

# SPORTSPAß

## RICHTIG ATMEN

Wie ihr mit Luft-  
holen euren  
Stress killt

## BODY POSI- TIVITY

MEHR SELBSTLIEBE  
MIT UNSEREN  
KURSEN



SPECIAL

## FIT BLEIBEN MIT SPORTSPAß

Alles rund um das Thema Gesundheit! Unsere Vibrationsworkouts und Achtsamkeitstrainings sowie neue Kurse wie Physio Fitness und Rehasport sorgen für einen ausgewogenen Lebensstil.

## 10 TIPPS FÜR SPORT- EINSTEIGER

Nutzt unsere Start-Up  
Specials für den soften  
Einstieg

## AYURVEDA FOOD

Wie die indische  
Ernährungsweise  
unsere Verdauung  
stärkt



PROGRAMMTEIL  
GÜLTIG AB  
OKTOBER 2019

Unser gesamtes  
Kursangebot im  
Überblick

# UMZUGS- VERGÜNSTIGTER.

**10%**  
**RABATT auf LKWs**  
+ 1 Sackkarrenmiete for free  
Rabattcode: Umzug10  
Gruppen 2-5 bis 31.10.2019 (ausgenommen Samstage)

**LKW ab**  
**6,90 / Std.**  
25 km frei



Jetzt neue LKWs bei  
STARCAR günstig mieten:  
**0180/55 44 555\***

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

**STARCAR**  
**Autovermietung**

## GESUNDHEITSSPECIAL

Eure Gesundheit liegt uns am Herzen. Daher haben wir unser Programm weiter ausgebaut und stellen euch in unserem Gesundheitsspecial vielfältige Kurse, Specials, Events sowie Coachings rund um einen fitten Lifestyle vor.



### 13 STARKER RÜCKEN

Wir sagen dem Rückenleiden den Kampf an

### 20 POWRX

Trainerin Kerstin Gley erklärt euch die Benefits des Vibrationstrainings



### 14 AYURVEDA

Expertin Laura Krüger stellt euch die indische Ernährungsform vor.



### 18 ACHTSAMKEIT

Mehr Gelassenheit für euren stressigen Alltag



### 26 NEUER REHASPORT

Ob Sportunfall oder Bandscheibenvorfall, wir machen euch wieder fit

### 22 RICHTIG ATMEN

Tiefes Luftholen will gelernt sein. Wir haben praktische Übungen für eure Bauchatmung

### 24 BODY POSITIVITY

Schluss mit Selbstzweifeln! Stärkt mit Sport eure Selbstliebe – wir stellen euch die passenden Kurse vor

### 28 PHYSIO FITNESS

Wir haben das neue Kursformat getestet, das besonders für Personen mit orthopädischen Problemen geeignet ist

## INHALT

# HERBST/ WINTER 2019

### 04 DAS IST SPORTSPAß!

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

### 10 10 TIPPS FÜR SPORTEINSTEIGER

Findet das passende Programm für euren (Wieder-)Einstieg und erfahrt, wie ihr am Ball bleibt

### 30 „KEIN TAG IST WIE DER ANDERE!“

Anne Jiritschka und Helena Seeger berichten über ihren Berufsalltag als sportspaß-Centermanager am Berliner Tor

### 32 WIR SAGEN HALLO

Wir stellen den Vorstand mit Rainer Steenbeck, Stefan Friz und Gerd Wöbke sowie unsere beiden Geschäftsführerinnen vor

### 34 SAVE THE DATE: UNSERE SONDEREVENTS

Seid bei unserem Gesundheitstag, dem großen sportspaß-Marsch sowie unseren bunten Adventsspecials dabei

### 36 SPORTSPAß-PARTY

Am 11. April könnt ihr mit Gleichgesinnten und toller Live-Musik im Landhaus Walter feiern

### 38 UNSERE REISEN

Wandern auf Mallorca oder Skifahren in Österreich – alle Reise-Highlights für die nächsten Monate

### 40 UNSER NEUES KURSPROGRAMM

Eine gesamte Auflistung all unserer Center- sowie Hallenkurse und Touren ab Oktober 2019

### 78 EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Am 26. November laden wir euch zu unserer Mitgliederversammlung im Center Berliner Tor ein

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

sportspaß e.V.

### COVERFOTO

Dennis Twesten

### VERLAG

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

### ANZEIGEN

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

### CHEFREDAKTION

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

### REDAKTION/FOTOS

Marlena Gaul, Ann-Kristin Hantzsch-Kühnlenz, Natalia Sadovnik, Carsten Schulz, Jennifer von Wiegen

### DRUCK

Dierichs Druck+Media, Kassel

### ART DIRECTION

kravcov hey hoffmann

Alle Rechte © beim Verlag

# 1.500 MAL SPAß



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

**S**portspaß ist gemeinnützig und der größte Freizeitsportverein Deutschlands. Wir stehen neben dem Super-Preis-Leistungsverhältnis vor allem für viel Spaß, eine besonders lockere und nette Atmosphäre sowie qualifizierte Trainer vor Ort. Ob Fitness, Wellness, Tanz oder Ballsport – es gibt kaum etwas, das es bei sportspaß nicht gibt. Viele unserer Kurse bieten wir auch extra für Kinder und Jugendliche an. Überall kannst du stressfrei mitmachen.

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](http://www.sportspass.de/mitglied-werden) an!



**61.000**

**MITGLIEDER**  
Deutschlands größter  
Freizeitsport-Verein



**1.500**

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



**07**

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





## Alle Angebote

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

# Unsere Highlights

## DANCE & FITNESS

Bei sportspaß findest du eine riesige Auswahl an Fitnessangeboten. Von BBRP über deepWORK®, FitFight, Functional Training, RückenPower bis Zumba® findet jeder das Richtige für sich.

## BEST AGE & SENIOREN

Ob Sporteinsteiger oder regelmäßig aktiv: Bei unserem abwechslungsreichen Angebot für Best Ager und Senioren ist für jeden was 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, 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. Bei uns findest du die neuesten Trends!

## TOUREN

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

## Teste uns!

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



# Was bietet sportspaß noch...

## Events

Wie der Name sportspaß schon sagt, ist uns auch der Spaßfaktor sehr wichtig. Was liegt da näher, als 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 50 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 erhalten 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](http://www.facebook.com/sportspass) gibt unser Social Media-Team einen wirklich abwechslungsreichen und lockeren Einblick hinter die Kulissen. Schau doch mal rein!

# Neues aus der sportspaß-Welt

## Gesundheitszirkel in unseren Studios

Kennt ihr schon unsere Gesundheitszirkel in unseren Studios? An fast allen Standorten, ausgenommen am Berliner Tor, kommt ihr bei unserem einstündigen Zirkeltraining richtig ins Schwitzen und tut euch und eurem Körper was Gutes. Zu festgelegten Zeiten finden unterschiedliche Kurse mit verschiedenen Schwerpunkten wie Rücken, Ganzkörper oder Ausdauer in unseren Studios statt. Je nach Trainer und Schwerpunkt powert ihr euch an Geräten oder im Mattenbereich aus und durchläuft verschiedene Stationen, an denen ihr in kurzen Intervallen effektiv etwas für eure Gesundheit tut.

➔ *Eine genaue Terminübersicht findet ihr in unseren Studios sowie online unter [sportspass.de/sportangebote](http://sportspass.de/sportangebote)*



## Start des Präventionskurses „ICH nehme ab“

Pünktlich zum neuen Jahr setzen wir unsere Vorsätze um und starten den Kampf gegen lästige Pfunde. In unserem 12-Wochen-Präventionskurs lernt ihr, wie ihr euch gesund ernährt und dauerhaft Gewicht verlieren könnt. Geleitet wird das von den Krankenkassen bezuschusste Ernährungskonzept von unserer Diät- und Diabetesassistentin Marisa Bonnen.

➔ *30.01.-16.04.2020, Center Billstedt, 28.01.-14.04.2020, Center Berliner Tor. Kosten 109 €, die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte vorher an der Rezeption anmelden*

## Das Wander ABC im wilden Osten Wilhelmsburgs

Es geht raus an die frische Luft! Seid bei unserer 16 Kilometer langen Herbsttour dabei, die durch Wilhelmsburg führt und sich speziell an Einsteiger richtet. Während unserer Wanderung erfahrt ihr alles rund um das richtige Geh-Tempo, Pausen, den Umgang mit Stöcken und die Orientierung unterwegs. Wir starten an der Alten Süderelbbrücke in Harburg und erkunden unter anderem das Heuckenlock und die Auenlandschaft Norderelbe.

➔ *So 03.11.2019, Treffpunkt: 10.15 h, Bushaltestelle Neuländer Hauptdeich stadtauswärts, kostenlos*



## Start der Präventionskurse „Autogenes Training“

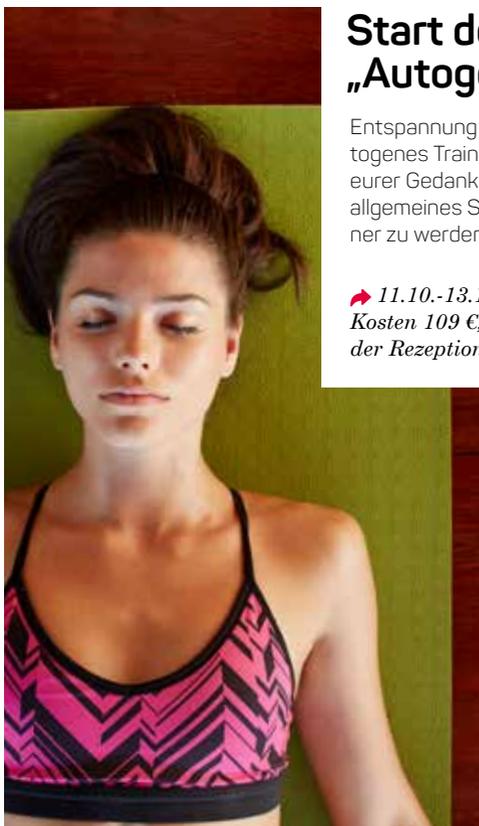
Entspannung will gelernt sein! Bei unserem Präventionskurs „Autogenes Training“ erfahrt ihr Entspannung allein durch die Kraft eurer Gedanken. Regelmäßiges autogenes Training hilft euch, euer allgemeines Stresslevel effektiv zu senken und rundum gelassener zu werden.

➔ *11.10.-13.12.2019 sowie 24.01.-13.03.2020, Center Harburg, Kosten 109 €, die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte vorher an der Rezeption anmelden*

## Geänderte Öffnungszeiten

An folgenden Feiertagen sind unsere sportspaß-Center geschlossen:

- Tag der Deutschen Einheit, 03. Oktober 2019. Ausgenommen unser Center Berliner Tor. Dort findet der Gesundheitstag statt. Mehr Infos dazu auf Seite 34.
- Reformationstag, 31. Oktober 2019
- Heiligabend, 24. Dezember 2019
- 1. Weihnachtsfeiertag, 25. Dezember 2019
- Silvester, 31. Dezember 2019
- Neujahr, 01. Januar 2020
- Am 2. Weihnachtsfeiertag, 26. Dezember 2019, haben alle Center von 9.45 bis 20 Uhr geöffnet.



10 Tipps für Einsteiger  
und Wiedereinsteiger

# ALLER ANFANG IST SCHWER

Du bist ganz neu in der Welt von sportspaß oder kehrst nach längerer Pause zurück? Dann haben wir hier für dich 10 Tipps, um den (Wieder-)Einstieg zu erleichtern und das passende Sportprogramm zu finden.



## 01 ANGEBOTE FÜR EINSTEIGER

Alle Kurse, die in der Online-Sportsuche mit „1“ gekennzeichnet sind, sind perfekt für Einsteiger. Trainer achten dort besonders auf die Grundschritte, die Technik und Variationsmöglichkeiten. Die Intensität des Kurses ist gering und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



## 03 KURSBESCHREIBUNGEN

In allen Beschreibungen der Kurse steht in den Überschriften, ob die Formate gut für Einsteiger geeignet sind. Sieh dir die Texte einmal genauer an, wenn dich ein bestimmtes Format besonders interessiert.

## 02 ANGEBOTE FÜR ALLE

Bei all unseren Kursen bieten dir unsere Trainer durch Variationsmöglichkeiten verschiedene Leistungslevels an, die jeder Teilnehmer für sich selbst auswählen kann. Diese Kurse haben online keine Bezifferung.

## 04 TRAININGSSCHWERPUNKTE

In unserer Programmübersicht ab Seite 62 findest du die Trainingsschwerpunkte des Kurses anhand von „Sternen“ dargestellt. Daran erkennst du, ob das Format besonders auf Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination oder Choreographie abzielt.

## 05 START-UPS

Bei einigen Formaten bieten wir sogenannte „Start-Ups“ an, in denen du die Technik und Grundschritte von Grund auf lernst. Die Start-Ups findest du unter „Specials“ ab Seite 64 oder auf unserer Website.



06

### SOFT FITNESS

Ideal für (Wieder)-Einsteiger! Hier trainierst du unter Gleichgesinnten schonend dein Herz-Kreislauf-System wie auch deine Kraftausdauer. Außerdem förderst du deine Koordination sowie Kondition und erhältst durch Stretching-Einheiten mehr Beweglichkeit.

07

### AUF DEN KÖRPER ACHTEN

Wichtig für alle Kurse ist, dass du deine eigenen körperlichen Grenzen kennst. Höre auf deinen Körper und gönne dir kleine Ruhepausen, wenn du sie benötigst. Passe dein Training nicht an die Gruppe an und überfordere dich nicht. Denk außerdem daran, regelmäßig in kleinen Schlucken zu trinken.

08

### WEITERE KURSTIPPS

Gehe deinen Sporteinstieg ruhig an und probiere es doch im „Body & Mind“-Bereich zum Beispiel mal mit „Tai Chi“ oder „Stretch & Relax“, im Fitnessbereich neben „Soft-Fitness“ mal mit „Rücken Balance“. In diesen Kursen findest du dich sofort gut zurecht und fühlst dich im Anschluss nicht überfordert. Auch hier gibt es Variationsmöglichkeiten bei den Übungen.

09

### BERATUNG NUTZEN

Als Neueinsteiger melde dich gern wegen einer Sportberatung mit deiner E-Mail-Adresse oder Telefonnummer unter [info@sportspass.de](mailto:info@sportspass.de). Wir helfen dir gern weiter!

10

### VORBEREITUNG

Bringe bitte immer ein Handtuch, saubere Sportschuhe, bequeme Trainingskleidung und ein Getränk (keine Glasflasche) mit. Dann bist du bestens für dein Training ausgerüstet.



**KERSTIN GLEY,  
EXPERTIN FÜR  
SPORTEINSTIEG  
UND VIBRATI-  
ONSTRaining**

### 3 FRAGEN AN SPORTSPAß- TRAINERIN KERSTIN GLEY

## „KALT DUSCHEN GEGEN DEN MUSKELKATER“

### WORAUF MUSS ICH BEIM EINSTIEG ODER WIEDEREIN- STIEG BESONDERS ACHTEN?

Unbedingt langsam anfangen. Unsere Muskeln, Sehnen und Bänder müssen sich erst an die neuen Belastungen gewöhnen. Man sollte die eigenen hohen Erwartungen bremsen, den Spaß an erste Stelle stellen und unbedingt auf den eigenen Körper hören.

### WELCHE TIPPS HAST DU, DAMIT MAN AUCH LANGFRIS- TIG DURCHHÄLT?

Jeder sollte sich darüber im Klaren sein, warum er eigentlich trainiert. Möchte ich Gewicht verlieren, schneller laufen oder mehr Muskeln aufbauen? Diese Ziele sollte man nie aus den Augen verlieren. Zusätzlich können Musik, gute Sportkleidung und Freunde, die einen während der Challenge begleiten, sehr gut pushen.

### WAS SOLLTE NACH DEM TRAINING BEACHTET WERDEN?

Am besten immer ein „Cool down“ einlegen. Diese 5 bis 10 Minuten sollten fester Bestandteil des Trainings sein. Und unbedingt viel Trinken! Die Muskulatur benötigt außerdem Proteine, also gerne reichlich Fisch, Fleisch, Tofu, Joghurt, Käse und Nüsse essen. Auch Protein-Shakes oder Riegel helfen, wenn es mal schnell gehen muss. Tipp: Eine kalte Dusche kann Muskelkater vorbeugen.



## GROSSES GESUNDHEITSSPECIAL

# FIT MIT SPORTSPAß

Text: Kristina Regentrop

*Euer Wohlbefinden liegt uns am Herzen. Aus diesem Grund haben wir unser Programm weiter ausgebaut und bieten euch vielfältige Kurse, Specials, Events sowie Coachings für einen fitten Lebensstil. Einige Highlights stellen wir euch in unserem großen Gesundheitsspecial auf den kommenden Seiten vor.*

**G**esundheit ist unser höchstes Gut. Nur erkennen wir das häufig erst, wenn wir uns bereits mit Beschwerden herumärgern müssen. Wer kennt es nicht? Die verkraffteten Schulterblätter, Lebensmittelunverträglichkeiten oder ständige Migräneanfälle. Um dauerhaft gesund zu bleiben, sind ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung sowie mentale Ausgewogenheit entscheidend.



ANN-KRISTIN  
HANTZSCH-  
KÜHNLENZ

„Aus diesem Grund haben wir unser Sport- und Gesundheitsprogramm weiter ausgebaut und in Fokusbereiche wie „Orthopädie“ oder „Rehasport“ unterteilt“, erklärt Ann-Kristin Hantzsch-Kühnlenz, die das Sportteam bei sportspaß leitet. „Unser Angebot ist daher individuell auf unterschiedliche Bedürfnisse zugeschnitten. Online findet ihr alle Informationen und Formate zu den einzelnen Fokusbereichen gebündelt aufgeführt.“

Einige Highlights rund um den fitten Lifestyle zeigen wir euch auf den nächsten Seiten unseres Gesundheitsspecials. Wir stellen euch unter anderem neue Programme wie Rehasport oder Physio Fitness vor, erklären euch die Basics der ayurvedischen Ernährung oder verraten euch, warum richtiges Atmen so wichtig für uns ist.

**Im hinteren Teil findet ihr die gesamte Programmübersicht unserer Kurse ab Seite 40.**



# RÜCKENTRAINING

## ENDLICH EIN STARKES KREUZ



Text: Kristina Regentrop

*sportspaß sagt dem Volksleiden „Rücken“ den Kampf an. Mit unserem präventiven Training sowie zahlreichen Kursen und Specials stärkt ihr euer Kreuz und verbessert eure allgemeine Rückengesundheit.*

Jeder Vierte leidet aktuell unter Rückenbeschwerden. Zu diesem erschreckenden Ergebnis kam die DAK-Krankenkasse in ihrem aktuellen Gesundheitsreport. Schuld daran sind Übergewicht, Stress, alters- und berufsbedingte Gründe sowie einseitige Belastungen wie ständiges Sitzen. Höchste Zeit also zu handeln. Wir bei sportspaß haben eine große Rückenoffensive gestartet und unser Angebot rund ums Kreuz erweitert.

Zusätzlich zu unseren Kursen bieten wir präventives Rückentraining an, das von den Krankenkassen finanziell bezuschusst wird. Unser zehnwöchiges Programm setzt dabei auf funktionelle und gerätegestützte Übungen, die euer Kreuz stärken sowie eure Gelenke stabilisieren.

Außerdem haben wir im Sommer unsere sportspaß-Rückenstudie durchgeführt, an der 136 Personen mit Beschwerden teilgenommen haben. Nach einem ausführlichen Check haben wir unseren Teilnehmern einen standardisierten sechswöchigen Trainingsplan zur Stärkung der Rückenmuskulatur

erstellt. Bereits nach kurzer Zeit konnten ein Kraftzuwachs, abnehmende Schmerzen sowie positive psychische Auswirkungen bei den Teilnehmern festgestellt werden.

### KENNT IHR SCHON FAYO®?

Die Abkürzung unseres Specials steht für Faszien-Yoga. Bei diesem wohltuenden Training werden einseitige Bewegungen gezielt mit intensiven Dehnungen ausgeglichen, wie Verkürzungen vom Sitzen oder Nackenverspannungen. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos.

