Kaffee mit
SchauspielerIn Rhea
Harder-Vennewald



04 DAS IST SPORTSPAß!

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

16 SPORTSPAß-PARTYS

Am 13. April und 28. September könnt ihr mit Gleichgesinnten und toller Live-Musik im Landhaus Walter feiern

17 FITNESS, SPAß UND SONNE

Mit unseren Reisen erlebt ihr sportspaß auch an vielen anderen schönen Orten Europas

18 NEUE ERNÄHRUNGS- UND STRESSKURSE

Gesunder essen? Entspannter bleiben? Wir stellen euch unsere Workshops vor, für die ihr euch jetzt anmelden könnt

28 SCHLUSS MIT DEN RÜCKENSCHMERZEN

Für unsere erste große sportspaß-Studie suchen wir 100 Teilnehmer mit aktuellen Rückenproblemen

30 KOMM INS SPORTSPAß-TRAINERTEAM

Du liebst Sport? Dann mache deine Leidenschaft zum Beruf und bewirb dich für unsere Trainerausbildungen

34 NUTZE UNSERE SPORTSPAß-RABATTWELT

Mit eurem Mitgliedsausweis könnt ihr jede Menge Geld sparen! Hier findet ihr eine aktuelle Übersicht unserer Vorteilspartner

36 DAS GUTE-GEWISSEN-WORKOUT

Mit dem Mini-Workout des Fit for Fun Magazins verbrennt ihr in kurzer Zeit ordentlich Kalorien

40 DIE NEUESTEN ERNÄHRUNGSTRENDS

Wir haben die Verbraucherzentrale Hamburg gefragt: Wie gesund sind trendige Lebensmittel wie Insekten, Superfoods und Co. eigentlich wirklich?



12 SOMMER- EVENTS

Alle sportspaß-
Highlights für die
kommenden Monate



20 FIT IM BESTEN ALTER

Unsere Kurse
für Senioren
und hilfreiche
Trainingstipps

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
Kristina Regentrop

ART DIRECTION

kravcov hey hoffmann

COVERFOTO

Rhea Harder-Vennewald
Foto: lux-und-liebe-foto.de

ANZEIGEN

hey+hoffmann verlag
Tel. 040 3742360-0,
sportspass@hey-hoffmann.de

REDAKTION/FOTOS

Oliver Jensen, Kristina Regentrop,
Christina Rüschoff

DRUCK

eds Euro-Druckservice Gruppe, Posen
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.

Für den geringen sportspaß-Beitrag kannst du an allen Kursen teilnehmen – entweder in einem unserer modernen sportspaß Center oder in einer Sporthalle direkt in deinem Stadtteil.

Melde dich einfach online, auf
www.sportspass.de/mitglied-werden an!



63.000

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

BEST AGE & SENIOREN

Ob Sporteinsteiger oder regelmäßig aktiv: Bei unserem abwechslungsreichen Angebot für Best Ager und Senioren ist für jeden was dabei!

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 – 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, zweimalig 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.

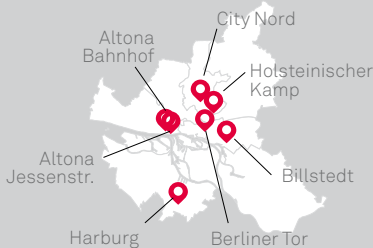


Rabatte

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 Schulsporthallen vielfältige Sportarten an.



sportspaß Online-Welt:



SPORTSPASS.DE

Für dein Smartphone

Unsere sportspaß Homepage bietet News und eine bequeme Online-Suche nach unseren Angeboten.



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!

Unsere neue Diversity-Kampagne

sportspaß ist bunt

Text: Kristina Regentrop

Ende Januar war es soweit: Während unseres Urban Jungle Events verwandelte sich das Center Berliner Tor für einen Abend in ein Fotostudio. Für unsere neue Kampagne haben wir über 40 Mitglieder abgelichtet. Hier stellen wir sechs von ihnen vor, die uns ihre ganz persönliche sportspaß-Welt zeigen.



KRISTINA VOCK,
SPORTSPAß-
GESCHÄFTS-
FÜHRERIN

Sportspaß ist ein Sportverein, der für alle Menschen da ist. Ob jung oder alt, hell oder dunkel, zierlich oder kräftig, sportlich oder gemütlich. Wir distanzieren uns von jeglicher Art von Gewalt, Rassismus und Diskriminierung und setzen mit dieser Kampagne ein Statement für die bunte Vielfalt an Menschen, die bei uns zum Sport kommen, mit uns feiern, tanzen und verreisen – einfach Spaß bei uns haben. In der heutigen Zeit, wo Extremismus und Gewalt immer mehr zunehmen und sich Menschen gegen Andere stellen, möchten wir ein Zeichen dagegen setzen und uns für Toleranz und Gemeinschaft stark machen. Bei uns ist jeder und jede willkommen und wenn wir nicht diese große, bunte und wunderbare Vielfalt an Menschen bei uns hätten, dann wären wir nicht Deutschlands größter Freizeitsportverein. Ein Verein, in dem es um Sport, Freizeit, Lebensfreude und Spaß geht – wo man sich wohlfühlt und gerne hinkommt, um seine Freizeit bei und mit uns zu verbringen. Doch nicht nur unsere Mitglieder sind bunt, auch unser Team an MitarbeiterInnen und TrainerInnen ist multikulturell, generationsübergreifend, kommt aus verschiedenen Ländern, spricht verschiedene Sprachen und besteht aus unterschiedlichen Nationen. Darauf sind wir enorm stolz, denn das ist sportspaß! Wir sind bunt!



HANNA EICHLER (39),
*sportspaß-Trainerin und Mama von Eva (8)
und Elli Mime (2)*



Warum bist du Teil der Kampagne?

Weil ich Sport über alles liebe. Ich möchte möglichst viele Menschen überzeugen, mehr Sport zu treiben und sich gesunde Aktivität zur täglichen Gewohnheit zu machen.

Welche Kurse besuchst du bei sportspaß am liebsten?

Wenn ich mal Freizeit habe und ich mir etwas Besonderes gönnen möchte, dann besuche ich die Kurse bei meinen Kollegen. Yoga bringt mich in die Balance. Bei einem Workout tobe ich mich richtig aus.

Wie lange bist du schon bei sportspaß?

Ich arbeite bestimmt schon seit fünf Jahren als Trainerin bei sportspaß. Ich gebe Kurse in Pilates, Rücken-Workouts, Stretching und Beckenbodentraining. Ich finde es toll ein Teil dieses Vereins zu sein!

sportspaß ist bunt, weil ...

es hier Sportkurse für jeden Geschmack, jeden Menschen, jede Altersgruppe und Herkunft gibt!

FRANK SCHUCHARDT (60),
arbeitet im IT Support

Warum bist du Teil der Kampagne?

Ganz einfach: Weil ich fröhlich, aufgeschlossen und kommunikativ bin.

Welche Kurse besuchst du bei sportspaß am liebsten?

Bisher habe ich nur Zumba Kurse besucht. Und einmal habe ich Pound-Fitness getestet.

Wie lange bist du schon bei sportspaß?

Ich habe mich hier gerade erst im Januar angemeldet.

sportspaß ist bunt, weil ...

es egal ist, wer oder was jemand ist, welches Geschlecht man hat oder welches Geschlecht geliebt wird.



**LEIF „DANCETTE“ ASTROID (41),
Sänger**



Warum bist du Teil der Kampagne?

Als ich neulich nach einem schweißtreibenden Training aus der Dusche kam, fiel mir der sportspaß-Flyer auf, der für die Kampagne warb. sportspaß ist bunt. Meine Gedanken sind bunt, meine Musik ist bunt, mein Leben ist bunt. Da dachte ich mir sofort: Da mach ich mit!

Welche Kurse besuchst du bei sportspaß am liebsten?

Mit meiner Glamrockband The Pleasures muss ich auf der Bühne herumwirbeln, wie ein durchgeknallter Teenager und sollte dafür recht fit sein. Der Complete Body Workout-Kurs kommt mir da sehr gelegen. Auch BBRP ist super für mich und es kommt nicht selten vor, dass ich dort einer

der sehr wenigen männlichen Besucher bin. Ich stelle mich meistens mit direktem Blick auf den Trainer und Spiegel selbstbewusst nach vorne.

Wie lange bist du schon bei sportspaß?

Oh, das geht sicher bereits in die Dekade. Ich bin so Mitte der 2000er zu euch gestoßen, weil ich es super fand, dass es so viele Kurse und eine Sauna gibt. Ich liebe es, wenn die Trainer gute Musik meiner Idole aus den rockigen 1980ern mitbringen. Neulich hatte jemand sogar Alice Cooper und was aus der „Rocky Horror Show“ dabei. Da ist mein Puls gleich ganz oben und ich brauche nur ein verkürztes Warm-up.

sportspaß ist bunt, weil ...

hier wirklich jeder Farbe ins Spiel bringen kann.

**SASCHA MOTHUS (42),
Netzwerk und Security Administrator**



Warum bist du Teil der Kampagne?

Ich finde es wichtig, die Welt nicht Schwarz oder Weiß zu sehen. Bei sportspaß wird das wunderbar vorgelebt. Dieser Verein ist eine bunte Welt aus verschiedenen Kulturen – eine Welt, die mir gefällt.

Welche Kurse besuchst du bei sportspaß am liebsten?

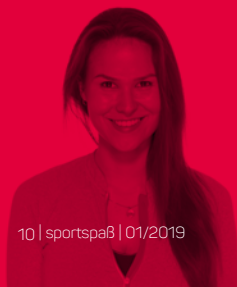
Tough Class, HIT, Urban Workout und Fit Fight.

Wie lange bist du schon bei sportspaß?

Ich meine das sind als Teilnehmer circa 2,5 Jahre, als Mitarbeiter bin ich noch ganz frisch und erst seit drei Monaten hier. Ich konnte meinen lang ersehnten Jugendtraum erfüllen und über sportspaß eine Trainerausbildung machen. Danke dafür!

sportspaß ist bunt, weil ...

ich hier ein riesen Sportangebot von A wie Aikido bis Z wie Zumba habe. Dazu kommen noch die Specials, die das Ganze noch bunter machen.



ADRIAN JAHA (29),
Zumba-Trainer und Vermögensberater

Warum bist du Teil der Kampagne?

Aus einem ganz besonderen Grund. Ich wollte der Kampagne mein Gesicht geben und mich für sportliche Betätigungen einsetzen. Ich habe viel gewogen, durch sportspaß ordentlich an Gewicht verloren und sage und schreibe 45 Kilogramm abgenommen.

Welche Kurse besuchst du bei sportspaß am liebsten?

Ich gebe selbst Zumba-Kurse und besuche gerne die ganzen unterschiedlichen Step-Kurse.

Wie lange bist du schon bei sportspaß?

Ich bin seit 2011 Mitglied und seit 2014 Trainer für Zumba und Discoparty. Ich habe beide Ausbildungen bei sportspaß gemacht. Hauptsächlich gebe ich aber Zumba-Kurse.

sportspaß ist bunt, weil ...

nicht nur auf der Kursseite alles dabei ist, sondern auch bei den Mitgliedern. Denn zu sportspaß passt einfach jeder!



BIMAL MAZUMDER (66),
Rentner

Warum bist du Teil der Kampagne?

Ich möchte sportspaß noch attraktiver gestalten.

Welche Kurse besuchst du bei sportspaß am liebsten?

Ich bin gerne beim Zumba, Yoga, Badminton oder in der Sauna.

