

SPORTSPAß

**SPORT-
PROGRAMM**

GÜLTIG AB
APRIL 2019

**Alle Angebote
auf einen Blick**

DEIN VEREIN
#sportspaßistbunt

AUSGABE 01/2019: FRÜHJAHR/SOMMER

INHALT

03 DAS IST SPORTSPAß
Hier geben wir einen kurzen Überblick, was sport-
spaß alles bietet und warum sich eine Mitglied-
schaft für dich lohnt

06 KURSBESCHREIBUNGEN

07 CENTERKURSE ALTONA BAHNHOF

08 CENTERKURSE ALTONA JESSENSTRASSE

10 CENTERKURSE BERLINER TOR

13 CENTERKURSE BILLSTEDT

15 CENTERKURSE CITY NORD

17 CENTERKURSE HARBURG

19 CENTERKURSE HOLSTEINISCHER KAMP

22 HALLENKURSE

28 TRAININGSSCHWERPUNKTE

30 ORTSBESCHREIBUNGEN

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

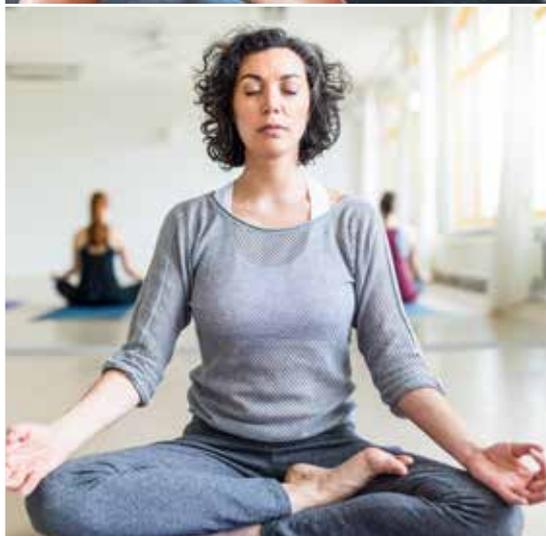
REDAKTION/FOTOS
Kai Hoffmann,
Kristina Vock

COVERFOTO
istockphoto

ART DIRECTION
Albert Kravcov
(kravcov hey hoffmann)

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

DRUCK
Westermann Druck, Braunschweig
Alle Rechte © beim Verlag.



Fotos: istockphoto (3)

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**
+ viel Sport-
angebote in
Schulhallen in
deiner Nähe



**Alle
Angebote**

findest du unter
[sportspass.de in der
Sportsuche](http://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 Schulsportstätten 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!

KURSBESCHREIBUNGEN

Die farbliche Kennzeichnung der Sportbereiche erleichtert die Orientierung.

Für detaillierte Informationen zu allen unseren Kursformaten besuche unsere Homepage unter www.sportspass.de.

KIDS & TEENS

Babys in Bewegung, Kindertanz, Abenteuer Bewegung, Fußball und vieles mehr - hier findest du alle Kursformate für unsere sport-spaß-Kids. Ganz gleich ob Kampfsport, Tanz, Inlineskaten oder Ball-sport - in unseren Kursen für Kids & Teens steht der Spaß im Vordergrund und Leistungsdruck gibt es nicht. Die Minis erkunden spielerisch die Sportwelt und die Teens gehen ihrer Leidenschaft nach. Um den jüngeren Kindern einen sanften Einstieg zu ermöglichen und alle Fragen der Eltern zu beantworten, bitten wir um pünktliches Erscheinen.

BALL- & RÜCKSCHLAGSPIELE

Badminton, Basketball, Tischtennis oder Volleyball sind nur einige unserer Ball- und Rückschlagspiele. Egal ob männlich oder weiblich, alt oder jung - hier spielen alle gemeinsam. Die mit „1“ bezifferten Kurse sind für Einsteiger, die mit „2“ bezifferten Kurse für Fortgeschrittene geeignet. Ist keine Kennzeichnung vorhanden, liegt das Spielniveau dazwischen. Speziell im Winter-Halb-jahr sind viele Kurse gut besucht und es kann teilweise zu Spielpausen kommen. Spielregeln und Techniktipps erklären dir unsere TrainerInnen gerne.

BODY & MIND

Entfliehe dem Alltag und tu' dir etwas Gutes mit unseren Body & Mind-Kursen. Ob du deine Happiness, innere Balance oder einen geschmeidigen, starken Körper fördern möchtest – in unserem vielfältigen Programm findest du Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Pilates, NIA und vieles mehr! Alle Body & Mind-Kurse finden barfuß oder auf Socken statt. Für Kurse in den Schulturnhallen bringe bitte deine eigene Matte mit.

DANCE

Vom klassischen Ballett, über Hip Hop/Breakdance, Salsation, Modern Dance bis ZUMBA® fitness ist für jeden Tanzbegeisterten etwas dabei. Du brauchst für diese Kurse keinen Tanzpartner. Die mit „1“ bezifferten Kurse sind explizit für Einsteiger gedacht, für die 2er-Level-Kurse ist etwas Tanzerfahrung empfehlenswert. Alle Kurse ohne Bezeichnung sind für jedes Level offen. Feel the beat und tanz' dich fit!

FITNESS & RÜCKEN

Fit werden oder fit bleiben, Muskelaufbau oder Herzkreislauftraining, gezieltes Problemzonen-Training oder Ganzkörper-Workout - egal welches Trainingsziel du verfolgst, hier findest du den richtigen Kurs. Wähle aus Formaten wie BBRP, Complete Body Workout oder Rücken Power, Fatburner, Fit Fight oder Step und vielen weiteren Formaten deine Lieblingskurse – hier kannst du schwitzen, Stress abbauen und in der Gruppe immer wieder neue Motivation finden. Für die Schulsporthallen bringe gerne eine eigene Matte mit. Für die Teilnahme an Kraftkursen melde dich bitte 30 Minuten vor Kursbeginn an der Rezeption an.

FUNCTIONAL TRAINING

Functional Training vereint Formate wie deepWork™, Strong by ZUMBA®, Tough Class, HIIT und viele weitere, in denen alltags-relevante und funktionelle Bewegungen trainiert werden. Da gerade im funktionellen Training viel mit Sprüngen, im Stehen und in Stützpositionen gearbeitet wird, ist es ratsam, dass du für unsere Functional Training-Formate schon eine gute Grundfitness hast.

INLINE-SPORT

Ob Technikschiene oder freies Fahren, ob Spiel oder Disco - Einsteiger und Köhner skaten sofort mit. Unsere TrainerInnen beraten dich gerne bei der Anschaffung von neuen Skates und Material. Es gibt keinen Verleih. Zum Schutz des Hallenbodens müssen Bremsen, Schuhkanten und Schienen mit Klebeband abgeklebt sein. Wir empfehlen dir, mit Helm und Schutzausrüstung zu fahren. Unsere Inline-Kurse finden indoor statt und du kannst das ganze Jahr über fahren.

OUTDOOR-SPORT

Urban Workout oder Breath Walk, Running oder Nordic Walking - Outdoor-Sport bietet für jeden Natursportler eine große Auswahl, um sich im Freien und an der frischen Luft zu bewegen. Durch das Erleben der Umgebung und Landschaft vergisst du den Alltag und steigerst zusätzlich deine Fitness auf eine ganz neue Art und Weise. Achte auf wetterfeste Kleidung und passendes Schuhwerk.

PAARTANZ

Salsa, Tango Argentino, Standard-Latein, Swing, Discofox, usw. - finde in unserem bunten sportspaß-Paartanzangebot genau deinen Tanzkurs! In die mit „Single“ gekennzeichneten Kursen kannst du ohne Tanzpartner kommen, in allen anderen ist das Erscheinen als Paar notwendig. Bitte bringe saubere Tanzschuhe mit. Wenn hinter dem Kurs keine Level-Angabe steht, sind AnfängerInnen sowie Fortgeschrittene herzlich willkommen. Die Startdaten aller Einsteigerkurse (mit 1 beziffert) findest du jeweils am Ende der genauen Kursbeschreibung auf unserer Homepage.

SELBSTVERTEIDIGUNG / MARTIAL ARTS

Kickboxen, Krav Maga, Aikido, Modern Arnis, Teakwondo und Selbstverteidigung für Frauen – in diesen Kursen geht es um partnerschaftliches Üben und das gemeinsame Wachsen - von der Selbstbehauptung bis hin zur Selbstverteidigung. Probiere die unterschiedlichen Kurse aus und entdecke deine Kampfsportart für dich!

BEST AGE & SENIOREN

Du bist so jung, wie du dich fühlst! Und damit du noch lange Zeit fit wie ein Turnschuh bleibst, bieten wir verschiedene Kursformate für ältere Menschen an. Egal ob du deine Leistungsfähigkeit erhalten und dein Leben in vollen Zügen genießen möchtest oder als du älterer Jahrgang endlich mit sportlicher Bewegung anfangen willst – hier findest du das richtige Kursformat!

ALTONA BAHNHOF

MONTAG

GYM

10:00	Nordic Walking/Walking, 90 Min.	Outdoor	
10:00	BBRP		2
10:30	Mental Balance		1
11:00	Step Fatburner		2
11:30	Rücken Balance		1
12:00	Complete Body Workout		2
12:30	Hatha-Yoga 1		1
13:00	Fatburner		2
13:30	Pilates		1
14:00	BBRP		2
14:30	Kundalini-Yoga		1
15:30	Soft-Fitness		1
16:00	Bodyfit		2
16:30	Feldenkrais		1
17:00	BBRP		2
17:30	Fitness für Mollige		1
18:00	Tough Class		2
18:00	Nordic Walking/Walking, 90 Min.	Outdoor	
18:30	Stretch & Relax		1
19:00	Complete Body Workout		2
19:30	DISCO PARTY - just dance		1
20:00	Fatburner		2
20:30	ZUMBA® fitness		1
21:00	BBRP		2

DIENSTAG

GYM

10:00	Gymnastik		1
10:00	BreathWalk®, 90 Min.	Outdoor	
10:30	Fatburner		2
11:00	Pilates		1
11:30	Complete Body Workout		2
12:00	Power-Yoga		1
13:00	Rücken Power		1
13:30	BBRP		2
14:30	Bodyfit		2
15:30	BBRP		2
16:00	Hatha Yoga		1
16:30	Fatburner		2
17:00	NIA		1
17:30	Complete Body Workout		2
18:00	ZUMBA® fitness		1
18:00	Running Beginner, 6 Wochen, Start: 23.4.	Outdoor	
18:30	Step Advanced		2
19:00	Qi Gong		1
19:30	BBRP		2
20:00	Tai Chi		1
20:30	Cardiorobic		2
21:00	Flow-Yoga		1

MITTWOCH

GYM

10:00	Step Advanced		2
-------	---------------	--	---

10:30	Rücken Power		1
11:00	Complete Body Workout		2
11:30	Pilates		1
12:00	Hatha-Yoga		2
12:30	FASZIO		1
13:00	Complete Body Workout		2
13:30	Pilates		1
14:00	Fatburner		2
14:30	Kindertanz + Ballett 4-7 Jahre		1
15:00	BBRP		2
15:30	Avi Mea		1
16:00	STRONG by Zumba®		2
16:30	Soft-Fitness		1
17:00	Modern Dance		2
17:30	Pilates		1
18:00	DISCO PARTY - just dance		2
18:30	Urban Workout, 90 Min.	Outdoor	
18:30	Rücken Power		1
19:00	BBRP		2
19:30	Salsa-Merengue-Bachata 1		1
20:00	Fit Fight Kombi		2
20:30	Salsa-Merengue-Bachata 2		1
21:00	ZUMBA® fitness		2

DONNERSTAG

GYM

10:00	BBRP		2
10:00	Qi Gong, 80 Min.		1
11:00	deepWORK™		2
11:30	Rücken Power		1
12:00	Bodyfit		2
12:30	FASZIO		1
13:00	DANCE 'n Fitness		2
13:30	Rücken Express, 30 Min.		1
14:00	Bauch Express, 30 Min.		1
14:00	Complete Body Workout		2
15:00	BBRP		2
15:30	Pilates		1
16:00	Cardiorobic		2
16:30	Power-Yoga		1
17:00	BBRP		2
17:30	Rücken Power		1
18:00	BreathWalk®, 90 Min.	Outdoor	
18:00	ZUMBA® fitness		2
18:30	Pilates		1
19:00	deepWORK™		2
19:30	Qi Gong		1
20:00	Fit Fight Basic/Technik		2
21:00	Complete Body Workout		2

FREITAG

		GYM
10:00	Complete Body Workout	2
10:00	Rücken Balance	1
11:00	Fit Fight Basic/Technik	2
11:00	Hatha-Yoga 2, 80 Min.	1
12:00	Complete Body Workout	2
12:30	Pilates	1
13:00	BBRP	2
13:30	FASZIO	1
14:00	Step Fatburner	2
14:30	SALSATION®	1
15:00	BBRP	2
15:30	Rücken Balance	1
16:00	Complete Body Workout	2
16:30	Pilates	1
17:00	deepWORK™	2
17:30	NIA	1
18:00	Complete Body Workout	2
18:30	Ballett für Erwachsene 1	1
19:00	ZUMBA® fitness	2
19:30	Power-Yoga	1
20:00	Tough Class	2

SAMSTAG

		GYM
10:00	SALSATION®	2
10:00	Gymnastik	1
11:00	Complete Body Workout	2
11:00	Abenteuer Bewegung 3-8 Jahre	1
12:00	Fatburner	2
12:00	Ballett Workout	1
13:00	BBRP	2
13:00	Stretch & Relax, 30 Min.	1
13:30	Hatha-Yoga	1
14:00	Bodyfit	2
14:30	Rücken Power	1
15:00	Step Fatburner	2
15:30	Pilates	1
16:00	Complete Body Workout	2
16:30	Power-Yoga	1
17:00	Tough Class	2
17:30	ZUMBA® fitness	1
18:00	BBRP	2