✓ 10.11.2019  
fayo® für den Rücken mit Janina

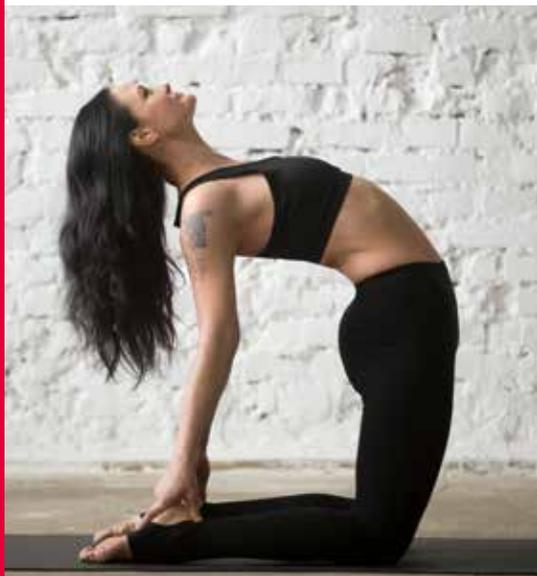
12:30-13.50 h, Center City Nord

✓ 24.11.2019  
fayo® gegen Nackenverspannungen mit Janina

12:30-13.50 h, Center City Nord

✓ 15.12.2019  
fayo® für Handgelenke, Arme und Schultern mit Janina

12.30-13.50 h, Center City Nord





GESUNDHEITSSPECIAL

## INTERVIEW



# „AYURVEDA IST KEINE DIÄT, SONDERN EINE LEBENSPHILOSOPHIE“

*Gehört haben wir von der indischen Heilkunst doch fast alle schon einmal. Aber was genau steckt eigentlich hinter Ayurveda und wie verhilft es uns zu einem vitalen Lebensgefühl? Für Ayurveda-Therapeutin und Yogalehrerin Laura Krüger ist es der Schlüssel zu einem gesunden und glücklichen Leben. Wir haben uns mit ihr über die Grundlagen einer ayurvedischen Ernährung unterhalten und uns nach ihren Food-Tipps erkundigt.*



AYURVEDA-  
EXPERTIN  
LAURA  
KRÜGER

Text: Marlena Gaul

### Was ist Ayurveda?

Kurz gesagt ist es die Wissenschaft vom langen Leben. Sie existiert schon seit mehr als 5.000 Jahren und kommt aus Indien. Dort hat die ayurvedische Medizin einen großen Stellenwert und soll Körper, Geist und Seele eines Menschen in Einklang bringen. Aber auch in Europa können wir diese Gesundheitslehre super in unser Leben integrieren – zum Beispiel mit der Ernährung oder verschiedenen Lebensstilroutinen. Auch Yoga ist eine tolle Ergänzung dazu.

### Wie hast du zum Ayurveda gefunden?

Ich habe mich schon im Teenageralter sehr für Ernährung interessiert. Vor einer Weile habe ich dann die Pille abgesetzt. Danach hat meine Haut verrückt gespielt, ich war echt schlecht gelaunt und meine Periode ist ein Jahr lang ausgeblieben. Das hat mich zu Ayurveda geführt. Ich bin selbst tief in die ayurvedische Ernährung und Lebensweise eingetaucht, was meiner Haut und meinem Zyklus geholfen hat. Da ist mir klar geworden, wie viel Potenzial Ayurveda hat. Mein gesammeltes Wissen habe ich aufgeschrieben und werde es nächstes Jahr als Buch veröffentlichen.

### Welche Bedeutung hat die Ernährung im Ayurveda denn genau?

Mit der Ernährung wollen wir uns in Balance bringen, um uns grundsätzlich fit zu fühlen. Ayurveda verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Das bedeutet, es geht neben der Ernährung auch um den Lebensstil. Dazu zählt zum Beispiel, dass wir uns bewusst Zeit fürs Essen nehmen sollten, ohne nebenbei fernzusehen oder auf das Handy zu schauen. Achtsamkeit ist von großer Bedeutung.

### Worauf basiert diese Form der Ernährung?

Ayurveda baut grundsätzlich auf den Elementen auf. Es ist ein naturheilkundliches System. Darauf basieren die Konstitutionstypen: Vata, Pitta und Kapha. Je nachdem, zu welchem dieser Typen man gehört, neigt man zu verschiedenen körperlichen Merkmalen.

## Vorträge

### ☑ 05.02.2020 – Ayurveda Basics mit Laura

Bei diesem Vortrag gibt es jede Menge Grundlagen zu Ernährung und Lebensstil im Ayurveda. Mit Hilfe der Konstitutionstypen sollen die Zuhörer auch lernen, sich selbst besser einschätzen zu können.

**18-21 h, Center Berliner Tor, 12,90 €, Anmeldung vorher an der Rezeption**

### ☑ 11.03.2020 – Hormonbalance durch Ayurveda mit Laura

An diesem Termin stehen die Hormone im Fokus. Welche Hormone wirken überhaupt im Körper und wie kriegt man sie mit Ayurveda wieder ins Gleichgewicht?

**18-21 h, Center Berliner Tor, 12,90 €, Anmeldung vorher an der Rezeption**



FRISCHES GEMÜSE – EIN MUSS IN DER AYURVEDISCHEN KÜCHE

Ein Vata tendiert beispielsweise zu Trockenheit und hat dementsprechend Probleme wie spröde Haut, einen trockenen Darm und schnell einen Blähbauch. Mit der Ernährung versuchen wir, diese Probleme zu beheben. Dabei gilt immer: Gegensätze gleichen sich aus. Ein Vata-Typ braucht zum Beispiel viel Flüssigkeit und kann gut erdende Speisen wie Eintöpfe essen.

### **Und wie findet man seinen Konstitutionstyp heraus?**

Dafür macht man am besten eine Analyse mit einem Experten, also einem Ayurveda-Therapeuten oder Coach. Der fragt dann verschie-

dene Kategorien ab. Dabei spielen unter anderem die Anatomie und Körperfunktionen eine Rolle, aber auch Emotionen und Charaktereigenschaften. Auch wenn man seine Konstitution noch nicht kennt, kann man nach seinem aktuellen Zustand gehen und mit dem Prinzip „Gegensätze gleichen sich aus“ ganz logisch viel Gutes für sich tun.

### **Welche Lebensmittel würdest du generell empfehlen?**

Die ayurvedische ist eine sehr individuelle Form der Ernährung. Es gibt also keine dogmatischen Vorschriften und Lebensmittellisten wie bei bestimmten Diäten. Grundsätzlich ist aber natürlich eine ausgewogene Ernährung am besten. Integriert viele frische, regionale und saisonale Lebensmittel in euren Speiseplan. Besonders viel Obst und Gemüse, aber auch gesunde Vollkornprodukte an Stelle von Weißmehl und Fertigprodukten sind da gut.

### **Welche Routinen gibt es in der ayurvedischen Ernährung?**

Im Ayurveda wird eigentlich dreimal am Tag warm gegessen, weil das unsere Verdauung entlastet. Darauf legen wir im Ayurveda sehr viel wert. Ein richtig gutes Frühstück ist zum Beispiel ein Porridge, weil es das sogenannte „Agni“ ankurbelt. Das ist die Verdauungsfeuer. Das Mittagessen ist im Ayurveda in der Regel schon recht früh gegen 12 Uhr, weil der Körper zu dieser Zeit am besten verdauen kann. Deshalb sollte das Mittagessen auch die Hauptmahlzeit sein. Abends essen wir dann zwar auch nochmal warm, aber eher etwas Leichteres wie eine Suppe oder Ofengemüse. Außerdem sollte man versuchen, nicht zu spät zu essen. Wenn man drei bis vier Stunden vor dem Schlafen nichts mehr isst, ist der Schlaf auch einfach besser.





**LAURAS  
PORRIDGE  
SCHMECKT  
UND HÄLT  
SÄTT**

### Welche Rolle spielen Gewürze in der ayurvedischen Küche?

Im Ayurveda wird viel mit Gewürzen gearbeitet, die gut für die Verdauung sind. Viele Gewürze haben super Eigenschaften, die wir nutzen können. Kurkuma ist zum Beispiel entzündungshemmend und Zimt blutzuckerstabilisierend. In der ayurvedischen Ernährung geht es auch viel um Prävention. Wir wollen gar nicht erst krank werden und dafür können wir Gewürze langfristig wunderbar einsetzen.

**Was würdest du jemandem mit auf den Weg geben, der eine ayurvedi-**

### sche Ernährung in sein Leben integrieren möchte?

Hört ganz viel auf euren eigenen Körper! Eigentlich weiß der nämlich meist, was wir brauchen. Wir sind nur sehr gut darin geworden, unsere Bedürfnisse auf Grund unseres stressigen Alltags zu ignorieren. Unser Ziel sollte es aber sein, auf die Intuition zu hören. Insgesamt ist Ayurveda dann eher eine Lebensphilosophie und keine Diät. Wir wollen grundsätzlich gesund sein. Und Gesundheit ist für uns nicht nur die

Abwesenheit von Krankheit, sondern ein komplettes Vitalitätsgefühl!



## Rezept

### Porridge für 2 Personen für den perfekten Start in den Tag

#### ZUTATEN

- 1 TL Kokosöl
- ca. 1/4 TL Zimt
- ca. 1/4 TL Ingwerpulver
- Eine Prise Kardamom
- 8 gehäufte EL kernige Haferflocken
- 300-350 ml Wasser

**Ideen fürs Topping:** Gedünstete Himbeeren, gedünstete Banane mit Zimt, Apfelkompott, gemischte, gehackte Nüsse, Sesamsamen, Kürbiskerne, Honig, Nussbutter wie Tahin (wähle gerne 2-3 aus je nach Belieben)

Lass das Kokosöl in einem kleinen Topf flüssig werden, füge dann die Gewürze hinzu, bis sie duften. Rühre die Haferflocken unter und röste beides kurz an. Fülle dann mit 300 ml Wasser auf. Lass alles unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Gib gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzu. Schalte dann den Herd aus und lass die Haferflocken noch 1-2 Minuten nachziehen. Eventuell kannst du dann nochmal etwas warmes Wasser dazu geben, sollte die Konsistenz des Porridge zu dickflüssig sein. Verteile die Portionen auf zwei Schälchen und wähle nach Belieben Toppings aus.

#### LAURAS TIPP

Wenn du dein Porridge noch etwas reichhaltiger machen möchtest, kannst du das Wasser auch durch Hafermilch ersetzen oder eine Mischung aus beidem verwenden! So ist es auch noch besser für Vata-Typen geeignet.



## GESUNDHEITSSPECIAL



## ACHTSAMKEITSTRAINING

## LEBE IM HIER UND JETZT

*Den hektischen Arbeitsalltag meistern, dazu sein Privatleben unter einen Hut bekommen und dann bei all der Hektik noch Zeit für sich selbst finden. Was für eine Herausforderung! Die Lösung für mehr Gelassenheit: Achtsamkeit! Expertin und Coach Susanne Hänsch klärt auf, was es mit diesem Phänomen auf sich hat.*

Text: Kristina Regentrop

**G**efühlt sind wir alle gestresst. Das ist jetzt keine wahnsinnig neue Erkenntnis, wie zahlreiche Studien immer wieder belegen. Auch dass gerade unsere Arbeit eine richtige Stressfalle ist, wissen wir bereits. Im Auftrag des Online-Karrierenetzwerks LinkedIn hat das Marktforschungsinstitut YouGov festgestellt, dass vier von fünf Personen im Job unter Stress stehen. Die Betroffenen fühlen sich unter anderem angespannt, sind unruhig oder leiden unter Schlafstö-

rungen. Als wahre Stresskiller entpuppen sich ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und mentale Gesundheit. Doch gerade letzteres vernachlässigen wir ganz gerne mal. Höchste Zeit also, dies zu ändern.

Viele Experten schwören auf Achtsamkeit – angeblich DER Schlüssel zu einem entspannten Leben. Ein Begriff, der uns immer wieder begegnet, den aber keiner auf Anhieb direkt versteht. Was bedeutet Achtsamkeit genau und wie werden wir dadurch gelassener? Susanne Hänsch ist Coach sowie Trainerin für Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) und klärt auf: „Ein anderes Wort für Achtsamkeit ist Fokussiertheit. Wer achtsam zu sich selbst oder seiner Umwelt ist, lebt im Jetzt und konzentriert sich auf etwas, ohne es zu bewerten.“ Also ist Achtsamkeitstraining vor allem erstmal eines: Kopfsache! Und da liegt die Schwierigkeit. Wir denken, fühlen und nehmen Emotionen sowie Körperempfindungen gar nicht mehr wahr. Wir grübeln über Vergangenes oder machen uns Gedanken um unsere



Zukunft. Viel zu selten sind wir mental wirklich in der Gegenwart.

## ACHTSAM DURCH DEN ALLTAG

Kinder haben noch diese Gabe, sich voll und ganz in den Moment zu vertiefen und sich in ihre Gefühls- und Gedankenwelt verlieren zu können. „Uns wird das aber irgendwann abgewöhnt, wir passen uns den Erwachsenen an und übernehmen ihre Verhaltensmuster“, erklärt Susanne. Hinzu kommt, dass wir im Alltag vielen Ablenkungen ausgesetzt sind – sei es durch andere Menschen, die Umwelt oder durch das Smartphone. Deshalb heißt es: Sinne schärfen und wieder wachsam durch die Welt schreiten.

Wer lernen möchte, achtsamer zu sein, für den sind Yoga, Meditation und Tai Chi empfehlenswert. Aber auch kleinere Übungen für den Alltag können bereits helfen. Nehmt euch beim Essen Zeit und genießt ganz bewusst. „Betrachtet euer Essen genau und riecht daran. Wenn möglich, nehmt es in die Hand oder fühlt es in eurem

Mund. Zu guter Letzt nehmt den Geschmack genau wahr.“ Das Wahrnehmen mit all unseren Sinnen lässt sich auf andere Situationen münzen. Schenkt einfach mal eurem Arbeitsweg mehr Aufmerksamkeit. Welche Gerüche steigen euch in die Nase? Welche Geräusche dringen euch ins Ohr?

Indem wir immer wieder kleine Momente im Alltag schaffen, in denen wir innehalten und in uns hineinhorchen, werden wir gelassener. Das hilft gerade in Situationen, in denen wir Stress ausgesetzt sind: Anstatt uns über den verpassten Bus morgens zu ärgern, können wir die zehn Minuten Wartezeit auch sinnvoller nutzen. Checkt mal euer Wohlbefinden aus und fragt euch, wie es geht oder welche Gedanken euch beschäftigen. Es braucht ein wenig Zeit und Übung, bis wir unser Gehirn wieder auf das Jetzt gepolt haben. Wenn wir achtsamer zu uns selbst sind, sind wir selbstbewusster, produktiver und fokussierter im Alltag. Wir merken viel eher, wenn etwas nicht stimmt. Das bedeutet, dass wir rundum gelassener und stressresistenter werden. Achtsamkeitstraining lohnt sich also – probiert es einfach aus!



NLP-TRAINERIN  
SUSANNE  
HÄNSCH

## Termine

✓ **Di 3.12.2019**  
Achtsamkeits-  
training – Mit der Energie  
sinnvoll umgehen

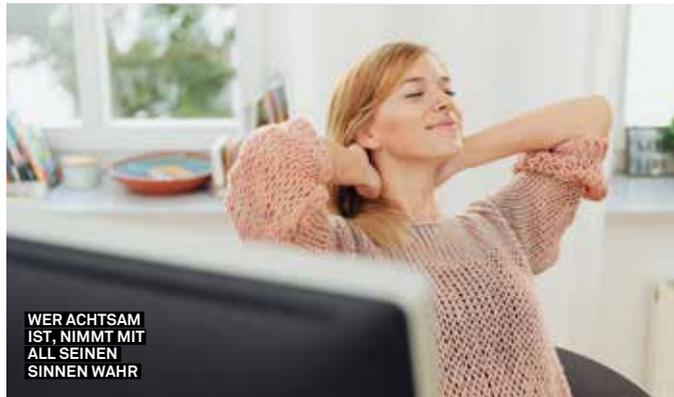
Susanne Hänsch erklärt euch alles rund um Achtsamkeit und zeigt euch praktische Übungen to go.

**18-21 h, Center Berliner Tor, 12,90 €, Anmeldung vorher an der Rezeption**

✓ **So 9.2.2020**  
Meditation

Erlernt verschiedene Meditationstechniken aus dem Kundalini Yoga und erfahrt, wie euer Geist zur Ruhe kommt.

**16.30-17.50 h, Center Altona Jessenstraße**



WER ACHTSAM  
IST, NIMMT MIT  
ALL SEINEN  
SINNEN WAHR



GESUNDHEITSSPECIAL



POWERX-TRAINING

# GESUNDE SCHWINGUNGEN

*In kürzester Zeit fit werden: Das Vibrationstraining PowrX löst Verspannungen, stärkt die Muskeln und kann Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen vorbeugen. Wie das funktioniert und für wen das Training geeignet ist, verrät sportspaß-Trainerin Kerstin Gley.*

Text: Natalia Sadovnik

**R**und 650 Muskeln ziehen sich durch den menschlichen Körper, ungefähr 140 von ihnen halten und stützen den Rücken. Das Blöde ist: Egal wie schweißtreibend, herkömmliches Training stimuliert meist nur 60 Prozent unserer Muskeln. Die tiefe Stützmuskulatur zu erreichen, ist deutlich schwieriger. Dabei stabilisieren genau diese Muskeln die Wirbelsäule, sie zu trainieren schützt vor Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfällen und

verbessert die Haltung – was angesichts des dauernden „Ins-Handy-Schauen“ und „Vorm-Computer-Sitzen“ vermutlich jeder von uns ganz gut gebrauchen kann.

Genau hier liegt der Vorteil des PowrX-Programms, auch Vibrationstraining genannt: In kürzester Zeit wird nahezu die gesamte Muskulatur stimuliert. „Das PowrX-Training verkürzt die Trainingsdauer auf ein Drittel. Ein Ganzkörper-Workout ist innerhalb von 20

Minuten möglich“, sagt sportspaß- und Personal Fitness-Trainerin Kerstin Gley.

Entdeckt wurde die biomechanische Stimulation von einem russischen Wissenschaftler. In den 70er Jahren wurde sie genutzt, um die sowjetischen Kosmonauten fit zu halten. Anfang der 80er Jahre fand das Training den Weg in den Profisport und wird seitdem zur Leistungssteigerung und Verletzungsprävention genutzt. Und so funktioniert es: Das Vibrationstraining wird auf einer Platte mit Elektromotor absolviert. Zunächst geht es darum, die Balance zu halten. Die vom Boden ausgehenden Schwingungen kribbeln im Körper wie kleine Stromschläge, was anfangs ungewohnt sein kann. Sie bringen die Tiefenmuskulatur zum Arbeiten: Die Muskeln ziehen sich blitzschnell zusammen.

## EFFEKTIV MIT DEM POWRX-TRAINING ABNEHMEN

Trainiert wird mit einem Mix aus dem Functional Training und Kraftsport. Aber auch statische Übungen sind möglich, sodass man passiv trainiert. „Dies ist sehr gelenkschonend und wird oft auch von älteren Menschen sowie Reha-Sportlern beim Wiederaufbau genutzt“, erklärt Kerstin. „Diese Art des Trainings ist hocheffektiv.“ Und man kommt ganz schön ins Schwitzen. Genau das Richtige für Menschen, die wenig Zeit für Sport haben und dennoch fit bleiben wollen. Das Vibrationstraining lässt sich aber auch mit Ausdauer- oder Kraftsport verbinden.

Wer abnehmen möchte, erreicht sein Wunschgewicht schneller durch die gekräftigte Muskulatur: Je stärker die Muskeln, desto schneller wird das Fett abgebaut. So nimmt man wesentlich gesünder ab als nur mit Diäten und Jogging. Außerdem kann das Vibrations-

training gesundheitliche Beschwerden wie Rücken- und Gelenkschmerzen lindern und Verspannungen lösen.

Doch Vorsicht: Auf die Platte darf nicht, wer einen Herzschrittmacher oder Gelenkimplantate trägt, grauen Star hat, frisch von einer Operation kommt, schwanger ist oder an Epilepsie leidet. Vor jedem Training gibt es daher eine ausführliche Einweisung. Die sportspaß-Trainer gehen mit jedem Mitglied eine genaue Check-Liste durch, sodass man bedenkenlos trainieren kann. Anfänger sollten in jedem Fall langsam anfangen – die Muskeln, Sehnen und Bänder müssen sich erst an die neue Belastung gewöhnen. Kerstin rät, auf den eigenen Körper zu hören und den Spaß an erste Stelle zu setzen. „Dann stellt sich die Liebe zum Sport, die notwendige Regelmäßigkeit und der Erfolg von selber ein!“ Und nach dem Schwitzen kommt das Beste: Die Platte kann auch massieren. Also, Beine ablegen und entspannen!