Wie lange bist du schon bei sportspaß?

Ich gehöre seit 2015 zur sportspaß-Family.

sportspaß ist bunt, weil ...

knapp 63.000 Menschen mit unterschiedlichen Nationen eine wunderschöne Gemeinschaft bilden und dabei viel Spaß miteinander haben.



Manchmal ist ein Auto doch ganz praktisch!

Ob Kleinwagen oder Transporter, stunden- oder tageweise, spontan oder im Voraus gebucht. Einfach anmelden und mit cambio günstig mobil sein.



EVENTTIPPS

Text: Kristina Regentrop



LANGENACHT
DES YOGA
HAMBURG
22.6.2019

22. JUNI 2019

DIE LANGE NACHT DES YOGA

Wir unterstützen am 22. Juni „Die lange Nacht des Yoga“ in unseren Centern Altona Jessenstraße, Berliner Tor und City Nord. Einen Abend lang bieten wir unterschiedliche Kurse von Chakra über Yin- bis hin zu Kundalini-Yoga an, die ihr mit unseren Einlassbändchen besuchen könnt. Organisiert wird das Fundraising-Event vom Hamburger Verein Yoga für alle, der 2014 „Die lange Nacht des Yoga“ ins Leben gerufen hat. Den Erlös der Einnahmen spendet der Verein für soziale Yogastunden in öffentlichen und sozialen Einrichtungen wie Flüchtlingsunterkünfte, Frauenhäuser oder Gefängnisse.

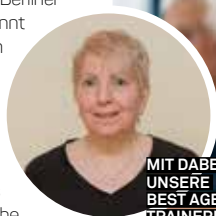
➔ Sa 22.06.2019, sportspaß Center Altona Jessenstraße, Berliner Tor und City Nord, ab 18 h, Einlassbändchen sind für 20 € am Abend vor Ort erhältlich

5. MAI 2019

GESUNDHEITSTAG 60+

Best Ager aufgepasst! Seid am 5. Mai beim Gesundheitstag 60+ in unserem Center Berliner Tor dabei. Den gesamten Tag über könnt ihr bei unserem bunten Sportprogramm oder an Seminaren rund um Gesundheit und Ernährung teilnehmen. Bei der sogenannten Gesundheitsstraße, die in Zusammenarbeit mit der Barmer Krankenkasse stattfindet, könnt ihr euren Blutdruck messen oder eure Fitness testen. Wer auf Bewegung und viel frische Luft setzen möchte, kann sich gerne unserem sportspaß-Spazierclub bei einem entspannten Alster-Spaziergang anschließen.

➔ So 05.05.2019, sportspaß Center Berliner Tor, ab 13 h, kostenlos für Mitglieder und Interessenten



MIT DABEI:
UNSERE
BEST AGER-
TRAINERIN
ERMA
WIENKE



Unbedingt vormerken!

UNSERE OUTDOOR-SPECIALS IM SOMMER

Im Sommer haben wir drei tolle Extra-Sportevents an der frischen Luft für euch. Ob Yoga, Zumba oder Workouts – hier kommt keine Langeweile auf!

ENERGY DAY

Entfaltet eure Sinne, verbessert eure Vitalität und findet eure innere Mitte beim Energy Day, bei dem wir dynamische und kraftvolle Asanas mit bewusster Atmung kombinieren und durch sanftes und wohltuendes Stretching unseren Körper geschmeidig halten. Entdeckt verschiedene Yoga-Stile wie Power & Peace oder Colorful Chakra und verbindet durch ganzheitliche Übungen Seele, Körper und Geist zu einem. Colorful Chakra Yoga aktiviert unsere Energiezentren und wirkt sich besonders positiv auf unser Herzchakra für mehr Liebe und Lebensfreude aus.

FEEL THE RHYTHM

Latin Dance meets urbanes Flair bei unseren Outdoor-Kursen zu ZUMBA® Fitness, Salsation® Fitness und Colorful Samba Class. Schwingt die Hüften und träumt euch zu lateinamerikanischen Klängen in die Ferne! Lasst euch von Salsa-Moves und Samba-Flair in Stimmung bringen und von unseren Top-Trainern ordentlich einheizen. Zu diesen powergeladenen Rhythmen tanzt es sich wie von allein und nebenher verbrennt ihr eine Menge Kalorien.

URBAN POWER EVENT

Freut euch auf knackige Outdoor-Sessions, bei denen wir unsere Kraft und Ausdauer trainieren. Mit den Programmen Kapow® Fitness, Tough Tigers Workout und Interval Class bringen wir unseren Körper mit viel Spaß und ordentlich Power zum Schwitzen. Kapow® als leicht nachvollziehbares Cardioworkout verbindet mit treibenden House- und Electrobeats Dance und Toning zu einem einzigartigen Fitnessmix. Das ist die Wunderwaffe für deinen starken Body! Sagt eurem inneren Schweinehund „mors, mors“ und erlangt neue Energie durch diese toughen Einheiten der Extraklasse!

➔ Weitere Infos und Termine folgen im Newsletter und auf sportspass.de.



Wir sind dabei!

Ob Hindernislauf oder Triathlon – wir freuen uns, diese tollen Sportevents unterstützen zu dürfen.

7. APRIL 2019

URBANIAN RUN

Zum zweiten Mal findet der Urbanian Run in Hamburg statt, der in diesem Jahr durch Harburg verläuft. Der fünf bis zehn Kilometer lange Hindernislauf startet an den Harburg Arcaden, führt dann zum Schwarzenberg und vorbei am Rathausplatz. Dabei müssen die Teilnehmer 15 verschiedene, teils knifflige Hindernisse überwinden, um es ins Ziel zu schaffen – Adrenalin und Anstrengung pur! Um diese Herausforderung zu meistern, bereiten wir vor Ort die Läufer mit einem Warm-up vor. Aber nicht genug! Es wird auch ein Bühnenprogramm geben, bei dem wir mitwirken und einen Querschnitt unserer Kurse zeigen werden. Außerdem sind wir mit einem Infostand vor Ort auf dem Rathausplatz dabei.

➔ So 07.04.2019, weitere Infos unter www.urbanianrun.com



26. MAI 2019

RUN FUN DAY

Egal ob ihr die 3,9 Meilen (6.377 m) rocken oder euch an die 6 Meilen (9.656 m) heranwagen wollt – beim BKK Mobil Oil Run Fun Day findet jeder seine passende Strecke durch den Winterhuder Stadtpark. Start und Ziel beider Routen ist im 400-Meter-Stadion der Jahnkampfbahn. Da beim Run Fun Day der Teamspirit ganz groß geschrieben wird, könnt ihr auch als Staffel an den Start gehen. Egal wie ihr euch entscheidet – wir sind dabei und bereiten die Läufer mit einem Warm-up optimal auf den Run vor. Für die jüngsten Teilnehmer zwischen fünf und elf Jahren wird der Kids Race, ein 400-Meter-Spurt, im Stadion veranstaltet. Zusätzlich gibt es ein buntes Rahmenprogramm mit Tombola, Hüpfburg und Kinderschminken.

➔ So 26.05.2019, weitere Infos unter www.runfunday.de

6.-7. JULI 2019

HAMBURG WORLD WASSER TRIATHLON

Rund 10.500 Teilnehmer werden beim weltgrößten Triathlon in diesem Jahr erwartet, die sich einzeln oder in der Staffel der Sprintdistanz (0,5 km Schwimmen/ 20 km Radfahren/ 5 km Laufen) sowie der olympischen Distanz (1,5 km Schwimmen/ 40 km Radfahren/ 10 km Laufen) stellen können. Vor dem Rennen werden wir das Warm-up an der Alster durch-

führen und die Sportler für dieses ultimative Sportereignis fit machen. Am 20. und 21. Juni findet übrigens bereits der Kids World Triathlon im Stadtpark statt. Auch hier machen wir die rund 4.000 Kinder und Jugendlichen fit für die Strecke.

➔ Sa + So 06.07.-07.07.2019, weitere Infos unter www.hamburg.com/triathlon.org





Foto: hella-mineralbrunnen

Freude am *Laufen*

In der hella Laufsaison 2019
ist wieder für jeden was dabei

Die Sonne weckt auch bei dir wieder die Lust aufs Laufen? Dann nichts wie los! Alles was du brauchst, ist eine schöne Strecke, eine Flasche Wasser und ein kleineres oder größeres Trainingsziel. Dabei ist es egal, ob du Einsteiger oder echter Lauf-Profi bist, denn in der hella Laufsaison 2019 ist für alle etwas dabei. Den Auftakt macht am 30. Juni der alljährliche hella hamburg halbmarathon. Er feiert bereits sein 25. Jubiläum und dank buntem Rahmenprogramm macht auch das Zugucken schon Spaß.

#hellaLaufsaison **Tipp:** Du willst deine erste Kurzstrecke beim hella Inseelparklauf Wilhelmsburg bezwingen oder dich für den hella Laufcup fit machen? Dann schnapp dir Freunde oder Kollegen und trainiert gemeinsam für euer persönliches Ziel. Feuert euch gegenseitig an und stärkt euren Teamgeist, denn die geteilte Freude über eure Etappensiege wird gleich doppelt groß sein. hella Mineralbrunnen erfrischt euch vor, während und nach dem Lauf.

Tipps und alle Infos zu den Events der hella Laufsaison 2019 gibt es auf www.hella-mineralbrunnen.de. Wenn du magst, teile unter den Hashtags **#hellaLaufsaison** und **#meinLaufmeinZiel** deine kleinen oder großen Erfolge mit anderen Läufern.



30. JUNI 2019

**HELLA HAMBURG
HALBMARATHON**

Distanz: Halbmarathon
www.hamburg-halbmarathon.de

3. AUGUST 2019

**HELLA MARATHON NACHT
ROSTOCK**

Distanzen: 3,1 km (in der Staffel),
7 km, Halbmarathon und Marathon
www.rostocker-marathon-nacht.com

14. AUGUST 2019

**HELLA INSELPARKLAUF
WILHELMSBURG**

Distanzen: 3 km, 6 km, 9 km, 12 km
www.inseelparklauf.de

SEPTEMBER 2019

HELLA LAUFCUP

**8. SEPTEMBER 2019:
ALSTERLAUF**

Distanz: 10 km

**15. SEPTEMBER 2019:
AIRPORT RACE**

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

**29. SEPTEMBER 2019:
VOLKSLAUF DURCH DAS
SCHÖNE ALSTERTAL**

Distanzen: 4 km, 10 km und Halbmarathon
www.hella-laufcup.de

DIE SPORTSPAß PARTYS

Am 13. April und am 28. September 2019 feiern wir wieder im schönen Landhaus Walter. Tolle Live-Bands und Szene-DJs heizen euch wie immer richtig ein. Und das beste: Der Eintritt für die Partys ist frei.



TEQUILA AND THE
SUNRISE GANG



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! Die mitreißende Energie der Band und der grandiose, energiegeladene Reggae-Rock-Sound lädt euch zum Tanzen und Feiern ein. Erlebt live ein echtes Party-Highlight und feiert die schöne Frühlingstimmung im Stadtpark!

[SA 13.04.2019, LANDHAUS WALTER, STADTPARK, 21 H](#)



UNSER LIVE-ACT AM 28. SEPTEMBER 2019

DICTIONARY OF FUNK

➔ Heiße Partystimmung und Durchtanzen ist angesagt, wenn die „Bremer Stadtfunkgiganten“ kommen! Dictionary of Funk begeistern ihre stetig wachsende Fangemeinde mit ihren tollen Shows! Soul Power und funky stuff vereinigen sich zu mitreißender Musik und tanzbarer Lebenslust. Einfach perfekt für den Beginn einer grandiosen Party!