SONNTAG

		GYM
10:00	BBRP	2
10:30	Fitness f. Mollige	1
11:00	Step Advanced	2
11:30	Rücken Power	1
12:00	Complete Body Workout	2

12:30	Mental Balance	1
13:00	Step Fatburner	2
13:30	Stretch & Relax	1
14:00	BBRP	2
14:30	Pilates	1
15:00	Complete Body Workout	2
15:00	Urban Workout, 90 Min.	Outdoor
15:30	Hatha-Yoga	1
16:00	ZUMBA® fitness	2
16:30	Standard-Latein 1	1
17:00	deepWORK™	2
17:30	Standard-Latein 2	1
18:00	Fatburner	2
18:30	Ballett für Erwachsene	1
19:00	Tango Argentino 1	2
19:30	Ballett für Erwachsene 2	1
20:00	Tango Argentino 2	2
20:30	Pilates	1

ALTONA JESSENSTRASSE

MONTAG

		GYM
10:00	Mama Fitness bis 3 Jahre	1
10:30	Kraftfit	2
11:00	Babys in Bewegung 3 - 8 Monate	1
11:30	Fatburner	2
12:00	Pilates	1
12:30	Best Age Kraftfit	2
13:00	Power-Yoga	1
15:00	ZUMBA®fitness	2
16:00	Yogalates	1
16:30	Complete Body Workout	2
17:00	Rücken Power	1
17:30	deepWORK™	2
18:00	Pilates	1
18:30	Complete Body Workout	● 2
19:00	FASZIO	1
19:30	Step Fatburner	2
20:00	Tango Argentino 1	● 1
20:30	Oriental-Dance	2
21:00	Tango Argentino 2	1

DIENSTAG

		GYM
10:00	Pilates	1
10:30	ZUMBA®fitness	2
11:00	Gymnastik	1
11:30	BBRP	2
12:00	Rücken Power	1
12:30	Po Shaping, 30 Min.	2

13:00	Qi Gong	1
13:00	Bauch Express, 30 Min.	2
13:30	BBRP	2
14:00	Vinyasa-Yoga	1
15:30	Pilates	2
16:00	Oriental-Dance	1
16:30	Kraftfit	2
17:00	ZUMBA@fitness	1
17:30	deepWORK™	2
18:00	Ballett	1
18:30	Tough Class	2
19:00	Pilates	1
19:30	HITT	2
20:00	STRONG by Zumba®	1
20:30	BBRP	2
21:00	Bauch Express, 30 Min.	1
21:30	Po Shaping, 30 Min.	1

MITTWOCH

GYM

10:00	sportspaß Spazierclub	Outdoor
10:00	Mama Fitness bis 3 Jahre	1
10:30	Complete Body Workout	2
11:00	Best Age Fitness	1
11:30	Fatburner	2
12:00	Feldenkrais	1
12:30	Kraftfit	2
13:00	Yin-Yoga	1
13:30	Complete Body Workout	2
14:00	Rücken Balance	1
15:00	Pilates	1
16:00	FASZIO	1
16:30	BBRP	2
17:00	Kundalini-Yoga	1
17:30	Kraftfit	2
18:00	ZUMBA@fitness	1
18:30	Fatburner	2
19:00	Pilates	1
19:30	BBRP	2
20:00	Hatha-Yoga	1
20:30	Kraftfit	2
21:30	Bauch Express, 30 Min.	2

DONNERSTAG

GYM

10:00	Beckenboden	1
10:30	Kundalini-Yoga	2
11:00	Pilates	1
11:30	Complete Body Workout	2
12:00	deepRelax	1
12:30	Po Shaping, 30 Min.	2
13:00	Bauch Express, 30 Min.	2
13:00	Yin-Yoga	1

15:30	Kraftfit	2
16:00	Hip Hop für Kids & Teens 10-16 Jahre	1
16:30	Fit Fight Basic	2
17:00	Hip Hop	1
17:30	deepWORK™	2
18:00	Avi Mea	1
18:30	BBRP	2
19:00	HIIT	1
19:30	Bodyfit	2
20:00	Discofox 1 Paare und Singles	1
20:30	Complete Body Workout	2
21:00	Discofox 2	1

FREITAG

GYM

10:00	Mama Outdoor Fitness	Outdoor
10:00	Rücken Power	1
10:30	Best Age Fitness	2
11:00	FASZIO	1
11:30	Kraftfit	2
12:00	Gymnastik	1
12:30	deepWORK™	2
13:00	Pilates	1
15:30	Po Shaping, 30 Min.	2
16:00	Bauch Express, 30 Min.	2
16:00	Power-Yoga	1
16:30	BBRP	2
17:00	Rücken Power	1
17:30	Fit Fight Basic	2
18:00	Pilates	1
18:30	Complete Body workout	2
19:00	Hatha-Yoga + Meditation	1
19:30	Kraftfit	2
20:00	Salsa 2	1
21:00	Kizomba	1

SAMSTAG

GYM

10:00	Hatha-Yoga	1
10:30	BBRP	2
11:00	Rücken Power	1
11:30	Bodyfit	2
12:00	Abenteuer Bewegung 2 - 4 Jahre	1
12:30	Complete Body Workout	2
13:30	Kraftfit	2
14:00	ZUMBA@fitness	1
15:00	Hatha-Yoga	1
16:00	Pilates	1
16:30	BBRP	2
17:00	Mental Balance	1
17:30	DANCE'n Fitness	2
18:00	Hatha-Yoga	1
18:30	Discofox 2 Paare und Singles	2
19:00	Stretch & Relax	1

19:30 | Standard-Latein 1 Paare und Singles 2

SONNTAG

GYM

10:00	Hatha-Yoga	1
10:30	Complete Body Workout	2
11:00	Power-Yoga	1
11:30	Bodyfit	2
12:30	Kraftfit	2
13:30	BBRP	2
16:30	Pilates	1
16:30	Special, 80 min.	2
17:30	Stretch & Relax	1
18:00	Complete Body Workout	2
18:30	Salsa 1 - L.A. Style	1
19:00	Bauch Express, 30 Min.	2
19:30	Rücken Express, 30 Min.	2
19:30	Salsa 2 - L.A. Style	1

BERLINER TOR

MONTAG

GYM

10:00	Faszio, 80 Min.	2
10:00	ZUMBA@fitness	4
10:00	Inline-Skaten , 80 Min.	Halle
10:30	BBRP	1
10:30	Pilates, 80 Min.	3
11:00	Mama Fitness, bis 3 Jahre	4
11:30	Tough Class	1
11:30	Step Fatburner	2
12:00	Rücken Balance	3
12:30	Complete Body Workout	2
13:00	Hatha-Yoga , 80 Min.	3
13:30	Fatburner	2
14:00	Best Age Kraftfit	1
14:30	BBRP	2
14:30	NIA, 80 Min.	3
14:30	Abenteuer Bewegung Parkour 2-6 Jahre, 80 Min.	Halle
15:00	Cardiorobic	1
15:30	Bauch Express, 30 Min.	2
16:00	BBRP	1
16:00	Rücken Express, 30 Min.	2
16:00	Fit mit Babybauch	3
16:00	FASZIO	4
16:00	Badminton 1, 80 Min.	● Halle
16:30	Complete Body Workout	2
17:00	Bodyfit	1
17:00	Pilates	● 3

17:00	ZUMBA@fitness	● 4
17:30	Step Simple	2
17:30	Badminton 2, 80 Min.	● Halle
18:00	Kraftfit	● 1
18:00	Tai Chi, 80 Min.	3
18:00	Kizomba	4
18:15	Running 5-10 km, 90 Min.	Outdoor
18:30	BBRP	● 2
19:00	Cardiorobic	● 1
19:00	Salsa 3 All Style	● 4
19:00	Inline-Skaten 1, Technik, 80 Min.	Halle
19:30	Fit Fight Kombi	● 2
19:30	Mental Balance	3
20:00	Complete Body Workout	● 1
20:00	Salsa 2 All Style	● 4
20:30	deepWORK™	2
20:30	Hatha-Yoga 1, 80 Min.	● 3
20:30	Inline-Skaten 2, Technik, 80 Min.	Halle
21:00	Step Fatburner	1
21:00	Salsa 1 All Style	4

DIENSTAG

GYM

10:00	Nordic Walking/ Walking, 120 Min., Treffpunkt: Alsterperle, Außenalster	Outdoor
10:00	ZUMBA@fitness	2
10:00	Kundalini-Yoga , 80 Min.	3
10:00	FASZIO, 80 Min.	4
10:00	Badminton , 80 Min.	Halle
10:30	Mama Fitness, bis 3 Jahre	1
11:00	STRONG by Zumba®	2
11:30	Best Age Fitness	1
11:30	Mama Fitness, Yoga + Rückbildung, Baby bis 1 Jahr	3
11:30	Mental Balance	4
11:30	Volleyball , Technik, 80 Min.	Halle
12:00	deepWORK™	2
12:30	Kundalini-Yoga , 80 Min.	3
12:30	Pilates	4
13:00	Kraftfit	1
13:30	BBRP	2
14:00	Bodyfit	1
14:00	Yin-Yoga	3
14:30	Step Simple	2
15:00	Complete Body Workout	1
15:00	Karate Kids 6-9 Jahre	3
15:00	Kindertanz/Ballett 3-6 Jahre	4
15:00	Inline-Skaten 4-9 Jahre	Halle
15:30	BBRP	2
16:00	Step Fatburner	1

16:00	Pilates		3
16:00	Kindertanz/Ballett 6-9 Jahre		4
16:00	Rücken Power		Halle
16:30	Fit Fight Basic/Technik		2
17:00	Complete Body Workout	●	1
17:00	Hatha-Yoga 1, 80 Min.	●	3
17:00	Salsa Dance		4
17:00	Volleyball , 80 Min.		Halle
17:30	Step Fatburner	●	2
18:00	Fit Fight Kombi	●	1
18:00	Standard-Latein 1 für Singles		4
18:30	Urban Workout, 90 Min., Treffpunkt: U Hafencity Universität - Bushaltestelle		Outdoor
18:30	BBRP	●	2
18:30	Rücken Power + Relax, 80 Min.	●	3
18:30	Tough Class, 80 Min.	●	Halle
19:00	Kraftfit	●	1
19:00	Standard-Latein 2 für Singles		4
19:30	Fatburner		2
20:00	Rücken Express, 30 Min.		1
20:00	Qi Gong, 80 Min.		3
20:00	Taekwondo 1		4
20:00	Badminton 1	●	Halle
20:30	Bauch Express, 30 Min.		1
20:30	Bodyfit		2
21:00	Complete Body Workout		1
21:00	Teakwondo		4
21:00	Badminton	●	Halle

15:30	Badminton 4-15 Jahre, 80 Min.		Halle
16:00	Step Fatburner		1
16:00	Abenteuer Bewegung 1,5-3 Jahre		3
16:00	Dance4Kids 6-10 Jahre		4
16:30	deepWORK™		2
17:00	Complete Body Workout	●	1
17:00	Pilates		3
17:00	FASZIO		4
17:00	Rücken Power		Halle
17:30	STRONG by Zumba®		2
18:00	Fitness für Mollige		1
18:00	NIA, 80 Min.		3
18:00	ZUMBA@fitness	●	4
18:00	Tough Class, 80 Min.		Halle
18:30	Step Advanced		2
18:30	Running 5-10 km, 90 Min.		Outdoor
19:00	Fit Fight Basic/Technik	●	1
19:00	Bauchtanz 1		4
19:30	BBRP	●	2
19:30	Feldenkrais		3
19:30	ZUMBA@fitness		Halle
20:00	Kraftfit		1
20:00	Bauchtanz 2		4
20:30	Fatburner		2
20:30	Rücken Power + Relax, 80 Min.		3
20:30	Inline-Hockey 2, 80 Min.	●	Halle
21:00	BBRP		1
21:00	Vinyasa Flow-Yoga		4

MITTWOCH

GYM

10:00	Mama Outdoor Fitness, 90 Min., Treffpunkt: Alsterperle, Außenalster		Outdoor
10:00	Kraftfit		1
10:00	Cardiorobic		2
10:00	NIA		3
10:00	Inline-Skaten , 80 Min.		Halle
10:30	Gymnastik, 80 Min. +Relax		4
11:00	Bodyfit		1
11:00	Complete Body Workout		2
11:00	Hatha-Yoga 1, 80 Min.		3
11:45	Badminton , 80 Min.		Halle
12:00	BBRP		2
12:30	Hatha-Yoga 2, 80 Min.		3
13:00	Kraftfit		1
14:00	Fatburner		1
14:30	Feldenkrais, 80 Min.		3
15:00	BBRP		1
15:00	Kindertanz/Ballett 4-7 Jahre		4
15:30	Complete Body Workout		2

DONNERSTAG

GYM

10:00	Mama Fitness, bis 3 Jahre		1
10:00	Complete Body Workout		2
10:00	Sport für Schwangere, Kundalini-Yoga, 80 Min.		3
10:00	Volleyball , 80 Min.		Halle
10:30	Pilates		4
11:00	FASZIO, 80 Min.		1
11:00	Fatburner		2
11:30	Feldenkrais		3
11:30	Vinyasa Flow-Yoga		4
11:30	Best Age Fitness		Halle
12:00	BBRP		2
12:30	Badminton , 80 Min.		Halle
13:00	Po Shaping, 30 Min.		2
14:00	BBRP		1
15:00	Fit Fight Basic/ Technik		1
15:00	Pilates		4
15:00	Fußball 5-8 Jahre		Halle
15:30	Complete Body Workout		2