POWRX-FAN  
UND STUDIO-  
TRAINERIN  
KERSTIN GLEY

### POWRX – Alle Vorteile auf einen Blick:

- Zeitsparendes Training
- Die Tiefenmuskulatur wird trainiert
- Geeignet für ältere Menschen sowie Reha-Patienten
- Kostenfrei für alle Studio-mitglieder





BODY POSITIVITY

# SCHÖNHEIT HAT VIELE FACETTEN!

*Aus den USA schwappt die Body Positivity-Welle zu uns nach Deutschland. Das Motto: Wir sind alle schön – egal wie wir aussehen oder wieviel wir wiegen. Gerade Frauen sollen sich davon ermutigt fühlen. Dieses Motto leben wir bei sportspaß schon seit Jahrzehnten vor. Wir haben mit Carolin Piper aus dem sportspaß-Team über den neuen Trend zur Selbstliebe gesprochen und stellen euch passende sportspaß-Angebote vor.*

Text: Kristina Regentrop

In den Medien, der Werbung oder in den Sozialen Netzwerken werden wir aktuell von der Body Positivity-Welle überschwemmt. Auf Instagram zeigen Frauen stolz ihre Orangenhaut, stehen zu ihren Kurven oder zeigen sich ganz ungeschminkt mit Rundungen, Falten und Pickeln. Wir sind alle schön, so wie wir sind – egal ob mit Übergewicht, schlechter Haut oder mit irgendwelchen anderen Problemzonen. Body Positivity ist eine Gegenbewegung zum ewigen Optimierungszwang, der seit Jahrzehnten das gängige Schönheitsideal unserer Gesellschaft

bestimmt. Auch wir bei sportspaß feiern dieses neue Bewusstsein, das wir bereits seit unserer Gründung selbst leben. Denn gerade diese Einstellung unterscheidet sportspaß von so vielen anderen Fitnessketten und Gyms. „Bei uns ist jeder willkommen. Egal wie du aussiehst, wie viel du wiegst oder ob du körperliche Einschränkungen hast“, betont Carolin Piper aus dem Sportorganisationsteam.

Auch wenn die meisten von uns Frauen die neue Body Positivity feiern, lässt sich der ein oder andere Selbstzweifel nicht so schnell abschütteln. Wer seinen Bauch noch nie leiden konnte oder unglücklich mit seinem Po ist, wird kaum von jetzt auf gleich zu seinen vermeintlichen Makeln stehen. Auch die Angst, dass man aufgrund seines „nicht perfekten“ Aussehens in Schublade gesteckt wird, ist groß. Das kennt auch Carolin. Als kurvige Trainerin wird sie gerne mal unterschätzt oder als weniger fit angesehen. Dabei ist das totaler Quatsch. „Nur weil jemand schlanker ist, ist er nicht gleich sportlicher. Genauso wenig ist jemand, der ein bisschen zu viel auf den Rippen hat, nicht automatisch eine unsportliche Couch Potato.“

## GESUNDHEITSSPECIAL



FINDET MIT  
SPORT EURE  
SELBSTLIEBE

# Kurs-Tipps

Natürlich stehen bei sportspaß jedem alle Angebote offen. Wir haben vieles im Programm, das Frauen ganz besonders anspricht. Unsere familiäre und vertrauensvolle Atmosphäre sorgt dafür, dass ihr euch wohlfühlt und Spaß am Sport habt. Seien es knackige Cardiorworkouts oder sanfte Fitnessübungen für werdende Mamas – bei unserem bunten Programm ist für jede Frau was dabei. Hier stellen wir euch einige Angebote vor.

CAROLIN PIPER  
AUS DEM  
SPORTORGANI-  
SATIONSTEAM

Um die neue Body Positivity zu erfahren sowie unsere „Probleme“ akzeptieren zu können, müssen wir zunächst an unserer Selbstliebe arbeiten. Dabei ist Sport ein wahres Wundermittel, um Selbstvertrauen zu fassen und sich wohler in seinem Körper zu fühlen. Das Gefühl, den inneren Schweinehund überwunden zu haben, ist großartig. Hinzu kommen die Endorphine, die beim Sport freigesetzt werden. Diese machen uns rundum happy. Und wenn wir einige Wochen am Ball geblieben sind, bemerken wir womöglich erste Erfolge, wenn wir die Plank ein wenig länger halten können oder beim Cardiotraining nicht so schnell aus der Puste kommen.

Um das richtige Programm für sich selbst zu finden, rät Carolin: „Fragt euch, was ihr gerne mögt. Möchtet ihr lieber einzeln trainieren? Dann ist das Studio möglicherweise die richtige Wahl. Habt ihr Lust gemeinsam mit anderen Sport zu machen? Dann seid ihr in unseren Kursen gut aufgehoben.“ Bei so vielen Kursen, die sportspaß wöchentlich anbietet, fällt die Wahl nicht leicht. „Zum Einstieg eignen sich ruhigere Formate wie Pilates oder Soft Fitness. Konzentriert euch auf den Trainer und auf euch. Ihr bestimmt das Tempo!“

## ☑ BBRP

Ihr trainiert gezielt die Bereiche Bauch, Beine, Rücken und Po. Mit dem eigenen Körpergewicht, im Stand und auf der Matte fordert und kräftigt ihr eure Muskulatur.

## ☑ FATBURNER

Trainiert zu einfachen Aerobic-Elementen euer Herzkreislaufsystem, verbessert eure Ausdauer und verbrennt ordentlich Kalorien.

## ☑ PILATES

Bei diesem konzentrierten Ganzkörpertraining stärkt und dehnt ihr effizient die Muskeln eurer Körpermitte, was zu einer guten Körperhaltung beiträgt.

## ☑ MAMA FITNESS

Das Kräftigungs- und Herzkreislauftraining für alle Mamas, die wieder Sport treiben oder zu ihrer alten Form zurückfinden möchten. Eure Kleinen sind willkommen.

## ☑ BECKENBODEN TRAINING

Ihr trainiert gezielt die Muskelgruppen im unteren Bauchraum, die den Organen Halt geben und die Schließmuskulatur unterstützen.

## ☑ BAUCHTANZ

Der orientalische Tanz stärkt nicht nur Bauch und Hüften, sondern auch den gesamten Körper und macht unglaublich viel Spaß.

## ☑ DANCE'N STRIP

Der besondere Kick für euer Selbstbewusstsein. Lernt, wie ihr euren Körper sinnlich und stilvoll zur Musik bewegt.

## ☑ SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Erlernt Elemente aus verschiedenen Kampfsportarten und übt diese in Rollenspielen. Dieses Angebot beinhaltet auch einen theoretischen Teil.

## ☑ SPORT FÜR SCHWANGERE

Alle Ganzkörpergymnastik- sowie Yoga-Kurse sind speziell auf eure Anforderungen und die langsamen Veränderungen vor der Geburt zugeschnitten.

*Alle Kurstermine findet ihr im hinteren Programmteil sowie online unter [sportspass.de/sportangebot](http://sportspass.de/sportangebot)*

## VORTRAG

**20.02.2020 – Mit Sport zu einer positiven Selbstwahrnehmung mit Christiane**

Erfahrt, wie Sport euer Selbstbewusstsein stärkt und zu einem positiven Körperbild beiträgt.

➔ 18-21 h, Center Berliner Tor, 12,90 €, Anmeldung vorher an der Rezeption



## GESUNDHEITSSPECIAL



RICHTIG LUFTHOLEN

# ATME DICH GESUND!

Text: Kristina Regentrop

*Viel zu lang haben wir die Kraft der richtigen Atmung unterschätzt. Dabei beeinflusst unser Atmen die Gesundheit, den Körper sowie den Geist. sportspaß-Trainerin Katja Diener erklärt, warum wir öfters mal tief Luft holen sollten und zeigt euch einfache Atemübungen, die rundum guttun.*

**W**ir tun es jederzeit. Gerade in diesem Moment. Etwa 20.000 Mal am Tag. Wir atmen – und das meistens ziemlich falsch. Anstatt tief in unseren Bauch einzusatmen, holen wir häufiger und viel zu flach Luft. Ist doch nicht so wild, wird jetzt der ein oder andere sagen. Aber falsch gedacht. Ein flacher Atem signalisiert unserem Körper Stress. Wir sind also in Daueralarmbereitschaft. „Dementsprechend ziehen sich die Muskeln zwischen unseren Rippen zu und unser Zwerchfell ist eingeklemmt. Wir sind wie in einem Korsett eingeschnürt und können gar nicht mehr richtig tief ein- und ausatmen“, erklärt Yoga Personaltrainerin Katja Diener.

Da eine falsche Atmung im Körper Stress auslöst, werden unsere Zellen nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt und wir können nicht effektiv entgiften. Wenn wir geboren werden und noch Kinder sind, atmen wir

intuitiv schön tief ein und aus. Doch ab dem Schulalter fangen wir an, diese Bauchatmung zu verlernen. Wir sind erstmalig Stress ausgesetzt und erfahren Druck, der sich aufs Luftholen auswirkt.

## SO LERNT IHR DIE TIEFE BAUCHATMUNG

Um bewusst die tiefe Atmung in unserer Körpermitte wahrzunehmen, legt ihr euch am besten hin. „Die Übung könnt ihr einfach morgens vor dem Aufstehen und abends vorm Schlafengehen machen“, rät Katja. Ihr legt beide Hände auf den Bauch, atmet für drei bis fünf Sekunden langsam durch die Nase ein und aus. Die Hände bewegen sich dabei nach oben.

Eine weitere einfache Einsteigerübung ist die sogenannte Ujjayi-Technik, die auch als Ozeanatmung bezeichnet wird. Diese Übung wirkt beruhigend und kann im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden. Ihr atmet zunächst ein paar Mal durch die Nase ein und durch den geöffneten Mund wieder aus. Beim nächsten Mal versucht ihr

so auszuatmen, als ob ihr einen Spiegel anhaucht, der beschlagen soll. Dabei entsteht ein Laut, der an Meeresrauschen erinnert.



Natürlich lernen wir nicht von jetzt auf gleich unsere Atmung dauerhaft zu verändern. Dafür benötigt es schon ein wenig Geduld und Übung. Außerdem spielen auch noch weitere Faktoren eine Rolle. „Wer beispielsweise einen trainierten Bauch

hat, dem erschweren die festen Rumpfmuskeln, richtig tief einzuatmen“, so Katja. „Wer regelmäßig und kontinuierlich die tiefe Bauchatmung trainiert, kann in wenigen Wochen bereits erste Erfolge beobachten. Wir sind wacher und gelassener.“ Zu Beginn ist es schon hilfreich, uns ab und an im Alltag daran zu erinnern, tief einzuatmen. Smartwatches und Apps können uns dabei unterstützen. Gerade wenn beispielsweise im Büro viel zu tun ist oder wir von einem Termin zum nächsten hetzen, helfen und entspannen ein paar Atemzüge direkt – probiert es gleich mal aus.

# Kurse

## ☑ KUNDALINI YOGA

Entfaltet eure spirituelle Energie, fokussiert euch auf euren Atem und erfahrt eine bewusste Entspannung.

## ☑ QI GONG

Diese chinesische Bewegungs- und Meditationsform verbessert euren Energiefluss und stärkt eure innere Balance.

## ☑ BREATH WALK

Bei unseren Spaziergängen unterstützt eine bewusste Atemführung eure Konzentrationsfähigkeit, Entspannung sowie euer Energieniveau.

## ☑ TAI CHI

Fließende Bewegungen lassen euren Atem ruhig werden und sorgen für Tiefenentspannung.

*Alle Kurstermine findet ihr im hinteren Programmteil sowie online*

## ATEM-TRAINING IM STUDIO

Vereinbart einen Termin und lasst euch von uns einen Trainingsplan erstellen.

## Rückentraining

Trainiert gezielt euren Rücken, um eure Haltung zu verbessern. Denn wer aufrechter steht, kann leichter atmen.

## Cardiotraining

Bei Ausdauerübungen stärkt ihr euer Volumen und eure Leistung der Lunge.

## VORTRAG 30.01.2020 – Die Kraft des Atems mit Amrit

Ihr lernt verschiedene Atemtechniken, die euch helfen, Stress abzubauen, Emotionen auszubalancieren und somit euer Immunsystem zu stärken.

➔ 18-21 h, Center Berliner Tor, 12,90 €, Anmeldung vorher an der Rezeption



## GESUNDHEITSSPECIAL

WIEDER FIT WERDEN



# NEUES REHASPORT- PROGRAMM



*Hier ein schmerzendes Ziehen im Knie, da ein Stechen im Rücken – mit gezielten Übungen lassen sich viele körperliche Beschwerden beheben. Aus diesem Grund baut sportspaß ab 2020 sein Kursprogramm weiter aus und bietet Rehasport an. Was ihr zukünftig erwarten könnt, erklärt euch Nadja Schönstein aus dem sportspaß-Team.*

Rehaprogramm handelt es sich um ein gesundheitsorientiertes Training im orthopädischen Bereich“, erklärt Nadja Schönstein, die Teil des Sportorganisationsteams ist und das neue Angebot mit aufbaut. Egal ob alt oder jung, mit Bandscheibenvorfall, Arthrose oder einer Sportverletzung – beim Rehasport dürfen alle mitmachen, die wieder fit werden wollen.

Text: Kristina Regentrop



**NADJA SCHONSTEIN,  
EXPERTIN FÜR  
REHASPORT BEI  
SPORTSPAß**

**D**ank unserem Bürojob sitzen wir viel zu viel und bewegen uns zu wenig. Kein Wunder, dass gesundheitliche Probleme dadurch begünstigt werden. Dabei sind nicht nur die „alten Hasen“ betroffen, auch viele junge Menschen klagen bereits über Beschwerden. Aus diesem Grund erweitert sportspaß sein Kursangebot um Rehasport. „Bei unserem

Eine Einheit dauert 45 Minuten und umfasst allgemeine, sanfte Sportübungen, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainieren. Viele Übungen kommen ohne große Hilfsmittel aus. Nach und nach unterstützen dann Therabänder, Bälle oder kleine Hanteln das Training und bringen Abwechslung in den Kurs. Es wird auch viele Bewegungsspiele geben, bei denen die Teilnehmer ihre Koordination verbessern werden. „Es gibt immer Variationen bei unseren Übungen, so kann jeder mitmachen und diese unterschiedlich ausführen“, verspricht

## Termine

### Holsteinischer Kamp

Mo 14.30-15.15 h mit Kathrin

Mo 15.30-16.15 h mit Kathrin

Do 10.00-10.45 h mit Matilde

Do 11.00-11.45 h mit Matilde

### Billstedt

Mi 13.30-14.15 h mit Anke

Mi 14.30-15.15 h mit Anke

Fr 14.15-15.00 h mit Erma

Fr 15.15-16.00 h mit Erma

Nadja. Die Gruppen werden klein gehalten. Maximal 15 Personen nehmen pro Kurs teil. „Der Trainer kann sich daher gezielt und individuell auf den Einzelnen konzentrieren.“ Insbesondere die gemeinsame Freude am Training, der Austausch untereinander sowie der grup-

pendynamische Trainingseffekt sollen beim Rehaprogramm im Vordergrund stehen. „Noch steht nicht ganz fest, ob es ganzheitliche Rehakurse oder zusätzlich einzelne Rücken- oder Gelenkstunden geben wird. Das machen wir davon abhängig, wie der Bedarf sein wird“, berichtet Nadja. Zu Beginn finden die Kurse in den Centern Holsteinischer Kamp und Billstedt statt. Eine Anmeldung ist ab Ende Oktober möglich.

## SO KÖNNT IHR MITMACHEN!

Um beim sportspaß-Rehasport teilzunehmen, müssen vorher drei Schritte beachtet werden. Ihr braucht zunächst eine Verordnung für Rehasport, die von eurem Hausarzt oder eurem Orthopäden verschrieben wird. Mit dieser Verordnung müsst ihr dann zu eurer Krankenkasse gehen, die die Kosten in der Regel übernehmen wird. Zu guter Letzt kommt ihr zu uns, gebt die Verordnung ab und könnt euch zum Rehasport anmelden. Mitglieder wie auch Nicht-Mitglieder sind willkommen. Es wird auch möglich sein, dass Selbstzahler ohne Verordnung am Programm teilnehmen können.

➔ Bei Rückfragen meldet euch an der Rezeption oder per Mail an [rehasport@sportspass.de](mailto:rehasport@sportspass.de). Weitere Infos unter [sportspass.de](http://sportspass.de).

## Twittern

tun wir hier schon seit über 90 Jahren.

Bei uns heißt das

## Tratsch im Treppenhaus



## Gemeinsam Räume schaffen...

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

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

HANSA  
Baugenossenschaft





NEUER SPORTSPAß-KURS

# PHYSIO FITNESS IM SELBSTTEST

*Das Kursprogramm bei sportspaß hat Zuwachs bekommen. Ab sofort bieten wir euch Physio Fitness an. Unsere freie Autorin Jennifer war bei einer der ersten Stunden dabei und hat das neue Format getestet.*

Text: Jennifer von Wiegen

## GESUNDHEITSSPECIAL



**HAPPY NACH  
PHYSIO FIT**  
Unsere Autorin  
Jennifer von  
Wiegen (links)  
mit sportspaß-  
Trainerin Marisa  
Calcagno

**A**b zum Center Berliner Tor, schnell umgezogen und dann kann es auch schon losgehen. Ich teste heute den neuen Kurs Physio Fitness. Gerade Mitglieder mit Herz-Kreislauf-Problemen sowie orthopädischen Einschränkungen rund um Muskeln, Bänder, Sehnen sowie Knochen sind hier besonders gut aufgehoben. Die sportspaß-Trainer, die Physio Fitness unterrichten, sind gezielt ausgebildet und können auf jedes Leiden individuell eingehen. „Das Training ähnelt einem Workout-Kurs, da auch bei Physio Fitness mit verschiedenen Übungen alle Bereiche trainiert werden“, erklärt Physio Fitness-Trainerin Marisa Calcagno. Bei Physio Fitness bekommt ihr also das Allround-Paket: Ihr trainiert eure Ausdauer, verbessert eure Beweglichkeit, die Koordination und steigert eure Muskelkraft. „Jeder kann, trotz körperlicher Beschwerden, an unseren Physio Fitness-Kursen teilnehmen. Egal ob jung, alt, Mann oder Frau. Physio Fitness bietet sich aufgrund des vielfältigen Workouts für Personen aller Altersgruppen an“, so Marisa. Dann startet sie die Musik und los geht's mit dem Warm-up!



## MEIN ERSTES MAL PHYSIO FITNESS

Wir lockern zunächst die Beine, indem wir auf der Stelle walken und laufen. Mit Achten, die wir in die Luft malen, wärmen wir die Arme und den Schulterbereich auf. Nach dem Warm-up schnappen sich alle eine Matte. Bei einer Übung trainieren wir unsere Ausdauer und Arm-Bein-Koordination. Diese Übung ähnelt einem Jumping-Jack, nur sollen hier der linke Arm und das rechte Bein gleichzeitig rausgestreckt werden – und das im schnellen Wechsel mit dem rechten Arm und dem linken Bein. Diese Übung fordert von mir absolute Konzentration.

Dann geht es auf den Boden. Ich liege auf dem Rücken, strecke die Beine in die Höhe und winkle sie leicht an. Nun sollen wir diese in der Luft halten und vom linken Ende zum rechten Ende unserer Matte bewegen. Puh, ganz schön anstrengend. Meine Bauch- und Beinmuskeln machen sich bemerkbar. Marisa zeigt mir noch eine alternative Ausführung. Wer nicht so viel Kraft in den Beinen und im Unterkörper oder orthopädische Beschwerden hat, kann, während er auf

der Matte liegt, die Beine aufstellen, anwinkeln und dann von links nach rechts zum Boden bringen. Diese Variante eignet sich vor allem für Einsteiger. Nach den Übungen freue ich mich auf das abschließende Stretching, bei dem wir unsere Muskeln lockern und der Puls nach dem Workout wieder runtergefahren wird.

## UND WIE WARS?

Ich hatte riesigen Spaß! Die Übungen sind verständlich und gerade Anfänger wie ich können direkt in das Training einsteigen. Mir persönlich hat vor allem die bunte Mischung von lockerer Aufwärmphase, Workout und abschließendem Stretching gefallen. Marisa hat mich mit ihrer guten Laune angesteckt, wodurch sie mich während der Stunde immer wieder motiviert hat, über mich hinaus zu wachsen. Daher bin ich nach dem Training nicht nur ausgepowert, sondern mit einem Lächeln auf den Lippen nach Hause gefahren.