[SA 28.09.2019, LANDHAUS WALTER, STADTPARK, 21 H](#)





UNTERWEGS mit sportspaß

Mit unseren sportspaß-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 und in einer netten Gruppe wunderbare Wochen mit anderen sportspaß-Mitgliedern erleben? Ob bei entspannten Yoga-Asanas neue Kraft auf Mallorca schöpfen oder Wandereinheiten und Tanzabende bei der Couple Week genießen, immer wirst du – wie bei sportspaß üblich – auf ganz gemischte Gruppen mit vielen netten Mitgliedern treffen. Häufig ergeben sich bei den Reisen Kontakte, die auch lange Zeit nach den Reisen Bestand haben.

Unsere aktuellen Angebote findest du wie immer auf unserer Homepage www.sportspass.de im Bereich „Reisen.“



REISEANGEBOTE

➔ **30.09.-07.10.2019**

Best Ager Reise auf Mallorca - Wer rastet, der rostet

Entdecke deine sportliche Energiequelle für Körper und Seele und genieße bei soften Finesseinheiten, Nordic Walking-Ausflügen und Aqua-Kursen den Spätsommer. Das schöne 4-Sterne-Hotel Sentido Mar Blau im mallorquinischen Villenstil ist am Ortsrand von Cala Millor gelegen. Der kilometerlange Sandstrand liegt nur einige Meter entfernt.

➔ **17.10.-24.10.2019**

Active Plus Time-Out auf Mallorca

Endlich runterkommen und entspannen? In Santa Ponsa auf Mallorca gibt es Erholung und Harmonie für Körper und Seele. Bei unseren verschiedenen Body & Mind-Kursen wie Yoga, Pilates, Qi Gong oder deepRELAX erfährst du Entschleunigung und innere Ruhe. In Workshops erfährst du alles rund ums Glücklichein und positives Mindsetting.

➔ **22.10.-29.10.2019**

Couple Week – Trekking meets Paartanz auf Mallorca

Freut euch als Paar auf Quality-Time mit kraftschöpfenden Naturerlebnissen entlang der schönsten Wanderpfade Mallorcas. Entdeckt die einzigartige Pflanzenwelt, weitläufige Buchten und kleine Gebirgszüge der Serra de Tramuntana. Abends schwingt ihr dann das Tanzbein bei Crash-Kursen aus dem Standard-Latein-Repertoire.

➔ **02.12.-09.12.2019**

Winter adé! Power Week auf Fuerteventura

Entfliehe der kalten Jahreszeit und freue dich auf eine abwechslungsreiche Fitnesswoche mit Functional Trainings, Aqua Gyms sowie Stretch- und Feel Good Einheiten.

➔ **Anfang Dezember 2019**

Dance & Shape Winterauszeit auf Teneriffa

Komm mit nach Teneriffa: Erlebe Action und jede Menge Fun in deiner Dance & Shape Winterauszeit mit Workouts, Tanzkursen und Pilates-Classes.



ERNÄHRUNGSPROGRAMM

ENDLICH GESUND ESSEN!

In unserem 12-wöchigen Ernährungsprogramm unterstützen wir euch im Kampf gegen die Kilos und zeigen euch, wie ihr euch gesund ernährt und dauerhaft Gewicht verlieren könnt. Seid dabei, wenn im April ein neuer Kurs startet.

Text: Kristina Regentrop

Möchtet ihr überschüssige Kilos loswerden und lernen, wie ihr dauerhaft gesund esst? Dann nehmt an unserem zwölfwöchigen Ernährungsseminar „Ich nehme ab“ teil. Dieses Gruppenprogramm ist ein zertifiziertes und von den Krankenkassen bezuschusstes Ernährungskonzept, das von unserer Diät- und Diabetesassistentin Marisa Bonnen geleitet wird. „Es geht hier nicht nur um das Thema Gewichtsreduktion, sondern auch um eine vollwertige, gesunde Ernährung“, erklärt die Ernährungsberaterin aus Hamburg. „Ihr seid bei uns richtig, wenn ihr eurem Körper etwas Gutes tun wollt –

ganz ohne Pillen, Pulver und Verbote.“ Außerdem macht Abnehmen in der Gruppe deutlich mehr Spaß und ist unterhaltsamer. Zunächst wird das eigene Ess- und Trinkverhalten analysiert, bevor Marisa detailliert erklärt, wie man „Dickmacher“ erkennt und seine Ernährung so umstellt, dass man weiterhin mit Genuss essen kann. Außerdem schult euch Marisa hinsichtlich einer positiven Grundeinstellung und bringt euch Motivationsstrategien näher, die zu einer dauerhaft erfolgreichen Ernährungsumstellung beitragen. „Ich stehe euch in den Gruppenberatungen mit Rat und Tat zur Seite“, bekräftigt Marisa. Die Teilnahmeplätze sind pro Seminar auf 15 Personen begrenzt – schnell sein lohnt sich also. Da es sich bei dem Ernährungsseminar um einen Präventionskurs handelt, ist je nach Krankenkasse eine 100 prozentige Kostenerstattung möglich. Voraussetzung ist eine Anwesenheit von mindestens 80 Prozent.

➔ **Ernährungsseminar „Ich nehme ab“**
16.04.-19.07.2019, Di 18:15-19:45 h,
sportspaß Center Berliner Tor, West-
phalensweg 11. Die Kosten betragen pro
Person 129 €. Die Anmeldung ist nur
an der Rezeption möglich.

MARISA
BONNEN,
ERNÄHRUNGS-
EXPERTIN



STRESSEMINARE

RELAXTER MIT SPORTSPAß

Ab September bieten wir eine neue Seminarreihe rund um Stress an. In den einzelnen Coachings erfahrt ihr, wie ihr mit mentaler und körperlicher Fitness mehr Gelassenheit erlangen und euren Alltag entspannt bewerkstelligen könnt.

Text: Kristina Regentrop

Stress ist der Feind unseres Immunsystems. Dauergestresste Personen leiden etwa doppelt so häufig unter Kreislauf-Erkrankungen oder unter Magen-Darm-Beschwerden wie Südbrennen. Außerdem übt sich Stress auch negativ auf unsere psychische Gesundheit aus und kann sich durch innere Anspannung, Unzufriedenheit oder gar Angst äußern.

Laut einer Stressestudie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2016 fühlen sich sechs von zehn Menschen gestresst, unabhängig von Beruf oder Privatleben. Ein knappes Viertel der Befragten gab sogar

an, sich dauergestresst zu fühlen. „Stress ist ein aktuelles Thema in unserer Gesellschaft und gerade in unserem Berufsleben präsenter denn je. Viele sind mit Stress überfordert“, bestätigt Janna Uhlig, Heilpraktikerin für Psychotherapie und sportspaß-Centermanagerin in Altona. Höchste Zeit also, um zu lernen, wie man mit Stress umgehen und ihn vermeiden soll. Aus diesem Grund haben wir unsere Seminarreihe „Stressfrei mit sportspaß“ ins Leben gerufen, die aus sechs Terminen besteht und von unterschiedlichen Coaches geleitet wird. Den Auftakt macht Janna. Jedes einzelne Seminar thematisiert einen anderen Schwerpunkt, weshalb die Termine nicht aufeinander aufbauen und unabhängig voneinander besucht werden können. Zu Beginn erfahren die Teilnehmer, was Stress genau ist und wie er sich im Alltag bemerkbar macht. Praktische Anleitungen und Übungen helfen, effektiv Stress zu bewältigen. „Hierbei handelt es sich beispielsweise um das Erlernen von Atemübungen, die entspannend und stresslindernd sind“, sagt Janna. Ein weiteres wichtiges Thema, das aufgegriffen wird, ist Sport und wie er dazu beitragen kann, Stress zu reduzieren. Ähnlich wie bei dem Ernährungsprogramm „Ich nehme ab“ sind die Plätze limitiert. Pro Seminar gibt es 56 Plätze.



JANNA UHLIG,
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE



**RAUS AUS DER
STRESSFALLE! WIR
VERHELFFEN EUCH ZU
MEHR GELASSENHEIT**

Stressfrei mit sportspaß

Teilnehmer melden sich an der Rezeption an und zahlen 12,90 € pro Seminar. Die Workshops finden von 18:00 bis 21:00 Uhr im sportspaß Center Berliner Tor statt und können unabhängig voneinander besucht werden.

📅 Di 03.09.2019

„Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund?“ – Hoch von der Couch auf zu sportspaß

📅 Di 10.09.2019

Mit sportspaß zu mehr „Body Positivity!“ – Raus aus der Negativität!

📅 Di 17.09.2019

Sport gegen Stress oder ist Sport Stress?

📅 Di 24.09.2019

Mein Sonnensystem: Die Glücksformel!

📅 Di 01.10.2019

Alltagsstress adieu!

📅 Di 08.10.2019

Warum Bewegung der beste Stresskiller ist!

BEWEGUNG HÄLT GESUND!

Runter von der Couch und rein in die Sportschuhe! Unser Best Ager-Sportspecial zeigt euch auf den folgenden Seiten, wie ihr dank eines gesunden Lebensstils und viel Bewegung länger fit bleibt. Daher stellen wir euch unsere neuen Seniorenkurse vor. Außerdem haben wir sportspaß-Trainerin Erma Wienke getroffen und erfahren, wie der sportliche Einstieg im höheren Alter gelingt. Zusätzlich hat sie uns ihre Lieblingsübungen fürs Workout daheim gezeigt.

Text: Kristina Regentrop

Unsere Lebenserwartung steigt und steigt. Folglich werden wir immer älter. Laut dem Bundesministerium für Gesundheit wird 2030 jeder Dritte über 60 Jahre alt sein. Doch es geht uns gut, wie eine Altersstudie der Generali Versicherungen von 2017 zeigt. Die Generation der 65- bis 85-Jährigen ist mehrheitlich zufrieden, aktiv und engagiert. Die Befragten gaben an, dass sich ihr gefühltes Alter deutlich von ihrem tatsächlichen Alter unterscheidet – und zwar im Schnitt um 7,5 Jahre.

SPORT ALS JUNGBRUNNEN

Um lange fit und leistungsstark zu bleiben, sind eine ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität das A und O. Die gesundheitlichen Vorteile regelmäßiger Bewegung sind enorm: Sport stärkt unser Herz-Kreislaufsystem, senkt den Bluthochdruck und fördert die Durchblutung, was unter anderem unserem Gehirn zugutekommt und unsere Gedächtnisleistung steigern lässt. Außerdem nehmen wir ab, haben bessere Blutzuckerwerte und reduzieren somit unser Diabetesrisiko. Wir beugen Osteoporose vor, da der Mineralgehalt unserer Knochen steigt. Und zu guter Letzt dürfen wir nicht vergessen, wie viel Freude uns Sport bereitet. Hinzu kommt, dass wir beim gemeinsamen Schwitzen auch neue Kontakte knüpfen und Freundschaften schließen können. Für unsere U-60-Sportler haben wir deshalb unser Kursangebot erweitert. Auf den nächsten Seiten stellen wir euch unser vielfältiges Sportprogramm rund um Fitness, Kraft und Beweglichkeit vor.





UNSERE KURSE FÜR BEST AGER

FIT IM BESTEN ALTER

Wer rastet, der röstet. Aber keine Sorge! Wir bieten euch ein vielfältiges Programm, bei dem jeder ältere Sportler das Passende für sich findet – unabhängig von Vorerkrankungen oder körperlichen Beschwerden.