CENTERKURSE

16:00	Step Fatburner	1
16:00	Salsa Dance 1	4
16:30	Cardiorobic	2
16:30	Tough Class	Halle
17:00	Kraftfit	1
17:00	Salsa Dance 2	3
17:00	Ballett für Erwachsene	4
17:30	BBRP	● 2
17:30	Volleyball , 80 Min.	Halle
18:00	Soft-Fitness	1
18:00	Pilates	● 3
18:00	Zum-Dance	● 4
18:30	Fatburner	2
19:00	Bodyfit	● 1
19:00	Rücken Power	● 3
19:00	Tango Argentino 1	● 4
19:00	Tough Class, 80 Min.	● Halle
19:30	Step Simple	2
20:00	Fatburner	1
20:00	Stretch & Relax, 80 Min.	3
20:00	Tango Argentino 2	● 4
20:30	Kraftfit	2
20:30	Badminton 2, 80 Min.	● Halle
21:00	BBRP	1
21:00	Tango Argentino 3	4

15:30	Cardiorobic	2
16:00	Step Fatburner	1
16:00	Abenteuer Bewegung 4-6 Jahre	3
16:00	Pilates	4
16:00	Tough Class	Halle
16:30	Complete Body Workout	2
17:00	Kraftfit	● 1
17:00	Rücken Power + Relax, 80 Min.	3
17:00	ZUMBA@fitness	● 4
17:00	Badminton 1	● Halle
17:30	BBRP	● 2
18:00	Fit Fight Kombi	● 1
18:00	Hip Hop	● 4
18:00	Badminton , 80 Min.	● Halle
18:30	Bodyfit	2
18:30	Kundalini-Yoga 1, 80 Min.	● 3
19:00	Step Advanced	1
19:00	Ballett für Erwachsene	4
19:30	BBRP	2
19:30	Inline-Skaten, Technik, 80 Min.	Halle
20:00	Complete Body Workout	1
20:00	Kundalini-Yoga 2, 80 Min.	3
20:00	Jazz-Dance , 80 Min.	4
20:30	deepWORK™	2
21:00	Inline-Hockey, Spiel	Halle

FREITAG

GYM

10:00	BBRP	1
10:00	Qi Gong	3
10:00	Hatha-Yoga 1	4
10:00	ZUMBA@fitness	Halle
10:30	Mama Fitness, bis 3 Jahre	2
11:00	Fit Fight Basic/Technik	1
11:00	Tai Chi 1	3
11:00	deepRELAX	4
11:00	Bauch Express, 30 Min.	Halle
11:30	Complete Body Workout	2
11:30	Badminton , 80 Min.	Halle
12:00	Yin-Yoga	3
13:00	Bodyfit	1
13:00	Volleyball , 80 Min.	Halle
13:30	BBRP	2
13:30	Power-Yoga, 80 Min	4
14:00	Kraftfit	1
14:30	Step Advanced	2
15:00	BBRP	1
15:00	Abenteuer Bewegung 2-4 Jahre + Geschw.	3
15:00	Dance´n Strip	4
15:00	Fußball 8-12 Jahre	Halle

SAMSTAG

GYM

10:00	Bodyfit	1
10:00	Start-Ups, 80 Min.	3
10:30	Step Fatburner	2
10:30	Inline-Skaten, Technik	Halle
11:00	Tough Class	1
11:30	BBRP	2
11:30	Inline-Skaten, Spiel	Halle
12:00	Complete Body Workout	1
12:00	Pilates	● 3
12:30	deepWORK™	2
13:00	Step Advanced	1
13:00	Stretch & Relax	3
13:00	Badminton 1, 80 Min.	● Halle
13:30	BBRP	2
14:00	Kraftfit	1
14:00	Specials, 80 Min.	3
14:30	Fit Fight Basic/Technik	2
14:30	Badminton 2, 80 Min.	● Halle
15:00	Bauch Express, 30 Min.	1
15:30	HIIT, 30 Min.	1
15:30	Complete Body Workout	2
16:00	Vinyasa Flow-Yoga	3

16:00	Inline-/ Roller Disco, 120 Min., 1. Sa./ Monat	Halle
16:00	Volleyball 1, 80 Min., 2.,3.,4. (& ggf. 5.) Sa./Monat	Halle
16:30	ZUMBA@fitness	2
17:00	BBRP	1
17:00	Feldenkrais, 80 Min.	3
18:00	Kraftfit	1
18:00	Badminton 1, 80 Min.	● Halle
18:30	Power Yoga, 80 Min.	3
18:30	sportspaß Tanzclub, 120 Min.	4
19:00	Step Fatburner	1
19:30	Badminton 2	● Halle

SONNTAG

GYM

09:45	Kinderbetreuung bis 12:00	3
10:00	Fatburner	1
10:00	ZUMBA@fitness	Halle
10:30	Complete Body Workout	2
11:00	BBRP	1
11:00	Inline-Hockey, Spiel, 80 Min.	Halle
11:30	Cardiorobic	2
12:00	Rücken Balance	1
12:00	Power Yoga	3
12:30	Complete Body Workout	2
12:45	Inline-Skaten für Familien 1	● Halle
13:00	Pilates	1
13:00	Teakwondo 1	3
13:30	DANCE 'n fitness	2
13:45	Inline-Skaten für Familien 2	● Halle
14:00	Kraftfit	1
14:00	Stretch & Relax	3
14:30	BBRP	2
14:45	Tough Class, 80 Min.	Halle
15:00	Step Fatburner	1
15:00	Bollydance	3
15:30	Bodyfit	2
16:00	Complete Body Workout	● 1
16:00	ZUMBA@Gold	3
16:15	Volleyball 1, 80 Min.	Halle
16:30	Kraftfit	2
17:00	Fit Fight Basic/Technik	● 1
17:00	Rücken Power + Relax, 80 Min.	3
17:30	Tough Class	2
17:45	Volleyball , 80 Min.	Halle
18:00	Hatha-Yoga 1, 80 Min.	● 4
18:30	BBRP	2
18:30	Salsa 1 New York Style	3
19:15	Floorball , 80 Min.	Halle

19:30	HIIT, 30 Min.	2
19:30	Hatha-Yoga , 80 Min.	3
19:30	Salsa 2 New York Style	4
20:30	Kizomba	4

BILLSTEDT

MONTAG

GYM

10:00	BBRP	1
10:15	Best Age Fitness	2
10:30	Pilates	3
11:00	Tough Class	1
11:15	Beckenboden	2
11:30	Rücken Power	3
12:00	Bodyfit	1
13:00	BBRP	1
15:30	BBRP	2
16:00	Soft Fitness	1
16:30	Bodyfit	2
16:30	Abenteurer Bewegung 3-6 Jahre	3
17:00	BBRP	1
17:30	Complete Body Workout	2
17:30	Abenteurer Bewegung ab 7 Jahre	3
18:00	Fit Fight Kombi	1
18:30	Tough Class	2
18:30	ZUMBA@fitness	3
19:00	Bodyfit	● 1
19:30	FASZIO	2
19:30	Cardiorobic	3
20:00	STRONG by Zumba®	1
20:30	Pilates	2
20:30	ZUMBA@fitness	3
21:00	BBRP	1

DIENSTAG

GYM

10:00	Step Simple	1
10:00	Qi Gong	3
10:15	Complete Body Workout	2
11:00	Bodyfit	1
11:00	ZUMBA@fitness	3
11:15	Rücken Power	2
12:00	BBRP	1
13:15	Soft Fitness	2
14:15	Rücken Balance	2
15:15	Bodyfit	2
15:30	ZUMBA® Step	1
16:15	BBRP	2
16:30	Bauch-Express, 30 Min.	1

CENTERKURSE

16:30	Pilates	3
17:00	Tough Class	1
17:15	ZUMBA@fitness	2
17:30	Rücken Power	3
18:00	BBRP	● 1
18:15	Complete Body Workout	2
18:30	Selbstverteidigung für Frauen	3
19:00	Fatburner	● 1
19:15	FASZIO	2
19:30	Standard-Latein + Discofox 1	3
20:00	Complete Body Workout	1
20:15	Power Yoga	2
20:30	Standard-Latein + Discofox 2	3

MITTWOCH

GYM

10:00	Complete Body Workout	1
10:15	Rücken Balance	2
10:15	Hatha Yoga 1	3
11:00	Fatburner	1
11:15	Qi Gong	2
11:15	Beckenboden	● 3
12:00	BBRP	1
13:00	Bodyfit	1
15:15	Bodyfit	2
15:30	Selbstverteidigung 6-9 Jahre	3
16:00	Tough Class	1
16:15	Rücken Power	2
16:30	Selbstverteidigung 10-14 Jahre	3
17:00	BBRP	● 1
17:15	Soft Fitness	2
17:30	Pilates	3
18:00	Step Advanced	1
18:15	BBRP	2
18:30	Rücken Power	3
19:00	Complete Body Workout	● 1
19:15	Rücken Balance	2
19:30	ZUMBA@fitness	3
20:00	HIIT	1
20:15	ZUMBA@fitness	● 2
20:30	Dance'n Strip	3
21:00	BBRP	1

DONNERSTAG

GYM

10:00	BBRP	● 1
10:15	deep Work™	2
10:30	Best Age Fitness	3
11:00	Rücken Power	1
11:15	BBRP	2

11:30	Gymnastik	3
12:00	Pilates	1
13:00	Complete Body Workout	1
14:30	Kindertanz/Ballett 4-5 Jahre	3
15:30	Kindertanz/Ballett 6-8 Jahre	3
16:00	BBRP	1
16:15	ZUMBA@fitness	2
16:30	Dance4Kids ab 6 Jahre	3
17:00	Fatburner	1
17:15	Rücken Power	2
17:30	Power Yoga	3
18:00	Complete Body Workout	● 1
18:15	BBRP	2
18:30	Pilates	3
19:00	Tough Class	1
19:15	STRONG by Zumba	2
19:30	Hatha Yoga	3
20:00	BBRP	1
20:15	ZUMBA@fitness	2
21:00	Step Simple	1

FREITAG

GYM

10:00	Bodyfit	● 1
10:15	Hatha-Yoga	2
10:15	Soft Fitness	3
11:00	Complete Body Workout	1
11:15	Yin Yoga	2
11:15	DISCO PARTY - just dance	3
12:00	Step Fatburner	1
12:15	Qi Gong	2
13:00	BBRP	1
15:00	BBRP	1
15:30	Hip Hop ab 8 Jahre	● 3
16:00	Pilates	1
16:15	Complete Body Workout	2
16:30	Hip Hop	3
17:00	Tough Class	1
17:15	Bodyfit	2
17:30	Zum-Dance	● 3
18:00	BBRP	1
18:15	Rücken Balance	2
18:30	Samba/Samba Reggae 1+2	● 3
19:00	ZUMBA@fitness	1
19:15	Stretch & Relax	2
19:30	Salsa 1 + Singles	3
20:00	Complete Body Workout	1
20:30	Salsa 2 + Singles	3

SAMSTAG

GYM

10:00	Cardiorobic	1
10:30	ZUMBA@fitness	3
11:00	BBRP	1
11:30	Rücken Power	3
12:00	Step Fatburner	1
12:30	Pilates	3
13:00	Bodyfit	1
14:00	Complete Body Workout	1
14:30	Kindertanz/Ballett 3-5 Jahre	3
15:00	Po Shaping, 30 Min.	1
15:30	Bauch Express, 30 Min.	1
15:30	Kindertanz/Ballett 5-7 Jahre	3
16:00	Bodyfit	1
16:30	Line Dance 1	3
17:00	BBRP	1
17:30	Line Dance 2	3
18:30	ZUMBA@fitness	3

SONNTAG

GYM

10:00	Complete Body Workout	1
10:30	Power Yoga	3
11:00	Dance 'n Fitness	1
11:30	Stretch & Relax	3
12:00	Bodyfit	1
13:00	HIIT	1
14:00	BBRP	1
14:30	ZUMBA@ Step	3
15:00	Fit Fight Basic/Technik	1
15:30	Pilates	3
16:00	Complete Body Workout	1
16:30	Hatha Yoga	3
17:00	Fatburner	1
17:30	Tango Argentino 1	3
18:00	Fitness für Mollige	1
18:30	Tango Argentino 2	3
19:00	Complete Body Workout	1

CITY NORD

MONTAG

GYM

10:00	Babys in Bewegung 3-8 Monate	2
10:15	Rücken Power	3
10:30	BBRP	1
11:00	Babys in Bewegung 8 Monate-1,5 Jahre	2
11:15	Pilates	3
11:30	Fatburner	1

12:00	ZUMBA@fitness	2
12:30	Rücken Power	1
13:00	BBRP	2
13:15	Pilates	3
13:30	Soft-Fitness	1
14:00	Bodyfit	2
14:15	Vinyasa Flow Yoga, 80 Min	3
14:30	ZUMBA@gold	1
15:00	Mama Fitness	2
15:30	deepWORK™	1
15:45	Yin-Yoga, 80 Min	3
16:00	Complete Body Workout	2
16:30	BBRP	1
17:00	ZUMBA@fitness	2
17:15	Pilates	3
17:30	Rücken Power	1
18:00	BreathWalk®, 90 Min.	Outdoor
18:00	BBRP	2
18:15	Power-Yoga	3
18:30	Fatburner	1
19:00	Fit Fight Basic/Technik	2
19:15	Samba/Samba-Reggae 1	3
19:30	Running 5-10 km, 90 Min.	Outdoor
19:30	Pilates	1
20:00	Complete Body Workout	2
20:15	Samba/Samba-Reggae 2	3
20:30	Cardiorobic	1
21:00	ZUMBA@fitness	2

DIENSTAG

GYM

10:00	sportspaß Spazierclub	Outdoor
10:00	Mama Outdoor Fitness	Outdoor
10:00	BBRP	2
10:15	Power-Yoga	3
10:30	Pilates	1
11:00	Step Fatburner	2
11:15	Rücken Power	3
11:30	Tanz und Bewegung	1
12:00	ZUMBA@fitness	2
12:15	FASZIO	3
12:30	BBRP	1
13:30	Rücken Power	1
14:15	Hatha-Yoga + Relax, 80 Min	3
14:30	Soft-Fitness	1
15:30	BBRP	1
16:00	Complete Body Workout	2
16:15	ZUMBA@fitness	3
16:30	Pilates	1
17:00	Fatburner	2