➔ **Alle Kurstermine findet ihr im hinteren Programmteil sowie online.**

**SPORTPAß-  
TRAINERIN  
MARISA  
CALCAGNO**



# „UNS IST WICHTIG, DASS UNSERE MITGLIEDER GLÜCKLICH SIND!“

*Habt ihr euch immer schon mal gefragt, wie es hinter den Kulissen von sportspaß aussieht und wer sich um den reibungslosen Ablauf in den Centern kümmert? Anne Jiritschka und Helena Seeger berichten über ihren Berufsalltag als sportspaß Centermanager am Berliner Tor.*

Text: Kristina Regentrop

**D**ie Kurse mit Trainern besetzen, das Sportprogramm zusammenstellen oder neue Mitglieder anmelden – als sportspaß Centermanager sorgen Anne Jiritschka und Helena Seeger für einen reibungslosen Ablauf am Berliner Tor. Ein herausfordernder, aber vor allem abwechslungsreicher Beruf. „Wir schauen, dass alles läuft. Kein Tag ist wie der andere“, berichtet Anne, die Sportwissenschaftlerin in Kiel studiert hat. Bereits seit 2007 gehört sie zur sportspaß-Familie – erst als Mitglied, dann als Mitarbeiterin an der Rezeption. Einen Job, den sie damals gut mit ihrem Familienleben vereinbaren konnte. Anne wurde schließlich Trainerin und gab Kurse aus dem Groupfitness-Bereich. Zwischenzeitlich arbeitete sie auch in anderen Fitnessstudios und in einer PR-Agentur. „Aber ich habe mich immer ein bisschen nach sportspaß gesehnt“, gibt sie schmunzelnd zu. Seit Januar 2017 ist sie Teil des sportspaß-Büroteams und seit letztem



Jahr Centermanagerin am Berliner Tor. In ihrer Freizeit ist die 41-Jährige mit ihrer Familie und Freunden viel unterwegs. „Gerne erkunde ich dann bei Spaziergängen verschiedene Ecken von Hamburg. In dieser Stadt gibt es immer wieder was Tolles zu entdecken.“

Helena hat gerade erst ihr duales Studium bei sportspaß beendet. Die 26-Jährige studierte erst Spanisch und Katalanisch an der Uni Hamburg und war mit ihrer Wahl unzufrieden. „Ich habe dann nach was Neuem gesucht. Da ich gerne etwas in Verbindung mit Sport machen wollte, bin ich auf das duale Fitnessökonomie-Studium gestoßen und habe gesehen, dass sportspaß als Ausbildungsstätte aufgelistet ist. Daraufhin habe ich mich hier beworben und wurde angenommen.“ Während ihres Studiums erwarb sie zahlreiche Trainerlizenzen und gibt neben der Arbeit im Büro noch Kurse wie Bodyfit, Fit Fight oder Langhanteltraining. Ihre Leidenschaft für den



Anfragen und die Post bearbeiten“, erklärt Helena. Da viele sportspaß-Events sowie Aus- und Fortbildungen am Berliner Tor stattfinden, sind Anne und Helena auch bei diesen Planungen mit einbezogen. „Wir haben zum Beispiel den letzten Gesundheitstag 60+ mitorganisiert. Das macht Spaß und bringt zusätzlich Abwechslung.“

*„Kein Tag  
am Center  
Berliner Tor  
ist wie der  
andere.“*

Jedes Center wird eigenständig von je zwei beziehungsweise in Altona von drei Managern geführt, doch die sieben Center stehen in engem Kontakt zueinander. Monatlich treffen sich alle Manager, um sich auszutauschen, Probleme anzusprechen oder Strukturen zu vereinheitlichen. „Zum Beispiel arbeiten unsere Rezeptionskollegen an verschiedenen Standorten, da müssen bestimmte Abläufe gleich organisiert sein“, erklärt Anne.

Sport und gesunde Ernährung teilt sie auf ihrem Instagram-Account *lifting.and.happiness*.

Das Center Berliner Tor ist flächenmäßig mit 3.800 qm, vier Gymnastik- und Tanzräumen, einem Saunabereich sowie einer Sporthalle das größte der insgesamt sieben sportspaß Center. Hier sitzt auch das fünfköpfige Verwaltungsteam von sportspaß. Anne und Helena kümmern sich unter anderem um die Hospitation neuer Trainer, arbeiten eng mit der Haustechnik und der Reinigungsfirma zusammen oder werten die Teilnehmerzahlen der einzelnen Kurse aus, um das Angebot optimal zu planen. „Wir schauen, dass das Studio sowie die Kurse mit Trainern optimal besetzt sind.“

### **HAND IN HAND MIT DEN ANDEREN CENTERN**

Der Standort am Berliner Tor ist gleichzeitig auch die Geschäftsstelle von sportspaß. „Deshalb müssen wir

Klingt nach vielen Aufgaben und ordentlich Verantwortung. „Wir können nicht immer überall vor Ort sein und müssen uns auf andere verlassen. Hier sind Absprachen notwendig“, so Anne. „Uns ist es wichtig, den Job so auszuführen, dass möglichst alle Mitglieder glücklich sind“, ergänzt Helena. „Ich komme dank der familiären Atmosphäre gerne zur Arbeit und bin sehr frei in der Gestaltung meines Arbeitsalltags, indem ich mir eigene Strukturen schaffen kann“, fasst Helena zusammen. Auch den Zusammenhalt bewertet Anne positiv. „Wir haben ein gutes Verhältnis zum restlichen Team, zu den Trainern und natürlich zu unseren Mitgliedern. Das ist toll!“

**HELENA SEEGER  
(LINKS) UND ANNE  
JIRITSCHKA LEITEN  
DAS CENTER BER-  
LINER TOR**



NEUE GESCHÄFTSFÜHRUNG UND NEUER VORSTAND BEI SPORTSPAß

# WIR SAGEN HALLO

*sportspaß ist – anders als viele bekannte Fitnessketten – ein gemeinnütziger Verein. Bei über 61.000 Mitgliedern gibt es dabei viel zu tun. Hinter den Kulissen arbeiten viele Personen an der Weiterentwicklung. In der Verantwortung stehen dabei unser Vorstand und die Geschäftsführung, die wir euch an dieser Stelle einmal vorstellen möchten*



**RAINER  
STEENBUCK,  
1. VORSITZ**

Rainer Steenbuck gehört schon lange zu sportspaß – genau genommen ist er seit fast 40 Jahren dabei. Fast genauso lang ist er schon Trainer. Außerdem engagiert er sich sehr beim PHOENIXX Spendenlauf. Seine Urlaube verbringt er am liebsten in den USA. Rainer ist seit Juni 2018 kommissarischer 1. Vorsitzender bei sportspaß und wie immer mit viel Spaß und Leidenschaft

bei der Sache. Davor war er als 3. Vorsitzender aktiv. „Wichtig ist für mich vor allem, dass sportspaß weiterhin für alle Menschen offen ist, egal welche Hautfarbe und welche Religion. Und dass alle sich wohl fühlen! Das hat für mich die höchste Priorität.“ Für seine ehrenamtliche Tätigkeit als 1. Vorsitzender wünschen wir Rainer weiterhin ein gutes Gespür und viel Erfolg.



**STEFAN FRIZ,  
2. VORSITZ**

Stefan ist seit 1995 Mitglied bei sportspaß. Im Jahr 2018 beschloss die Mitgliederversammlung die Einsetzung einer Kommission zur Überarbeitung der Vereinssatzung. Dies war für ihn ein willkommener Anlass, sein Engagement zu erweitern und sein juristisches Know How einzubringen. Als dann Mitte dieses Jahres die bisherige 2. Vorsitzende, Kerstin Birk, ihren Rücktritt erklärte, kam

er gerne dem Wunsch des Vorstandes nach, zunächst kommissarisch ihre Nachfolge anzutreten. Seitdem ist der angestellte Rechtsanwalt mit viel Spaß und Einsatz Teil eines motivierten Vorstandsteams, das sich zum Ziel gesetzt hat, die Strukturen von sportspaß zu modernisieren. Dabei beschäftigt er sich mit rechtlichen und personellen Themen sowie sonstigen Vertragsfragen.



**GERD WÖBKE,  
TRAINERVOR-  
STAND**

Gerd ist 59 und seit über 20 Jahren sportspaß-Mitglied. Seit etwa 10 Jahren leitet er als Trainer bei sportspaß einen Laufkurs im Outdoor Bereich. Wer ihn kennt weiß, dass er bei allem was er tut mit voller Leidenschaft

dabei ist. Das gilt natürlich ganz besonders seinem Engagement bei sportspaß. Beruflich ist Gerd übrigens IT-Spezialist. Im Vorstand vertritt er die Interessen der vielen sportspaß Trainer. Außerdem unterstützt er neue Formate im

Bereich Best Ager und Gesundheitssport. Wie man in dieser Ausgabe nachlesen kann, ist dies ein ganz besonderer Schwerpunkt von sportspaß mit vielen teilweise ganz neuen Angeboten. Und wir bauen diese weiter aus.



**KRISTINA  
VOCK,  
GESCHÄFTS-  
FÜHRERIN**

Kristina hat im Herbst 2018 die alleinige Geschäftsführung übernommen und ist mittlerweile ein längst vertrautes Gesicht bei sportspaß. Die gebürtige Hessin studierte Sportwissenschaften, machte eine kaufmännische Ausbildung und schloss ein Studium zur Fitnessfachwirtin ab. 2006 fing Kristina als Trainerin bei sportspaß an, arbeitete in der Verwaltung und Sportorga-

nisation, übernahm die sportliche Leitung und wurde stellvertretende Geschäftsführin. „Ich lebe mein Leben mit Leidenschaft und diese Leidenschaft überträgt sich auf alles, was ich tue. So auch meine Arbeit bei sportspaß. Es ist nicht nur ein Job, es ist ein Teil meines Lebens.“ Vor Kurzem wurde Kristina glückliche Mutter und befindet sich daher eine Zeit lang in Mutterschutz und Elternzeit.



**BIANCA  
WAZLAWSKI,  
GESCHÄFTS-  
FÜHRERIN**

In der Geschäftsführung von sportspaß steht Bianca Wazlawski zukünftig Kristina Vock tatkräftig zur Seite. Seit knapp 12 Jahren lebt die gebürtige Magdeburgerin nun in Hamburg. Nach Abschluss ihres BWL-Studiums war sie zunächst kurzzeitig in Berlin als Bezirksleiterin im Außendienst tätig. Aufgrund ihrer Liebe zu Hamburg und ihrer Begeisterung für den Sport, welcher seit jeher

ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens ist, kehrte sie anschließend zurück und startet nun seit Februar diesen Jahres bei sportspaß durch. „Ich bin sehr glücklich darüber meine persönlichen Interessen in meinem Berufsleben wiederzufinden und mit einem starken und hochmotivierten Team den Verein weiter nach vorne zu bringen sowie künftige Herausforderungen zu meistern.“

WWW.ERDKORN.DE

BEZ000001



**WIR HABEN ETWAS**

**GEGEN MUSKELKATER:**

**BIO-SUPERMARKT**



**UNSERE  
HAMBURGER  
FILIALEN:**

HH-Eppendorf  
Eppendorfer Landstr. 77

HH-Volksdorf  
Groten Hoff 6

HH-Iserbrook:  
Sülldorfer Landstr. 11-15

Halstenbek  
Hauptstr. 32

*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 30.03.2020. 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...).

# EVENTTIPPS

*Verpasst nicht unsere vielfältigen sportspaß-Events. Nehmt bei unserem Gesundheitstag teil, macht beim sportspaß-Marsch mit oder seid bei unseren Adventsspecials dabei.*

Texte: Kristina Regentrop



**DO 03.10.2019**

## GESUNDHEITSTAG

Zum Auftakt unseres neuen Gesundheitssportkonzepts laden wir euch ein, beim Gesundheitstag in unserem Center Berliner Tor kostenfrei in Bewegung zu kommen. Für Einsteiger, Best Ager, junge sowie erwachsene Fitness-Fans haben wir ein buntes Programm zusammengestellt. Euch erwarten vielfältige Kurse, spannende Seminare sowie die sportspaß-Gesundheitsstraße, bei der ihr unter anderem euren Blutdruck messen, an einer Ernährungsberatung teilnehmen oder einen Alltagsfitnesstest machen könnt. Weitere Gesundheitspartner wie die Barmer Krankenkasse oder Optiker Krause werden ebenfalls vor Ort sein.

👉 12-18 h, Center Berliner Tor, kostenlos



**SA 12.10.2019**

## SPORTSPAß-MARSCH HERBST EDITION

Schnürt eure Wanderschuhe und kommt mit zum Plattland-Wandern ins Grüne. Unser 32 Kilometer langer Marsch führt uns entlang am Harburger Binnenhafen, zu den Landungsbrücken und durch den St. Pauli Elbtunnel. Weiter geht's Richtung Innenstadt durch Planten un Blomen, an der Alster lang, weiter nach Barmbek und durch den Stadtpark. Schließlich werden wir erschöpft, aber glücklich am sportspaß Center City Nord ankommen.

👉 8-17.30 h, Start sportspaß Center Harburg, kostenlos

**SA 15.02.2020**

## SPORTSPAß-LIEBE

Einen Tag nach dem Valentinstag feiern wir unsere Liebe zur Bewegung und zum Sport. Freut euch auf ein buntes sportspaß-Potpourri mit Kursen wie Couple-Workout und Herz-Yoga. Share the love!

👉 sportspaß Center Berliner Tor, kostenlos, weitere Infos folgen



30.11.-22.12.2019

## Unsere Adventsspecials

Ho ho ho! Alles andere als ruhig und besinnlich geht es bei unseren diesjährigen Adventsspecials zu.

**SA 30.11.2019**

### x-mas Teamteach: Step-Fatburner

Gleich zwei Trainer heizen euch beim Step-Fatburner so richtig ein und sorgen für doppelten Spaß beim intensiven Ausdauertraining mit dem Stepper.

➔ 15-15.50 h, Center Berliner Tor, kostenlos

**SO 01.12.2019**

### 4STREAZ®

Bei diesem Dance-Workout mit dynamischen Moves müsst ihr keine Tanzprofis sein. Bei unserem großem 4STREAZ®-Special im Center Berliner Tor wird uns 4STREAZ®-Gründer Marcus Schweppe, kurz Schweppy genannt, höchst persönlich die Ehre geben. Aus seiner über 15-jährigen Tänzerfahrung hat er das Tanz Workout 4STREAZ® entwickelt, das Cardio Training zu einem innovativen sowie effektiven Dance Fitness Workout vereint und dabei ohne komplizierte Choreographie auskommt. Seid dabei, wenn wir mit Schweppy ordentlich abgehen!

➔ 10-11 h, Center Berliner Tor, kostenlos

**SA 07.12.2019**

### Inline Disco Nikolaus Edition

Zu den Beats beliebter Christmas-Songs rollen wir auf Inlinern oder Rollschuhen durch die Halle im Center Berliner Tor und stimmen uns schon mal auf das bevorstehende Weihnachtsfest ein. Denkt unbedingt an eure Nikolausmützel!

➔ 16-18 h, Center Berliner Tor, kostenlos

**SO 08.12. + SA 14.12.2019**

### Zumba meets Icearena

Heiße südamerikanische Rhythmen treffen auf kaltes Eis. Kommt in die Eisarena in Planten un Blumen und tanzt auf Schlittschuhen mit uns ZUMBA®. Schwingt eure Hüften und lasst uns gemeinsam Spaß haben.

➔ 08.12., 19 h & 14.12., 11 h, Eisarena Planten un Blumen, kostenfrei nach Voranmeldung ab November über eisarena-hamburg.de. Bringt bitte eure eigenen Schlittschuhe mit oder leiht diese kostenpflichtig vor Ort aus.

**SO 15.12.2019**

### Weihnachts-Lauf

Auf köstliche Weihnachtskekse, deftige Bratwürstchen auf dem Weihnachtsmarkt oder den ein oder anderen Glühwein wollen wir in der Adventszeit ganz sicherlich nicht verzichten. Da kommt doch unser Weihnachts-Lauf gerade recht, um uns wieder fit zu fühlen und neue Energie zu tanken.

➔ 10-11.30 h, sportspaß Center City Nord, kostenlos

**SA 21.12.2019**

### Christmas-Tanzclub

Bei einem Sekt, feinen Plätzchen und Weihnachtsmusik schwingen wir das Tanzbein bei unserem Christmas-Tanzclub. Auf dem Programm stehen Standard- sowie lateinamerikanische Tänze. Let's dance!

➔ 18.30-20.30 h, sportspaß Center Berliner Tor, kostenlos

**SA 21.12.2019**

### x-mas Teamteach: Weihnachts-Workout

Vor den Festtagen powern wir uns bei unserem Weihnachts-Workout nochmal richtig aus. Trainiert wird mit dem Körpergewicht, auf der Matte oder mit Kleingeräten wie Hanteln.

➔ 18-18.50 h, sportspaß Center Berliner Tor, kostenlos



# DIE SPORTSPAß PARTY

Am Samstag, den 11. April 2020, feiern wir wieder im Landhaus Walter. Eine tolle Live-Band und Szene-DJs heizen euch wie immer richtig ein. Und das beste: Der Eintritt für die Party ist frei.

SEID BEI UNSERER PARTY IM LANDHAUS WALTER DABEI



UNSER LIVE-ACT AM 11. APRIL 2020

## THE LETS

➔ Hinter The Lets steckt die Idee, dem zu begegnen was unvermeidlich ist, und das zuzulassen, was eben passiert. Diese Hamburger Band hat noch nie einen Gig so gespielt, wie er geplant war. The Lets lassen sich beschreiben als „einfach ehrlich“ und als „Rockmusik“. Dazu gehört auch, dass Lieder von ihren musikalischen Helden und Vorbildern so leidenschaftlich gespielt werden, dass der Band selbst gelegentlich der Kessel platzt. „Wir singen unsere Songs alle zusammen. Wir spielen sie mit all unserer Kraft, mit Respekt und Demut vor dem Blues und den Wurzeln des Rock'n'Roll“, erzählt Bandmitglied Joey Blümel. „Dabei feiern wir uns selbst. Es ist einfach gut das live zu erleben. Dazu darf sich jeder eingeladen fühlen.“

**SA 11.04.2020, LANDHAUS WALTER, STADTPARK, 21 H**



THE LETS



# Komm ins sportspass- Trainerteam!

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

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

Kontaktdaten: sportspass Center Billstedt, Möllner Landstr. 8, 22111 Hamburg,  
Tel: 040-180 496 420, [trainerbewerbung@sportspass.de](mailto:trainerbewerbung@sportspass.de)



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

**sportspass**



# 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 oder in einer netten Gruppe wunderbare Wochenenden mit anderen sportspaß-Mitgliedern erleben? Ob bei verschiedenen Fitnesskursen auf Lanzarote voll auspowern oder auf Teneriffa der Alltagshektik entfliehen, immer wirst du – wie bei sportspaß üblich – auf ganz gemischte Gruppen mit vielen netten Mitgliedern treffen. Häufig ergeben sich bei den Reisen Kontakte, die auch lange Zeit später Bestand haben.

**Unsere aktuellen Angebote findest du wie immer auf unserer Homepage [www.sportspass.de](http://www.sportspass.de) im Bereich „Reisen.“**

**5-STERNE-HOTEL  
H10 RUBICÓN  
PALACE AUF  
LANZAROTE**



## REISEANGEBOTE

➔ **22.10.-29.10.2019**

### **Couple Week – Trekking meets Paartanz auf Mallorca**

Freu dich auf kraftschöpfende Naturerlebnisse auf den schönsten Wanderpfaden Mallorcas. Entdecke die einzigartige Pflanzenwelt, weitläufige Buchten und kleine Gebirgszüge der Serra de Tramuntana. Abends schwingst du dann das Tanzbein bei Crash-Kursen aus dem Standard-Latein-Repertoire.

➔ **06.12.-13.12.2019**

### **Dance & Shape – Winterauszeit auf Lanzarote**

Komm mit nach Lanzarote und erlebe Action sowie jede Menge Fun in deiner Dance & Shape Winterauszeit mit Workouts, Tanzkursen und Pilates-Classes. Du residierst im 5-Sterne-Hotel H10 Rubicón Palace. Das prestigeträchtige Resort liegt im Süden von Lanzarote direkt am Meer.

➔ **15.03.-22.03.2020**

### **It's Snowtime again – Skireise nach Österreich**

Skibrille auf und ab auf die Piste. Im österreichischen Berwang erlebst du den Winter von seiner schönsten Seite. Die traumhaftesten Skigebiete der Alpen warten direkt vor der Haustür.

➔ **03.05.-10.05.2020**

### **Frühlings-Vitalwoche auf Kreta**

Aktiviere deine Ressourcen und stärke mit sportspaß in der Frühlings-Vitalwoche deine Gesundheit. Steigere mit sanften Ganzkörperkräftigungseinheiten beim Physio Fitness deine Muskelkraft, verbessere deine Beweglichkeit im Beach-Stretching und profitiere von der Outdoor-Koordinationsschule.

➔ **01.10.-07.10.2020**

### **Ladies Trip auf Mallorca**

Lust auf eine entspannte Women's Week unter der Sonne Mallorcas? Wir widmen uns ganz uns selbst, lassen uns richtig verwöhnen und die Alltagsorgen zuhause. Nimm an einem bunten Sport-Mix teil und hole dir Input zu Sport-, Ernährungs- und Lifestyle-Themen.