GYMNASTIK

Dank einfacher Gymnastikübungen verbessert ihr eure körperliche Beweglichkeit und eure allgemeine Fitness. Mit Gleichgewichtsschulungen bewahrt ihr eure Koordination sowie Stabilität und beugt durch ein moderates Muskelaufbautraining Verletzungen vor. Wiedereinsteiger, Anfänger oder Senioren, die bereits Einschränkungen haben, sind in diesem Kurs gut aufgehoben.

Die gesamte Gymnastikkursübersicht findet ihr online oder in unserem Programmheft.

BEST AGE FITNESS

Fühlt ihr euch fit und aktiv? Dann ist dieses intensive Ganzkörperprogramm genau das Richtige für euch. Ihr trainiert gleichermaßen eure Kraft, Ausdauer, Koordination, Stabilität sowie Beweglichkeit und verbessert somit

euer gesundheitliches Wohlbefinden. Durch die unterschiedlichen Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen herzlich willkommen!

Die gesamte Übersicht zu Best Age Fitness findet ihr online oder in unserem Programmheft.

BEST AGE KRAFTFIT

Bei diesem Langhanteltraining trainiert ihr alle wichtigen Muskeln, stärkt rundum euren Körper und beugt somit effektiv gegen Übergewicht und Osteoporose vor. Dank des Krafttrainings bleibt ihr mobil, steigert eure motorischen Fähigkeiten und macht euch stark für die Zukunft. Kraftfit-Einsteigern empfehlen wir die Teilnahme an einem Start-Up Special. Da wir nur begrenzt Equipment haben, meldet euch bitte 30 Minuten vorher an der Rezeption an.

Die gesamte Übersicht zu Best Age Kraftfit findet ihr online oder in unserem Programmheft.

ZUMBA® GOLD

Ob Sparteinsteiger, ältere Menschen oder Personen mit Gelenkbeschwerden – bei unseren ruhigeren ZUMBA® Gold-Kursen kommt jeder auf seine Kosten. Mitreißende lateinamerikanische Musik und sehr einfach zu erlernende Schritte machen die ZUMBA® Gold-Kurse zu einer gelungenen Partystunde, bei der ihr euer Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt und mit Leichtigkeit fit werdet.

Die gesamte Zumba® Gold-Kursübersicht findet ihr online oder in unserem Programmheft.

TANZ & BEWEGUNG

Ihr habt Freude am Tanzen und an rhythmischer Musik? Dann seid ihr in unserem Kurs Tanz & Bewegung bestens aufgehoben! Denn Tanzen macht Spaß, hält fit und fördert neben euren körperlichen auch eure geistigen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten. Gemeinsam statt einsam geben wir uns dem Takt altbekannter Lieder hin und bleiben mit viel Freude aktiv. Für unseren Tanz & Bewegungskurs benötigt ihr keinen Tanzpartner, hier schwingt jeder für sich das Tanzbein.

Die gesamte Übersicht zu Tanz & Bewegung findet ihr online oder in unserem Programmheft.



SPORTSPAß SPAZIERCLUB

Raus an die frische Luft und ab in die Natur! Bei unseren Spaziergängen entdecken wir in gemäßigttem Tempo und netter Atmosphäre die grüne Seele Hamburgs. Die wohltuende Bewegung wirkt sich positiv auf euer Herz-Kreislauf-System aus, ohne euch zu überanstrengen. Regelmäßige Spaziergänge stärken euer Immunsystem, unterstützen euer Gedächtnis und fördern eure Ausgeglichenheit.

Die gesamte Übersicht zum sportspaß Spazierclub findet ihr online oder in unserem Programmheft.

EVENTTIPP: 5. MAI 2019 GESUNDHEITSTAG 60+

Verpasst nicht unseren Gesundheitstag 60+ im sportspaß Center Berliner Tor mit vielfältigem Sportprogramm und spannenden Seminaren! Weitere Infos findet ihr auf Seite 12.

*So 05.05.2019, sportspaß Center Berliner Tor, Westphalensweg 11, ab 13 h.
Mehr Infos auf www.sportspass.de*



**UNSER
SPORTSPAß-
REISETIPP!**
Best Ager Reise nach Mallorca
vom 30.09.-07.10.2019.
Mehr Infos findet ihr
auf Seite 17

WWW.ERDKORN.DE



DE-0400-001

WIR HABEN ETWAS

GEGEN MUSKELKATER:

Frisches Obst, knackiges
Gemüse von Bio-Höfen aus
der Region und weit über
5.000 tolle Bio-Produkte!

Jetzt für alle
sportspaß-Mitglieder

**5%
RABATT***
auf jeden Einkauf!

* Aktion gültig bis zum 31.12.2019. Rabatt gegen Vorlage Ihres gültigen sportspaß-Mitgliedsausweises bei Einkauf in einer unserer Hamburger Filialen. Ausgenommen vom Rabatt sind nicht rabattfähige Artikel (z.B. Bücher, Gutscheine, Pfand...).

BIO-SUPERMARKT

 **UNSERE
HAMBURGER
FILIALEN:**

HH-Eppendorf
Eppendorfer Landstr. 77

HH-Volksdorf
Groten Hoff 6

HH-Iserbrook:
Sülldorfer Landstr. 11-15

Halstenbek
Hauptstr. 32

INTERVIEW MIT SPORTSPAß-TRAINERIN ERMA WIENKE

„Es ist nie zu spät für Sport“

Ermas Kurse

🕒 Gymnastik

Mo 10:30-11:20 h
Center Holsteinischer
Kamp

Do 11:30-12:20 h
Center Billstedt

🕒 Best Age Fitness

Mo 11:30-12:20 h
Center Holsteinischer
Kamp

Do 10:30-11:20 h
Center Billstedt

Seit rund zehn Jahren ist Erma Wienke bereits Trainerin bei sportspaß und gibt regelmäßig Best Age Fitness- sowie Gymnastikkurse. Wir haben mit Erma über den sportlichen Wiedereinstieg im Alter gesprochen und sie gefragt, wie Best Ager am besten trainieren sollten.

Wie bleiben ältere Sportler fit?

Best Ager sollten die Schultern, Hüfte, Knie und den Rücken stärken. Da die Knorpelschicht im Alter nachlässt, ist es entscheidend, in Bewegung zu bleiben. Dabei wird bei einer Be- und Entlastung die Schicht mit Flüssigkeit befüllt und geschmeidig gehalten. Vor allem sind Koordinationsübungen wichtig und eine gute Sturzprävention. Dadurch erhöht sich nämlich die Fähigkeit, gegenläufige und rückwärtsgewandte Bewegungen zu absolvieren. Wer allein lebt, für den ist es besonders hilfreich, die Gemeinschaft in einem Verein zu suchen, damit die psychosozialen Fähigkeiten nicht verkümmern.

Also ist es nie zu spät für Sport?

Nein, es ist nie zu spät, um auch im höheren Alter mit dem Sport anzufangen. Aber besonders Anfänger oder Wiedereinsteiger sollten es nicht übertreiben. Wer gesundheitliche Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Probleme hat, sollte unbedingt vorher eine ärztliche Beratung einholen und einen Gesundheits-Check machen lassen. Ein Fitness-Tracker ist ebenfalls sehr zu empfehlen. Damit kann der Puls kontrolliert und eine Überforderung beim Training vermieden werden. Die Sportart sollte den Körper fordern, nicht überfordern – daher sind unsere Gymnastik- und Best Age Fitness-Kurse genau richtig.

Was sollten ältere Anfänger oder Wiedereinsteiger beachten, bevor sie mit dem Training anfangen wollen?

Geht am Anfang der Stunde auf jeden Fall dem Trainer Bescheid und startet gemächlich. Macht euch keinen Kopf, wenn der Nachbar beim Training die Übung etwas besser machen kann als man selbst. Betrachtet das Ganze mit einem inneren Lächeln, dann macht das Training in der Gruppe richtig Spaß. Darum heißt es ja auch sportspaß!



FIT IN 5 MINUTEN

ERMAS MINI-WORKOUT

Therabänder sind ein super Trainingshilfsmittel, das ihr vielseitig nutzen könnt und bereits für kleines Geld in Sanitäts- und Sportgeschäften bekommt. Das sind Ermas Lieblingsübungen, die ihr ganz einfach zu Hause nachmachen könnt.



ÜBUNG 1 FÜR SCHULTERN: MIT THERABAND

1 Stelle ein Bein leicht nach vorne, um stabil zu stehen. Halte die Ellenbogen am Körper.

2 Nimm das Band in beide Hände und ziehe die Arme nach außen. Achte darauf, dass du die Schultern nicht hochziehst. Du spürst eine Kräftigung und Dehnung deiner Schultergelenke.

 Jeweils 8 Wiederholungen

ÜBUNG 2 FÜR RÜCKEN: SCHIEBETÜR MIT THERABAND

1 Stelle ein Fuß nach vorne auf dein Theraband und wickele beide Enden locker um deine Hände.

2 Ziehe die Arme nun hoch. *Variante B:* Du kannst auch nur einen Arm nehmen.


 Jeweils 8 Wiederholungen



ÜBUNG 3 FÜR KNIE- UND HÜFTGELENKE: STABILISIERUNG

1 Stell dich hüftbreit hin und hebe ein Bein im 90 Grad Winkel an.

2 Lass dein Bein sanft hin und her schlenkern, halte das Standbein locker und richte deinen Oberkörper auf.

 8 Wiederholungen, dann das Bein wechseln. Ermas Tipp: Wer sich im Einbeinstand unsicher fühlt, kann sich während der Übung auch dabei festhalten. Besonders gut eignen sich Türrahmen, an denen man sich abstützen kann.



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. 040 69201-110 | www.hansa-baugenossenschaft.de



Ich bin Mitglied bei sportspaß e.V. geworden!

Das Eintrittsdatum entspricht dem Datum auf dem Anmeldeformular.

sportspaß

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

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

sportspaß Geschäftsstelle

Westphalensweg 11
 20099 Hamburg

www.sportspass.de
info@sportspass.de

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



Mitgliedsantrag bei sportspaß e.V.

Gläubiger-ID des sportspaß e.V.: DE78ZZ00000084410

ANMELDUNG

Trainer/in*:																								
Rezeptions- mitarbeiter/in																								

*Angabe nur bei Angeboten in Schuhturnhallen

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

Monatlicher Beitrag:	€ 5,50 Kinder/Jugendliche (bis zum vollendeten 16. Lebensjahr)																							€ 9,90 Erwachsene																						
Nachname:																																														
Vorname:																																														
Geburtsdatum:																																														
Straße+Haus-Nr.:																																														
Postleitzahl:																																														
Telefon:																																														
E-Mail:																																														
Name Erziehungsberechtigter:																																														
Unterschrift des Mitglieds: (Falls unter 18 Jahre der Erziehungsberechtigten)																																														

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

Kontoinhaber: (falls abweichend, auch Name+Adresse notieren)																																														
Bank:																																														
IBAN:																																														
BIC:																																														
Datum:																																														
																								Unterschrift des Kontoinhabers:																						

Teilnehmer
für unsere
sportspaß-
Rückenstudie
gesucht!

SCHLUSS MIT DEN RÜCKEN- SCHMERZEN

Egal ob jung oder alt – das Volksleiden „Rücken“ macht vor niemandem halt, der zu viel sitzt und sich zu wenig bewegt. Allerdings ist Sport ein wahres Wundermittel gegen Rückenschmerzen. Aus diesem Grund starten wir zum ersten Mal unsere große sportspaß-Rückenstudie, für die wir insgesamt 100 Teilnehmer suchen.