17:15	Ballett Workout	3
17:30	Running 10 km, 90 Min.	Outdoor
17:30	NIA	1
18:00	Fitness, 80min	2
18:15	Ballett	3
18:30	Rücken Power	1
19:15	Running 10 km, 90 Min.	Outdoor
19:15	Hatha-Yoga 1 + Relax	3
19:30	Tough Class	1
19:30	Bauch-Express, 30 Min.	2
20:00	Step Fatburner	2
20:15	Hatha-Yoga 2 + Meditation	3
20:30	ZUMBA@fitness	1

MITTWOCH

GYM

10:00	BreathWalk®, 90 Min.	Outdoor
10:00	Mama Fitness	2
10:15	Pilates	3
10:30	Complete Body Workout	1
11:00	STRONG by Zumba®	2
11:15	Rücken Balance	3
11:30	Fatburner	1
12:00	ZUMBA@fitness	2
12:15	Power-Yoga	3
12:30	BBRP	1
13:15	Pilates	3
14:15	FASZIO	3
14:30	Soft-Fitness	1
15:15	deepRelax	3
15:30	BBRP	1
16:00	Tough Class	2
16:15	Qi Gong	3
16:30	Bodyfit	1
17:00	Step Simple	2
17:15	Avi Mea	3
17:30	ZUMBA@fitness	1
18:00	Running Beginner, 6 Wochen, Start: 22.5.	Outdoor
18:00	Fit Fight Basic/ Technik	2
18:15	Urban Workout, 90 Min.	Outdoor
18:15	Pilates	3
18:30	Rücken Power	1
19:00	Soft-Fitness	2
19:15	Rücken Power	3
19:30	deepWORK™	1
20:00	Running 10-15km, 90 Min.	Outdoor
20:00	Complete Body Workout	2
20:15	Stretch & Relax	3
20:30	SALSATION®	1
21:00	BBRP	2

DONNERSTAG

GYM

10:00	Walking/Nordic Walking, 90 Min.	Outdoor
10:00	Mama Fitness	2
10:15	NIA	3
10:30	Fatburner	1
11:00	Babys in Bewegung 8 Monate-1,5 Jahre	2
11:15	Pilates	3
11:30	BBRP	1
12:00	Gymnastik	2
12:15	Rücken Power	3
14:30	ZUMBA@fitness	1
15:00	Abenteuer Bewegung 2-6 Jahre	2
15:15	Kindertanz/Ballett 4-5 Jahre	3
15:30	BBRP	1
16:00	Abenteuer Bewegung 4-8 Jahre	2
16:15	Pilates	3
16:30	Rücken Power	1
17:00	ZUMBA@fitness	2
17:15	Hatha-Yoga	3
17:30	Running 12-20 km, 120 Min.	Outdoor
17:30	BBRP	1
18:00	Complete Body Workout	2
18:15	Stretch & Relax	3
18:30	FASZIO	1
19:00	HIIT	2
19:15	Pilates	3
19:30	Dance'n strip	1
20:00	Salsa 1 für Singles	2
20:15	Fitness für Mollige	3
20:30	Complete Body Workout	1
21:00	Salsa 1	2

FREITAG

GYM

10:00	BreathWalk®, 90 Min.	Outdoor
10:00	Mama Fitness	2
10:15	Hatha-Yoga	3
10:30	Bodyfit	1
11:00	Mama Fitness + Rückbildung	2
11:15	Kundalini-Yoga	3
11:30	HIIT	1
12:00	ZUMBA@fitness	2
12:15	Qi Gong	3
12:30	BBRP	1
13:15	Tai Chi	3
13:30	Rücken Power	1
14:15	Pilates	3
14:30	BBRP	1

15:15	Flow-Yoga	3
15:30	Rücken Power	1
16:00	Complete Body Workout	2
16:15	ZUMBA®fitness	3
16:30	Fatburner	1
17:00	Urban Workout, 90 Min.	Outdoor
17:00	Step Advanced	2
17:15	Kundalini-Yoga	3
17:30	Soft-Fitness	1
18:00	Tough Class	2
18:15	Rücken Power	3
18:30	NIA	1
19:00	HIIT, 30 Min.	2
19:15	Boogie Woogie 1	3
19:30	BBRP	1
19:30	Bauch-Express, 30 Min.	2
20:00	Standard Latein 2	2
20:15	Boogie Woogie 2	3
20:30	Pilates	1
21:00	Standard Latein 3	2

SAMSTAG

GYM

10:00	BBRP	2
10:15	Power-Yoga	3
10:30	Soft-Fitness	1
11:00	Cardiorobic	2
11:15	Yin-Yoga	3
11:30	Rücken Power	1
12:00	ZUMBA®fitness	2
12:15	NIA	3
12:30	Complete Body Workout	1
13:00	Fit Fight Basic/ Technik	2
13:15	Stretch & Relax	3
13:30	Pilates	1
14:00	Step Faburner	2
14:15	Rücken Balance	3
15:00	BBRP	1
15:00	Abenteuer Bewegung 3-8 Jahre, 110 Min.	2
15:15	SALSATION®	3
16:00	BodyFit	1
16:15	STRONG by Zumba®	3
17:00	Discofox 1	1
17:00	Fatburner	2
17:15	Tango Argentino 1	3
18:00	Discofox 2	1
18:00	BBRP	2
18:15	Tango Argentino 2	3

SONNTAG

GYM

10:00	Complete Body Workout	2
10:00	deepWORK™	1
10:15	Rücken Balance	3
11:00	Cardiorobic	2
11:00	Bauch-Express, 30 Min.	1
11:15	Pilates	3
11:30	ZUMBA®fitness	1
12:00	Po Shaping, 30 Min.	2
12:15	Hatha-Yoga	3
12:30	BBRP	1
12:30	Specials, 80 Min.	2
13:15	Stretch & Relax	3
13:30	Rücken Power	1
14:00	Bodyfit	2
14:15	Modern Style Tai Chi	3
14:30	ZUMBA®fitness	1
15:00	Fatburner	2
15:15	Standard-Latein 1	3
15:30	STRONG by Zumba®	1
16:00	Fit Fight Basic/Technik	2
16:15	Standard-Latein 2	3
16:30	Salsa-Dance	1
17:00	Bodyfit	2
17:15	Fitness für Mollige	3
17:30	BBRP	1
18:00	Step Fatburner	2
18:15	Dance'n Fitness	3
18:30	deepWORK™	1
19:00	BBRP	2
19:15	Salsa 1	3
19:30	Capoeira 1	1
20:15	Salsa 2	3

HARBURG

MONTAG

GYM

10:00	Complete Body Workout	1
10:30	Pilates	2
11:00	Fatburner	1
11:30	Soft-Fitness	2
12:00	Rücken Balance	1
12:30	Hatha-Yoga	2
13:00	BBRP	1
14:00	Rücken Power	1
15:00	FASZIO	1
15:30	ZUMBA® Gold	2

CENTERKURSE

16:00	Complete Body Workout	1
16:30	ZUMBA@fitness	2
17:00	Tough Class	1
17:30	Qi Gong	2
18:00	BBRP	● 1
18:30	Tai Chi	2
19:00	Step Fatburner	1
19:30	Power-Yoga	● 2
20:00	Complete Body Workout	1
20:30	Yin-Yoga	2
21:00	BBRP	1

DIENSTAG

GYM

10:00	ZUMBA@fitness	1
10:30	Soft-Fitness	2
11:00	BBRP	1
11:30	Pilates	2
12:00	Fatburner	1
12:30	Tanz & Bewegung	2
15:00	Mama Fitness	1
15:30	Kundalini-Yoga	2
16:00	HIIT	1
16:30	Hatha Yoga	2
17:00	BBRP	● 1
17:30	Standard-Latein 1	● 2
18:00	Tough Class	● 1
18:30	Rücken Power	2
19:00	Complete Body Workout	● 1
19:30	NIA	2
20:00	Fatburner	1
20:30	SALSATION®	2
21:00	Rücken Balance	1

MITTWOCH

GYM

10:00	Babys in Bewegung 3-8 Monate	1
10:30	Rücken Balance	2
11:00	Qi Gong	1
11:30	Energy Dance	2
12:00	Stretch & Relax, 30 Min.	1
15:00	BBRP	1
15:30	Kindertanz/Ballett 3-5 Jahre	● 2
16:00	HIIT, 30 Min.	1
16:30	Po Shaping, 30 Min.	1
16:30	Kindertanz /Ballett 5-8 Jahre	● 2
17:00	ZUMBA@fitness	● 1
17:30	Hip Hop ab 8 Jahre	2
18:00	Soft-Fitness	1
18:30	Hip Hop ab 12 Jahre	2

19:00	Rücken Power	1
19:30	Power-Yoga	2
20:00	Fit Fight Basic/Technik	1
21:00	HIIT, 30 Min.	1

DONNERSTAG

GYM

10:00	BBRP	1
10:30	Yin-Yoga	2
11:00	Step Fatburner	1
11:30	Rücken Power	2
12:00	BBRP	1
13:00	Fatburner	1
14:00	Complete Body Workout	1
15:00	ZUMBA@fitness	1
15:30	BBRP	2
16:00	Abenteuer Bewegung 4-6 Jahre	1
16:30	Urban Workout, 90 Min.	Outdoor
17:00	Abenteuer Bewegung ab 5 Jahre	1
17:30	Rücken Power	2
18:00	deepWORK™	1
18:30	Pilates	● 2
19:00	Bodyfit	1
19:30	Salsa-Dance	2
20:30	SALSATION®	2
20:00	BBRP	1
21:00	Cardiorobic	1

FREITAG

GYM

10:00	Mama Fitness	1
10:30	Rücken Power	● 2
11:00	Abenteuer Bewegung 1,5-4 Jahre	1
11:30	Pilates	2
12:00	Bodyfit	1
13:00	BBRP	1
14:00	HIIT, 30 Min.	1
14:30	Bauch Express, 30 Min.	1
15:00	deepWORK™	1
15:30	Selbstverteidigung 6-9 Jahre	2
16:00	Step Fatburner	1
16:30	Selbstverteidigung 10-14 Jahre	2
17:00	Complete Body Workout	1
17:30	Standard-Latein 1 für Singles	2
18:00	Fatburner	1
18:30	Discofox 1 für Singles	2
19:00	BBRP	● 1
19:30	Salsa-Dance	2
20:30	ZUMBA@fitness	2

SAMSTAG

GYM

10:00	Complete Body Workout	1
10:30	Stretch & Relax	2
11:00	Fatburner	1
11:30	Ballett	2
12:00	Step Fatburner	1
12:30	Power-Yoga	2
13:00	BBRP	1
13:30	Hatha-Yoga	2
14:00	Tough Class	1
15:00	Complete Body Workout	1
16:00	ZUMBA@fitness	1
16:30	Hip Hop 10-14 Jahre	2
17:30	BBRP	1
18:30	Fatburner	1

SONNTAG

GYM

10:00	Po Shaping, 30 Min.	1
10:30	Bauch Express, 30 Min.	1
10:30	Vinayasa Flow Yoga	2
11:00	Complete Body Workout	● 1
11:30	Yin-Yoga	2
12:00	Step Fatburner	● 2
12:30	Pilates	2
13:00	ZUMBA@fitness	1
13:30	Rücken Power	2
14:00	Bodyfit	1
14:30	Soft-Fitness	2
15:00	Step Simple	1
15:30	Bauchtanz	2
16:30	Pilates	2
17:30	Standard-Latein 1 + Singles	2
18:00	Complete Body Workout	1
18:30	Standard-Latein 2	2
19:00	Bodyfit	1
19:30	Tango Argentino 2	2
20:30	Tango Argentino 1	2

HOLSTEINISCHER KAMP

MONTAG

GYM

10:00	Cardiorobic	1
10:00	Kundalini-Yoga, 80 Min.	3
10:30	Gymnastik	2
10:30	FASZIO	4
11:00	Complete Body Workout	1
11:30	Best Age Fitness	2
11:30	Pilates	3

11:30	deepRELAX	4
12:00	Bodyfit	1
12:30	Rücken Balance	3
13:00	BBRP	1
14:30	Babys in Bewegung 8-18 Monate	2
15:30	Abenteuer Bewegung 1,5-2,5 Jahre	2
16:00	Bodyfit	1
16:00	BBRP	4
16:30	Rücken Power	2
16:30	Soft-Fitness	3
17:00	HIIT, 30 min.	1
17:00	Fit Fight Basic/Technik	4
17:30	Bauch Express, 30 min.	1
17:30	Qi Gong	2
17:30	Complete Body Workout	● 3
18:00	Step Advanced	1
18:00	Bodyfit	4
18:30	NIA	2
18:30	ZUMBA@fitness	3
19:00	Tough Class	● 1
19:00	Cardiorobic	4
19:30	Pilates	● 2
19:30	BBRP	● 3
20:00	Fitness	4
20:30	Hatha-Yoga	2
20:30	Rücken Power	3
21:00	BBRP	4

DIENSTAG

GYM

10:00	Nordic Walking/ Walking, 120 Min., Treffpunkt: Alsterperle, Außenalster	Outdoor
10:00	Complete Body Workout	1
10:00	Fit Fight Basic/Technik	4
10:30	Babys in Bewegung 8-18 Monate	2
10:30	Rücken Power	3
11:00	Pilates	1
11:00	BBRP	4
11:30	Qi Gong	2
11:30	Best Age Fitness	3
12:30	Yin-Yoga	2
12:30	Rücken Balance	3
14:00	BBRP	1
15:00	Complete Body Workout	1
15:30	Kindertanz/Ballett 3-6 Jahre	2
16:00	BBRP	1
16:30	Kindertanz/Ballett 5-9 Jahre	2
17:00	Tough Class	1
17:00	Pilates	3
17:00	ZUMBA@fitness	4