➔ **Anfang November 2020**

### **Digital Detox Week auf Teneriffa**

Entdecke dich neu mit allen Sinnen und finde zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Mit Yoga-einheiten, Walking, Meditation und sanften Aktivitäten in idyllischer Umgebung entfliehst du ständiger Erreichbarkeit und kommst im Hier und Jetzt an.

## Vor-Ort-Rabatte

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

**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 gibt sportspaß-Mitgliedern 15 % Rabatt (außer Sonderaktionen) mit der Sonderkundenr. 55546. Bitte Nummer bei der Abholung vorlegen.

**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 Biofrischemärkten in Hamburg. Mit dem sportspaß-Mitgliedsausweis gibt es dort 5 % Rabatt auf euren Einkauf!

**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 – professionelle Beratung inklusive.

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

## 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, Trendwizard 8-10 %

**Pauschal- u. Last Minute-Reisen** von über 120 Veranstaltern bei tranivanet mit Bestpreisgarantie 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 % günstiger** Europcar, Budget, Avis, Enterprise, Hertz, Alamo, CarDelMar, Auto Europe

**See- und Flusskreuzfahrten** Viele Reedereien mit Ermäßigungen und Sonderpreisen

**Fashion Online Shops:** Mitglieder erhalten bei Zalando, Schwab, dress-for-less, Galeria Kaufhof, fashion Sisters, ABOUT YOU, Engelhorn, OUTLET.CITY.com, Lesara 7-12 % Rabatt

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

**Kind & Spielzeug-Exklusivrabatte** mytoys.de

**Gesundheit bis zu 20 %** Versandapotheken, Brillen, Kontaktlinsen.

**Brillen** Mister Spen, TopGlas, BrillenPlatz.de

**Designer Outlets** Im Designer Outlet Soltau und City Outlet Bad Müntersee 10 %

**Holibonus – 5 % Erstattung** Bucht telefonisch oder online über diesen Reiseservice und ihr bekommt einen Reisebonus von **5 %** gutgeschrieben

**FIT FOR FUN Digital** gratis für alle sportspaß-Mitglieder



## 15 % RABATT BEI OPTIKER KRAUSE AUF BRILLEN, KONTAKTLINSEN UND PFLEGEMITTEL

→ Die Binsenweisheit, dass Kaninchen keine Brille tragen, da Karotten gut für die Augen sind, hast du lange als Trugschluss enttarnt? Obwohl du (noch) kein Brillenträger bist, plagen dich im Umgang mit PC und Co regelmäßig Kopfschmerzen? Dann lass dich unbedingt kompetent beraten!

Bei allen Fragen rund um Brille, Sehtest oder Kontaktlinse ist Optiker Krause Hamburgs Optiker Nummer 1. Qualität und eine optimale Beratung haben in den vier Filialen in Hamburg oberste Priorität. Damit vor allem sportspaß-Mitglieder keine Kompromisse bei ihren Augen machen, bietet Optiker Krause gegen Vorlage des Mitgliedsausweises 15 % Rabatt auf Brillen, Kontaktlinsen und Pflegemittel.

Das Team von Optiker Krause kommt übrigens auch direkt zu uns. Beim Gesundheitstag am 3. Oktober im sportspaß Center Berliner Tor gehen die Optiker von 12 bis 18 Uhr unserem Sehvermögen mit einem kostenfreien Test auf den Grund. Falls du bereits eine Brille trägst, aber den Durchblick verloren hast, dann wird es Zeit für eine kostenfreie Ultraschall-Reinigung. Lasse dich gerne auch beraten, falls du dauerhaft auf deine Brille verzichten und lieber auf Kontaktlinsen umsteigen möchtest.

➔ Alle Filialen findest du unter [www.optiker-krause.de](http://www.optiker-krause.de)

## ZU LICHTBLICK WECHSELN: 6 MONATE SPORTSPAß UND 50 € SPORTCHECK-GUTSCHEIN BEKOMMEN

➔ sportspaß-Mitglieder profitieren jetzt ganz besonders, wenn sie etwas für die Umwelt tun! Unsere Mitglieder, die zu dem bekanntesten 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.



# KURSBESCHREIBUNGEN

Die farbliche Kennzeichnung der Sportbereiche erleichtert die Orientierung.

**Für detaillierte Informationen zu allen unseren Kursformaten besuche unsere Homepage unter [www.sportspass.de](http://www.sportspass.de).**

## KIDS & TEENS

Babys in Bewegung, Kindertanz, Abenteuer Bewegung, Fußball und vieles mehr - hier findest du alle Kursformate für unsere sportspaß-Kids. Ganz gleich ob Kampfsport, Tanz, Inlineskaten oder Ballsport - 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-Halbjahr 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™, STRÖNG by Zumba®, Tough Class, HIIT und viele weitere, in denen alltagsrelevante 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 Technischulung oder freies Fahren, ob Spiel oder Disco – Einsteiger und Könner skaten sofort mit. Unsere TrainerInnen beraten dich gerne bei der Anschaffung von neuen Skates und Material. Es gibt keinen Verleih. Zum Schutz des Hallenbodens müssen Bremsen, Schuhkanten und Schienen mit Klebeband abgeklebt sein. Wir empfehlen dir, mit Helm und Schutzausrüstung zu fahren. 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 steigertest 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!

## REHASPORT

Rehabilitationssport, kurz Rehasport, ist ein gesundheitsorientiertes Training. Unser Programm ist für Personen mit orthopädischen Erkrankungen ausgelegt. Dir wird durch Bewegung geholfen, deine Mobilität wiederzuerlangen. Dadurch werden Alltagsbeschwerden verringert und Folgeschäden vorgebeugt. Rehasport wird ärztlich verordnet und von deiner Krankenkasse bezahlt. D.h. für dich ist die Teilnahme komplett kostenfrei! Eine sportspaß-Mitgliedschaft ist keine Bedingung.

# ALTONA BAHNHOF

## MONTAG

GYM

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
10:30	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
18:30	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	Physio Fitness	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
14:30	Physio Fitness	1
15:00	BBRP	2
15:30	Pilates	1
16:00	Fatburner	2
16:30	Power-Yoga	1
17:00	BBRP	2
17:30	Rücken Power	1
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	Bodyfit	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 für 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	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	Physio Fitness	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	Kraffit	2
17:00	ZUMBA@fitness	1
17:30	deepWORK™	2
18:00	Rücken Balance	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	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	Kraffit	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	Kraffit	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	Kraffit	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	Kraffit	2
16:00	Hip Hop für Kids 8-12 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 +Singles	1
20:30	Complete Body Workout	2
21:00	Discofox 2	1

**FREITAG**

GYM

10:00	Rücken Power	1
10:30	Best Age Fitness	2
11:00	FASZIO®	1
11:30	Kraffit	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	Physio Fitness	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	Kraffit	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
12:30	Complete Body Workout	2
13:30	Kraffit	2
14:00	ZUMBA@fitness	1
15:00	Hatha-Yoga	1
16:00	Pilates	1
17:00	Mental Balance	1
18:00	Hatha-Yoga	1

# CENTERKURSE

18:30	Discofox 2 +Singles	2
19:00	Stretch & Relax	1
19:30	Standard-Latein 1 +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	Best Age Kraftfit	1
12:30	Complete Body Workout	2
13:00	Hatha-Yoga , 80 Min.	3
13:30	Cardiobic	1
13:30	BBRP	2
14:30	Fatburner	2
14:30	NIA, 80 Min.	3
14:30	Abenteuer Bewegung Parkour 2-6 Jahre, 80 Min.	Halle
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	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	Cardiobic	● 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	Bodyfit	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	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	Taekwondo	4
21:00	Badminton	● Halle

## MITTWOCH

GYM

10:00	Cardiorobic	2
10:00	NIA	3
10:00	Inline-Skaten , 80 Min.	Halle
10:30	Kraftfit	1
10:30	Gymnastik, 80 Min. +Relax	4
11:00	Complete Body Workout	2
11:00	Hatha-Yoga 1, 80 Min.	3
11:30	Bodyfit	1
11:45	Badminton , 80 Min.	Halle
12:00	Physio Fitness	2
12:30	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	Bodyfit	2
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
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

## 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
16:00	Step Fatburner	1
16:00	Salsa Dance 1	4
16:30	Cardiorobic	2
16:30	Tough Class	Halle
17:00	Kraftfit	1

# CENTERKURSE

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

## 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
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

## 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	Yogalates	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 Simple	1
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	Physio Fitness	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	BBRP	3
19:00	Bodyfit	● 1
19:30	FASZIO@	2
19:30	STRONG by Zumba@	3
20:00	Rücken Power	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
16:30	Pilates	3
17:00	Tough Class	1
17:15	Salsation®	2
17:30	Rücken Power	3
18:00	BBRP	● 1

# CENTERKURSE

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	Cardiorobic	1
11:15	Qi Gong	2
11:15	Beckenboden	3
12:00	BBRP	1
13:00	Bodyfit	1
13:30	Rehasport ab Januar 2020	3
14:30	Rehasport ab Januar 2020	3
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
14:15	Rehasport ab Januar 2020	2
15:15	Rehasport ab Januar 2020	2
15:30	Hip Hop ab 8 Jahre	3
16:00	Line Dance	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	Physio Fitness	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	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	BBRP	1
21:00	ZUMBA@fitness	2

**DIENSTAG**

GYM

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

# CENTERKURSE

18:15	Ballett	3
18:30	Rücken Power	1
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	2
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	Yin-Yoga		3
15:30	BBRP		1
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	Fit Fight Basic/ Technik		2
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 5-10km, Laufstilschulung, 90 Min.	Outdoor	2
20:00	Complete Body Workout		2
20:15	Stretch & Relax		3
21:00	BBRP		2

## DONNERSTAG

GYM

10:00	Walking/Nordic Walking, 90 Min.	Outdoor	2
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	Physio Fitness	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	3
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	Soft-Fitness	1	
20:00	Salsa 1 für Singles	2	
20:30	Complete Body Workout	1	
21:00	Salsa 1	2	

## FREITAG

GYM

10:00	BreathWalk®, 90 Min.	Outdoor	2
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	Physio Fitness		1
14:15	Pilates		3
14:30	BBRP		1
15:15	Vinyasa 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	Step Advanced		2
17:15	Rücken Power		3
17:30	Soft-Fitness		1
18:00	Tough Class		2

18:15	Kundalini-Yoga	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	Bauch-Express, 30 Min.	1
16:00	Po Shaping, 30 Min.	2
16:00	Fit Fight Basic/Technik	2
16:15	Standard-Latein 2	3
16:30	Salsa-Dance	1
17:00	Bodyfit	2
17:15	Standard-Latein 3	3
17:30	BBRP	1
18:00	Step Fatburner	2
18:15	Standard-Latein 4	3
18:30	Pilates	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	Gymnastik	2
12:00	Rücken Balance	1
12:30	Hatha-Yoga	2
13:00	Physio Fitness	1
14:00	BBRP	1
15:00	FASZIO®	1
15:30	ZUMBA® Gold	2
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	Bodyfit	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
14:30	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	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	ZUMBA®fitness	2
21:00	Bauch Express, 30 Min.	1

## MITTWOCH

GYM

10:00	Babys in Bewegung 3 Monate - 1,5 Jahre	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	Complete Body Workout	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	Tough Class	1
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
20:00	BBRP	1
20:30	SALSATION®	2
21:00	Cardiorobic	1

## FREITAG

GYM

10:00	Rücken Power	1
10:00	Mama Fitness	2
11:00	Abenteuer Bewegung 1,5-4 Jahre	1
11:00	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
14:30	Hip Hop 10-14 Jahre	2
15:00	Complete Body Workout	1
16:00	ZUMBA@fitness	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	1
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	BBRP	1
15:30	Pilates	2
16:30	Bauchtanz	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	deepWORK™	1
10:00	Kundalini-Yoga, 80 Min.	3
10:30	Physio Fitness	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
12:30	Rücken Balance	3
14:30	Babys in Bewegung 8-18 Monate	2
14:30	Rehasport ab Januar 2020	3
15:30	Abenteuer Bewegung 1,5-2,5 Jahre	2
15:30	Rehasport ab Januar 2020	3
16:00	Bodyfit	1
16:00	BBRP	4
16:30	Rücken Balance	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	1
20:30	Hatha-Yoga	● 2
20:30	Rücken Power	3
21:00	BBRP	1

**DIENSTAG**

GYM

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	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
17:30	Best Age Fitness	2
18:00	Bodyfit	● 1
18:00	Hatha-Yoga Sivananda	3
18:00	BBRP	4
18:00	Walking/Nordic Walking, 90 Min.	Outdoor
18:30	Rücken Power	● 2
19:00	Fatburner	● 1
19:00	Mental Balance	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

## MITTWOCH

GYM

10:00	Complete Body Workout	4
10:30	Step Fatburner	1
10:30	Pilates	2
10:30	Hatha-Yoga	3
11:00	Mama Fitness	4
11:30	BBRP	1
11:30	Power Yoga	2
11:30	Mama Fitness Rückbildungs-Yoga	3
12:00	Tanz & Bewegung	4
12:30	Yin Yoga	2
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
20:30	Yin-Yoga	2
20:30	Pilates	3
21:00	Fitness	1
21:00	ZUMBA®fitness	4

## DONNERSTAG

GYM

10:00	Rehasport ab Januar 2020	1
10:00	BBRP	4
10:30	Babys in Bewegung 8-18 Monate	2
10:30	Rücken Power	3
11:00	Rehasport ab Januar 2020	1
11:00	Fatburner	4
11:30	Mama Fitness + Yoga	2
11:30	Yogalates	3
12:00	Physio Fitness	1
12:00	ZUMBA® Gold	4

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	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	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
20:30	Yin-Yoga	2
20:30	Rücken Power	3
21:00	Hip Hop	1

## FREITAG

GYM

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	Kindertanz/Rhythmik 5-7 Jahre	3
17:00	Bodyfit	1
17:00	Hatha-Yoga, 80 min	2
17:00	deepRELAX	4
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	Capoeira 1	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	BBRP	3
15:00	Tough Class	3
16:00	ZUMBA®fitness	3
17:00	Complete Body Workout	3
17:30	Vinyasa Flow-Yoga	2
18:00	Fatburner	3
18:30	Yin Yoga	2
19:00	Bodyfit	3

**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 Advanced	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	Rücken Balance	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. 140 Kurse in den Schulsporthallen an, die hier nach Stadtteilen sortiert aufgelistet werden.

Stadtteil	Angebot	Tag	Zeit	Ort	Hinweis zur Sportstätte
<b>Alsterdorf</b>	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
<b>Altona-Nord</b>	Qi Gong	Mo	16:30-17:30	Bernstorffstr. 147	Am Schlagbaum 50 m vorbei, rechts durch die Pforte, Halle auf dem Hof
	Badminton 1	Mo	17:00-18:15	Arnkieselstr. 2-4	Halle 1, Eingang Sommerhuderstr. gegenüber der Hausnummer 33, Halle auf dem Hof
	Rücken Power	Mo	17:30-19:00	Bernstorffstr. 147	Am Schlagbaum 50 m vorbei, rechts durch die Pforte, Halle auf dem Hof
	Badminton 2	Mo	18:15-20:15	Arnkieselstr. 2-4	Halle 1, Eingang Sommerhuderstr. gegenüber der Hausnummer 33, Halle auf dem Hof
	Volleyball 1	Mo	20:15-21:45	Arnkieselstr. 2-4	Halle 1, Eingang Sommerhuderstr. gegenüber der Hausnummer 33, Halle auf dem Hof
	Rücken Power	Mi	17:30-19:00	Bernstorffstr. 147	Am Schlagbaum 50 m vorbei, rechts durch die Pforte, Halle auf dem Hof
	Fitness + Relax	Mi	19:00-20:30	Bernstorffstr. 147	Am Schlagbaum 50 m vorbei, rechts durch die Pforte, Halle auf dem Hof
	Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre	Do	17:00-18:30	Bernstorffstr. 147	Am Schlagbaum 50 m vorbei, rechts durch die Pforte, Halle auf dem Hof
<b>Feldenkrais</b>	Feldenkrais	Do	18:45-19:45	Bernstorffstr. 147	Am Schlagbaum 50 m vorbei, rechts durch die Pforte, Halle auf dem Hof
<b>Barmbek</b>	Kickboxen	Mi	18:30-20:00	Humboldtstr. 30	Neue Halle, Klingel 5 m neben der Tür links, Eingangsbereich blau
	Volleyball 1	Do	20:00-21:30	Humboldtstr. 89	Halle A: freistehende Halle
	Kickboxen Technik u. Cardio	Fr	19:00-20:30	Humboldtstr. 89	Halle A: freistehende Halle
<b>Barmbek-Nord</b>	Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre	Mo	17:00-18:00	Gensterstr. 33	Halle rechts im Gebäude. Mittlerer Eingang auf dem Hof
	Kickboxen für Frauen	Mo	20:00-21:30	Lämmersieth 38	Halle im Gebäude, Eingang vom Schulhof
	Abenteuer Bewegung 1,5 - 2 Jahre	Di	16:00-17:00	Gensterstr. 33	Halle rechts im Gebäude. Mittlerer Eingang auf dem Hof
	Abenteuer Bewegung 3 - 5 Jahre	Di	17:00-18:00	Gensterstr. 33	Halle rechts im Gebäude. Mittlerer Eingang auf dem Hof
	Kickboxen für Frauen 2	Mi	20:00-21:30	Lämmersieth 38	Halle im Gebäude, Eingang vom Schulhof
<b>Barmbek-Süd</b>	Tischtennis ab 10 Jahre + EW	Mi	17:00-18:30	Brucknerstr. 17	Freistehende Halle auf dem Hof
	Tischtennis 2	Mi	18:30-20:00	Brucknerstr. 17	Freistehende Halle auf dem Hof
<b>Dulsberg</b>	Basketball 2	Di	20:00-21:30	Krausestr. 53	Halle am Sportplatz, Zugang über Vogesenstr.
<b>Eilbek</b>	Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre	Mo	16:00-17:00	Ritterstr. 44	Halle B: freistehende Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr.
	Kickboxen für Frauen 1	Mo	17:00-18:30	Uferstr. 10	Halle im Gebäude, 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
	Basketball	Mo	18:30-20:00	Uferstr.10	Halle im Gebäude, 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 Gebäude, 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 Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
<b>Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre</b>	Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre	Di	17:00-18:00	Richardstr. 85	Freistehende Halle auf dem 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.