Experte und Orthopäde
Dr. Martin Schmidt

Text: Kristina Regentrop

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden in der Bevölkerung. „Bis zu 85 Prozent der Deutschen leiden einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen. Innerhalb eines Jahres haben rund 70 Prozent mindestens eine Rückenschmerzepisode“, erklärt Dr. Martin Schmidt vom Orthopädie Zentrum Eppendorf. Doch woher kommt das Leid eigentlich? Rückenschmerzen sind auf monotone und körperlich



Elborthopädie



Orthopädie Zentrum Eppendorf

wenig anspruchsvolle Tätigkeiten, fehlende Bewegung und häufig fehlerhafte Ernährung zurückzuführen. „Nichtspezifische Rückenschmerzen sind nicht eindeutig auf eine einzelne Ursache zurückzuführen und kommen häufig vor. Meist handelt es sich um muskuläre Verspannungen. Bei spezifischen Rückenschmerzen liegt eine klare Ursache wie zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall vor“, weiß Dr. Schmidt. Wichtig ist, dass bei anhaltenden Rückenschmerzen ein Facharzt aufgesucht werden sollte, um eine entsprechende Diagnose zu stellen. Seine Ratschläge für einen gesunden Rücken? „Achtet auf eure körperliche Gesundheit, ebenso wie auf eure Ernährung und macht regelmäßig Sport“ Denn erwiensenermaßen leiden sportlich aktive Menschen deutlich weniger unter Rückenbeschwerden.

WERDE TEIL UNSERER SPORTSPAß-RÜCKENSTUDIE

Daher starten wir eine große Rücken-Offensive und sagen Leiden im Kreuz

den Kampf an! Erstmals führen wir eine umfangreiche sportspaß-Rückenstudie durch, an der 100 Menschen teilnehmen können. Ihr könnt bei sportspaß Mitglied sein, müsst es aber nicht. Jedoch müsst ihr volljährig sein und Rückenbeschwerden haben. Ausgenommen sind Personen, die an einem akuten Bandscheibenvorfall leiden. „Die Studie ist so ausgelegt, dass die Teilnehmer zu Beginn ein umfangreiches Test- und Anamneseprogramm durchlaufen werden“, erklärt Ann-Kristin Hantzsch-Kühnlenz, sportliche Leiterin bei sportspaß. „Dazu gehört unter anderem ein Fitnesscheck sowie ein Fragebogen zu den Beschwerden. Danach wird ein individueller Trainingsplan zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Reduktion der Rückenbeschwerden erstellt.“ Dieser Plan sieht vor, dass sechs Wochen lang jeweils zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche absolviert werden sollen. Weitere sportspaß-Kurse können gerne besucht werden. „Nach Studienende checken wir, wie sich das regelmäßige Training auf eure Rückengesundheit ausgewirkt hat und wie es mit den Beschwerden aussieht.“ Abgerundet wird das Angebot durch zwei Vorträge zu Prävention und Rückengesundheit, und als besonderes Extra bietet euch Dr. Martin Schmidt einen Orthopädie-Check an, bei dem ihr beispielsweise auf Fehlhaltung oder muskuläre Disbalancen untersucht werdet.

VORTRÄGE

Di 10.09.2019, 19 h,

Center Berliner Tor

„Belastungsfaktoren reduzieren - Rückenschmerzen effektiv vorbeugen“ mit Max Fries

Mi 25.09.2019 19 h,

Center Berliner Tor

„Mit starkem Rückgrat aufrecht durchs Leben – Wie Psyche und Rückengesundheit aufeinander einwirken“ mit Max Fries

DREI FRAGEN AN PHYSIOTHERAPEUT MAX FRIES

Zusammen mit dem Hamburger

Physiotherapeuten Max Fries haben wir die Trainingsinhalte unserer Rückenstudie zusammengestellt. Er verrät uns, worauf es beim Rückentraining ankommt.

Was ist ein „gutes“ Training für unser Kreuz?

Ein starker Rücken profitiert von Core-Training, also Übungen für die Körpermitte. Dazu gehören beispielsweise Stabilitätsübungen wie Planks, die super sind und dazu beitragen, dass die Haltung gestärkt und verbessert wird. Nicht umsonst heißt es „Rumpf ist Trumpf“.

Was können die Teilnehmer während der Studie vom regelmäßigen Training erwarten?

Wir haben darauf geachtet, effektive Übungen ins Rückentraining einzubauen, die viel abdecken und das Trainingspensum möglichst geringhalten. Außerdem trainiert jeder Einzelne gezielt seine Schwachstellen. Nach den sechs Wochen sollte man sich wieder fit und belastungsfähig fühlen.

Apropos Zeit: Wie viel Zeit sollte man allgemein in sein Rücken-Workout investieren?

Es hilft schon viel, wenn man sich ausreichend bewegt. Eine halbe Stunde täglich bringt einiges – der Körper ist nicht zur Rast gemacht! Wird dies erreicht, können bereits zehn Minuten tägliches Training zur Rückengesundheit beitragen. Außerdem können im Alltag ganz unkompliziert kleine Übungen eingebaut werden: Stellt euch nächstes Mal beim Zähneputzen einfach mal auf ein Bein!

MACHT MIT!

Meldet euch vom 3. Juni bis 11. August 2019 in unseren Centern für unsere sechswöchige sportspaß-Rückenstudie an, die vom 3. Juni bis 29. September 2019 stattfindet. Mitglieder zahlen 25 Euro, Externe zahlen 49 Euro. Zusätzlich könnt ihr euch bei Dr. Schmidt durchchecken lassen. Die Anamnese und Funktionsuntersuchung kosten für euch statt 78 nur 50 Euro.



WERDE TEIL DES SPORTSPAß- TRAINERTEAMS!

Du brennst für Sport und möchtest Menschen mit deiner Leidenschaft begeistern und mitreißen? Dann bewirb dich für eine Trainerausbildung bei uns. In Zusammenarbeit mit der Hamburger Akademie für Sport, Gesundheit & Ernährung wirst du individuell und optimal zum Trainer ausgebildet.



„Mach dein Hobby zum Beruf“

Anne Steenken, Mitarbeiterin
Sportorganisation bei sportspaß

Du bist sportspaß-Fan durch und durch, besuchst regelmäßig deine Lieblingskurse und liebst unsere Vielfalt? Dann mach dein Hobby zum Beruf! Ergänze deine Trainingserfahrung mit fundiertem Fachwissen und erlange deine Qualifikation über unsere internen Ausbildungen, um dich danach als Teil unseres bunten Trainerteams zu bewerben! Ausgehend von dem Basis-Modul, in dem neben angewandter Anatomie, Grundlagen der Trainingslehre sowie didaktische Fragestellungen vermittelt werden, hast du die Möglichkeit, die Fitnesstrainer B-Lizenz, die sich auf Geräteflächen bezieht, zu absolvieren oder im Gruppfitness-Bereich durchzustarten. Verschiedene Aufbau- und Praxismodule geben dir spannenden Input zu Musiklehre und Cueing, Schrittfamilien, dem Aufbau von Trainingsstunden sowie konkreten formatbezogenen Inhalten. Die Abwicklung und Begleitung der Ausbildungen läuft durch erfahrene Referenten der Akademie für Sport, Gesundheit & Ernährung.

So bewirbst du dich

Wir haben dein Interesse geweckt? Dann klick dich rein unter sportspass.de/ausbildungen und bewirb dich anschließend mit einem aussagekräftigen Anschreiben, in dem du deine Beweggründe und bisherige Trainingserfahrung nennst, bei Anne Steenken per Mail an trainerausbildung@sportspass.de.

Weitere Informationen zur ASGE findest du online unter www.akademie-sge.de

„Wir setzen auf Qualität“

Mathias Wagenhoff,
Geschäftsführer der ASGE

Wir, die Akademie für Sport, Gesundheit & Ernährung (ASGE), bieten staatlich geprüfte und zugelassene Berufsausbildungen sowie Zusatzqualifikationen für Trainer, Betreuer oder Berater in den Bereichen Fitness, Gruppfitness, Personal Training, Athletiktraining, Ernährung, Prävention, Rehabilitation und Therapie an. Für uns ist neben der beruflichen Weiterentwicklung unserer Teilnehmer vor allem die persönliche Ebene entscheidend – der Mensch steht wie bei sportspaß immer im Vordergrund. Aus diesem Grund finden unsere Lehrgänge vor Ort im sportspaß Center Billstedt statt, um Inhalte gezielt zu vermitteln und unsere Teilnehmer individuell zu betreuen. Zudem setzen wir voll und ganz auf Qualität – wir unterrichten aktuelle fachwissenschaftliche Theorie und setzen auf eine sinnvolle praktische Umsetzung. Unsere Ausbildungen entsprechen den weltweiten Standards für gesundheitsfördernde Maßnahmen und werden national und international anerkannt.





BRING A FRIEND IM JUNI

Wenn draußen die Sonne strahlt, erlahmt bei vielen die Motivation fürs regelmäßige Training.

Aus diesem Grund haben wir letztes Jahr die „Bring a friend“-Aktion ins Leben gerufen, die ein voller Erfolg war. Vom 1. bis 30. Juni 2019 könnt ihr als sportspaß-Mitglied wieder den gesamten Juni lang einen Freund, Bekannten oder Verwandten mit zum Training bringen – so oft ihr möchtet. Es kann sogar jedes Mal jemand anderes sein. Mit einem Sportbuddy an der Seite macht das Training schließlich doppelt Spaß.

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

Saunanutzung. Die „Bring a friend“-Aktion ist für euch sowie eure Begleitungen völlig kostenlos und ohne Bindung.

Wenn ihr auch unsere Fitnessgeräte- und Saunabereiche testen möchtet, habt ihr übrigens die Möglichkeit, einmalig ein Probetraining zu absolvieren. Meldet euch dafür bitte vorher telefonisch im gewünschten Center an. Unser umfangreiches Kursangebot findet ihr im parallel zu diesem Magazin erscheinenden Programmheft oder auf www.sportspaß.de. Auf unserer Homepage könnt ihr unter „Sportsuche“ genau eingeben, wonach ihr sucht und nach den Sportarten filtern, die euch interessieren. Außerdem könnt ihr euer Wunsch-Center sowie den Wochentag und die Uhrzeit auswählen. Im Nu habt ihr mit wenigen Klicks das passende Sportprogramm für euch und eure Begleitung gefunden.

Testet mit
Freunden unser
vielfältiges
Kursangebot

FOTORÜCKBLICK

DAS WAR UNSER SPORTSPAß-JAHR 2018

Yoga am Strand, Zumba auf dem Eis oder Fitness auf dem Wasser – das vergangene Jahr war ganz schön sportlich. Hier sind einige der schönsten Schnappschüsse aus 2018!

Text: Kristina Regentrop



9. NOVEMBER 2018

Ausflug in die EisArena

← Kann man Zumba auf dem Eis tanzen? Das sportspaß-Team und Trainerin Anastasia (4.v.l.) haben es versucht und sich auf die Schlittschuhbahn der EisArena in Planen un Blumen gewagt. Passend zur Adventszeit durften kuschelige Weihnachts-Pullis nicht fehlen.

20. OKTOBER 2018

BODY & MIND NIGHT IM CENTER BERLINER TOR

→ Der Abend stand ganz im Zeichen von Yoga, Pilates und Meditation.