CENTERKURSE

17:30	Best Age Fitness	2
18:00	Bodyfit ●	1
18:00	Hatha-Yoga Sivananda	3
18:00	BBRP	4
18:00	Nordic-Walking, 90 Min.	Outdoor
18:00	Urban Workout, 90 Min.	Outdoor
18:30	Rücken Power	2
19:00	Fatburner	1
19:00	Mental Balance, 80 min.	3
19:00	deepWORK™	4
19:30	Po Shaping	2
20:00	Fitness	1
20:00	Kundalini-Yoga, 80 min.	2
20:00	Complete Body Workout ●	4
21:00	Pilates	1
21:00	Fatburner	4

20:30	Yin-Yoga	2
20:30	Pilates	3
21:00	Fitness	1
21:00	ZUMBA®fitness	4

MITTWOCH

GYM

10:00	Mama Outdoor Fitness, 90 Min., Treffpunkt: Alsterperle, Außenalster	Outdoor
10:00	Qi Gong	2
10:00	Complete Body Workout	4
10:30	Step Fatburner	1
10:30	Hatha-Yoga	3
11:00	Tai Chi	2
11:00	Mama Fitness	4
11:30	BBRP	1
11:30	Mama Fitness Rückbildungs-Yoga	3
12:00	Pilates	2
12:00	Tanz & Bewegung	4
13:00	Rücken Power	4
15:30	Kundalini-Yoga & Bauch, 80 min.	2
15:30	Softfitness	3
16:00	BBRP ●	1
16:30	Rücken Balance	3
17:00	Complete Body Workout ●	1
17:00	Pilates	2
17:00	Sport für Schwangere	4
17:30	Fitness für Mollige	3
18:00	Cardiorobic	1
18:00	Hatha-Yoga, 80 min.	2
18:00	Tough Class	4
18:30	Rücken Power	3
19:00	Bodyfit ●	1
19:00	deepWORK™	4
19:30	Power-Yoga	2
19:30	Best Age Fitness	3
20:00	Complete Body Workout ●	1
20:00	BBRP	4

DONNERSTAG

GYM

10:00	BBRP	1
10:00	deepWORK™	4
10:30	Mama Fitness & Yoga	2
10:30	Rücken Power	3
11:00	Fatburner	1
11:00	Complete Body Workout	4
11:30	Babys in Bewegung 8-18 Monate	2
11:30	Yogalates	3
12:00	ZUMBA® Gold	1
13:00	BBRP	1
14:30	Babys in Bewegung 8-18 Monate	2
15:15	sportspaß Spazierclub	Outdoor
15:30	Abenteuer Bewegung 1,5-2,5 Jahre	2
16:00	BBRP	1
16:30	Kindertanz/Ballett 5-7 Jahre	2
17:00	Tough Class	1
17:00	Fatburner	4
17:30	Bauchtanz	2
17:30	Pilates	3
18:00	Running Beginner, 6 Wochen, Start: 25.4.	Outdoor
18:00	Step Advanced	1
18:00	Complete Body Workout ●	4
18:30	NIA	2
18:30	Soft-Fitness	3
19:00	Fit Fight Kombi	1
19:00	Bodyfit	4
19:30	Vinyasa Flow-Yoga	2
19:30	BBRP ●	3
20:00	Bodyfit	1
20:00	deepRELAX	4
20:30	Yin-Yoga	2
20:30	Rücken Power	3
21:00	Hip Hop	4

FREITAG

GYM

10:00	Mama Outdoor Fitness	Outdoor
10:00	Cardiorobic	1
10:00	BBRP	4
10:30	Power-Yoga	2
10:30	Rücken Power	3
11:00	Complete Body Workout	1
11:00	Soft-Fitness	4

11:30	Yogalates	2
11:30	FASZIO	3
12:00	Gymnastik	1
12:00	ZUMBA®fitness	4
13:00	BBRP	1
15:00	Tough Class	1
15:30	Kindertanz/Rhythmik 3-5 Jahre	3
16:00	Complete Body Workout	1
16:00	Qi Gong	4
16:30	Power-Yoga	2
16:30	Kindertanz/Rhythmik 5-7 Jahre	3
17:00	Bodyfit	1
17:00	deepRelax	4
17:30	Hatha-Yoga	2
17:30	Rücken Balance	3
18:00	deepWORK™	1
18:00	Tough Class	4
18:30	Pilates	2
18:30	FASZIO	3
19:00	Zum-Dance	1
19:00	BBRP	4
19:30	Salsa 1	2
19:30	Yin-Yoga	3
20:00	SALSATION®	1
20:00	STRONG by Zumba®	4
20:30	Salsa 2	2

SAMSTAG

GYM

10:00	Fitness	1
10:00	Mama Fitness + Rückbildung	2
10:00	Cardiorobic	4
10:00	Running 5-10km, 90 min	Outdoor
10:30	Pilates	3
11:00	BBRP	1
11:00	Mama Fitness	2
11:00	Complete Body Workout	4
11:30	Rücken Power	3
12:00	Bodyfit	1
12:00	Fit Fight Basic/Technik	4
12:30	Sport für Schwangere + Kundalini Yoga, 80 min.	2
12:30	Hatha-Yoga	3
13:00	Step Advanced	1
13:00	Complete Body Workout	4
14:00	Bauch Express, 30 min.	1
14:00	BBRP	3
14:30	HIIT, 30 min.	1
15:00	BBRP	1
15:00	Tough Class	3

16:00	ZUMBA®fitness	3
17:00	Complete Body Workout	3
17:30	Vinyasa Flow-Yoga	2
18:30	Yin Yoga	2

SONNTAG

GYM

10:00	deepWORK™	1
10:00	BBRP	4
10:30	Abenteuer Bewegung 1,5-3 Jahre	2
10:30	Hatha-Yoga	3
11:00	DANCE'n Fitness 2	1
11:00	Cardiorobic	4
11:30	Abenteuer Bewegung 4-6 Jahre	2
11:30	Pilates	3
12:00	Step Fatburner	1
12:00	Complete Body Workout	4
12:30	Avi Mea	3
13:00	BBRP	1
13:00	Specials	2
13:00	STRONG by Zumba®	4
13:30	Soft-Fitness	3
14:00	Complete Body Workout	1
14:30	Dance'n Strip	2
14:30	Po Shaping, 30 min.	3
15:00	Step Fatburner	1
15:00	Bauch Express, 30 min.	3
15:30	Hip Hop	2
15:30	Rücken Power	3
16:00	BBRP	1
16:30	Standard Latein 1	2
17:00	Tough Class	1
17:00	SALSATION®	3
17:30	Standard Latein 2	2
18:00	Pilates	3
19:00	Ballett für Erwachsene	3

HALLENKURSE

sportspaß bietet ca. 250 Kurse in den Schulsporthallen an, die hier nach Stadtteilen sortiert aufgelistet werden.

Stadtteil	Angebot	Tag	Zeit	Ort	Hinweis zur Sportstätte
Alsterdorf	Fitness + Relax	Mo	19:30-21:00	Sengelmannstr. 50	Freist. Halle
	Hobby-Fußball 1	Do	20:00-21:30	Sengelmannstr. 50	Freist. Halle
	Standard Latein 2	Di	18:00-19:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Gebäude
	Standard Latein 3	Di	19:00-20:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Gebäude
Altona-Nord	Qi Gong	Mo	16:30-17:30	Bernstorffstr. 147	Am Schlagbaum 50 m vorbei, rechts durch die Pforte, Halle a. d. Hof
	Badminton 1	Mo	17:00-18:15	Arnknielstr. 2-4	Halle 1, Eingang Sommerhuderstr. gegenüber der Hausnummer 33, Halle a. d. Hof
	Rücken Power	Mo	17:30-19:00	Bernstorffstr. 147	Am Schlagbaum 50 m vorbei, rechts durch die Pforte, Halle a. d. Hof
	Discofox 1	Mo	18:00-19:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts bis 24.06.
	Badminton 2	Mo	18:15-20:15	Arnknielstr. 2-4	Halle 1, Eingang Sommerhuderstr. gegenüber der Hausnummer 33, Halle a. d. Hof
	Bodyfit	Mo	19:00-20:00	Bernstorffstr. 147	Am Schlagbaum 50 m vorbei, rechts durch die Pforte, Halle a. d. Hof
	Discofox 2	Mo	19:00-20:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts bis 24.06.
	West Coast 1 für Singles	Mo	20:00-21:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts bis 24.06.
	Volleyball 1	Mo	20:15-21:45	Arnknielstr. 2-4	Halle 1, Eingang Sommerhuderstr. gegenüber der Hausnummer 33, Halle a. d. Hof
	West Coast 2 für Singles	Mo	21:00-21:45	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts bis 24.06.
	Lindy Hop 1	Di	18:00-19:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts bis 25.06.
	Authentic Jazz/ Charleston	Di	19:00-20:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts bis 25.06.
	Lindy Hop 2	Di	20:00-21:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts bis 25.06.
	Rücken Power	Mi	17:30-19:00	Bernstorffstr. 147	Am Schlagbaum 50 m vorbei, rechts durch die Pforte, Halle a. d. Hof
	Fitness + Relax	Mi	19:00-20:30	Bernstorffstr. 147	Am Schlagbaum 50 m vorbei, rechts durch die Pforte, Halle a. d. Hof
	Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre	Do	17:00-18:30	Bernstorffstr. 147	Am Schlagbaum 50 m vorbei, rechts durch die Pforte, Halle a. d. Hof
	Hatha-Yoga + Relax	Do	18:00-19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts
	Feldenkrais	Do	19:00-20:00	Bernstorffstr. 147	Am Schlagbaum 50 m vorbei, rechts durch die Pforte, Halle a. d. Hof
	Tough Class	Do	20:15-21:45	Bernstorffstr. 147	Am Schlagbaum 50 m vorbei, rechts durch die Pforte, Halle a. d. Hof
	Bahrenfeld	Basketball	Mi	20:00-21:30	Osdorfer Weg 24
Volleyball		Do	20:00-21:30	Osdorfer Weg 24	Halle 2, Zugang über Fußweg Grotenkamp Höhe Hausnummer 26
Barmbek	Taekwondo 1 ab 5 Jahre	Mi	16:00-17:00	Humboldtstr. 30	Freist. Halle
	Selbstverteidigung 8 - 11 Jahre	Mi	17:00-18:00	Humboldtstr. 30	Freist. Halle
	Kickboxen	Mi	18:30-20:00	Humboldtstr. 30	Neue Halle, Klingel 5 m neben der Tür links, Eingangsbereich blau
	Volleyball 2	Do	18:30-20:00	Humboldtstr. 89	Halle A: Freist. Halle
	Volleyball 1	Do	20:00-21:30	Humboldtstr. 89	Halle A: Freist. Halle
	Kundalini-Yoga	Fr	17:30-19:00	Humboldtstr. 89	Halle A: Freist. Halle
Barmbek-Nord	Kickboxen Technik u. Cardio	Fr	19:00-20:30	Humboldtstr. 89	Halle A: Freist. Halle
	Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre	Mo	17:00-18:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude, Mittlerer Eingang a. d. Hof
	Pilates	Mo	18:30-20:00	Lämmersieth 38	Halle im Geb., Eingang vom Schulhof
	Kickboxen für Frauen	Mo	20:00-21:30	Lämmersieth 38	Halle im Geb., Eingang vom Schulhof
	Abenteuer Bewegung 1,5 - 2 Jahre	Di	16:00-17:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude, Mittlerer Eingang a. d. Hof
Abenteuer Bewegung 3 - 5 Jahre	Di	17:00-18:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude, Mittlerer Eingang a. d. Hof	