	<b>Abenteuer Bewegung 2 - 4 Jahre</b>	Mi	16:00-17:00	Ritterstr. 44	Halle B: freistehende Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr.
	<b>Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre</b>	Mi	17:00-18:00	Ritterstr. 44	Halle B: freistehende Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr.
	<b>Basketball</b>	Mi	17:00-19:00	Richardstr. 85	Freistehende Halle auf dem Hof, Seiteneingang
	<b>Ballspiele und mehr</b>	Mi	18:00-19:30	Ritterstr. 44	Halle A: Halle im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	<b>Standard Latein 1</b>	Mi	18:30-19:30	Ritterstr. 44	Aula: 1. Stock im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	<b>Badminton</b>	Mi	18:30-20:00	Uferstr. 9 / Richardstr.1	Freistehende Halle auf dem Hof
	<b>Standard Latein 2</b>	Mi	19:30-20:30	Ritterstr. 44	Aula: 1. Stock im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	<b>Complete Body Workout</b>	Mi	19:30-20:30	Ritterstr. 44	Halle A: Halle im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	<b>Standard Latein 3</b>	Mi	20:30-21:30	Ritterstr. 44	Aula: 1. Stock im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	<b>Standard Latein 3</b>	Do	18:00-19:00	Ritterstr. 44	Aula: 1. Stock im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	<b>Standard Latein 4</b>	Do	19:00-20:00	Ritterstr. 44	Aula: 1. Stock im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. rechts über den Schulhof
	<b>Abenteuer Bewegung 3 - 6 Jahre</b>	Fr	17:00-18:15	Richardstr. 85	Freistehende Halle auf dem Hof, Seiteneingang
	<b>Basketball 2</b>	Fr	18:30-20:00	Ritterstr. 44	Halle B: freistehende Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr.
	<b>Hobby-Fußball</b>	Fr	19:00-21:00	Richardstr. 85	Freistehende Halle auf dem Hof, Seiteneingang
	<b>Badminton</b>	Fr	20:00-21:30	Ritterstr. 44	Halle B: freistehende Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr.
<b>Eimsbüttel</b>	<b>Discofox 1</b>	Mo	18:00-19:00	Kielortallee 18-20	Aula
	<b>Discofox 2</b>	Mo	19:00-20:00	Kielortallee 18-20	Aula
	<b>West Coast 1 für Singles</b>	Mo	20:00-21:00	Kielortallee 18-20	Aula
	<b>West Coast 2 für Singles</b>	Mo	21:00-21:45	Kielortallee 18-20	Aula
	<b>Abenteuer Bewegung 2 - 4 Jahre</b>	Di	16:00-17:00	Bogenstr. 32	Turnhalle im Gebäude, Helene-Lange-Gymnasium. Zugang durch Torbogen über Helene-Lange-Str.
	<b>Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre</b>	Di	17:00-18:00	Bogenstr. 32	Turnhalle im Gebäude, Helene-Lange-Gymnasium. Zugang durch Torbogen über Helene-Lange-Str.
	<b>Lindy Hop 1</b>	Di	18:00-19:00	Kielortallee 18-20	Aula. Neu ab 22.10.
	<b>Authentic Jazz/Charleston</b>	Di	19:00-20:00	Kielortallee 18-20	Aula
	<b>Lindy Hop 2</b>	Di	20:00-21:00	Kielortallee 18-20	Aula
<b>Eppendorf</b>	<b>Tischtennis</b>	Do	17:00-19:00	Erikastr. 41/F2	Zugang über Tarpenbekstr., re Schotterweg folgen
	<b>Tischtennis 1</b>	Do	19:00-20:30	Erikastr. 41/F1	Zugang über Tarpenbekstr., re Schotterweg folgen
	<b>Tischtennis 2</b>	Do	20:30-22:00	Erikastr. 41/F1	Zugang über Tarpenbekstr., re Schotterweg folgen
	<b>Kickboxen</b>	Fr	17:30-19:00	Knauerstr. 22	Halle links vom Haupteingang
<b>Farmsen</b>	<b>Hobby-Fußball</b>	Mi	19:00-20:30	Rahlstedter Weg 60	Zugang über Weissenhof, Schranke rechts, auf dem Gelände hinten
	<b>Volleyball</b>	Mi	20:30-22:00	Rahlstedter Weg 60	Zugang über Weissenhof, Schranke rechts, auf dem Gelände hinten
<b>Fuhlsbüttel</b>	<b>Fitness + Relax</b>	Do	18:30-20:00	Ohkampring 13	Neue freistehende Halle
	<b>Basketball</b>	Do	20:00-21:30	Ohkampring 13	Neue freistehende Halle
<b>Hammerbrook</b>	<b>Badminton</b>	Di	18.30-20.00	Sorbenstr.15	Halle mit 5 Badmintonfeldern, Zugang über Wendenstr.
	<b>Volleyball</b>	Di	20:00-21:45	Sorbenstr.15	Drei-Feld-Halle, Zugang über Wendenstraße rechts auf dem Hof
	<b>Volleyball 2</b>	Di	20:00-21:45	Sorbenstr.15	Drei-Feld-Halle, Zugang über Wendenstraße rechts auf dem Hof
<b>Harburg</b>	<b>Tischtennis</b>	Mo	19:00-20:30	Göhlbachtal 38	Zwei-Feldhalle, linkes Feld
	<b>Badminton</b>	Mo	20:00-21:30	In der alten Forst 1	Halle 2, gegenüber der str. Fuhrenkamp (Stichstr.)

# HALLENKURSE

	ZUMBA® Fitness	Mi	19:00-20:00	Kapellenweg 63	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
	Badminton	Do	20:00-21:30	Göhlbachtal 38	Turnhalle rechts
<b>Hohenfelde</b>	Volleyball 1	Mo	20:00-21:45	Westphalensweg 7	Schulturnhalle im Gebäude, Keller
	Hobby-Fußball	Mi	17:30-19:30	Westphalensweg 7	Schulturnhalle im Gebäude, Keller
	Floorball	Mi	20:00-21:45	Westphalensweg 7	Schulturnhalle im Gebäude, Keller
<b>Horn</b>	Volleyball	Mo	20:00-21:45	Hermannstal 82	Freistehende Halle auf dem Schulhof
	Hobby-Fußball	Di	19:00-20:30	Hermannstal 82	Freistehende Halle auf dem Schulhof
	Tischtennis	Di	20:30-22:00	Hermannstal 82	Freistehende Halle auf dem Schulhof
	Basketball	Fr	17:00-19:00	Hermannstal 82	Freistehende Halle auf dem Schulhof
	Volleyball 2	Fr	19:00-21:00	"Ebelingplatz 8 Feld 1"	3-Feldhalle
<b>Jenfeld</b>	Basketball	Mo	20:00-21:30	Dringsheide 10	Freistehende Halle auf dem Hof, Eingang über den Fußweg auch vom Fuchsbergredder
	Badminton 2	Di	19:00-21:00	Dringsheide 10	Freistehende Halle auf dem Hof, Eingang über den Fußweg auch vom Fuchsbergredder
	Volleyball 2	Mi	18:30-20:00	Holstenhofweg 86	Zugang zur Halle über Oktaviost., Halle auf der rechten Seite
	Hobby-Fußball	Mi	20:00-22:00	Holstenhofweg 86	Zugang zur Halle über Oktaviost., Halle auf der rechten Seite
	Badminton	Do	19:30-21:30	Dringsheide 10	Freistehende Halle auf dem Hof, Eingang über den Fußweg auch vom Fuchsbergredder
<b>Lurup</b>	Basketball 2	Do	20:00-21:45	Vorhornweg 2	Halle auf dem Hof
<b>Neustadt</b>	Hobby-Fußball	Mo	17:00-19:00	Neustädter Str. 60	Halle oben, liegt rechts auf dem Schulhof
	Hatha-Yoga	Mo	19:00-20:30	Neustädter Str. 60	Halle oben, liegt rechts auf dem Schulhof
	Badminton 1 +Technik	Mi	18:30-20:00	Neustädter Str. 60	Halle unten und oben (6 Felder), liegt rechts auf dem Schulhof
	Badminton 2	Mi	20:00-21:30	Neustädter Str. 60	Halle unten und oben (6 Felder), liegt rechts auf dem Schulhof
<b>Osdorf</b>	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.
<b>Othmarschen</b>	Rhönrad ab 12 J.	Di	18:00-19:30	Waitzstr. 31	Halle im Geb. Haus 2
	Complete Body Workout	Do	18:30-20:00	Hochrad 2	Freistehende Halle, Eingang Golfstr.
<b>Rothenburgsort</b>	Standard Latein 1	Mo	18:45-19:45	Marckmannstr. 61	Freistehende Aula 1.Stock Außentreppe
	Standard Latein 2	Mo	19:45-20:45	Marckmannstr. 61	Freistehende Aula 1.Stock Außentreppe
	Standard Latein 3	Mo	20:45-21:45	Marckmannstr. 61	Freistehende Aula 1.Stock Außentreppe
<b>St. Georg</b>	Volleyball 1 + Technik	Mi	17:00-18:30	Rostocker Str. 41	Halle 2 links, Zugang zum Gelände über Pforte im Lohmühlenpark
	Badminton	So	11:30-13:30	Rostocker Str. 41	Halle 2 links, Zugang zum Gelände über Pforte im Lohmühlenpark
<b>St. Pauli</b>	Basketball 2	Mo	19:00-20:15	Thadenstr. 147	Neuere Halle auf dem Hof
	Rücken Power	Mo	19:30-20:30	Laeiszstr.12	Freistehende Halle auf dem Hof
	Badminton	Mo	20:00-21:45	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	Freistehende Halle auf dem Hof
	Tischtennis	Di	20:00-21:45	Friedrichstr. 55	Zugang über Balduinstr. oder Silbersackstr.
	Badminton 1	Di	20:00-21:45	St. Pauli Fischmarkt 24	Zwischen Nr. 20 und der Hafentreppe, direkt Bushaltestelle 112 "Hafentreppe"
	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"
<b>Sternschanze</b>	BBRP	Mo	18:30-19:30	Ludwigstr. 9	Halle auf dem Hof, Eingang Sternstr.
	Volleyball 2	Mo	19:30-21:30	Ludwigstr. 9	Halle auf dem Hof, Eingang Sternstr.
	Volleyball	Di	17:00-18:30	Ludwigstr. 9	Halle auf dem Hof, Eingang Sternstr.
	Volleyball 2	Mi	19:30-21:30	Ludwigstr. 9	Halle auf dem Hof, Eingang Sternstr.
<b>Winterhude</b>	Tai Chi 1	Di	17:00-18:30	Grasweg 76	Halle 4, Haus AB, letztes Gebäude rechts, Raum 115 im 1. Stock
	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	Freistehende Sporthalle auf dem 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
	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, freistehende Halle
	Standard Latein 1	Do	18:00-19:00	Meerweinstr. 26	Aula
	Volleyball 2	Do	18:30-20:00	Grasweg 72	Halle 2, freistehende Halle
	Standard Latein 2	Do	19:00-20:00	Meerweinstr. 26	Aula
	Bodyfit	Do	19:30-20:30	Alsterdorfer Str. 39	Freistehende Sporthalle auf dem Schulhof
	Standard Latein 3	Do	20:00-21:00	Meerweinstr. 26	Aula
	Rücken Power	Do	20:30-21:30	Alsterdorfer Str. 39	Freistehende Sporthalle auf dem 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
	Standard Latein 2 für Singles	Fr	18:00-19:00	Meerweinstr. 26	Aula
	Ballspiele und mehr	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
<b>BALL- &amp; RÜCKSCHLAGSPIELE</b>					
Badminton	**	**	*	**	
Basketball	***	**	**	**	
Floorball	***	**	**	***	
Hobby-Fußball/Futsal	***	*	**	*	
Ballspiele und mehr	**	**	**	**	
Tischtennis	*	**	*	***	
Volleyball	**	**	**	**	
<b>BODY &amp; MIND</b>					
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	*	***	**	**	
<b>DANCE</b>					
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	**	*	*	**	**
<b>FITNESS &amp; RÜCKEN</b>					
Ballett Workout	*	***	**	**	*
Bauch Express	*	*	***	*	
BBRP	***	*	***	**	
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	**	*	**	*	

	Ausdauer	Beweglichkeit	Kraft	Koordination	Choreographie
Po Shaping	*	*	***	**	
Rhönrad-Turnen	*	**	**	**	
Rücken-Balance	*	**	**	*	
Rücken Express	*	**	***	*	
Rücken Power	*	***	***	*	
Soft-Fitness	*	*	*	*	
Sport für Schwangere	**	*	**	**	
Step Advanced	***	*	*	**	***
Step Fatburner	***	*	*	**	
Step Simple	***	*	*	**	*
ZUMBA® Step	***	*	*	**	*
<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>					
Avi Mea	**	**	**	*	
Capoeira	*	**	*	**	
Cross Training	***	*	**	*	
deepWORK™	***	**	**	*	
HIIT	***	*	**	*	
STRONG by Zumba®	***	*	**	**	
Tough Class	***	*	**	*	
<b>INLINE SPORT</b>					
Inline-/ Roller Disco	*	*	*	*	
Inline-Hockey	***	*	*	**	
Inline-Skaten	***	*	*	**	
<b>OUTDOOR SPORT</b>					
Breath-Walk	*	*	*	*	
Mama Outdoor Fitness	**	**	**	**	
Nordic Walking/Walking	***	*	*	*	
Running	***	*	*	*	
Running Beginner	*	*	*	*	
Urban Workout	***	*	***	***	
<b>SELBSTVERTEIDIGUNG/MATRIAL ARTS</b>					
Kickboxen	***	***	**	***	
Krav Maga	*	**	**	**	
Selbstverteidigung für Frauen	*	*	*	*	
Taekwondo	***	***	***	**	
<b>BEST AGE &amp; SENIOREN</b>					
Best Age Fitness	*	*	*	*	
Gymnastik	*	*	*	*	
Tanz & Bewegung	*	*	*	*	*
Best Age Krafftfit	*	*	**	*	
ZUMBA® Gold	**	*	*	**	**
<b>PAARTANZ</b>					
Paartanz	*	**		***	
<b>REHASPORT</b>					
Rehasport	*	*	*	*	*

## SPECIALS

Noch mehr Motivation und Fun für dein Training! Ausgewählte Specials sind deine ergänzende Vielfalt zu unseren regulären Angeboten. Power dich in schweißtreibenden Classes richtig aus, um deine Fitness spürbar zu verbessern, oder lerne deinen Körper in den Wellness-Specials mal auf eine ganz neue Art kennen. Die Themenreihen sind nicht aufeinander aufbauend, so dass du auch einzelne Termine besuchen kannst. Mehr zu den Inhalten findest du auf unserer Homepage [www.sportspass.de](http://www.sportspass.de). Für alle, die neu in der Sportwelt sind, bietet sportspass in vielen Formaten Start-Ups, welche dir den Einstieg in unser vielfältiges Kursprogramm erleichtern. Indoor sowie Outdoor und bunt wie sportspass – unsere Specials setzen neue Trainingsreize und bringen eine Menge Spaß. Die Teilnahme an allen Specials ist kostenfrei. Center Specials sind auch als Probetraining möglich und es ist keine Anmeldung erforderlich.

### BODY & MIND

#### fayo® (Center Special)

So 12:30-13:50	Überseering 19-31, Eingang Mexikoring 35	City Nord
10.11.2019	für den Rücken	Janina St.
24.11.2019	gegen Nackenverspannungen	Janina St.
15.12.2019	für Handgelenke, Arme und Schultern	Janina St.

#### Shakti Naam Yoga (Center Special)

So 10:30-11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp Eilbek
02.02.2020	Shakti Naam Yoga – das Anti Aging Yoga	Amrit N.

#### Meditation (Center Special)

So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Altona
09.02.2020		Susanne K.

#### Yoga (Start-Up Special)

Sa 10:00-11:20	Westphalensweg 11, Eingang Wallstr.	Berliner Tor
12.10.2019, 07.12.2019, 18.01.2020, 21.03.2020		wechselnde Trainer

#### Pilates (Start-Up Special)

Sa 10:00-11:20	Westphalensweg 11, Eingang Wallstr.	Berliner Tor
16.11.2019, 04.01.2020, 29.02.2020		wechselnde Trainer

## DANCE

## Shakti Dance (Center Special)

Sa 14:00-15:20	Westphalensweg 11, Eingang Wallstr.	Berliner Tor
16.11.2019		Christin K.

## Dirty Dancing (Center Special)

Sa 14:00-15:20	Westphalensweg 11, Eingang Wallstr.	Berliner Tor
07.12.2019		Ella B.

## YogaDance der Elemente (Center Special)

So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Altona
12.01.2020	Element Wasser	Susanne K.
19.01.2020	Element Erde	Susanne K.

## Hula Auana (Center Special)

So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Altona
29.03.2020		Melanie G.

## Zum-Dance (Start-Up Special)

Sa 10:00-11:20	Westphalensweg 11, Eingang Wallstr.	Berliner Tor
23.11.2019, 07.03.2020		wechselnde Trainer

## PAARTANZ

## Damit Tanzen gut aussieht – Tanztechnik Latein (Center Special)

Sa 16:30-18:30	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
26.10.219		Michael W.

## Damit Tanzen gut aussieht – Tanztechnik Standard (Center Special)

Sa 16:30-18:30	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
02.11.219		Michael W.

## Rock the Billy (Center Special)

So 12:30-13:50	Überseering 19-31, Eingang Mexikoring 35	City Nord
03.11.2019		Claudia und Torsten K.

## Damit es im Paar klappt – Haltung und Führung (Center Special)

Sa 16:30-18:30	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
16.11.2019		Michael W.

## Tanzen ist die beste Medizin - Tango Argentino (Center Special)

Sa 14:00-15:20	Westphalensweg 11, Eingang Wallstr.	Berliner Tor
14.12.2019		Kaija und Thomas K.

## PURE FITNESS

### twerXout® (Center Special)

Sa 14:00-15:20	Westphalensweg 11, Eingang Wallstr.	Berliner Tor
30.11.2019		Patricia V.
14.03.2020		Sarra A.

### Criss Cross Basics (Center Special)

Sa 14:00-15:20	Westphalensweg 11, Eingang Wallstr.	Berliner Tor
25.01.2020		Carolin P.

### Partnerakrobatik (Center Special)

So 16:30-17:50	Jessenstr. 6	Altona
02.02.2020		Ella B. und Partner

### Kung Fu Workout (Center Special)

So 13:00-14:20	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek
16.02.2020		Melanie G.

### Cardio Classes (Start-Up Special)

Sa 10:00-11:20	Westphalensweg 11, Eingang Wallstr.	Berliner Tor
02.11.2019, 15.02.2020		wechselnde Trainer

### Kraftfit (Start-Up Special)

Sa 10:00-11:20	Westphalensweg 11, Eingang Wallstr.	Berliner Tor
19.10.2019, 14.12.2019, 01.02.2020		wechselnde Trainer

## Outdoor-Functional im Elbpark (Outdoor Special)

Sa 10:00-11:30		Schröder's Elbpark
26.10.2019	Schwerpunkt Brain-Train: Gesunde Bewegung beginnt im Kopf	Alex B. (0160-97525334)
07.12.2019	Schwerpunkt Rücken- & Beckentraining: Mobilisation & Kräftigung	Martin M. (0160-99488644)
11.01.2020	Schwerpunkt Laufschiule & Koordination & Stabilisation des Bewegungsapparates: Gesundes Laufen & Springen	Alex B. (0160-97525334)
22.02.2020	Schwerpunkt Oberkörper & Schultern & Arme: Schmerzprävention, Stabilisation, Kräftigung	Martin M. (0160-99488644)

## TOUREN

## BIKETOURNEN - GEMÜTLICH &amp; SPORTLICH

Die Biketouren haben Ausflugscharakter und dauern mehrere Stunden oder sind auch richtige Tagestouren. Die Streckenführung verläuft auf asphaltierten sowie unbefestigten Wegen. Getränke und Verpflegung für ein Picknick unterwegs sind mitzubringen - ggf. ist eine Einkehr möglich. Änderungen bzgl. der Streckenführung aufgrund der gegebenen Witterungsverhältnisse, behalten sich die TrainerInnen vor. Voraussetzungen zur Teilnahme: Ein voll funktionsfähiges Fahrrad, Flickzeug, Luftpumpe, dem Wetter angemessene Kleidung, Fahrradhelm, ein Getränk und ggf. Geld für eine Einkehr.

## GEMÜTLICHE BIKETOURNEN

Zielgruppe: Alltagsradfahrer und Ungeübte; niedrige Belastungsstufe. Ausrüstung: Funktionsfähiges Fahrrad – auch ohne Gangschaltung.

Kleine Hafensradfahrt		ca. 35 km
So., 22.03.2020 11:00 Uhr	Wolfgang H. (Tel. 017639002338)	Startpunkt: S Neuwiedenthal, Ausgang Rehrstieg

## SPORTLICHE BIKETOURNEN

Zielgruppe: Zügige Biketour für geübte und erfahrene FahrerInnen, die regelmäßig längere Distanzen fahren; mittlere Belastungsstufe. Ausrüstung: Funktionsfähiges Rad mit Gangschaltung (z. B. Trekking-, Touren-, MTB-Rad)

Rundkurs: Die Elbe von zwei Seiten		ca. 65 km
Sa., 19.10.2019 11:00 Uhr	Hermann L. (04033489777 + 01605570428)	S Rothenburgsort
Rundkurs: Alter Elbtunnel-Harburg-Sinstorf		ca. 56 km
Sa., 14.03.2020 11:00 Uhr	Hermann L. (04033489777 + 01605570428)	Vor dem alten Elbtunnel (U/S Landungsbrücken)

**(NORDIC-) WALKINGTOUREN**

Diese Touren richten sich an alle, die Lust und Freude an einem gemeinschaftlichen Walk haben und über ein eigenes Stockpaar verfügen oder ohne Stockpaar nur walken möchten. Für NeueinsteigerInnen empfehlen wir vorab die Nordic-Walking Kurse.

<b>Deichrunde</b>		ca. 10 km
So., 05.01.2020 10:00 Uhr	Carmen S.-L. (01718016056)	S Rothenburgsort
<b>Park, Wasser und Deich</b>		ca. 12 km
So., 29.03.2020 10:00 Uhr	Carmen Sch.-L. (01718016056)	S Rothenburgsort

**WANDERTOUREN**

Die angebotenen Wandertouren erstrecken sich auf das Hamburger Stadtgebiet und das nahe liegende Umland. Die Touren dauern meistens zwischen 4 bis max. 7 Stunden. Einige Touren sind auch außerhalb des HVV-Gebietes. Die Rückkehr nach Hamburg hängt von der jeweiligen Entfernung des Wandergebietes zum Stadtkern ab. Die Ausrüstung: Adäquate Wanderschuhe, wetterangemessene Kleidung, ein Getränk und Proviant zur Mitnahme.