→ Einfach mal zur Ruhe kommen und die innere Balance finden.



21. JULI-10. AUGUST 2018

Fitness Festival Summerfit

↓ Selfie-Time! Ann-Kristin und Nicole beim Opening vorm Landhaus Walter im Stadtpark.



↓ Was für eine Aussicht!
Yoga-Class am
Elbstrand in Ovelgönne.



↑ Vorsicht, wackelig!
Trainerin Tabea hat
einen Aqua Floatfit-
Kurs im Stadtparkbad
gegeben.

↓ Bitte lächeln!
Viel Spaß hatte unsere
Zumba-Gruppe mit
Trainerin Anastasia am
Altonaer Balkon.



Fotos: Dennis Twesten (3), privat (7)

17.-24. OKTOBER 2018

Functional Fitness Week Mallorca

→ Workout am Strand
mit Trainerin Luisa
(erste Reihe).



3. JUNI 2018

Run Fun Day

↓ Wir sind bereit! Das Trainer- und Promotioenteam
beim Warm-up des Run Fun Days im Stadtpark.



14.-15. JULI 2018

Hamburg Wasser World Triathlon

↓ Unsere sportspaß-Trainer John und Christina
haben die Athleten fleißig angefeuert.



%

SPORTSPAß
RABATTE

VERGÜNSTIGT VERREISEN: MIT FROSCH REISEN 5 % RABATT AUF JEDE BUCHUNG

→ Mit Gleichgesinnten sportlich aktiv sein und dabei ganz entspannt und ungezwungen Anschluss finden – auf den weltweiten Reisen von Frosch Sportreisen gilt, was im Sportverein Alltag ist. Gemeinsam mit den Sportreiseexperten aus Münster bieten wir euch nun neben dem lokalen Sportangebot auch für den Urlaub eine sportliche Alternative. Im Zentrum des Angebots stehen über 30 Frosch Sportclubs – selbst betriebene oder exklusiv belegte Hotels in den Alpen und rund ums Mittelmeer. Das Programm in den Sportclubs ist vielseitig und umfasst neben Wandern, Yoga und Mountainbiken auch beispielsweise Ski im Winter, Wassersport im Sommer und zahlreiche weitere Angebote wie Beachvolleyball, Trailrunning oder Klettersport. Auch auf Rundreisen in ganz Europa und sogar weltweit bieten die Frösche ihre sportlichen Reisen an.

sportspaß-Mitgliedern bieten wir gemeinsam mit Frosch Sportreisen die Möglichkeit, vergünstigt Sport- und Aktivreisen zu buchen. Vereinsmitglieder erhalten auf jede Buchung 5 % Rabatt. Einfach im Buchungsformular unten im Feld „Unverbindlicher Kundenwunsch“ das Stichwort sportspaß und eure Mitgliedsnummer eingeben. Der Rabatt wird dann eurer Buchung rückwirkend gutgeschrieben.

→ Online buchen unter www.frosch-sportreisen.de

Vor-Ort-Rabatte

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

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

Change Lingerie: 20 % auf das gesamte Sortiment für sportspaß-Mitglieder. Besucht einen der Change Lingerie Stores in Hamburg (Phoenix Center, Hamburger Meile, Europa Passage).

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 günstige Autovermietung bietet sportspaß-Mitgliedern 15 % Rabatt (außer Sonderaktionen) mit der Sonderkennnr. 55546.

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 den 9 Tjaden's Biofrischmärkten in Hamburg. Mit dem sportspaß-Mitgliedsausweis gibt es dort 5 % Rabatt!

Runners Point: Lasst euch umfangreich beraten und erhaltet mit eurem Mitgliedsausweis einen Rabatt von 10 % auf alle Artikel.

Subway: Ganze 15 % Rabatt gibt es für sportspaß-Mitglieder in 9 Hamburger Subway-Filialen.

Voswinkel: sportspaß-Mitglieder erhalten 10 % Rabatt auf das gesamte Intersport Voswinkel-Sortiment

Online-Rabatte

Bestmögliche Einkaufsvorteile bei über 500 namhaften Partnerunternehmen:

Autos (alle Hersteller) mit hohen Rabatten direkt von führenden Vermittlungsportalen, Reifen Direkt.de, Automeile.de

Fahrräder Raddiscount, Trendwizzard 8-10 %

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

Spezialreisen von 71 bekannten Reiseveranstaltern

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

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

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

See- und Flusskreuzfahrten Viele Reedereien mit Ermäßigungen und Sonderpreisen

Fashion Online Shops: Mitglieder erhalten bei Zalando, Schwab, dress-for-less, Galeria Kaufhof, fashion Sisters, Engelhorn, About You, Outletcity.com & Lesara 7-12 % Rabatt

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

Kind & Spielzeugrabatte mytoys.de

Gesundheit bis zu 20 % Versandapothen, Brillen, Kontaktlinsen.

Brillen Mister Spex, TopGlas, BrillenPlatz.de

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

Hotibonus Bucht über diesen Reiseservice und erhaltet einen Reisebonus von 5%

FIT FOR FUN Digital gratis für alle sportspaß-Mitglieder

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

ZU LICHTBLICK WECHSELN: 6 MONATE SPORTSPAß UND 50 €-SPORTCHECK-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 Sportcheck – es gibt auch noch 6 Monate den sportspaß-Beitrag, also 59,40 Euro obendrauf! Der Sportcheck-Gutschein ist im Handel sowie online einlösbar.



FEUER IM HERZEN?

BACHELOR
zwo.eins



DEINE FÜHRUNGSPPOSITION BEI DER FEUERWEHR HAMBURG

Du machst einen Bachelorabschluss in einem technischen oder naturwissenschaftlichen Studiengang und hast Lust auf einen spannenden Beruf bei der Feuerwehr Hamburg? Die zweijährige Ausbildung zum Brandoberinspektor (m/w/d) qualifiziert dich u. a. für eine leitende Funktion im Einsatzdienst oder im internen Dienst. Zur Vorbereitung auf deine künftigen Aufgaben werden dir in der Ausbildung feuerwehrtechnische Inhalte vermittelt, genauso wie Einsatztaktik und Personalführung.

Wir bieten dir...

- eine hochwertige und praxisnahe Ausbildung im öffentlichen Dienst der Freien und Hansestadt Hamburg
- ein abwechslungsreiches und spannendes Aufgabengebiet
- den Beamtenstatus ab Beginn der Ausbildung
- eine attraktive Ausbildungsvergütung
- die Führerscheinausbildung Klasse C
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten

Einstellungsvoraussetzungen

- Bachelorabschluss in einem Studiengang mit technischen oder naturwissenschaftlichen Inhalten
- Höchstalter: 35 Jahre
- Führerschein der Klasse B
- Deutsches Schwimmbabzeichen in Silber (nicht älter als zwei Jahre)
- gesundheitliche Eignung

Weitere Informationen unter:
www.karriere-feuerwehr.hamburg
Telefon: 040/428 51 48 23



FEUERWEHR
HAMBURG


Hamburg

Das Gute- Gewissen- *Workout*

Genuss ohne Reue? Ja, bitte – denn Sünde kannst du lernen: Dein Kalorienkonto setzt du mit ein paar Tricks und diesem Mini-Workout wieder auf Normalnull

TEXT NINA WINKLER

Beim Essen in der Weihnachtszeit schlägt jeder mal über die Stränge – aber wie vermeidet man, die mühsam eroberte Form zu verlieren und zuzunehmen? Mit einer geschickten Strategie ist das null Problem – und nicht mehr deins!

1. Steuere schon beim Zünden der Kalorienbombe gegen: Sündige im „Alleingang“ – ohne Hauptmahlzeit davor oder Dessert danach, einfach aus Lust am Genuss, ganz pur.
2. Hinterher ist es ideal, die überschüssige Energie möglichst schnell wieder loszuwerden: Wer den Kalorien keine Zeit lässt, sich in die Fettdepots zu transportieren und dort niederzulassen, hat bereits gewon-

nen. Frühestens eine, besser zwei Stunden nach dem Genussmoment kommt der Zeitpunkt, mit Sportlichkeit zu bezahlen. Denn was sich nicht auf der Hüfte absetzt, erzielt auch keine Resultate auf der Waage. 3. Krafttraining sorgt dafür, dass auch nach dem Training der Grundumsatz erhöht ist – bis zur nächsten Zufuhr von Kohlenhydraten. Wer also nachmittags Kalorienreiches zu sich nimmt, anschließend sportelt und dann nüchtern zu Bett geht, ist auf der sicheren Seite.

Und so geht's: Wärme dich mit leichtem Joggen oder Seilspringen fünf Minuten auf. Absolviere jedes Workout entsprechend den Angaben ohne Pause. Im Anschluss an das Workout solltest du die beanspruchten Muskelpartien dehnen.

Eine Kooperation mit



5 x 200 kcal

5 x 22 g Kohlenhydrate,
5 x 7 g Fett

Zu viele Extrakalorien für
einen Tag: Wenn schon
Sünde, dann in Maßen ...



FOTO: LUDIA WHITMORE/GALLERIE/STOCK; ILLUSTRATIONEN: KARIN DREHER/ITF FOR FUN

20 min

...für einen Berliner:
zwei Durchgänge!



KNEE LIFT

Ausfallschritt mit links, rechtes Bein strecken. Arme auf Schulterhöhe nach vorn strecken (A). Gewicht nach links verlagern, rechtes Knie auf Hüfthöhe anheben. Arme gleichzeitig beugen, Hände zu Fäusten ballen und an die Hüfte ziehen (B). 75 Sekunden im schnellen Tempo, Seitenwechsel.

TAILLENCRUNCH

Weite Grätsche, Gewicht nach rechts, linkes Bein strecken. Rechte Hand an die Taille, linken Arm nach oben strecken (A). Gewicht aufs rechte Bein verlagern, linkes Bein und linken Arm beugen. Knie und Ellenbogen treffen sich auf Taillenhöhe (B). 75 Sekunden zügig durchführen, dann Seitenwechsel.



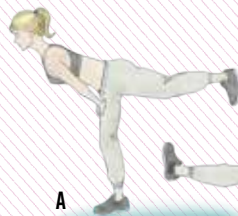
JUMPING JACK

Beine geschlossen halten. Hände zu Fäusten ballen und locker vor dem Körper halten, Knie leicht beugen. Mit einem Sprung Füße weit öffnen, Knie und Fußspitzen zeigen nach außen. Arme gleichzeitig über Kopf anheben (siehe Bild). 2 Minuten in dynamischem Tempo durchführen.



KICK-COMBO

Füße geschlossen halten, aufrecht stehen. Gewicht nach rechts, mit links einen kraftvollen Kick nach hinten machen, die Hände auf den Oberschenkeln abstützen (A). Füße schließen, dann mit rechts einen Kick nach vorn durchführen, Arme vor der Brust halten (B). 90 Sekunden zügig, dann andere Seite.



B

A



36 min

...für den Burger – vier Durchgänge!

HÜFTBOOSTER

Im Seitstütz beginnen: Rechte Hand unter der Schulter aufsetzen, linke Hand an die Hüfte. Linken vor dem rechten Fuß kreuzen (A). Hüfte bis knapp über dem Boden absenken (B). 90 Sekunden lang, dann auf der anderen Seite wiederholen.