	Basketball 2	Mi	17:30-19:00	Benzenbergweg 2	Ältere, Freist. Halle, Eingang Rungestr.
	CrossTraining	Mi	18:00-19:00	Lämmersieth 38	Halle im Geb., Eingang vom Schulhof
	Tough Class	Mi	19:00-20:00	Lämmersieth 38	Halle im Geb., Eingang vom Schulhof
	Kickboxen für Frauen 2	Mi	20:00-21:30	Lämmersieth 38	Halle im Geb., Eingang vom Schulhof
	Volleyball	Fr	20:00-21:30	Heinrich-Helbing-Str. 50	SportHalle a. d. Hof
Barmbek-Süd	Tischtennis ab 10 Jahre + EW	Mi	17:00-18:30	Brucknerstr. 17	Freist. Halle a. d. Hof
	Tischtennis 2	Mi	18:30-20:00	Brucknerstr. 17	Freist. Halle a. d. Hof
	Badminton	Do	18:00-19:30	Winterhuder Weg 126-128	Hallenzugang durch den Torbogen, links über den Hof
Billstedt	Kickboxen	Do	18:30-20:00	Steinadlerweg 26	Gymnastikhalle am hinteren Ende des Schulhofs rechts, Klingel vor der Aula
Bramfeld	Tischtennis	Do	20.00-21.45	Hegholt 44	Gymnastikhalle, Eingang Zebrastrreifen, Ende Laubengang, kleine Halle rechts
Dulsberg	Complete Body Workout	Di	19:00-20:00	Krausestr. 53	Halle am Sportplatz, Zugang über Vogesenstr.
	Basketball 2	Di	20:00-21:30	Krausestr. 53	Halle am Sportplatz, Zugang über Vogesenstr.
Eilbek	Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre	Mo	16:00-17:00	Ritterstr. 44	Halle B: freistehende Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr.
	Karate ab 8 Jahren plus Mütter	Mo	17:00-18:30	Ritterstr. 44	Halle A: freistehende Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	Kickboxen für Frauen 1	Mo	17:00-18:30	Uferstr. 10	Halle im Geb., Eingang über Parkplatz
	Standard Latein 1 für Singles	Mo	18:30-19:30	Ritterstr. 44	Aula: 1. Stock im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	Modern Arnis	Mo	18:30-20:00	Ritterstr. 44	Halle A: Halle im Geb., Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	Basketball	Mo	18:30-20:00	Uferstr. 10	Halle im Geb., Eingang über Parkplatz
	Standard Latein 2 für Singles	Mo	19:30-20:30	Ritterstr. 44	Aula: 1. Stock im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	Taekwondo 1	Mo	20:00-21:00	Ritterstr. 44	Halle A: Halle im Geb., Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	Standard Latein 3	Mo	20:30-21:30	Ritterstr. 44	Aula: 1. Stock im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	Taekwondo 2	Mo	21:00-22:00	Ritterstr. 44	Halle A: Halle im Geb., Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre	Di	17:00-18:00	Richardstr. 85	Freist. Halle a. d. Hof, Seiteneingang
	Volleyball 2	Di	18:00-20:00	Richardstr. 85	Freist. Halle a. d. Hof, Seiteneingang
	Volleyball 1 + Technik	Di	18:00-20:00	Ritterstr. 44	Halle B: freistehende Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr.
	Badminton 1	Di	20:00-21:45	Ritterstr. 44	Halle B: freistehende Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr.
	Abenteuer Bewegung 2 - 4 Jahre	Mi	16:00-17:00	Ritterstr. 44	Halle B: freistehende Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr.
	Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre	Mi	17:00-18:00	Ritterstr. 44	Halle B: freistehende Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr.
	Basketball	Mi	17:00-19:00	Richardstr. 85	Freist. Halle a. d. Hof, Seiteneingang
	Sportspiele mit und ohne Ball	Mi	18:00-19:30	Ritterstr. 44	Halle A: Halle im Geb., Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	Standard Latein 1	Mi	18:30-19:30	Ritterstr. 44	Aula: 1. Stock im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	Badminton	Mi	18:30-20:00	Uferstr. 9 / Richardstr. 1	Freist. Halle a. d. Hof
Standard Latein 2	Mi	19:30-20:30	Ritterstr. 44	Aula: 1. Stock im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof	
Complete Body Workout	Mi	19:30-20:30	Ritterstr. 44	Halle A: Halle im Geb., Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof	
Standard Latein 3	Mi	20:30-21:30	Ritterstr. 44	Aula: 1. Stock im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof	
Standard Latein 3	Do	18:00-19:00	Ritterstr. 44	Aula: 1. Stock im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof	

HALLENKURSE

	BBRP	Do	18:00-19:00	Ritterstr. 44	Halle A: Halle im Geb., Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	Standard Latein 4	Do	19:00-20:00	Ritterstr. 44	Aula: 1. Stock im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	Rücken Power	Do	19:00-20:30	Ritterstr. 44	Halle A: Halle im Geb., Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	Abenteuer Bewegung 2 - 4 Jahre	Fr	17:00-18:00	Ritterstr. 44	Halle A: Halle im Geb., Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	Abenteuer Bewegung 3 - 6 Jahre	Fr	17:00-18:15	Richardstr. 85	Freist. Halle a. d. Hof, Seiteneingang
	Capoeira 1	Fr	18:00-19:30	Ritterstr. 44	Halle A: Halle im Geb., Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	Hobby-Fußball	Fr	18:15-20:15	Richardstr. 85	Freist. Halle a. d. Hof, Seiteneingang
	Basketball 2	Fr	18:30-20:00	Ritterstr. 44	Halle B: freistehende Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr.
	Hatha-Yoga	Fr	19:30-21:00	Ritterstr. 44	Halle A: Halle im Geb., Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	Hobby-Fußball	Fr	20:15-22:00	Richardstr. 85	Freist. Halle a. d. Hof, Seiteneingang
	Badminton	Fr	20:00-21:30	Ritterstr. 44	Halle B: freistehende Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr.
Eimsbüttel	Discofox 1	Mo	18:00-19:00	Kielortallee 18-20	Aula. Neu ab 12.08.
	Discofox 2	Mo	19:00-20:00	Kielortallee 18-20	Aula. Neu ab 12.08.
	West Coast 1 für Singles	Mo	20:00-21:00	Kielortallee 18-20	Aula. Neu ab 12.08.
	Floorball	Mo	20:00-21:45	Tornquiststr. 60	Sackgasse, Halle vor dem Gebäude stehend links
	West Coast 2 für Singles	Mo	21:00-21:45	Kielortallee 18-20	Aula. Neu ab 12.08.
	Abenteuer Bewegung 2 - 4 Jahre	Di	16:00-17:00	Bogenstr. 32	Turnhalle im Geb., Helene-Lange-Gymnasium. Zugang durch Torbogen über Helene-Lange-Str.
	Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre	Di	17:00-18:00	Bogenstr. 32	Turnhalle im Geb., Helene-Lange-Gymnasium. Zugang durch Torbogen über Helene-Lange-Str.
	Lindy Hop 1	Di	18:00-19:00	Kielortallee 18-20	Neu ab 13.08.
	Authentic Jazz/ Charleston	Di	19:00-20:00	Kielortallee 18-20	Neu ab 13.08
	Lindy Hop 2	Di	20:00-21:00	Kielortallee 18-20	Neu ab 13.08.
	Bodyfit	Mi	18:00-19:00	Lutterothstr. 34	Halle im Geb., Eingang Rückseite der Schule
	BBRP	Mi	19:00-20:00	Lutterothstr. 34	Halle im Geb., Eingang Rückseite der Schule
Volleyball 2	Mi	20:00-21:30	Lutterothstr. 34	Halle im Geb., Eingang Rückseite der Schule	
	Vinayasa Flow Yoga	Do	18:00-19:20	Bogenstr. 34/36	Sporthalle im Geb. 2. Stock. Zugang Schlankreye rechts oder Gustav-Falke-Str.
Eppendorf	Kundalini-Yoga	Di	19:30-21:00	Knauerstr. 22	Halle links vom Haupteingang
	Tischtennis	Do	17:00-19:00	Erikastr. 41/F2	Zugang über Tarpenbekstr., re Schotterweg folgen
	Tischtennis 1	Do	19:00-20:30	Erikastr. 41/F1	Zugang über Tarpenbekstr., re Schotterweg folgen
	Tischtennis 2	Do	20:30-22:00	Erikastr. 41/F1	Zugang über Tarpenbekstr., re Schotterweg folgen
	Kickboxen	Fr	17:30-19:00	Knauerstr. 22	Halle links vom Haupteingang
Farmsen	ZUMBA@fitness	Mi	17:00-18:00	Rahlstedter Weg 60	Zugang über Weissenhof, Schranke rechts, auf dem Gelände hinten
	BBRP	Mi	18:00-19:00	Rahlstedter Weg 60	Zugang über Weissenhof, Schranke rechts, auf dem Gelände hinten
	Hobby-Fußball	Mi	19:00-20:30	Rahlstedter Weg 60	Zugang über Weissenhof, Schranke rechts, auf dem Gelände hinten
	Volleyball	Mi	20:30-22:00	Rahlstedter Weg 60	Zugang über Weissenhof, Schranke rechts, auf dem Gelände hinten
Fuhlsbüttel	Basketball	Mo	20:00-21:30	Ohkampring 13	Ältere Freist. Halle
	BBRP	Mo	20:30-21:30	Erdkampsweg 89	SportHalle im Geb. Erdgeschoss
	Fitness + Relax	Do	18:30-20:00	Ohkampring 13	Neue Freist. Halle
	Basketball	Do	20:00-21:30	Ohkampring 13	Neue Freist. Halle
Hammerbrook	Badminton	Di	18:30-20:00	Sorbenstr. 15	Drei-Feld-Halle mit 5 Badmintonfeldern. Zugang über Wendenstr. rechts a.d. Hof
	Volleyball	Di	20:00-21:45	Sorbenstr. 15	Drei-Feld-Halle, Zugang über Wendenstraße rechts a. d. Hof

	Volleyball 2	Di	20:00-21:45	Sorbenstr. 15	Drei-Feld-Halle, Zugang über Wendenstraße rechts a. d. Hof
	Hobby-Fußball	Fr	17:00-19:00	Wendenstr. 166	Halle im Geb., Kellereingang links
	Volleyball 2	Sa	15:00-17:00	Wendenstr. 166	Halle im Geb., Kellereingang links
	Hobby-Fußball	Sa	17:00-18:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb., Kellereingang links
	Kickboxen	So	14:00-15:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb., Kellereingang links
	Badminton	So	15:30-17:00	Wendenstr. 166	Halle im Geb., Kellereingang links
	Volleyball 2	So	17:00-19:00	Wendenstr. 166	Halle im Geb., Kellereingang links
Harburg	Parkour ab 11 Jahre	Mo	17:00-19:00	Bunatwiete 20	Zugang zur Halle durch das Tor neben der Schule. Freist. Halle rechts.
	Soft-Fitness	Mo	18:00-19:00	Elfenwiese 3	Haupteingang, Gymnastikhalle im Geb.
	Complete Body Workout	Mo	19:00-20:00	Elfenwiese 3	Haupteingang, Gymnastikhalle im Geb.
	Basketball	Mo	19:00-20:30	Bunatwiete 20	Zugang zur Halle durch das Tor neben der Schule. Freist. Halle rechts.
	Tischtennis	Mo	19:00-20:30	Göhlbachtal 38	Zwei-Feldhalle, linkes Feld
	Badminton	Mo	20:00-21:30	In der alten Forst 1	Halle 2, gegenüber der str. Fuhrenkamp (Stichstr.)
	Volleyball 2	Di	20:00-21:45	Rönneburger str. 50	Parkplatz Hanhoopsfeld 21 hintere Sporthalle, Tordurchgang vom Sportplatz
	Rücken Power	Mi	18:00-19:30	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Eingang Fr.-L-J-str. über den Schulhof links. Halle im UG. Bitte klingeln!
	Energy Dance	Do	17:00-18:00	Kapellenweg 63	Gymnastikhalle, Eingang neben der Kirche, links neue Aula, dort im 1. Stock
	Tischtennis	Do	17:00-18:30	Göhlbachtal 38	Zwei-Feldhalle linkes Feld
	Strong by ZUMBA®	Do	18:15-19:00	Kapellenweg 63	Eingang neben der Kirche, links neue Aula, dort im 1. Stock
	BBRP	Do	18:30-19:30	Elfenwiese 3	Haupteingang, Gymnastikhalle im Geb.
	Rücken Power	Do	19:30-20:30	Elfenwiese 3	Haupteingang, Gymnastikhalle im Geb.
	Badminton	Do	20:00-21:30	Göhlbachtal 38	Turnhalle rechts
	Badminton	Fr	18:30-20:00	In der alten Forst 1	Halle 2, gegenüber der str. Fuhrenkamp (Stichstr.)
ZUMBA® Fitness	Mi	19:00-20:00	Kapellenweg 63	Eingang neben der Kirche, links neue Aula, dort im 1. Stock	
Hohenfelde	Volleyball 1	Mo	20:00-21:45	Westphalensweg 7	Schulturnhalle im Geb., Keller
	Hobby-Fußball	Mi	17:30-19:30	Westphalensweg 7	Schulturnhalle im Geb., Keller
	Floorball	Mi	20:00-21:45	Westphalensweg 7	Schulturnhalle im Geb., Keller
Horn	Volleyball	Mo	20:00-21:45	Hermannstal 82	Freist. Halle a. d. Schulhof
	ZUMBA®fitness	Di	18:30-19:30	Stengelestr. 38	Gymnastikhalle a. d. Hof
	Hobby-Fußball	Di	19:00-20:30	Hermannstal 82	Freist. Halle a. d. Schulhof
	Volleyball	Di	20:00-21:30	Stengelestr. 38	Freist. Halle
	Tischtennis	Di	20:30-22:00	Hermannstal 82	Freist. Halle a. d. Schulhof
	Line Dance 1	Do	16:30-17:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle beim Parkplatz
	Line Dance	Do	17:30-18:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle beim Parkplatz
	Badminton 1	Do	20:00-21:45	Speckenreye 11	Freist. Halle, Zugang zur Halle über die Manshardtstr.
	Basketball	Fr	17:00-19:00	Hermannstal 82	Freist. Halle a. d. Schulhof
	Volleyball 2	Fr	19:00-21:00	"Ebelingplatz 8 Feld 1"	3-Feldhalle
Tischtennis	Fr	20:30-22:00	Hermannstal 82	Freist. Halle a. d. Schulhof	
Hummelsbüttel	Fitness + Relax	Di	20:00-21:30	Poppenbüttler Stieg 7	Gymnastikhalle im hinteren Teil des Geländes
	Bodyfit	Mi	17:00-18:00	Poppenbüttler Stieg 7	Gymnastikhalle im hinteren Teil des Geländes
	BBRP	Mi	18:00-19:00	Poppenbüttler Stieg 7	Gymnastikhalle im hinteren Teil des Geländes
	Kickboxen für Frauen 1	Fr	19:15-20:45	Poppenbüttler Stieg 7	Gymnastikhalle im hinteren Teil des Geländes
Jenfeld	Volleyball	Mo	18:30-20:00	Dringsheide 10	Freist. Halle a. d. Hof, Eingang über den Fußweg auch vom Fuchsbergredder