<b>sportspaß Marsch Herbst-Edition</b>		ca. 32 km
Sa., 12.10.2019 08:00 Uhr	Verschiedene TrainerInnen	sportspaß Center Harburg
<b>Zum Apfelfest nach Wennerstorf</b>		ca. 18 km
So., 20.10.2019 10:15 Uhr	Uta B. (0162-70 16 558)	Bhf. Sprötze
<b>Von Dauenhof nach Barmstedt</b>		ca. 16 km
So., 27.10.2019 9:30 Uhr	Yulia S. (01749733817)	Bhf. Dauenhof
<b>Gesund in Bewegung: Das Wander-ABC im wilden Osten Wilhelmsburgs</b>		ca. 16 km
So., 03.11.2019 10:15 Uhr	André G. (0176 – 50 31 89 93)	Bushaltestelle Neuländer Hauptdeich stadtauswärts
<b>#MEGAMARSCH: 2. Vorbereitung zum Megamarsch Hamburg</b>		ca. 40 km
So., 10.11.2019 08:00 Uhr	Piet R. (0163-5756315) Ralf L. (0176-72534591)	Anleger Finkenwerder

Schönes Landschaftsmosaik		ca. 13 km
So., 10.11.2019 10:30 Uhr	Conny K. (0178-9392377)	S Rissen, Ausgang Fahrtrichtung Wedel nehmen
Lütjensee, Mönchteich und Großensee		ca. 14 km
Sa., 16.11.2019 11:10 Uhr	Wolfgang H. (017639002338)	Bushaltestelle Lütjensee Kreuzung
Verwunschene Birkenwälder, glitzernde Teiche und grundlose Sümpfe: Himmelmoor		ca. 16 km
So., 17.11.2019 11:05 Uhr	Ulli B. (0170-3051538)	Renzel, Krehlohweg (Bus 594 von S-Pinneberg oder U-Norderstedt Mitte U1)
Gesund in Bewegung: Glückswandern über alle Berge		ca. 12 km
Sa., 23.11.2019 10:15 Uhr	Uta B. (0162-70 16 558)	Bushaltestelle Forstweg (142)
Auf den Spuren der Eiszeit in Hamburgs Westen – Holmer Sandberge und der Klövensteen		ca. 13 km
So., 01.12.2019 10:15 Uhr	André G. (0176 – 50 31 89 93)	S Rissen, Ausgang oben an den Rolltreppen
#MEGAMARSCH: 3. Vorbereitung zum Megamarsch Hamburg		ca. 50 km
Sa., 07.12.2019 08:00 Uhr	Piet R. (0163-5756315) Ralf L. (0176-72534591)	S Mittlerer Landweg (S21)
Kirchentour mit Trompete		ca. 10 km
So., 08.12.2019 10:00 Uhr	Carmen Sch.-L. (01718016056)	Jacobikirche am Pilgerwegweiser, Jakobihof 22
Dahlbeckschlucht und Geesthang im Winter		ca. 15 km
Sa., 14.12.2019 10:10 Uhr	Ute J. (0178-9395216)	Bushaltestelle Börnsen Dänenweg
Poppenbüttel zum Weihnachtsmarkt St. Petri		ca. 20 km
Sa., 21.12.2019 10:00 Uhr	Carmen Sch.-L. (01718016056)	S Poppenbüttel (Brücke)
Rundwanderung durch den winterlichen Sachsenwald und das urwüchsige Billeetal		ca. 17 km
So., 29.12.2019 11:00 Uhr	Ulli B. (0170-3051538)	S Aumühle, S-Bahn-Brücke

Gesund in Bewegung: BreathWalk – Intensiv – im Sachsenwald		ca. 9 km
Sa., 11.01.2020 10:30 Uhr	Siri J. (0152-04917130)	S Aumühle
#MEGAMARSCH: 4. Vorbereitung zum Megamarsch Hamburg		ca. 60 km
So., 12.01.2020 07:30 Uhr	Piet R. (0163-5756315) Ralf L. (0176-72534591)	Hauptbahnhof direkt vor dem Schauspielhaus (Kirchenallee 39)
Rundkurs zum Ojendorfer See		ca. 17 km
Sa., 18.01.2020 10:00 Uhr	Hermann L. (04033489777+01605570428)	sportspaß Center Billstedt
Auf den Spuren der Eiszeit in Hamburgs Osten – Ahrensburg-Stellmoorer Tunneltal und Höltingbaum, die Hamburgische Serengeti		ca. 15 km
So., 26.01.2020 10:15 Uhr	André G. (0176 – 50 31 89 93)	Bushaltestelle Eichwischen
Gesund in Bewegung: Gehirnjogging immer an der Bille entlang		ca. 14 km
So., 02.02.2020 10:00 Uhr	Carmen Sch.-L. (01718016056)	sportspaß Center Billstedt
Der Winter im Sachsenwald und entlang der Bille		ca. 15 km
So., 09.02.2020 09:30 Uhr	André G. (0176 – 50 31 89 93)	Bushaltestelle Witzhave, Rausdorfer Weg stadtauswärts
Wanderung an der Osterbek und durchs Grootmoor		ca. 16 km
So., 16.02.2020 11:00 Uhr	Ulli B. (0170-3051538)	Eingang Museum der Arbeit am U/S-Bahnhof Barmbek, Ausgang Wiesendamm
Immer Richtung Norden		ca. 14 km
Sa., 22.02.2020 11:00 Uhr	Uta B. (0162-70 16 558)	Bhf. Klecken
#MEGAMARSCH: 5. Vorbereitung zum Megamarsch Hamburg		ca. 70 km
Sa., 22.02.2020 07:00 Uhr	Piet R. (0163-5756315) Ralf L. (0176-72534591)	Treffpunkt: S Dammtor, vor der DB-Reiseauskunft

<b>Winterlicher Landschaftsgenuss</b>			ca. 16 km
So., 01.03.2020 10:30 Uhr	Conny K. (0178-9392377)	S Sülldorf	
<b>Frühling an Hamburgs Bächen und Seen</b>			ca. 15 km
Sa., 07.03.2020 10:00 Uhr	Ute J. (0178-9395216)	U Billstedt, beim Treppenaufgang zum Einkaufszentrum	
<b>Entlang der Ammersbek zum Duvenstedter Brook</b>			ca. 14 km
So., 08.03.2020 10:15 Uhr	André G. (0176 – 50 31 89 93)	U Ahrensburg-West, Bahnhofsvorplatz	
<b>#MEGAMARSCH: 6. Vorbereitung zum Megamarsch Hamburg</b>			ca. 35 km
So., 22.03.2020 08:00 Uhr	Piet R. (0163-5756315) Ralf L. (0176-72534591)	S Dammtor (Ausgang Wallanlagen)	

## PRÄVENTIONSKURSE

Präventionskurse – auch als Gesundheitskurse bekannt – helfen, Krankheiten vorzubeugen und zu einem gesünderen Lebensstil zu finden. Gesund ist man nicht primär, sondern man muss aktiv etwas dafür tun. Hier spielen Sport, Bewegung und Ernährung eine zentrale Rolle. Gemeinsam in der Gruppe lässt sich das Ziel, die guten Vorsätze in Taten umzusetzen viel leichter erreichen. Die Betreuung durch speziell ausgebildete Trainer, die mit praxisnahen Tipps und Tricks zur Seite stehen, unterstützt das Erreichen deiner Ziele zusätzlich. Der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz.

Eine Bezuschussung der Kursgebühren durch deine Krankenkasse ist möglich, da unsere Präventionskurse von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkannt sind. Die Höhe der Bezuschussung hängt allerdings von der jeweiligen Krankenkasse ab. Erkundige dich bitte hierzu im Vorfeld direkt bei deiner Krankenkasse.

Das Anmeldeformular sowie die dazugehörige Einzugsermächtigung für unsere Präventionskurse erhältst du an unserer Rezeption in jedem Center. Nach Abschluss des Kurses stellen wir dir gerne eine Teilnahmebestätigung aus, die du für die Kostenerstattung benötigst. Damit die Betreuung optimal ist, stehen pro Kurs nur 15 Teilnehmerplätze zur Verfügung. Also, schnell anmelden und einen Platz sichern!

<b>Autogenes Training</b>	Kosten: 109 €
<b>8 Wochen á 90 Minuten (Ausfall in KW 43 und 44)</b>	
Fr., 11.10.2019 – 13.12.2019, 13:45 – 15:15 Uhr, Center Harburg	Julie W.
Fr., 24.01.2020 – 13.03.2020, 13:45 – 15:15 Uhr, Center Harburg	

<b>Gelassen und sicher im Stress</b>		<b>Kosten: 109 €</b>
8 Wochen á 90 Minuten		
Mo., 14.10.2019 – 02.12.2019, 20:00 – 21:30 Uhr, Center Holsteinischer Kamp		Christiane G.
Mo., 27.01.2020 – 16.03.2020, 20:00 – 21:30 Uhr, Center Holsteinischer Kamp		
<b>Progressive Muskelrelaxation</b>		<b>Kosten: 109 €</b>
8 Wochen á 90 Minuten (Ausfall in KW46)		
Fr., 18.10.2019 – 13.12.2019, 14:00 – 15:30 Uhr, Center Altona Jessenstraße		Daphne H.
<b>Präventives GENIUS Rückentraining</b>		<b>Kosten: 119 €</b>
10 Wochen á 60 Minuten (Ausfall in KW 9 und 12)		
Di., 07.01.2020 – 24.03.2020, 10:00 – 11:00 Uhr, Center City Nord		Marina E.
Di., 07.01.2020 – 24.03.2020, 17:30 – 18:30 Uhr, Center Altona Jessenstraße		
Mi., 08.01.2020 – 25.03.2020, 11:30 – 12:30 Uhr, Center Altona Jessenstraße		
Do., 09.01.2020 – 26.03.2020, 10:00 – 11:00 Uhr, Center Altona Jessenstraße		
<b>TK-RückenTraining - „Rücken plus - Mit integriertem Gerätetraining“</b>		<b>Kosten: 119 €</b>
9 Wochen á 60 Minuten		
Mi., 15.01.2020 – 11.03.2020, 18:15 – 19:15 Uhr, Center Billstedt		Nadja S.
<b>Yoga – bewegt zur Ruhe finden</b>		<b>Kosten: 129 €</b>
10 Wochen á 90 Minuten		
Do., 16.01.2020 – 19.03.2020, 12:30 – 14:00 Uhr, Center City Nord		Katja D.
<b>Pilates - Mattenprogramm für Anfänger</b>		<b>Kosten: 119 €</b>
10 Wochen á 60 Minuten		
Sa., 18.01.2020 - 21.03.2020, 14:30 - 15:30 Uhr, Center Altona Jessenstraße		Tanja A.

## „ICH nehme ab“ – Das Programm zum Abnehmen und Wohlfühlen

Kosten: 129 €

12 Wochen à 90 Minuten

Di., 28.01.2020 – 14.04.2020, 16:30 – 18:00 Uhr, Center Berliner Tor

Marisa B.

Di., 28.01.2020 – 14.04.2020, 18:00 – 19:30 Uhr, Center Berliner Tor (Aufbau-Kurs)

Do., 30.01.2020 – 16.04.2020, 17:00 – 18:30 Uhr, Center Billstedt

## SEMINARE

Freue dich auf umfassendes Wissen, praktische Übungen und wertvolle Expertentipps!

### ANMELDUNG

Eine schriftliche Anmeldung für Sport- und Ernährungsseminare ist erforderlich. Das Anmeldeformular sowie die dazugehörige Einzugsermächtigung erhältst du an unserer Rezeption in jedem Center. Da nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung steht, melde dich bitte frühzeitig an.

Die Teilnahmegebühr pro Seminar beträgt 12,90 €.

**Adresse für alle Seminare:** sportspaß Center Berliner Tor, Westphalensweg 11.

### MITREISSENDE SPORTSEMINARE

In unseren mitreißenden Sportseminaren bekommst du Ideen und Anregungen wie du deine mentale und körperliche Fitness steigern kannst und mehr Energie im Alltag gewinnst. Es werden verschiedene Schwerpunkte thematisiert, ob zum Umgang mit Rückenbeschwerden, zum Achtsamkeitstraining gegen den Stress oder zur Wirkung von Krafttraining auf den Körper.

#### Rückenschmerzen ade – Wieder aufrecht durchs Leben gehen

Mo., 21.10.2019, 18:00 – 21:00 Uhr

Reza A.

#### Mehr Beweglichkeit dank Faszientraining

Mo., 04.11.2019, 18:00 – 21:00 Uhr

Franziska W.

#### Bye bye Monkey-Mind! Wie du deinen Geist im Alltagsstress zur Ruhe bringst

Mo., 11.11.2019, 18:00 – 21:00 Uhr

Frederike S.

#### Achtsamkeitstraining – Mit der Energie sinnvoll umgehen

Di., 03.12.2019, 18:00 – 21:00 Uhr

Susanne H.

#### Aktiv gegen Bluthochdruck

Di., 10.12.2019, 18:00 – 21:00 Uhr

Erma W.

## Gesund abnehmen durch Sport: Was hilft wirklich?

Mo., 13.01.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Reza A.

## So meisterst du endlich deinen Stress!

Mi., 22.01.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Pascal H.

## Sportmotivation: Was deine mentale Einstellung mit deinem Trainingserfolg zu tun hat

Mo., 27.01.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Nicole A.

## Die Kraft des Atems

Do., 30.01.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Amrit N.

## Starke Muskeln – starke Knochen: Mit Krafttraining fit bleiben

Mo., 03.02.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Reza A.

## Happiness durch „Body Positivity!“ – Raus aus der Negativität!

Do., 13.02.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Alex B.

## Mit Sport zu einer positiven Selbstwahrnehmung

Do., 20.02.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Christiane G.

## Es geht um DEINEN Rücken! Körperhaltung und Rückentraining richtig erklärt

Mi., 26.02.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Gundula D.

## Gesunde Gelenke – Verletzungen effektiv vorbeugen

Mo., 23.03.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Reza A.

## INSPIRIERENDE ERNÄHRUNGSSEMINARE

Du möchtest dir und deinem Körper etwas Gutes tun? Deine Gesundheit durch eine optimale Ernährungsweise fördern? Eine Ernährungsweise, die dir uneingeschränkt Spaß bringt, den Genießer in dir hervorholt und Freude beim Zubereiten macht? Wir unterstützen dich dabei und bieten dir mit unseren abwechslungsreichen Ernährungseminaren viel Inspiration dafür! Freue dich auf umfassendes Wissen rund um das Thema Ernährung, Gesundheit und Sport.

## Raus aus der Zuckerfalle und wie du dich mit Low Carb fit und gesund fühlst

Di., 29.10.2019

18:00-21:00 Uhr

Helena S.

## Säure-Basen-Haushalt

Di., 19.11.2019

18:00-21:00 Uhr

Helena S.

Ölwechsel – mit gesunden Fetten Entzündungen entgegen wirken		
Di., 26.11.2019	18:00-21:00 Uhr	Helena S.
Ernährung und Darmgesundheit		
Do., 12.12.2019	18:00-21:00 Uhr	Helena S.
Anti Aging Food – iss dich jünger!		
So., 19.01.2020	11:00-14:00 Uhr	Mari O.
Ayurveda Basics		
Mi., 05.02.2020	18:00-21:00 Uhr	Laura K.
So zähmst du deinen inneren Schweinehund - vom ärgsten Feind zum besten Freund!		
Do., 06.02.2020	18:00-21:00 Uhr	Mari O.
Hormonbalance durch Ayurveda		
Mi., 11.03.2019	18:00-21:00 Uhr	Laura K.

## ERNÄHRUNGSCOACHING IM FITNESSSTUDIO

Der erfolgreichste Weg, um deine sportlichen oder gesundheitlichen Ziele zu erreichen, ist eine Kombination aus Sport, Bewegung und der richtigen Ernährung. Doch was ist die richtige Ernährung für dich ganz persönlich? sportspaß hilft dir es herauszufinden! Dich erwarten zwei individuelle Ernährungscoachings á 60 Minuten - Kostenlos für alle Fitness/Sauna Mitglieder! Damit unsere qualifizierten Ernährungsberater dir hilfreiche Tipps und Tricks für den Alltag mit auf den Weg geben können, fülle hierzu den Ernährungsfragebogen sowie das Ernährungsprotokoll für mindestens 3 Tage aus. Die Formulare erhältst du an der Rezeption. Vereinbare persönlich oder telefonisch deinen ersten individuellen Termin im Center deiner Wahl.

### City Nord

Tel.: 040 6704 79 99  
Montag: 16:30-19:30 Uhr

### Altona Jessenstraße

Tel: 040 38 90 42 20  
Mittwoch: 17:30-20:30 Uhr

### Harburg

Tel.: 040 767 58 39 0  
Montag: 17:00-20:00 Uhr

# ORTSBSCHREIBUNGEN

<b>ALSTERDORF</b>			
Sengelmannstr. 50	Halle A	Aula im Gebäude	U1 bis Sengelmannstraße, MetroBus 26 bis Sengelmannstraße (Mitte)
<b>ALTONA</b>			
Arnkielstr. 2-4		Halle a. d. Hof, Eingang Sommerhuderstr.	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Bernstorffstr. 147		Halle a. d. Hof	MetroBus 3 bis Bernstorffstraße
Paul-Nevermann-Pl. 13	Center	Im Bahnhof Altona, Ausgang Busbahnhof	S1/S3 bis Altona
Thadenstr. 147		Neuere Halle a. d. Hof	S21/S31 bis Holstenstraße, Bus 283 bis Thadenstraße (West)
Jessen Str. 6	Center		S Königsstraße, S Altona
<b>BARMBEK</b>			
Brucknerstr. 17		Halle im Gebäude	U Dehnhaide
Gensterstr. 33		Halle rechts im Gebäude, mittlerer Eingang a. d. Hof	MetroBus 23 bis Gensterstraße
Humboldtstr. 30		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
<b>BERLINER TOR</b>			
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
<b>BILLSTEDT</b>			
Möllner Landstr. 8	Center	Eingang Fußgängerzone	U2 bis Billstedt
<b>CITY-NORD</b>			
Überseering 19-31	Center		S1 bis Rübenkamp, MetroBus 23 bis Kapstadtring, U1 bis Sengelmannstr.
<b>DULSBURG</b>			
Krausestr. 53		Zugang zur Halle über Vogesenstr.	Bus 171/271 bis Straßburger Platz
<b>EILBEK</b>			
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	Schulhof rechts, Halle im Gebäude	U1 bis Ritterstraße
	Halle B	Freist. Turnhalle: Eingang Hasselbrookstr.	
	Halle C	Aula im 1. Stock	
<b>EIMSÜTTEL</b>			
Bogenstr. 32		Halle im Gebäude, Helene-Lange-Gymnasium	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Kielortallee 18-20		Aula	U3 bis Schlump
<b>EPPENDORF</b>			
Knauerstr. 22		Halle im Gebäude	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
<b>FARMSEN</b>			
Rahlstedter Weg 60		Turnhalle, Zugang über Weissenhof rechts an der Schranke auf das Gelände	U1 bis Farmsen
<b>HAMM</b>			
Ebelingpl. 8		Große Sporthalle	U2 bis Burgstraße
<b>HAMMERBROOK</b>			
Sorbenstr. 15		Große Halle	Bus 112 bis Wendenstraße
<b>HARBURG</b>			
Göhlbachtal 38		Zweifelhalle links, freist. Turnhalle	Bus 146/143/14 bis Dempwolffstraße
		Turnhalle rechts	
Harburger Ring 10	Center		S Harburg-Rathaus
In der alten Forst 1		Zufahrt zur Halle gegenüber der Straße Führenkamp (Stichstraße)	Bus 143, M14 bis Strucksberg
Kapellenweg 63		Aula, Eingang neben der Kirche Paul-Gerhardt-Str., auf dem Schulgelände links neue Aula, 1. Stock	Bus 14/241 bis Winsener Straße (Nord)
<b>HOHENFELDE</b>			
Schwanenwik 38		Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	MetroBus 6 bis Averhoffstraße
<b>HORN</b>			
Hermannstal 82	Halle B	Freist. Halle auf dem Schulhof	U2 bis Legienstraße, MetroBus 23 bis Querkamp
<b>HUMMELSÜTTEL</b>			
Ohkamping 13		Neue freist. Halle	U1 Fuhsbüttel Nord
<b>JENFELD</b>			
Holstenhofweg 86		Zugang über Oktaviostr., Halle auf der rechten Seite	Bus 261 bis Gymnasium Marienthal
Dringsheide 10		Freist. Halle, Pausenhalle	MetroBus 27 bis Aschenputtelstraße
<b>LURUP</b>			
Vorhornweg 2		Halle a. d. Hof, Eingang neben dem Futterhaus	MetroBus 22/Bus 186 bis Farnhornweg
<b>NEUSTADT</b>			
Neustädter Str. 60		Halle unten im Gebäude, rechts über Schulhof	U2 bis Gansemarkt (Oper), Bus 112 bis Johannes-Brahms-Platz
		Halle oben im Gebäude	
<b>OSDORF</b>			
Bornheide 2		Halle im Gebäude	Bus 21, 3, 37 bis Immenbusch
<b>OTHMARSCHEN</b>			
Hochrad 2		Freist. Halle, Eingang Golfstr., Gymnasium	MetroBus 15 bis Hochrad
Waltzstr. 31		Turnhalle im Gebäude, Haus 2	S1 bis Othmarschen

<b>ROTHENBURGSORT</b>		
Marckmannstr. 61		Freist. Aula, 1. Stock, Zugang über Außentreppe Bus 120/124 bis Lindleystraße, S Rothenburgsort
<b>ST. GEORG</b>		
Rostocker Straße 41		Neuere Halle a. d. Hof, Halle 2 U1 bis Lohmühlenstraße, MetroBus 6 bis AK St. Georg
<b>ST. PAULI</b>		
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
Laeisstr. 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
<b>STERNSCHANZE</b>		
Ludwigstr. 9		Halle a. d. Hof, neben dem Haus 51 U3 bis Feldstraße
<b>WINTERHUDE</b>		
Alsterdorfer 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	Das erste Gebäude rechts, Eingang Rückseite U3 bis Borgweg
	Halle 2	Freist. Halle
Grasweg 74	Halle 3	Haus AB, letz. Gebäude rechts, im Keller, Rückseite U3 bis Borgweg
Grasweg 76	Halle 4	Haus AB, letz. Gebäude rechts, 1. Stock, Rückseite U3 bis Borgweg
Meerweinstr. 26		Aula U3 bis Saarlandstraße, Bus 172/173 bis Großheidestraße



EINLADUNG

# ZUR MITGLIEDER- VERSAMMLUNG

Liebe sportspaß-Mitglieder,

**wir möchten zu unserer Mitgliederversammlung einladen, die am Donnerstag, den 26. November 2019, um 18.30 Uhr im sportspaß-Center Berliner Tor, Westphalensweg 11, 20099 Hamburg stattfinden wird.**

## ANTRÄGE FÜR DIE MITGLIEDER- VERSAMMLUNG 2019

**01** „(...) Daher stelle ich den Antrag vor dem Centergebäude die Hecke (Sträucher) zu entfernen und dort weitere Park- bzw. Abstellmöglichkeiten für Fahrräder zu schaffen.“

**02** „Studenten dürfen gegen eine Gebühr auch kurzzeitig Mitglied bei sportspaß sein.“

**03** „Ich stelle den Antrag auf Modernisierung der Duschanlage beim Berliner Tor.“

**04** „Hiermit beantrage ich die Sanierung der Duschen in der Damen-Umkleide am Berliner Tor.“

**05** „Erhöhung der Grundmitgliedschaft für Erwachsene von 9,90 € auf 11,90 € und für Kinder von 5,50 € auf 6,00 € zum 01.01.2020.“

## TAGESORDNUNG

- Bericht des Vorstands
- Rechnungsbericht und Bericht der Kassenprüfer
- Entlastung des Vorstands
- Wahlen – gewählt werden die/der 1. Vorsitzende und die/der 3. Vorsitzende
- Beschlussfassung über vorliegende Anträge
- Sonstiges

**06** „Hiermit beantrage ich die Sanierung der Duschen in der Damen-Umkleide am Berliner Tor.“

**07** „Erneuerung - und Veränderungsarbeit für eine Zukunft von Sportspaß (...) Die (...) Mitgliederversammlung 2019 ruft alle interessierten Mitglieder sowie Vorstand/Geschäftsführung/Betriebsrat/TrainerInnen auf, auch 2020 an Erneuerungen und Veränderungen unseres Vereins mitzuwirken. Der Vorstand und die Geschäftsführung achten darauf und stellen Aktions- und Arbeitspläne auf und organisieren dazu auch Beratungs- und Diskussionsrunden, wenn es notwendig ist.“

## SATZUNGSÄNDERUNGEN

**08** „1. Die Geschäftsführung(GF) ist nach aktueller Satzung per se erweitertes Vorstandsmitglied. Diese Satzungsänderung aus dem Jahr 2007 ist rückgängig zu machen. Die MV möge beschließen, diese Regelung ersatzlos zu streichen. Hier besteht eine Interessenkollision der GF als stimmberechtigtes

5. Vorstandsmitglied zu dem Vorstand als Aufsichtsgremium der GF. Gleichzeitig ist

**09** 2. die Satzungsregelung zu streichen, wonach als Vorstandmitglieder bis zu 2 Trainer des Vereines gewählt werden dürfen. Hier sind Trainerinteressen durch den 3. Vorsitzenden genügend vertreten. Eine weitere Besetzung eines Vorstandsposten mit einem 2. Trainer wäre eine zusätzliche Interessenkollision eines weiteren wirtschaftlich vom Verein abhängig Beschäftigten neben der GF und dem 3. Vorsitzenden als Trainervertreter. Die MV möge auch diese zeitgleich 2007 geänderte Regelung der Satzung streichen.

**10** 3. beantrage ich die Satzung zu ergänzen, sodass bei kommissarischer Besetzung von Vorstandsposten künftig stets und diesjährig für den 2. VORSITZ UNVERZÜGLICH eine Neuwahl durchzuführen ist, also auf der diesjährigen MV.“

**11** „Die Mitgliederversammlung bittet den Vorstand auf die Wahrheit der Protokolle besonders zu achten und nur richtige Protokolle zu unterschreiben und zum Vereinsregister zu geben. Darüber hinaus beschließt die Mitgliederversammlung, dass die Namen der für die Richtigkeit verantwortlichen ProtokollführerIn, der Versammlungsleitung und der Vorstandsmitglieder sowie das Erstellungsdatum im online für die Mitglieder zur Verfügung stehenden Protokoll zu ersehen sind.“

**12** „Die Mitgliederversammlung bittet den Vorstand zu erklären, wann, wo und mit welchem Abstimmungsergebnis die Mitgliederversammlung über den HSB-Austritt entschieden haben soll. Sollte diese Angabe nicht möglich sein, (bzw. von den Anwesenden, wie derzeit, widersprochen werden,) möge er erklären, warum diese Behauptung auf der Mitgliederversammlung getroffen wurde. Außerdem weist die Mitgliederversammlung darauf hin, dass im Protokoll der heutigen Mitgliederversammlung ein entsprechender, korrigierender Hinweis auf diese Falschinformation in dem der MV 2018 erfolgen muss.“

**13** „Dieser Antrag gilt für alle betreffenden Mitgliederversammlungen in 2019 und 2020: Ich bitte die Mitgliederversammlung zu Beginn des Tagesordnungspunktes „Entlastung des Vorstandes“ zur Tagesordnung zu beschließen: „Soweit Anträge auf Entlastung des Vorstandes gestellt werden, werden diese – nach Gelegenheit zur Aussprache - für jedes Vorstandsmitglied einzeln abgestimmt.“

**14** „(...) Die Mitgliederversammlung beschließt aus diesen Gründen heute nicht über eine Entlastung abzustimmen.“

**15** „Die Mitgliederversammlung beschließt, die Geschäftsordnung des Vorstand in den Centern zugänglich zu machen und auf der Webseite des

Vereins zu veröffentlichen, wobei aus ihr hervorgehen soll, wann und von welchem Vorstand bzw. welchen Vorstandsmitgliedern sie beschlossen wurde.“

#### 4 SATZUNGSÄNDERUNGSANTRÄGE

**16** Rechte der Mitgliederversammlung: Festlegung des Basis-, wie auch des Fitness/Sauna-Beitrags

**17** „Ehrenamtlichen Vorstand – Angestellte dürfen kein Stimmrecht haben“

**18** Begrenzung der Wiederwahl von Vorständen

**19** Schaffung neuer Vereinsorgane: Aufsichtsrat und Antragskommission

**20** „Die Mitgliederversammlung darf nicht länger als drei Zeitstunden dauern. Nach drei Stunden ist die Sitzung zu unterbrechen. Der Vorstand lädt dann im Rahmen der Möglichkeiten der Satzung zum frühestmöglichen Termin zu einer außerordentlichen Mitgliederversammlung als Fortsetzung ein.“

**21** „Die Versammlung wird von einem oder zwei Mitgliedern aus der Versammlung geleitet, die entsprechende Erfahrung und Befähigung haben. Die Versammlung wird nicht von einem Mitglied des Vorstands oder einem Mitarbeiter und nicht von einer externen Person erledigt, die Sportspaß nicht kennt. Auch dürfen vor dem Hintergrund der angespannten Finanzlage keine Kosten für eine Versammlungsleitung anfallen.“

**22** „Die Rednerliste wird dergestalt geführt, dass alle Teilnehmer der Mitgliederversammlung diese sehen können, z. B. per Beamer oder Overhead-Projektor als fortlaufende Liste.“

**23** „Die Anwesenheitsliste wird so geführt, dass während der Mitgliederversammlung jederzeit die Zahl der anwesenden stimmberechtigten Mitglieder, die Zahl der Mitglieder ohne Stimmrecht, die Zahl der Trainerinnen/Trainer mit und ohne Stimmrecht und die Zahl der Gäste bekannt ist. Die Anwesenheit wird vor jeder Abstimmung zur Kenntnis der Versammlung und zu Protokoll gegeben.“

**24** „Es wird zu Beginn der Sitzung eine Zählkommission gebildet, die aus drei Mitgliedern besteht, die nicht Vorstand oder Geschäftsführung angehören. Diese drei Mitgliedern ermitteln die Ergebnisse aller Abstimmungen per Handaufheben oder Stimmzetteln, teilen diese mit und sorgen für die Aufnahme in das Protokoll.“

*„Wegen der Vielzahl von dringend notwendigen Veränderungen wird beantragt, die Mitgliederversammlung möge beschließen, dass der Vorstand nach der Mitgliederversammlung im November 2019 zügig*

weitere Mitgliederversammlungen einberuft, und zwar

**25** so kurzfristig wie möglich eine Mitgliederversammlung zur Fortsetzung der Mitgliederversammlung im November (Antrag 1)

**26** unmittelbar nach Abschluss der Satzungsberatungen eine Mitgliederversammlung zur Satzungsänderung (Antrag 2)

**27** im April oder Mai 2020 eine Mitgliederversammlung zur Befassung mit den Finanzen der Geschäftsjahre 2019 und 2020 (Antrag 3)

*„Wegen der notwendigen Transparenz und Information aller Mitglieder wird beantragt, die Mitgliederversammlung möge beschließen,*

**28** dass Protokolle von Mitgliederversammlungen von Vorstand/Geschäftsführung kurzfristig nach den Versammlungen auf der Homepage veröffentlicht und zur Einsichtnahme am Empfang aller Clubcenter ausgelegt werden. Sie tragen als Unterschrift die Namen der Protokollführung und der Versammlungsleitung sowie derjenigen Vorstandsmitglieder, die für die Richtigkeit und ggf. die Eintragung beim Vereinsregister verantwortlich unterschreiben.“

**29** dass der Vorstand die Geschäftsordnung offenlegt, in der gemäß § 9 Absatz 4 der geltenden Satzung auch die Zuständigkeiten und Kompetenzen der Geschäftsführung und der Mitarbeiter geregelt werden. Die Offenlegung erfolgt zur Einsichtnahme der Mitglieder auf dieser Mitgliederversammlung und auf allen folgenden sowie auf der Homepage des Vereins. Aus der Geschäftsordnung soll erkennbar sein, wann und von welchem Vorstand (Zusammensetzung) sie beschlossen wurde.

**30** Der Vorstand wird aufgefordert den Mitgliedern erheblich umfangreicheren Einblick als bisher in die Vereinsfinanzen zu gewähren

**31** Insbesondere die Kosten sind detaillierter darzustellen.

**32** Neben den Einnahmen und Ausgaben sind im jährlichen Finanzbericht auch Forderungen und Verbindlichkeiten auszuweisen.

**33** Zur Mitgliederversammlung ist weiterhin regelmäßig eine verbindliche Finanzplanung für das kommende Geschäftsjahr vorzulegen und von der Versammlung zu genehmigen.

**34** Zwar hat die Geschäftsführerin ausdrücklich versichert, dass das Jahr 2018 mit einem finanziellen Überschuss abgeschlossen hat, allerdings ist die Mitgliederversammlung wegen der schlechten Ergebnisse der vergangenen Jahre und wegen der schwindenden Rücklagen besorgt. Die Geschäftsführung wird dringend gebeten alle Kraft auf die Verbesserung der Finanzlage zu verwenden und die Mitglieder über die Erfolge zeitnah zu informieren.“

**35** „Der Vorstand informiert die Mitglieder zu jeder Mitgliederversammlung auch über das Vereinsvermögen, um sicher erkennbar zu machen, dass es die Verbindlichkeiten übersteigt.“

*„Es wird (...) beantragt, die Mitgliederversammlung möge beschließen,*

**36** Es erscheint in Zukunft halbjährlich nur ein Programmheft

**37** Sportspaß veröffentlicht keine weiteren „Magazine“ und auch sonst keine Drucksachen, die nicht notwendig, d. h. für die Information der Mitglieder unerlässlich sind.

**38** Auf die Veröffentlichung von Hinweisen auf vereinsfremde Aktivitäten, Ernährungstipps (Insekten & Co), Interviews mit Schauspielern (Harder-Vennenwald) und ähnliches ist in allen Veröffentlichungen zu verzichten.

**39** Die Herausgeber sollen auf niedrige Kosten achten

**40** Die Herausgeber sollen die Regeln der Gemeinnützigkeit beachten.“

*„Die Gemeinnützigkeit ist für Sportspaß ein wichtiges Element der Arbeit. Sie wird vom Finanzamt für Körperschaften üblicherweise rückwirkend für drei Jahre attestiert. Es wird deswegen beantragt, die Mitgliederversammlung möge beschließen,*

**41** Die Geschäftsführung informiert die Mitgliederversammlung unmittelbar, für welche Geschäftsjahre die Gemeinnützigkeit attestiert wurde.

**42** Die Aktivitäten derjenigen Geschäftsjahre, für die noch keine Gemeinnützigkeit attestiert ist, werden schnellstmöglich sorgfältig darauf überprüft, ob die Regeln der Gemeinnützigkeit in jeder Hinsicht eingehalten wurden. Ggf. wird externe Hilfe in Anspruch genommen.

**43** Soweit Zweifel an der absoluten Einhaltung der Gemeinnützigkeit entstehen, wird sofort ein wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb eingerichtet,

der in Zukunft – als Ergänzung des steuerbefreiten gemeinnützigen Bereichs – Aktivitäten steuerpflichtig abwickeln kann.“

**44** „Die Mitgliedsbeiträge von Sportspaß e. V. bleiben für die Dauer von drei Jahren unverändert, um dem Vorstand und der Geschäftsführung Gelegenheit zu geben, die Vereinfachungen zu sanieren und auskömmlich zu gestalten. Eine Beitragserhöhung ist erst wieder zur Mitgliederversammlung im Jahr 2022 möglich.“

**45** „Erläuterung der Notwendigkeit und des Umfangs der Einsparmaßnahmen im Schulturnhallen-Kursbereich, die durch Streichung von ca 100 Kursangeboten erreicht werden sollen“

**46** „Erläuterung der Kriterien, die zur Auswahl der zu streichenden Kurse geführt haben“

**47** „Aussprache über die vom Verein hierzu durchgeführte Vorgehensweise“

**48** „Abstimmung über die vollständige Rücknahme der Kursstreichungen und sofortige Wiedereinsetzung in den vorherigen Stand“

**49** „Vorstand und Geschäftsführung heben ihren Beschluss zur Einstellung von 100 wöchentlichen Sportangeboten in Schulsportstätten auf. Die bereits eingestellten Angebote werden wiederhergestellt. Die Finanzierung aller Angebote wird durch Anpassung des monatlichen Grundbeitrags oder Änderung des Tarifmodells sichergestellt.“

**50** „Die Mitgliederversammlung fordert den Vorstand auf, darüber zu informieren, wie hoch der prozentuale Anteil der Hallenkurse, die aufgegeben werden sollen am gesamten Kursvolumen ist, und dass der Vorstand die Entscheidung über Hallenzeiten nicht vor und ohne das Votum der Mitgliederversammlung umsetzt.“

**51** „Die im September 2019 bekanntgewordene Maßnahme, 40% der in Schulturnhallen stattfindenden Kurse („Hallenkurse“) zu streichen, wird rückgängig gemacht. Sportspaß e.V. lebt maßgeblich von der „Versorgung vor Ort“.“

**52** **3 x** „hiermit stelle ich den Antrag auf Erhalt aller Kurse die aktuell in den Sportschulhallen stattfinden insbesondere in den gepflegten Hallen der Ritterstraße 44“

**53** „Der Vorstand wird dazu verpflichtet, den Mitgliedern darzulegen, wie der Verein überhaupt in eine so große finanzielle Schieflage geraten konnte – und ob womöglich jemand rückwirkend dafür haftbar gemacht werden kann.“

**54** „Der Vorstand wird dazu verpflichtet, durch die Geschäftsführung alternative Finanzierungsmodelle erarbeiten zu lassen, die nicht mit einem solchen Kahlschlag des Angebots einhergehen.“

**55** „Der Vorstand legt in diesem Zusammenhang die Bezüge der vergangenen und der aktuellen Geschäftsführung offen, inklusive geldwerter Vorteile wie z.B. Dienstwagen.“

**56** „Zum Zeitpunkt der Formulierung dieses Antrags ist die Tagesordnung der Mitglieder-Versammlung noch nicht veröffentlicht. Zum selben Zeitpunkt ist der aktuelle Vorstand nicht gewählt, sondern agiert lediglich kommissarisch. Dies ist für einen der mitgliederstärksten Vereine Hamburgs untragbar, vor allem in Zeiten so massiver Umbrüche. Daher wird beantragt, zum nächstmöglichen Zeitpunkt, spätestens aber innerhalb von drei Monaten nach der Mitgliederversammlung, einen neuen, ordentlichen Vorstand zu wählen.“

**57** **22 x** Für diese Teilnehmer und mich persönlich beantrage ich hiermit den Erhalt des Kurses“: „Freitagskurs Kundalini Yoga in der Humboldtstraße 89“

**58** „Die Mitgliederversammlung möge beschließen, dass es wieder einmal im Jahr einen Tanzball mit Standardtänzen geben soll, wie sie früher (...) mit sehr großen Zuspruch durchgeführt wurden.“

**59** „gegen die Schließung des Kurses: Basketball, Mi, 17:30 -19:00 Uhr, Trainer: Vince Litzkowy“

**60** „Hiermit beantrage ich die Kursschließung des (...) Kurses aufzuheben. Die Mitgliederversammlung möge wie folgt beschließen: Der Basketballkurs im Benzenbergweg 2 am Mittwoch zwischen 17:30 und 19:00 Uhr wird weiterhin angeboten und somit nicht geschlossen.“

**61** „Hiermit beantrage ich, dass die vom Vorstand beschlossene Streichung des folgenden Kurses: Badminton, Thadenstr. montags um 20:15 (...) zurückgenommen und der Kurs schnellstmöglich wieder installiert wird. „

**62** **2 x** „Hiermit stellen wir den Antrag, den Kurs Hatha-Yoga Freitags 19:30 bis Olaf G., weiterhin zur selben Zeit und am selben Ort wie bisher (Ritterstr. 44) durch Sportspass anzubieten.“

**63** „Antrag auf Wiederaufnahme der Line Dance Kurse 1 + 2 Donnerstag 16.30–17.30 /17.30–18.30 Uhr mit Trainerin Janetta Bensing in der Sporthalle Hermannstal 82, 22119 Hamburg oder in einer sportspaß-Centerhalle“



ZUR ONLINE  
ANMELDUNG:



## SPORTSPAß

### SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

Paul-Nevermann-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 - saisonbedingt s. Homepage  
Sonntag 09:45 - 22:00 Uhr

### MONATSBEITRÄGE GRUNDMITGLIEDSCHAFT:

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

### BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA:

(zusätzlich zum Grundbeitrag)

### Nutzung aller 7 sportspaß-Center

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

### Nutzung der Center Altona Jessenstraße, Harburg und Holsteinischer Kamp

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

Einmalige Aufnahmegebühr: € 15,00

Mehr Informationen unter [www.sportspaß.de](http://www.sportspaß.de) oder [info@sportspaß.de](mailto:info@sportspaß.de)

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

 [instagram.com/sportspaß\\_hh](https://instagram.com/sportspaß_hh)

# FEUER IM HERZEN?

**112 % EINSATZ FÜR HAMBURG**

**BEWIRB DICH JETZT!**

[www.karriere-feuerwehr.hamburg](http://www.karriere-feuerwehr.hamburg)

**F** FEUERWEHR  
HAMBURG

# Bewegende Momente!



## In der Hansestadt zu Hause!

Lämmersieth 1 - 22305 Hamburg  
040-29 90 90 - [www.hanseatische.de](http://www.hanseatische.de)

DIE WOHNUNGSBAU  
GENOSSENSCHAFTEN  HAMBURG

**HBH**  
HANSEATISCHE  
Baugenossenschaft  
Hamburg