B



495 kcal

25 g Fett,
40 g Kohlenhydrate

Pluspunkte aber fürs Proteinkonto:

Im Burger stecken ca. 27 g Eiweiß



240 kcal

26 g Zucker,
14 g Fett

Erstaunlich: Als Frozen
Joghurt hätte die gleiche
Portion nur 125 Kalorien



A



B

SIDE TAP

Beine geschlossen halten, Knie leicht beugen. Arme locker vor der Brust beugen und Hände zu Fäusten ballen. Gewicht nach rechts verlagern (A). Das linke Bein zur Seite setzen, rechtes Knie tiefer beugen, Arme gebeugt auf Schulterhöhe anheben (B). 60 Sekunden im schnellen Tempo, dann mit dem anderen Bein.

BALANCE-KICK

In der Liegestützposition beginnen: Hände unter den Schultern aufstellen, Rücken und Beine sind in einer Linie. Rechtes Bein anheben (A). Hüfte sinken lassen, linke Ferse kippt zum Boden, linke Faust an die Taille nehmen und einen Kick mit dem rechten Bein ausführen (B). 60 Sekunden je Seite.



A



B



A



B

BEINSHAPER

Seitlage. Auf dem linken Unterarm abstützen, rechte Hand vor dem Körper aufsetzen. Linken Oberschenkel im 90-Grad-Winkel zum Rumpf ablegen, rechtes Bein in Verlängerung des Oberkörpers knapp über dem Boden ausstrecken (A). Rechtes Bein anheben (B). 90 Sekunden lang, dann Seite wechseln.

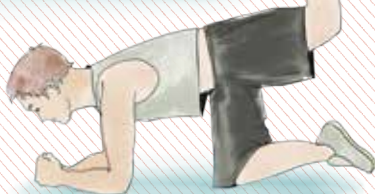
24 min

*zwei Kugeln Eis:
vier Durchgänge!*

A



B



LEG PUSH

Im Vierfüßlerstand starten und die Unterarme ablegen. Bauch fest, Rücken gerade. Gewicht nach rechts verlagern, linkes Knie vom Boden lösen (A). Die Ferse nach oben drücken, bis das Knie auf Hüfthöhe ist (B). 60 Sekunden lang in zügigem Tempo, dann die Seite wechseln.



A



B

BAUCHCURL

Rückenlage, Hände an den Hinterkopf, Fersen aufstellen und die Schultern leicht vom Boden lösen (A). Rechtes Bein gebeugt vom Boden anheben. Den Oberkörper gleichzeitig anheben und drehen, dann mit dem linken Ellenbogen das rechte Knie antippen (B). 3 Minuten lang im Wechsel.

Insekten & Co:

Die neuesten Ernährungstrends



Insekten, Superfoods und eine unüberschaubare Anzahl an „Frei von“-Produkten überfluten die Geschäfte. Doch sind diese trendigen Lebensmittel wirklich so gesund wie die Werbung verspricht? Die Experten von der Verbraucherzentrale Hamburg liefern die Antworten.

Text: Oliver Jensen

Die Zeiten, in denen Lebensmittel einfach nur gut schmecken sollten, sind vorbei. Wir leben in einer gesundheitsbewussten Gesellschaft. Unser Essen soll gesund sein, viele wertvolle Inhaltsstoffe enthalten, möglichst eine ökologische Herkunft haben, keinesfalls aber irgendwelche Zusatzstoffe aufweisen. Die Industrie hat auf diesen Bedarf reagiert und überschüttet die Supermärkte mit trendigen Lebensmitteln. Statt Fleisch soll man nun Insekten verzehren. Anstelle von gewöhnlichem Obst stehen Superfoods bei gesunden-

heitsbewussten Verbrauchern ganz oben auf dem Einkaufszettel. Selbiges gilt für laktosefreie oder glutenfreie Lebensmittel. Und wer viel Wert auf die Gesundheit seines Kindes legt (und welche sorgsam Eltern tun das nicht?), greift selbstverständlich auch zu speziellen Nahrungsergänzungsmitteln für Heranwachsende. Soweit also die Theorie. Doch erfüllen die Ernährungstrends wirklich ihre Versprechen? Wir haben uns darüber mit der Verbraucherzentrale Hamburg unterhalten.

INSEKTEN – DIE GESUNDE ALTERNATIVE ZUM FLEISCH?

In Asien, Lateinamerika und Afrika zählen Insekten zu den beliebtesten Lebensmitteln. In Europa hingegen tat man sich mit diesem Thema lange schwer. Erst seit Anfang 2018 ist der Verkauf von Insekten in der Europäischen Union geregelt. Die Vorteile: Insekten enthalten viel Protein und wichtige ungesättigte Fettsäuren – ähnlich wie zum Beispiel Fisch. Sogar die Vitamine B2 und B12 sind teilweise in höheren Mengen enthalten als etwa in Vollkornbrot. Vor allem gefriergetrocknete Insekten gelten als sehr gesund – mehr noch als tiefgefrorene Insekten.



**PROTEIN SATT
Rund 2000 Insektenarten
sind essbar. So langsam
haben auch deutsche
Supermärkte erste
Produkte im Angebot**



Die Auswahl ist groß: Weltweit gibt es rund 2.000 essbare Insektenarten. Das zeigt sich langsam auch in den Regeln: Insekten oder daraus bestehende Produkte wie Nudeln und Burger werden vermehrt angeboten – auch in den gängigen Supermärkten. Geschäfte wie REWE oder sky haben längst einen Insektenburger im Angebot. Laut Armin Valet, der bei der Verbraucherzentrale Hamburg für die Bereiche Lebensmittel und Ernährung zuständig ist, sind das die idealen Produkte für Einsteiger, die erstmal probieren möchten: „Natürlich sind für Skeptiker solche Waren besser, bei denen man die Insekten nicht mehr als solche erkennt. Verarbeitet im Burger ist die Hemmschwelle also viel niedriger“, sagt Valet und fügt hinzu: „Die Verbraucherzentrale empfiehlt Insekten als eine gute Alternative zu unserem herkömmlichen Essen.“

Aber Achtung: Insekten sind nicht gleich Insekten. Selbstgefangene Kleintiere oder welche aus dem Tiergeschäft zu essen, kann schädlich sein. Werden Insekten nämlich nicht unter ordentlichen hygienischen Bedingungen gezüchtet, können sie Keime oder Parasiten enthalten und wären alles andere als gesund.

SUPERFOODS – DIE MAXIMALE „VITAMIN-DRÖHNUNG“

Ob nun Moringa, Goji, Açai, Chia oder Weizengras – Superfoods liegen voll im Trend. Dahinter stecken exotische Pflanzen, Früchte oder Samen, die vor allem eines sein sollen: Extrem gesund. Valet rät allerdings davon ab, bei dem Begriff Superfoods sofort zuzugreifen: „Superfoods ist ein reiner Marketing-Begriff, für den es weder eine Definition noch einen rechtlichen Schutz gibt, so dass praktisch jeder Hersteller diesen Begriff verwenden könnte. Deshalb wird er auch so inflationär verwendet. Es ist also Vorsicht geboten, wenn mit der Worthülse Superfoods geworben wird.“ Gerne werden Superfoods mit Hilfe von netten Anekdoten vermarktet. Die Geschichten handeln oft von seltenen Pflanzen, die an weit entfernten Orten wachsen. Und selbstverständlich werden sie dort von Menschen gegessen, die alle uralt werden. In der Werbung, vor allem in Blogs und den sozialen Medien, werden den Superfoods ungläubliche Eigenschaften



Armin Valet
von der Verbraucherzentrale
Hamburg



zugesprochen – sie versprechen zum Beispiel Schlankheit oder eine erhöhte Leistungsfähigkeit. Açaí-Produkte sollen angeblich sogar bei Herzproblemen und Krebs helfen. Valet warnt davor, diesen Versprechungen blind zu glauben: „Studien am Menschen, die die behaupteten Wirkungen der Superfoods auf wissenschaftlich seriöse Weise belegen könnten, fehlen überwiegend.“

Ein weiteres Problem: Als Superfood angepriesene Lebensmittel sind zwar in frischer Form reich an wertvollen Nahrungsinhaltsstoffen, aber auch sehr anfällig für Verderb. Damit sie überhaupt den weiten Weg nach Deutschland schaffen, werden sie stark verarbeitet. Und das geht zulasten der Inhaltsstoffe. Daher lautet der Tipp der Verbraucherzentrale: Lieber zu gesunden heimischen Produkten greifen! Hier finden sich gute und vor allem auch günstige Alternativen. Die in teuren Chia-Samen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sind beispielsweise auch in Nüssen, Leinsaat oder Pflanzenölen enthalten. Und wenn es um Ballaststoffe geht, führt ohnehin

kein Weg an Gemüse, Obst, Getreideprodukten oder Haferflocken vorbei.

„FREI VON“-PRODUKTE: WIRKLICH GESÜNDER ODER GELDVERSCHWENDUNG?

Der Verbraucher achtet beim Einkauf heutzutage sehr darauf, dass die Produkte keine ungesunden Inhalts- oder Zusatzstoffe enthalten. Dadurch hat sich die Verpackungsaufschrift „Frei von ...“ längst zu einer Werbestrategie entwickelt. Gerade bei Wurst, Käse, Brot oder Butter ist oft die Aufschrift laktose- oder glutenfrei zu lesen. Der Preisaufschlag ist beachtlich – und der Verbraucher zahlt diesen seiner Gesundheit zuliebe gerne. Das Problem ist nur: Für gesunde Verbraucher haben laktose- oder glutenfreie Produkte keine Vorteile.

„Diese Speziallebensmittel sind nur für Menschen sinnvoll, die tatsächlich eine Intoleranz oder eine Allergie gegenüber den genannten Inhaltsstoffen haben. Deshalb ist es für diese betroffenen Menschen auch ein Gewinn, dass diese Produkte jetzt in jedem Supermarkt zu



AUGEN AUF BEIM KAUF
Verbraucher sollten
Produkte auf ihre
Inhalts- und Zusatz-
stoffe überprüfen

finden sind“, erklärt Valet. „Für gesunde Menschen ist es vor allem Geldverschwendung. Denn diese gehypten Produkte werden oft viel teurer verkauft. Konzerne versuchen diesen Lebensmitteln Lifestyle-Charakter zu verpassen, um neue Zielgruppen zu erreichen. Gesundheitliche Vorteile sind für gesunde Verbraucher aber nicht zu erwarten.“

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR KINDER: NUR DAS BESTE FÜR DIE KLEINEN?

Nahrungsergänzungsmittel sollen die Abwehrkräfte stärken oder die Konzentrationsfähigkeit erhöhen. Ergänzungsmittel für Kinder liegen voll im Trend. Laut einer Studie nimmt bereits jedes zehnte Kind Produkte dieser Art ein. Gesünder leben die Heranwachsenden dadurch allerdings nicht unbedingt – im Gegenteil. „Viele dieser bunten Drops und lustigen Bärchen können zu hoch dosiert sein, was zu unerwünschten Wirkungen führen kann“ erklärt Valet. Übelkeit oder Müdigkeit können zum Beispiel die Folge sein, wenn ein Kind eine zu hohe Dosis an fettlöslichem Vitamin A oder D eingenommen hat. Laut Valet benötigen Kinder keine Nahrungsergänzungsmittel: „Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung an der frischen Luft sind und bleiben die Voraussetzung für eine gute Entwicklung der Kinder.“

UND WELCHE ERNÄHRUNGSTRENDS GIBT ES SONST NOCH?