HALLENKURSE

	Basketball	Mo	20:00-21:30	Dringsheide 10	Freist. Halle a. d. Hof, Eingang über den Fußweg auch vom Fuchsbergredder
	Badminton 1	Di	18:00-19:30	Dringsheide 10	Freist. Halle a. d. Hof, Eingang über den Fußweg auch vom Fuchsbergredder
	Badminton 2	Di	19:30-21:00	Dringsheide 10	Freist. Halle a. d. Hof, Eingang über den Fußweg auch vom Fuchsbergredder
	Basketball 2	Mi	18:00-19:30	Oppelner Str. 45	Halle a. d. Hof, Eingang Gleiwitzer Bogen
	Volleyball 2	Mi	18:30-20:00	Holstenhofweg 86	Zugang zur Halle über Oktaviostr. , Halle auf der rechten Seite
	Badminton	Mi	19:30-21:30	Oppelner Str. 45	Halle a. d. Hof, Eingang Gleiwitzer Bogen
	Hobby-Fußball	Mi	20:00-22:00	Holstenhofweg 86	Zugang zur Halle über Oktaviostr. , Halle auf der rechten Seite
	Badminton	Do	19:30-21:30	Dringsheide 10	Freist. Halle a. d. Hof, Eingang über den Fußweg auch vom Fuchsbergredder
	Basketball	So	16:00-18:00	Holstenhofweg 86	Zugang zur Halle über Oktaviostr. , Halle auf der rechten Seite
Lokstedt	Badminton	Fr	17:30-19:00	Hartsprung 23	Turnhalle, Zugang über Heckenrosenweg
Lurup	Basketball 1	Do	19:00-20:15	Veermoor 4	Freist. Halle a. d. Hof
	Basketball 2	Do	20:00-21:45	Vorhornweg 2	Halle a. d. Hof
	Volleyball	Do	20:15-21:45	Veermoor 4	Freist. Halle a. d. Hof
Mümmelmannsberg	Inline-Hockey	Sa	16:00-17:30	Mümmelmannsberg 75	Große Sporthalle Halle 1/2, nur bis 04.05.19
Neustadt	Hobby-Fußball	Mo	17:00-19:00	Neustädter Str. 60	Halle oben, liegt rechts a. d. Schulhof
	Hatha-Yoga	Mo	19:00-20:30	Neustädter Str. 60	Halle oben, liegt rechts a. d. Schulhof
	Badminton	Di	20:00-21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben, liegt rechts a. d. Schulhof
	Power Yoga	Mi	18:30-20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben, liegt rechts a. d. Schulhof
	Badminton 1 +Technik	Mi	18:30-20:00	Neustädter Str. 60	Halle unten, liegt rechts a. d. Schulhof
	Badminton 2	Mi	20:00-21:30	Neustädter Str. 60	Halle unten und oben (6 Felder), liegt rechts a. d. Schulhof
Osdorf	Tischtennis	Mi	19:00-20:30	Bornheide 2	Halle im Geb.
	Badminton	Mi	20:30-22:00	Bornheide 2	Halle im Geb.
	Badminton	Fr	20:00-22:00	Bornheide 2	Halle im Geb.
Othmarschen	Rhönrad ab 12 Jahre	Di	18:00-19:30	Waltzstr. 31	Halle im Geb., Haus 2
	Salsa All Style 1	Di	19:00-20:30	Holmbrook 10	Aula
	Rücken Power	Di	19:30-21:00	Waltzstr. 31	Halle im Geb., Haus 2
	Complete Body Workout	Do	18:30-20:00	Hochrad 2	Freist. Halle, Eingang Golfstr.
Rahlstedt	Soft-Fitness	Do	16:00-17:00	Paracelsusstr. 30	Freist. Halle, Eingang Sackgasse
Rothenburgsort	Standard Latein 1	Mo	18:45-19:45	Marckmannstr. 61	Freist. Aula 1.Stock Außentreppe
	Standard Latein 2	Mo	19:45-20:45	Marckmannstr. 61	Freist. Aula 1.Stock Außentreppe
	Standard Latein 3	Mo	20:45-21:45	Marckmannstr. 61	Freist. Aula 1.Stock Außentreppe
St. Georg	Volleyball 1 + Technik	Mi	17:00-18:30	Rostocker Str. 41	Halle 2 links, Zugang zum Gelände über Pforte im Lohmühlenpark
	Badminton	So	11:30-13:00	Rostocker Str. 41	Halle 2 links, Zugang zum Gelände über Pforte im Lohmühlenpark
St. Pauli	Tischtennis 1	Mo	17:00-19:00	Friedrichstr. 55	Zugang über Balduinstr. oder Silbersackstr.
	Basketball 2	Mo	19:00-20:15	Thadenstr. 147	Neuere Halle a. d. Hof
	Rücken Power	Mo	19:30-20:30	Laeiszstr. 12	Freist. Halle a. d. Hof
	Badminton	Mo	20:00-21:45	St. Pauli Fischmarkt 24	Zwischen Nr. 20 und der Hafentreppe, direkt Bushaltestelle 112 "Hafentreppe"
	Badminton 2	Mo	20:15-21:45	Thadenstr. 147	Neuere Halle a. d. Hof
	Volleyball	Di	17:00-18:30	St. Pauli Fischmarkt 24	Zwischen Nr. 20 und der Hafentreppe, direkt Bushaltestelle 112 "Hafentreppe"
	Futsal	Di	18:30-20:00	St. Pauli Fischmarkt 24	Zwischen Nr. 20 und der Hafentreppe, direkt Bushaltestelle 112 "Hafentreppe"
	CrossTraining	Di	19:00-20:30	Laeiszstr. 12	Freist. Halle a. d. Hof
	Tischtennis	Di	20:00-21:45	Friedrichstr. 55	Zugang über Balduinstr. oder Silbersackstr.

	Basketball 2	Di	20:00-21:30	Holstenglaciis 6	Halle im Geb.
	Badminton 1	Di	20:00-21:45	St. Pauli Fischmarkt 24	Zwischen Nr. 20 und der Hafentreppe, direkt Bushaltestelle 112 "Hafentreppe"
	Tischtennis	Mi	19:00-21:00	Wohlwillstr. 46	Durch den Torweg gehen, Halle a. d. Schulhof
	Basketball 2	Fr	17:00-18:30	Budapester Str. 58	Drei-Feldhalle Feld 1 Haupteingang
	Basketball	Fr	18:30-20:00	Budapester Str. 58	Drei-Feldhalle Feld 1 Haupteingang
	Tischtennis	Fr	18:45-20:45	Friedrichstr. 55	Zugang über Balduinstr. oder Silbersackstr.
	Badminton	Fr	19:00-21:00	St. Pauli Fischmarkt 24	Zwischen Nr. 20 und der Hafentreppe, direkt Bushaltestelle 112 "Hafentreppe"
	Tischtennis	So	19:00-21:00	Wohlwillstr. 46	Durch den Torweg gehen, Halle a. d. Schulhof
Steilshoop	Gymnastik	Do	18:45-19:45	Appelhoff 2	Gymnastikraum, PausenHalle a. d. Hof
Sternschanze	Bodyfit	Mo	17:30-18:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof, Eingang Sternstr.
	BBRP	Mo	18:30-19:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof, Eingang Sternstr.
	Volleyball 2	Mo	19:30-21:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof, Eingang Sternstr.
	Volleyball	Di	17:00-18:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof, Eingang Sternstr.
	Volleyball 2	Mi	19:30-21:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof, Eingang Sternstr.
	BBRP	Fr	17:30-18:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof, Eingang Sternstr.
	Pilates	Fr	18:30-19:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof, Eingang Sternstr.
Wandsbek	Pilates	Mo	18:00-19:30	Böhmestr. 3	Freist. Halle a. d. Hof
	Basketball 1 ab 13 Jahre	Di	18:00-19:15	Böhmestr. 3	Freist. Halle a. d. Hof
	Basketball	Di	19:15-20:45	Böhmestr. 3	Freist. Halle a. d. Hof
	BBRP	Do	19:30-20:30	Böhmestr. 3	Freist. Halle a. d. Hof
Wilhelmsburg	Basketball	Di	19:15-20:45	Neuenfelder str. 106	Zugang/Zufahrt gegenüber Vereinshaus Inter Wilhelmsburg über den Parkplatz
Winterhude	Tai Chi 1	Di	17:00-18:30	Grasweg 76	Halle 4, Haus AB, letztes Gebäude rechts, Raum 115 im 1. Stock
	Ultimate Football	Di	18:00-19:30	Grasweg 74	Halle 3, Haus AB, letztes Gebäude rechts, Zugang Rückseite, Halle im Keller
	Tai Chi 2	Di	18:30-20:00	Grasweg 76	Halle 4, Haus AB, letztes Gebäude rechts, Raum 115 im 1. Stock
	Hobby-Fußball	Di	20:00-21:30	Grasweg 74	Halle 3, Haus AB, letztes Gebäude rechts, Zugang Rückseite, Halle im Keller
	Abenteuer Bewegung ab 5 Jahre	Mi	16:30-18:00	Alsterdorfer Str. 39	Freist. Sporthalle a. d. Schulhof
	Abenteuer Bewegung 2 - 4 Jahre	Mi	17:00-18:00	Grasweg 74	Halle 3, Haus AB, letztes Gebäude rechts, Zugang Rückseite, Halle im Keller
	Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre	Mi	17:00-18:00	Grasweg 76	Halle 4, Haus AB, letztes Gebäude rechts, Raum 115 im 1. Stock
	Volleyball 2	Mi	18:00-20:00	Grasweg 74	Halle 3, Haus AB, letztes Gebäude rechts, Zugang Rückseite, Halle im Keller
	Aikido	Mi	18:00-20:00	Grasweg 76	Halle 4, Haus AB, letztes Gebäude rechts, Raum 115 im 1. Stock
	Kickboxen 1	Mi	20:00-21:30	Grasweg 76	Halle 4, Haus AB, letztes Gebäude rechts, Raum 115 im 1. Stock
	Badminton 1	Do	17:00-18:30	Grasweg 72	Halle 2, Freist. Halle
	Standard Latein 1	Do	18:00-19:00	Meerweinstr. 26	Aula
	Sportspiele mit und ohne Ball	Do	18:00-19:30	Alsterdorfer Str. 39	Freist. Sporthalle a. d. Schulhof
	Volleyball 2	Do	18:30-20:00	Grasweg 72	Halle 2, Freist. Halle
	Standard Latein 2	Do	19:00-20:00	Meerweinstr. 26	Aula
	Bodyfit	Do	19:30-20:30	Alsterdorfer Str. 39	Freist. Sporthalle a. d. Schulhof
	Standard Latein 3	Do	20:00-21:00	Meerweinstr. 26	Aula
	Rücken Power	Do	20:30-21:30	Alsterdorfer Str. 39	Freist. Sporthalle a. d. Schulhof
	Standard Latein 1 für Singles	Fr	17:00-18:00	Meerweinstr. 26	Aula
	Volleyball	Fr	17:00-18:30	Barmbeker Str. 30	Halle hinter dem Schulgebäude
	Reha-Sport Rollstuhltraining	Fr	18:00-19:00	Grasweg 72	Halle 1, Halle am vorderen Gebäude rechts, Zugang Rückseite

Standard Latein 2 für Singles	Fr	18:00-19:00	Meerweinstr. 26	Aula
Hobby-Fußball	Fr	18:00-19:30	Grasweg 74	Halle 3, Haus AB, letztes Gebäude rechts, Zugang Rückseite, Halle im Keller,
Sportspiele mit und ohne Ball	Fr	18:30-20:00	Barmbeker Str. 30	Halle hinter dem Schulgebäude
Standard Latein 3 für Singles	Fr	19:00-20:00	Meerweinstr. 26	Aula
Krav Maga 1	Fr	19:00-20:30	Grasweg 72	Halle 1, Halle am vorderen Gebäude rechts, Zugang Rückseite

TRAININGSSCHWERPUNKTE

Erklärung: 1 Stern = wenig / 3 Sterne = viel

	Ausdauer	Beweglichkeit	Kraft	Koordination	Choreographie
BALL- & RÜCKSCHLAGSPIELE					
Badminton	**	**	*	**	
Basketball	***	**	**	**	
Floorball	***	**	**	***	
Hobby-Fußball/Futsal	***	*	**	*	
Sportspiele mit und ohne Ball	**	**	**	**	
Tischtennis	*	**	*	***	
Ultimate Football	***	*	**	*	
Volleyball	**	**	**	**	
BODY & MIND					
Beckenboden Training	*	*	*	*	
deep Relax	*	*	*	*	
FASZIO®	*	**	*	**	
Feldenkrais	*	*	*	*	
Hatha-Yoga	*	**	**	*	
Kundalini-Yoga	*	**	**	**	
Mental Balance	*	**	*	**	
Modern Style Tai Chi	*	*	*	**	
NIA	**	*	*	**	
Pilates	*	**	**	**	
Power-Yoga	**	***	**	**	
Qi Gong	*	*	*	*	
Stretch & Relax	*	***	*	**	
Tai Chi	*	*	*	*	
Yin-Yoga	*	**	*	*	
Yogalates	*	***	**	**	
Vinyasa Flow-Yoga	*	***	**	**	
DANCE					
Ballett	*	***	**	**	**
Bauchtanz	**	**	*	**	***
Bollydance	*	*	*	**	***
Dance 'n Strip	*	*	*	**	***
DISCO PARTY - Just Dance!	**	*	*	*	**
Energy Dance	**	**	**	**	**
Hip Hop	**	*	*	***	***
Jazz-Dance	**	*	*	***	***
Line-Dance	*	*	*	***	**
Modern-Dance	*	**	**	***	***
Oriental-Dance	**	*	*	**	**
Salsa-Dance	**	*	*	**	**
SALSATION	***	**	*	***	***
Samba/Samba Reggae	**	*	*	**	**
ZUMBA® fitness	**	*	*	**	**
Zum-Dance	**	*	*	**	**
FITNESS & RÜCKEN					
Ballett Workout	*	***	**	**	*
Bauch Express	*	*	***	*	
BBRP	***	*	***	**	