Die Verbraucherzentrale Hamburg ist einigen neuen Diäten gegenüber skeptisch eingestellt. „Über Paleo (Steinzeitdiät), Raw Food (Rohkost) oder Intervallfasten wird fast täglich im Internet oder in Zeitschriften berichtet. Sie erscheinen oft sehr verlockend und werden als einfache Lösung, zum Beispiel bei Übergewicht, angepriesen“, erklärt Valet. „Meist sind aber damit – wenn überhaupt – nur kurzfristig Erfolge zu erzielen. Es gibt bei solchen Ernährungstrends nämlich kaum



VITAMINE ZUM SCHLÜCKEN
Vorsicht! Es können Nebenwirkungen auftreten

seriöse und unabhängige Informationen zum Nutzen dieser Diäten. Deshalb sollten Verbraucher prinzipiell bei diesen Ernährungstrends kritisch sein. Wer sich ungesund ernährt, kann langfristig nur etwas erreichen, wenn eine Ernährungsumstellung stattfindet“



FAZIT: Auch wenn die Werbung uns etwas anderes vermitteln möchte: Es gibt keine Wundermittel, die sofort für eine bessere Gesundheit sorgen. Silke Schwartau, die Abteilungsleiterin für Lebensmittel und Ernährung von der Verbraucherzentrale Hamburg, rät daher zur Vorsicht. „Trends kommen und gehen, da hab ich in den letzten Jahrzehnten schon sehr viel miterlebt. Wenn selbsternannte Bestsellerautoren oder Schauspielerinnen daran verdienen, heißt es immer, skeptisch sein. Mehr pflanzliches Essen, weniger Fleisch, aus Klimaschutzgründen mehr aus der Region, genug trinken – damit liegt man immer richtig.“ Und vor allem kostet das nicht einmal viel Geld.

Silke Schwartau

von der Verbraucherzentrale Hamburg



**„AM SET
ACHTEN
WIR AUF
NACHHALTIG-
KEIT“**

Rhea Harder-Vennwald

INTERVIEW

Es regnet in Hamburg. Wie so oft. Trotzdem kommt Rhea Harder-Vennewald von ihrem Dreh am anderen Ende der Stadt mit dem Fahrrad zu unserem Termin geradelt – und das richtig gut gelaunt. Wir treffen die „Notruf Hafenkante“-Schauspielerin im TH2 im Stadtteil Eppendorf – sie wohnt hier gleich ums Eck.

Interview: Christina Rüschoff

Ich bin schon oft eingeschlafen, als ich dir zugehört habe. Aber nicht, weil du langweilig bist, sondern weil du einer Hörspielfigur deine Stimme leihst...

Genau, das hat sich so ergeben. Nachdem die vorige Sprecherin von Gabi Glockner leider verstorben ist, habe ich diese Sprecherrolle bei TTKG übernommen.

Hast du das als Kind auch immer gehört?

Ne, ich komme ja aus dem Osten. Ich bin also mit Schallplatten aufgewachsen, mit Kinderliedern und dem Traumzauberbaum, Hänsel und Gretel, Peter und der Wolf, Pittiplatsch und Schnatterinchen...

Stimmt, darüber habe ich gar nicht nachgedacht. Weißt du noch, wie du die Wende damals erlebt hast?

Es war die Abschlussfahrt meiner Russischklasse und wir sind nach Leningrad geflogen. Am 11. November 1989 kehrten wir zurück und da war alles schon passiert. Wir kamen an und wussten von nichts. Das war total schräg. Es hat dann nochmal eine Woche gedauert, bis ich mal rüber in den Westen gegangen bin. Es hat mich so gar nicht interessiert.

Echt?

Ja, mir war das eher unangenehm. Als wir über die Bornholmer Brücke gegan-

gen sind, wurden Bananen und Kaffee verschenkt. Aber so nötig hatten wir es dann wirklich nicht, wir sind ja nicht verhungert! Ich habe auch mein Begrüßungsgeld zunächst nicht abgeholt. Erst als ich auf dem Kudamm bei Wit Boy eine Jeansjacke mit Teddykragen gesehen habe. Sie hat 99 D-Mark gekostet – deshalb habe ich mir dann doch meine 100 Mark abgeholt.

Springen wir mal ins Hier und Jetzt: Heute lebst du in Hamburg, wir kennen dich vor allem aus Serien und Soaps. Warum ist es gut, eine Serientäterin zu sein?

Man muss nicht warten, bis die Rollen kommen, sondern hat immer gut zu tun. Ich bin echt ein Arbeitstier und arbeite gerne – vor allem im Team. Außerdem ist der Job so auch planbarer. Wir bekommen am Ende des Jahres einen Überblick, wann wir im darauffolgenden Jahr drehen. Wenn du Filme machst, kann es hingegen passieren, dass du heute einen Anruf bekommst, dass du morgen irgendwo sein musst. Zum Beispiel weil irgendwer ausgefallen ist.

Klingt, als wäre der Schauspielberuf bei dir richtig solide. Dabei hast du diesen Weg eher zufällig eingeschlagen...

Ja, stimmt. Ich wollte tatsächlich früher in Berlin zur berittenen Polizei. Ich war auch beim Test, bin aber bei Mathe durchgerasselt.

„ICH BIN ECHT EIN ARBEITSTIER“

Und dann bist du stattdessen Schauspielerin geworden. Wie passt das zusammen?!

Eher zufällig. In meiner Schulzeit habe ich als Nebenjob Industrieanlagen geputzt. Das war richtig harte Arbeit, vor allem im Winter. Also habe ich gedacht, es muss doch eine Möglichkeit geben, entspannter nebenher Geld zu verdienen. Im Radio habe ich davon gehört, dass eine Modelagentur das „Gesicht 94“ sucht. Also bin ich da einfach hin.

Und hattest Glück!

Genau. Fürs Modeln war ich zwar zu klein, aber ich wurde trotzdem in die Agentur aufgenommen. Schon 14 Tage später kam der Anruf für das Casting von „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“.

Heute bist du bei „Notruf Hafenkante“. Wenn ich das richtig sehe, arbeitest du dort mit deinem Mann zusammen am Set. Sei ehrlich: Geschenk oder Herausforderung?

Klar gibt es Tage, an denen ich schlechte Laune habe und er es merkt, weil er mir nunmal nahesteht. Aber eigentlich ist es eher ein Segen. Er hat als Aufnahmeleiter noch mal einen anderen Blick auf die Arbeit als ich. Und es ist gut, wenn man sich da gegenseitig erklären kann.

Das heißt, ihr seht euch viel und oft. Gibt es Momente, die du auch nur für dich alleine hast und wenn ja, wie gestaltest du sie?

Dann gehe ich am liebsten raus in die Natur, am liebsten bin ich im Wald – einfach etwas Fahrradfahren oder laufen. Oder ich gehe vorm Dreh noch in die Schwimmhalle, so gegen 6:30 Uhr. Das

mache ich sehr gerne, dann kommt man so gut in den Tag.

Du kommst ja als „Franzi“ viel rum und kennst viele Ecken von Hamburg. Hast du in Hamburg einen persönlichen Lieblingsplatz?

Das Niendorfer Gehege liebe ich, vor allem wegen der Pferde. Dort habe ich die Möglichkeit mit meinen Kindern zu reiten. Und trotzdem ist es gleich um die Ecke und wir müssen nicht erst raus aus der Stadt fahren.

Ich habe gelesen, dass du von Natur aus schlank bist. Was tust du für deine Kondition, um als Polizistin glaubhaft auf Verfolgungsjagd gehen zu können?

Ich gehe regelmäßig ins Yoga-Studio – aber eher, weil es mir und meinem Geist guttut. Ansonsten mache ich jetzt nichts Spezielles, um mich fit zu halten. Aber ich nehme halt oft das Fahrrad und benutze sehr selten das Auto.

Sehr löblich, vor allem aus ökologischer Sicht.

Das ist für mich auch ein wichtiges Thema. Gerade gestern bin ich über die „Earth Hour“ gestolpert. Das ist eine jährliche Klimaschutzaktion vom WWF, wo Menschen auf der ganzen Welt für eine Stunde symbolisch das Licht ausmachen. Das finde ich großartig – da sollten mehr Hamburger Unternehmen mitmachen!

Wie kamst du auf das Thema?

Na, wir haben ja den grünen Drehpass bei „Notruf Hafenkante“. Das heißt, dass wir versuchen, möglichst nachhaltig am Set zu sein. Es gibt zum Beispiel keine Plaste bei uns.



VITA

GEBOREN

27. Februar 1976 in Ost-Berlin

1993

Rhea spielte als Susanne Krüger ihre ersten vier Folgen der Erfolgs-Soap „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“. Drei Jahre später bekam sie dann in derselben Serie die Hauptrolle der Florentine Spirandelli di Montalban – kurz Flo genannt.

2003 - 2005

Rhea Harder war viele Folgen lang bei „Berlin, Berlin“ als „Sarah“ zu sehen. In dieser Zeit bekam die Schauspielerin auch ihr erstes Kind.

Seit 2006

In der ZDF-Serie „Notruf Hafenkante“ sorgt die Schauspielerin als Polizistin Franziska „Franzi“ Jung bis heute für Recht und Ordnung in der Hansestadt.

Seit 2009

Die „Gabi Glockner“ der Kinderhörspielreihe TKKG bekam in diesem Jahr eine neue Stimme. Heute werden vier Folgen pro Jahr produziert.

Juni 2013

In diesem Sommer heiratete Harder ihren langjährigen Freund Jörg Vennewald, mit dem sie auch am Set bei „Notruf Hafenkante“ zusammenarbeitet. Die beiden haben zwei gemeinsame Kinder.

Aktuell

Rhea engagiert sich für mehr Sicherheit im Straßenverkehr und unterstützt die zwei Projekte „Der Hamburger Weg“ und „Hamburg gibt 8“.



„ICH HABE EINE WOCHE LANG VERSUCHT, PLASTIKFREI EINZUKAUFEN“

Keine was?!

Oh – da hab ich jetzt berlinert! (lacht) Ich meine Plastikteller! Wir haben Porzellangeschirr, machen mittwochs immer den Veggie-Day und haben zum Beispiel beidseitig bedruckte Drehbücher. Das ist doch super! Ich habe auch mal gemeinsam mit meinen Kindern versucht, eine Woche lang plastikfrei einzukaufen. Aber das ist echt so schwer. Selbst im Biomarkt.

Zum Abschluss noch die Frage: Was steht bei dir in Zukunft an? Gibt es nicht auch bald einen Film von der Erfolgsserie „Berlin, Berlin“, in der du die Sarah gespielt hast?

Ja, aber da bin ich leider nicht dabei. Ich kann dir auch nicht sagen, warum. Aber wir planen eine Tournee mit TKKG, das haben wir schon zweimal gemacht, zum Beispiel hier in Hamburg auf Kampnagel. Vermutlich wird das Ende des Jahres sein, da freue ich mich schon drauf!



Im Café TH2 mit Rhea Harder-Vennewald



ZUR ONLINE
ANMELDUNG:



SPORTSPAß

SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

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

SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

SPORTCENTER BILLSTEDT

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

SPORTCENTER CITY-NORD

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

SPORTCENTER HARBURG

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

sportspaß

DEIN VEREIN!



#sportspaßistbunt

1650x SPORT PRO WOCHE FÜR 9,90€ IM MONAT

www.sportspass.de



Jetzt bei sportspaß Mitglied werden!



Bewegende Momente!



In der Hansestadt zu Hause!

Lämmersieth 1 - 22305 Hamburg
040-29 90 90 - www.hanseatische.de

DIE WOHNUNGSBAU
GENOSSENSCHAFTEN  HAMBURG

HBH
HANSEATISCHE
Baugenossenschaft
Hamburg