	Ausdauer	Beweglichkeit	Kraft	Koordination	Choreographie
Best Age Fitness	*	*	*	*	
Bodyfit	**	*	**	*	
Cardiorobic	***	*	*	**	*
Complete Body Workout	*	*	***	*	
DANCE 'n Fitness	***	*	*	***	**
Fatburner	***	*	*	**	
Fit Fight Basic / Technik	***	**	*	**	
Fit Fight Kombi	***	**	*	***	*
Fitness	**	**	***	*	
Fitness für Mollige	*	*	*	*	
Kraftfit	*	**	***	**	
Mama Fitness	**	*	**	**	
Po Shaping	*	*	***	**	
Reha-Sport	*	*	**	**	
Rhönrad-Turnen	*	**	**	**	
Rücken-Balance	*	**	**	*	
Rücken Express	*	**	***	*	
Rücken Power	*	***	***	*	
Soft-Fitness	*	*	*	*	
Sport für Schwangere	**	*	**	**	
Step Advanced	***	*	*	**	***
Step Fatburner	***	*	*	**	
Step Simple	***	*	*	**	*
Zumba Step	***	*	*	**	*
FUNCTIONAL TRAINING					
Avi Mea	**	**	**	*	
Capoeira	*	**	*	**	
Cross Training	***	*	**	*	
deepWORK	***	**	**	*	
HIIT	***	*	**	*	
Parkour	**	**	**	**	
Strong by ZUMBA®	***	*	**	**	
Tough Class	***	*	**	*	
INLINE SPORT					
Inline-/ Roller Disco	*	*	*	*	
Inline-Hockey	***	*	*	**	
Inline-Skaten	***	*	*	**	
OUTDOOR SPORT					
Breath-Walk	*	*	*	*	
Mama Outdoor Fitness	**	**	**	**	
Nordic Walking/Walking	***	*	*	*	
Running	***	*	*	*	
Running Beginner	*	*	*	*	
Urban Workout	***	*	***	***	
SELBSTVERTEIDIGUNG/MATRIAL ARTS					
Aikido	*	**	**	***	
Kickboxen	***	***	**	***	
Krav Maga	*	**	**	**	
Modern Arnis	*	*	**	***	
Selbstverteidigung für Frauen	*	*	*	*	
Taekwondo	***	***	***	**	
BEST AGE & SENIOREN					
Best Age Fitness	*	*	*	*	
Gymnastik	*	*	*	*	
Tanz & Bewegung	*	*	*	*	*
Best Age Kraftfit	*	*	**	*	
Der sportspaß-Spazierclub	*				
ZUMBA® Gold	**	*	*	**	**
PAARTANZ					
Paartanz	*	**		***	

ORTSBSCHREIBUNGEN

ALSTERDORF			
Sengelmannstr. 50	Halle A Halle B	Aula im Gebäude Freist. Halle, auf dem Schulhof	U1 bis Sengelmannstraße, MetroBus 26 bis Sengelmannstraße (Mitte)
ALTONA			
Ankielstr. 2-4		Halle a. d. Hof, Eingang Sommerhuderstr.	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz MetroBus 3 bis Bernstorffstraße
Bernstorffstr. 147		Halle a. d. Hof	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Eckernförder Str. 70		Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts	S1/S3 bis Altona
Paul-Nevermann-Pl. 13	Center	Im Bahnhof Altona, Ausgang Busbahnhof	S1/S31 bis Holstenstraße, Bus 283 bis Thadenstraße (West)
Thadenstr. 147		Neuere Halle a. d. Hof	S Königstraße, S Altona
Jessen Str. 6	Center		
BAHNFELD			
Osdorfer Weg 24	Halle 2		Bus 3 bis August-Kirch-Straße
BARMBEK			
Benzenbergweg 2		Ältere freist. Halle, Eingang Rungestr.	Bus 177/277 bis Langenfort
Brucknerstr. 17		Halle im Gebäude	U Dehnhaide
Genslerstr. 33		Halle rechts im Gebäude, mittlerer Eingang a. d. Hof	MetroBus 23 bis Genslerstraße
Heinrich-Helbing-Straße 50		Sporthalle a. d. Hof	U3 bis Habichtstraße
Humboldtstr. 30		Freist. Halle	U3 bis Mundsburg
		Neue Halle, Eingang über Heinrich-Hertz-Str.	U3 bis Mundsburg
Humboldtstr. 89	Halle A	Freist. Halle	U3 bis Mundsburg, MetroBus 25 bis Beethovenstraße
Lämmersieth 38			MetroBus 23 bis Lämmersieth
Winterhuder Weg 126-128		Halle, Eingang durch Torbogen, links über den Hof	MetroBus 25 bis Hebelstraße
BERLINER TOR			
Westphalensweg 7		Schulturnhalle im Gebäude, Keller	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
Westphalensweg 11	Center	Eingang Wallstr.	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
BILLSTEDT			
Möllner Landstr. 8	Center	Eingang Fußgängerzone	U2 bis Billstedt
Steinader Weg 26		Gymnastikhalle am hinteren Ende des Schulhofes	U2 bis Legienstraße/Billstedt, Bus 12 bis Kattensteert
BRAMFELD			
Hegholt 44		Eingang am Zebrastreifen, durch den Haubengang bis zum Ende, kleine Halle rechts	Bus 118 bis Hegholt
CITY-NORD			
Überseering 19-31	Center		S1 bis Rübekamp, MetroBus 23 bis Kapstadtring, U1 bis Sengelmannstr.
DULSBERG			
Krausestr. 53		Zugang zur Halle über Vogesenstr.	Bus 171/271 bis Straßburger Platz
EILBEK			
Holsteinischer Kamp 87	Center		U3 bis Hamburger Straße, Bus 213 bis Holsteinischer Kamp
Uferstr. 9		Freist. Halle a. d. Hof	U Hamburgerstraße, U Ritterstraße
Uferstr. 10		Halle im Gebäude, Eingang über Parkplatz	U Hamburgerstraße, U Ritterstraße
Richardstr. 85		Freist. Halle a. d. Hof, Seiteneingang	U1 bis Ritterstraße
Ritterstr. 44	Halle A Halle B Halle C	Schulhof rechts, Halle im Gebäude Freist. Turnhalle: Eingang Hasselbrookstr. Aula im 1. Stock	U1 bis Ritterstraße
EIMSBÜTTEL			
Bogenstr. 32		Halle im Gebäude, Helene-Lange-Gymnasium	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bogenstr. 34-36		Sporthalle unten, Eingang Schlanckreye, rechts	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Kielortallee 18-20		Aula	U3 bis Schlump
Lutterothstr. 34		Halle im Gebäude, Eingang Rückseite der Schule	U2 bis Lutterothstraße
Tornquiststr. 60		Halle vor dem Gebäude stehend links	U2 bis Emilianstraße
EPPENDORF			
Knauerstr. 22		Halle im Gebäude	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
FARMSEN			
Rahlstedter Weg 60		Turnhalle, Zugang über Weissenhof rechts an der Schranke auf das Gelände	U1 bis Farmsen
HAMM			
Ebelingpl. 8		Große Sporthalle	U2 bis Burgstraße
HAMMERBROOK			
Sorbenstr. 15		Große Halle	Bus 112 bis Wendenstraße
Wendenstr. 166		Halle im Gebäude, Kellereingang links	Bus 112 bis Wendenstraße
HARBURG			
Bunatwiete 20		Zugang durch das Tor in der Bunatwiete freist. Halle rechts	S Harburg-Rathaus
Elfenwiese 3		Pausenhalle durch den Haupteingang; Gym-Halle im Gebäude	Bus 145/245 bis Marmstorfer Kirche
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9		Von der S-Bahn Harburg-Rathaus kommend/Ausgang Benningsenstraße in die Benningsenstraße einbiegen, Eingang über die Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. Dort über den Schulhof und linkerhand zur Eingangstür der Halle (siehe sportspaß-Aushang). Bitte klingeln.	S31 bis Harburg-Rathaus
Göhlbachtal 38		Zweifelhalle links, freist. Turnhalle	Bus 146/143/14 bis Dempwolfstraße
Harburger Ring 10	Center	Turnhalle rechts	S Harburg-Rathaus

In der alten Forst 1		Zufahrt zur Halle gegenüber der Straße Fuhrenkamp (Stichstraße)	Bus 143, M14 bis Strucksberg
Kapellenweg 63		Aula, Eingang neben der Kirche Paul-Gerhard-Str., auf dem Schulgelände links neue Aula., 1. Stock	Bus 14/241 bis Winsener Straße (Nord)
Ronneburger Str. 50		Freist. Halle	Bus 143/14/443/146/148 bis Freudenthalweg, Parkplatz Hanhoopsfeld 21, hintere Sporthalle, Tor-Durchgang vom Sportplatz
HOHENFELDE			
Schwanenwik 38		Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	MetroBus 6 bis Averhoffstraße
HORN			
Hermannstal 82	Halle A Halle B	Gymnastikhalle beim Parkplatz Freist. Halle auf dem Schulhof	U2 bis Legienstraße, MetroBus 23 bis Querkamp
Speckenreye 11		Freist. Halle, Eingang Manshardtstr.	Bus 161/261 bis Stoltenstraße
Stengelsestr. 38		Freist. Turnhalle Gym. Halle a. d. Hof, Eingang Hermannstal 88 (Kita)	U2 bis Legienstraße U2 bis Legienstraße
HUMMELSBÜTTEL			
Ohkampring 13		Freist. Turnhalle Neue freist. Halle	U1 Fuhsbüttel Nord U1 Fuhsbüttel Nord
Poppenbüttler Stieg 7		Gym.-Halle, am hinteren Ende des Geländes	Bus 174 bis Poppenbüttler Stieg
JENFELD			
Holstenhofweg 86		Zugang über Oktaviost. , Halle auf der rechten Seite	Bus 261 bis Gymnasium Marienthal
Dringsheide 10		Freist. Halle, Pausenhalle	MetroBus 27 bis Aschenputtelstraße
Oppelner Str. 45		Halle a. d. Hof	MetroBus 10 bis Bekkamp
LOKSTEDT			
Hartsprung 23		Turnhalle, Zugang über Heckenrosenweg	MetroBus 5 bis Nedderfeld
LURUP			
Veermoor 4		Freist. Halle a. d. Hof	Bus 185/186 bis Weistrizstraße
Vorhornweg 2		Halle a. d. Hof, Eingang neben dem Futterhaus	MetroBus 22/Bus 186 bis Farnhornweg
MÜMMELMANNBERG			
Mümmelmannsberg 75		Große Sporthalle	U2 bis Mümmelmannsberg
NEUSTÄDT			
Neustädter Str. 60		Halle unten im Gebäude, rechts über Schulhof Halle oben im Gebäude	U2 bis Gänsemarkt (Oper), Bus 112 bis Johannes-Brahms-Platz
OSDORF			
Bornheide 2		Halle im Gebäude	Bus 21, 3, 37 bis Immenbusch
OTHMARSCHEN			
Hochrad 2		Freist. Halle, Eingang Golfstr., Gymnasium	MetroBus 15 bis Hochrad
Holmbrook 10		Aula	Bus 1 bis AK Altona
Wäitzstr. 31		Turnhalle im Gebäude, Haus 2	S1 bis Othmarschen
OTTENSEN			
Gaußstr. 171		Freist. Aula im Gebäude, 1. Stock	MetroBus 2 bis Gaußstraße, Bus 283 bis Fabrik
RAHLSTEDT			
Paracelsusstr. 30		Freist. Halle, Ende Sackgasse	MetroBus 26 bis Birkenallee, MetroBus 27 bis Paracelsusstraße
ROTHENBURGSORT			
Markmannstr. 61		Freist. Aula, 1. Stock, Zugang über Außentreppe	Bus 120/124 bis Lindleystraße, S Rothenburgsort
ST. GEORG			
Rostocker Straße 41		Neuere Halle a. d. Hof, Halle 2	U1 bis Lohmühlenstraße, MetroBus 6 bis AK St. Georg
ST. PAULI			
Budapester Str. 58		Drei-Feld-Halle	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis U Feldstraße
Friedrichstr. 55		Freist. Turnhalle, Zugang über Balduinstr.	S1/S3 bis Reeperbahn
Holstenglacié 6		Halle im Gebäude	U2 bis Messehallen
Laeiszstr. 12		Halle a. d. Hof	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis U Feldstraße
St. Pauli - Fischmarkt 24		Halle, vor Bushaltestelle 112, Hafentreppe	S1/S3 bis Reeperbahn, Bus 112 bis Hafentreppe
Wohlwillstr. 46		Halle auf dem Schulhof, durch das Gebäude	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis Neuer Pferdemarkt
STELSHOOP			
Appellhoff 2		Pausenhalle a. d. Hof	Bus 277 bis Schwarzer Weg
STERNCHANZE			
Lüdwigstr. 9		Halle a. d. Hof, neben dem Haus 51	U3 bis Feldstraße
WANDBEK			
Böhmestr. 3		Freist. Halle a. d. Hof	R10 bis Wandbek, Metrobus 8/9 bis Wendemuthstraße
WINTERHUDE			
Alsterdörfer Str. 39		Freist. Halle a. d. Hof	U1 bis Hudtwalckerstraße
Barmbeker Str. 30		Halle hinter dem Schulgebäude	U1 bis Borgweg, MetroBus 6 bis Semperstraße
Grasweg 72	Halle 1 Halle 2	Das erste Gebäude rechts, Eingang Rückseite Freist. Halle	U3 bis Borgweg
Grasweg 74	Halle 3	Haus AB, letz. Gebäude rechts, im Keller, Rückseite	U3 bis Borgweg
Grasweg 76	Halle 4	Haus AB, letz. Gebäude rechts, 1. Stock, Rückseite	U3 bis Borgweg
Meerweinstr. 26		Aula	U3 bis Saarlandstraße, Bus 172/173 bis Großheidestraße
WILHELMSBURG			
Neuenfelder Str. 106		Halle am Parkplatz	S Wilhelmsburg



Foto: istockphoto

KONTAKTE UND BEITRÄGE

SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

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

SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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

SPORTCENTER BERLINER TOR (Geschäftsstelle)

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

SPORTCENTER BILLSTEDT

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

SPORTCENTER CITY-NORD

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

SPORTCENTER HARBURG

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

ZUR ONLINE
ANMELDUNG:

