

Sportvereine – Partner für Gesundheit1

Altona	Altona, Bahrenfeld, Nienstedten, Blankenese	Seite 3
Hamburg Mitte	Hamm, Horn, Altstadt , St.Georg St. Pauli	Seite 4
Hamburg Nord	Barmbek, Fuhlsbüttel, Langenhorn, Alsterdorf, Eppendorf	Seite 5
Wandsbek	Duvenstedt, Rahlstedt, Wandsbek, Berne, Sasel, Volksdorf, Poppenbüttel, Bramfeld, Farmsen, Steilshoop, Hummelsbüttel, Wellingsbüttel, Bergstedt	Seite 6 u. Seite 7
Eimsbüttel	Eimsbüttel, Lokstedt, Stellingen, Niendorf, Groß Borstel, Hoheluft, Schnelsen Rotherbaum, Harvestehude	Seite 8, 9 u. Seite 10
Harburg	Harburg, Moorburg, Neugraben Fischbek, Wilhelmsburg	Seite 11 u. Seite 12
Bergedorf	Bergedorf, Vierlande, Kirchwerder, Nettelburg, Allermöhe, Altengamme, Lohbrügge	Seite 13 u. Seite 14
Randgebiet	Börnsen, Schenefeld Wentorf, Hamwarde	Seite 15



**S
P
O
R
T

P
R
O

G
E
S
U
N
D
H
E
I
T**

- **K** = Kursbeginn sowie Kursende werden vom Verein festgelegt und veröffentlicht
- **D** = ständiges Kursangebot
- **§20** = bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen

SPORT PRO GESUNDHEIT

Ärzte und Sportvereine - Partner für Gesundheit

Gesundheitsbewusstes Leben lohnt sich!

Haben Sie heute schon etwas für sich und Ihre körperliche Gesundheit getan? Studien sagen aus, dass der Gesundheitsstatus sportlich aktiver Menschen durchgängig günstiger ist, als bei der übrigen Bevölkerung. In allen Dimensionen körperlicher und seelischer Gesundheit liegen die sportlich Aktiven vorn und kommen so in den Genuss einer höheren Lebensqualität.

Krankenkassen fördern Bewegung ihrer Versicherten

Ein gesunder Lebensstil zahlt sich aus: Kosten für Bewegungsangebote, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind, werden je nach Krankenkasse im Rahmen des §20 SGB V an dessen Versicherten erstattet. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, welche Gesundheitssportkurse als Präventionsmaßnahmen anerkannt und in welcher Höhe rückerstattet werden.

Was bedeutet die Auszeichnung mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT?

Sie können sicher sein, dass das Bewegungsangebot von einer speziell ausgebildeten Leitung qualifiziert betreut wird. Darüber hinaus müssen die Kurse in ihrer

Konzeption eine ganzheitliche Zielsetzung und eine begrenzte Gruppengröße vorweisen. Eine individuelle Betreuung aller Teilnehmenden wird somit gewährleistet.

Wie kann ich mich absichern, dass mir Bewegung gut tut?

Es wird empfohlen, vor der Aufnahme eines Sportangebotes eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung beim Hausarzt durchzuführen. Darüber hinaus können Sie auch Ihren Facharzt, z.B. Sportarzt oder Orthopäden, bei spezifischen Fragen um Rat bitten.

Welche Kursinhalte bieten die Bewegungsangebote von SPORT PRO GESUNDHEIT

Sie finden in dieser Broschüre über hundert primärpräventive und speziell gesundheitsorientierte Programme, die Hamburger Sportvereine kosten-bewusst und flächendeckend anbieten.

Schwerpunktmäßig stammen die Kursinhalte aus drei Bereichen: Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparates, Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und Entspannungstraining zur Stressbewältigung.

Rufen Sie gleich heute noch bei dem Verein Ihrer Wahl an! Vielleicht ist das Ihr Einstieg in einen neuen Lebensstil, mit mehr Bewegung und Lebensfreude!

- **K** = Kursbeginn sowie Kursende werden vom Verein festgelegt und veröffentlicht
- **D** = ständiges Kursangebot
- **§20** = bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen

ALTONA**ALTONA, BAHRENFELD, BLANKENESE, NIENSTEDTEN**

Bahrenfelder Turnverein v. 1898 e.V. Bahrenfelder Chaussee 166 a 22761 Hamburg Telefon: 890 37 61	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionsgymnastik D
--	---

FTSV Komet Blankenese e.V. Schenefelder Landstraße 85 22589 Hamburg Telefon: 870 34 40	• Rücken - Fit §20 K
	• Mobilis-light §20 K
	•

Nienstedtener Turnverein von 1894 e.V. Flaßbarg 107 b 225549 Hamburg Telefon: 832 38 04	• Rücken- u. Beckenbodengymn. D
--	--

Verein Aktive Freizeit e.V. Bertrand-Russell-Straße 4 22761 Hamburg Telefon: 890 60 10	• Rückentraining an Geräten §20 K
	• Rückentraining mit der Langhantel §20 K
	• Pilates K
	• Präventives Rückenschwimmen sanft und effektiv §20 K
	• Aqua-Rückenfitness §20 K
	• Fit im Alter §20 K
	• Nordic Walking §20 K
	• Walking und Nordic-Walking Treff D
• Fit im Alter K	

- **K** = Kursbeginn sowie Kursende werden vom Verein festgelegt und veröffentlicht
- **D** = ständiges Kursangebot
- **§20** = bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen

HAMBURG MITTE**HAMM, HORN, ALTSTADT, ST. GEORG, ST. PAULI, FINKENWERDER**

Hamburger Turnerschaft
von 1816 e.V. (HT 16)
Sievekingdamm 7
20535 Hamburg
Telefon: 25 17 49 10

- Nordic Walking **D**
- Osteoporose-Prävention **D**
- mach2-besser essen – mehr bewegen (Wirbelsäulengymnastik) **§20 K**
- mach2- besser essen – mehr bewegen (Präventionsgymnastik) **§20 K**

Hamburg-Horner Turnveren von 1905 eV
Vom-Elm-Weg 16
22111 Hamburg
Telefon: 655 08 71

- Fitnessgymnastik **D**
-

Hamburg St. Pauli Turnverein r.V.
Peterstr. 15
20355 Hamburg
Telefon: 34 01 25

- Wirbelsäulengymnastik **D**
- Stretching **D**
- Fitness-Mix **D**
- Cardio-Fit **D**
- Fit am Morgen – das
- Herz/Kreislauf/Training **D**

SG Gruner + Jahr von 1961 e.V.
Am Baumwall 11
20459 Hamburg

- Yoga **D**
- Rücken Power **D**
- GTS- Escibic **D**

SV St. Georg von 1895 e.V.
Hammer Steindamm 130
20535 Hamburg
Telefon: 21 23 53

- Wirbelsäulengymnastik **D**

Turn- und Sportverein Finkenwerder von 1893 e.V.
Focksweg 14
21129 Hamburg
Telefon: 742 58 11

- Nordic Walking **§20 K**
- Nordic Walking **D**
- Cardio –Fit **D**
- Rücken- Fit **D**

- **K** = Kursbeginn sowie Kursende werden vom Verein festgelegt und veröffentlicht
- **D** = ständiges Kursangebot
- **§20** = bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen

HAMBURG NORD**BARMBEK, FUHLSBÜTTEL, LANGENHORN, ALSTERDORF, EPPENDORF**

Hamburger Schwimmclub
von 1879 e.V.
Im Grünen Grunde 1 A
22335 Hamburg
Telefon: 500 95 27

- Aqua-Fitness §20 **K**
- Aqua Rücken Fit §20 **K**
- Gutes für den Rücken §20 **K**
- Aqua Power Stick §20 **K**
- Aqua Fitness 50 Plus §20 **K**
- Aqua Jogging §20 **K**
- Wassergymnastik §20 **K**
- Aqua-Fitness für Mollige §20 **K**
- Aquatic Fitness §20 **K**
- Aqua Fitness für Einsteiger §20 **K**
- Wasserfitness u. Entspannung §20 **K**
-

Sportclub
Alstertal- Langenhorn e.V.
Lüttkoppel 1
22335 Hamburg
Telefon: 50 57 18

- Rückentraining I §20 **K**
- Rückentraining II §20 **K**
- Fit ab 50 §20 **K**
- Nordic Walking Einsteigerkurs §20 **K**
- Die Körperschule §20 **K**
- Pilates §20 **K**
- Autogenes Training §20 **K**
-

Sport-Club Urania von 1931 e.V.
Habichtstr. 14
22305 Hamburg
Telefon: 6915069

- Fit ab 50 **D**

Uhlenhorster Sport-Club Paloma
von 1909 e.v.
Brucknerstraße 24
22083 Hamburg
Telefon: 29 41 26

- mach2 – besser essen – mehr bewegen (Wirbelsäulengymnastik) §20 **K**

Vfl Hamburg von 1893 e.V.
Barmbeker Straße 62
22303 Hamburg
Telefon: 279 83 77

- Fit 50plus §20 **K**
- Fitness für den Rücken §20 **K**

Verein für Gesundheit & Vitalität e.V.
Fehrsweg 4
22335 Hamburg
Telefon: 51 32 46 84

- Rückenschule (Good Back) §20 **K**
- Cardio-Fit §20 **K**
- Rückenschule §20 **K**

- **K** = Kursbeginn sowie Kursende werden vom Verein festgelegt und veröffentlicht
- **D** = ständiges Kursangebot
- **§20** = bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen

WANDSBEK

DUVENSTEDT, RAHLSTEDT, WANDSBEK, BERNE, SASEL, VOLKSDORF, POPPENBÜTTEL, BRAMFELD, FARMSSEN, STEILSHOOP, HUMMELSBÜTTEL, WELLINGSBÜTTEL, BERGSTEDT

Altrahlstedter Männerturnverein
von 1893 e.V.
Rahlstedter Straße 159
22143 Hamburg
Telefon: 675 95 06

- Rücken-Fit §20 **K**
- Rücken-Fit an Studiogeräten **K**
- Wellfit-Sport pro Gesundheit **K**
- Rahlstedter Rücken Konzept §20 **K**
- Rahlstedter Herz Kreislauf Konzept §20 **K**
-

Bramfelder Sportverein von 1945 e.V.
Ellernreihe 88
22179 Hamburg
Telefon: 641 41 44

- Nordic Walking §20 **K**

Farmsener Turnverein von 1926 e.V.
Berner Heerweg 187 B
22159 Hamburg
Telefon: 64 55 11 14

- Nordic Walking §20 **K**
- Walking §20 **K**
- Pilates §20 **K**

GFG Gymn.- u. Freizeitgemeinschaft
Steilshoop e.V.
Hummelsbütteler Landstraße 100
22339 Hamburg
Telefon: 59 91 32

- Gutes für den Rücken **D**

Hummelsbütteler Sportverein e.V.
Hummelsbütteler Hauptstraße 102
22339 Hamburg
Telefon: 538 10 44

- Hatha Yoga **K**
- Pilates §20 **K**
- Beckenbodengymnastik **K**

Meiendorfer Sportverein v.1949 e.V.
Deepenhorn 5
22145 Hamburg
Telefon: 678 80 82

- Rücken-Fit §20 **K**
- Rücken-Fit **D**
- Qigong **D**
- Entspannung mit autogenem Training **K**

Sport Club Condor v.1956 e.V.
Berner Heerweg 188
22159 Hamburg
Telefon: 643 27 49

- Gesundheitssport Tischtennis §20 **K**

- **K** = Kursbeginn sowie Kursende werden vom Verein festgelegt und veröffentlicht
- **D** = ständiges Kursangebot
- **§20** = bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen

WANDSBEK**DUVENSTEDT, RAHLSTEDT, WANDSBEK, BERNE, SASSEL, VOLKSDORF, POPPENBÜTTEL, BRAMFELD, FARMSSEN, STEILSHOOP, HUMMELSBÜTTEL, WELLINGSBÜTTEL, BERGSTEDT**

Sportclub Poppenbüttel von 1930 e.V.
 Bültenkoppel 1
 22399 Hamburg
 Telefon: 602 37 22

- Abnehmen – Straffen - Ernähren **D**
- Mama fit – Baby mit **D**
- Rückenfitness **D**

Sportverein Bergstedt von 1948 e.V.
 Teekoppel 8
 22395 Hamburg
 Telefon: 604 95 35

- Rückengymnastik u. Entspannung **D**
- Gymnastik 40 plus **D**
- Fit ab 60 **D**
- Gesundheitssport **D**
- Rücken-Fit **D**
- Hatha-Yoga **K**

TSC Wellingsbüttel
 Waldingstr. 91
 22391 Hamburg
 Telefon: 640 11 14

- Wirbelsäulengymnastik **D**

TSV Wandsbek-Jenfeld
 Bekkamp 27
 22045 Hamburg
 Telefon: 653 47 13

- Autogenes Training **K**

TSV Wandsetal von 1890 e.V.
 Stephanstraße 5
 22047 Hamburg
 Telefon: 693 34 49

- Nordic Walking **§20 K**
- Yoga **K**
- Hatha-Yoga **K**
- Beckenbodengymnastik **K**
- Rückenschule **D**

Walddörfer Sportverein von 1924 e.V.
 Halenreihe 32-34
 22359 Hamburg
 Telefon: 645 06 20

- Präventive Osteoporose-Schule **K**
- Beckenbodenfit – Kraftpaket Beckenboden **K**
- M.O.B.I.L.I.S. light **§20 K**
- Nordic-Walking Kurs für Anfänger und Fortgeschrittenen **§20 K**
- Hatha Yoga **K**
- Autogenes Training und mehr **K**

Wandsbeker Männer Turnverein
 Wilsonstr. 43
 22045 Hamburg
 Telefon: 66 79 77

- Rücken-Fit **D**

- **K** = Kursbeginn sowie Kursende werden vom Verein festgelegt und veröffentlicht
- **D** = ständiges Kursangebot
- **§20** = bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen

EIMSBÜTTEL**EIMSBÜTTEL, LOKSTEDT, STELLINGEN, NIENDORF, GROSS BORSTEL, HOHELUF, ROTHERBAUM, HARVESTEHUDE, SCHNELSEN**

Eimsbütteler Turnverband e.V.
 Bundesstraße 96
 20144 Hamburg
 Telefon: 40 17 69-0

- Wirbelsäulengymnastik und Verhaltensprävention **§20** **K**
- Gutes f. d. Rücken m. Pilates **§20** **K**
- Walking für Einsteiger **§20** **K**
- Wassergymnastik **§20** **K**

ESV Grün-Weiss Hamburg
 von 1901 e.V.
 Julius-Vosseler-Str. 195
 22527 Hamburg
 Telefon: 560 12 45

- Rücken -Fit **§20** **K**
- Cardio-Fit **§20** **K**
- Walking – Nordic Walking **§20** **K**
- Aqua-Fitness **§20** **K**
- Aqua-Fitness **K**
- Pilates **§20** **K**

Hamburger Hochschulsport
 Turmweg 2
 20248 Hamburg
 Telefon 428 38 62 09

- Rückenfit **K**
- Rückentraining/Rückenfit **K**

Hamburger Inline-Skating Schule e.V.
 Mollerstr. 2
 20148 Hamburg
 Telefon: 428 38 36 05

- Fit und Geschickt **§20** **K**
- Balance Fitness **K**
- Nordic Walking **§20** **K**
- Beckenboden u. Rückenfitness **§20** **K**
- Nordic Fitness **§20** **K**
- Balance Fitness (Ski-Gymn.) **K**
- Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe für Ältere **§20** **K**
- Rücken in Balance **§20** **K**

Hankook e.V.
 Nieland 10
 22525 Hamburg
 Telefon: 490 32 72

- Rücken Fit **§20** **K**

- **K** = Kursbeginn sowie Kursende werden vom Verein festgelegt und veröffentlicht
- **D** = ständiges Kursangebot
- **§20** = bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen

EIMSBÜTTEL**EIMSBÜTTEL, LOKSTEDT, STELLINGEN, NIENDORF, GROSS BORSTEL, HOHELUF, ROTHERBAUM, HARVESTEHUDE, SCHNELSEN**

Niendorfer Turn- und Sportverein
 Von 1919 e.V.
 Bondenwald 14 c
 22453 Hamburg
 Telefon: 554 21 60

- Rückengymnastik mit Qigong §20 **K**
- A-B-E: Atmung, Bewegung und Entspannung §20 **K**
- Rücken- Fit §20 **K**
- Sturzprävention **K**
- mach 2 - Herz-Kreislauftraining §20 **K**
- Wirbelsäulentraining mit Yoga-Elementen §20 **K**

S.C. Victoria Hamburg von 1895 e.V.
 Lokstedter Steindamm 87
 22529 Hamburg
 Telefon: 422 51 60

- mach2-
Gesundheitssport Tischtennis §20 **K**
- Gesundheitssport Tischtennis **K**

Sportverein Eidelstedt von 1880 e.V.
 (Gesundheitszentrum)
 Steinwiesenweg 30
 22527 Hamburg
 Telefon: 571 00 91

- Beckenbodentraining für Frauen **K**
- Schulter-Nacken-Training **K**
- Präventives Herz-Kreislauf-Training Cardio-Fit **K**
- Schulter-Nacken und Entspannung §20 **K**
- Gesundheitsführerschein Herz-Kreislauf §20 **K**
- Gesundheitsführerschein Kraft §20 **K**
- Nordic Walking **K**
- Pilates §20 **K**
- Pilates **K**
- Rückenaufbaukurs §20 **K**
- Rückenaufbaukurs **K**
- Rückenaufbaukurs für Ältere §20 **K**
- Aktiv abnehmen §20 **K**
- Qigong §20 **K**
-

- **K** = Kursbeginn sowie Kursende werden vom Verein festgelegt und veröffentlicht
- **D** = ständiges Kursangebot
- **§20** = bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen

EIMSBÜTTEL**EIMSBÜTTEL, LOKSTEDT, STELLINGEN, NIENDORF, GROSS BORSTEL, HOHELUF, ROTHERBAUM, HARVESTEHUDE, SCHNELSEN**

Sportverein Eidelstedt von 1880 e.V.
 Redingskamp 25
 22523 Hamburg
 Telefon: 570 007-0

- mach2-
 Gesundheitssport Tischtennis **§20** **K**

TuS Eidelstedt von 1969 e.V.
 Köllns Acker 16
 22523 Hamburg
 Telefon: 571 27 58

- Nordic Walking **§20** **K**

TuS Germania Schnelsen von 1921 e.V.
 Königskinderweg 67 a
 22457 Hamburg
 Telefon: 550 31 84

- Nordic Walking **§20** **K**
-

TSV Stellingen von 1888 e.V.
 Sportplatzring 47
 22527 Hamburg
 Telefon: 54 48 60

- Wirbelsäulengymnastik **D**
- Stuhlgymnastik **D**
- Pilates **D**
- Wassergymnastik **§20** **K**

Turnverein Lokstedt e.V.
 Döhrntwiete 20
 22529 Hamburg
 Telefon: 56 48 70

- Rücken-Fit **§20** **K**
- Fitness- und Funktionsgymnastik **§20** **K**
- Funktionsgymnastik 50 plus **§20** **K**
- Fit 50 plus **§20** **K**
- Fit 50 plus für Frauen **§20** **K**
- Pilates **§20** **K**
- Nordic Waling **K**
- Qigong **D**

- **K** = Kursbeginn sowie Kursende werden vom Verein festgelegt und veröffentlicht
- **D** = ständiges Kursangebot
- **§20** = bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen

HARBURG**HARBURG, , MOORBURG, NEUGRABEN, FISCHBEK, WILHELMSBURG**

Freie Sportvereinigung Harburg von
1893 e.V.
Vinzenzweg 20
21077 Hamburg
Telefon: 77 94 14

- Rücken-Fit §20 **K**
- Hatha Yoga für Anfänger **D**
-

Harburger Sport-Club v. 1904/07 e.V.
Hölscherweg 11
21077 Hamburg
Telefon: 760 31 48

- Wirbelsäulengymnastik §20 **K**
- mach2-
Ausdauer und Bewegung §20 **K**

Harburger Turnerbund von 1865 e.V.
Ehestorfer Weg 188
21075 Hamburg
Telefon: 79 14 33 23

- Nordic Walking §20 **K**
- Mach 2 – Walking §20 **K**
- Rücken-Fit **K**
- Pilates §20 **K**
- Hatha Yoga für Anfänger **D**

Hausbruch-Neugrabener-
Turnerschaft von 1911 e.V.
Cuxhavener Str. 253
21149 Hamburg
Telefon: 701 74 43

- Aqua-Jogging §20 **K**
- Nordic Walking §20 **K**
- Aqua-Fitness §20 **K**
- Rücken Fit §20 **K**
- Pilates §20 **K**
- Beckenboden – das Kraftzentrum **K**
- Hatha Yoga für Anfänger **K**
- Cardio Fit mit Drums Alive §20 **K**
- Cardio Fit mit Drums Alive **K**
- Beckenbodentraining **K**
-

- **K** = Kursbeginn sowie Kursende werden vom Verein festgelegt und veröffentlicht
- **D** = ständiges Kursangebot
- **§20** = bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen

SV Grün-Weiss-Harburg v. 1920 e.V.
Langenkamp Weg 1c
21077 Hamburg
Telefon: 760 77 79

- Präventionsgymnastik §20 **K**

HARBURG

HARBURG, , MOORBURG, NEUGRABEN, FISCHBEK, WILHELMSBURG

Spielvereinigung Este 06/70 e.V.
Arp -Schnitger Stieg 37c
21129 Hamburg
Telefon: 745 80 47

- Psychomotorisches Turnen für Kinder **K**
- Präventives Herz-Kreislauf-Training ab 55 §20 **K**

Turnerschaft Harburg
Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
Telefon: 70 10 84 55

- Rücken-Fit §20 **K**
- Rückengymnastik **D**

Turnverein Fischbek von 1921 e.V.
Ohrnschweg 50
21149 Hamburg
Telefon: 702 54 57

- Rücken-Fit §20 **K**
- Fit und Gesund **D**
- Mit Nordic Walking fit durch den Sommer §20 **K**
- mach 2 - Haltung & Bewegung (Propiozeptives Training, Kräftigung, Dehnung) §20 **K**
- mach 2 - Haltung und Bewegung in der Prävention §20 **K**
- Sturzprophylaxe **K**
- Nordic Walking §20 **K**
- Walking §20 **K**
- Wirbelsäulengymnastik **D**
-

- **K** = Kursbeginn sowie Kursende werden vom Verein festgelegt und veröffentlicht
- **D** = ständiges Kursangebot
- **§20** = bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen

BERGEDORF**BERGEDORF, VIERLANDE, KIRCHWERDER, NETTELNBURG, ALLERMÖHE,
ALTENGAMME, LOHBRÜGGE**

Allgemeiner Sportverein Bergedorf-
Lohbrügge v.1885 e.V.
Krusestr. 7
21033 Hamburg
Telefon: 738 18 85

- Fit ab 50 §20 **K**
- Rücken-Fit §20 **K**

Betriebssportgemeinschaft Postamt 2
Edgar Rehberg (Vors.)
Korachstr. 9
21031 Hamburg
Telefon: 32 50 69 89

- Nordic Walking **K**
- Wirbelsäulengymnastik, allgemeiner
Präventionssport §20 **K**

Schwimmgemeinschaft Bille
Binnenfeldredder 52
21031 Hamburg
Telefon 73 59 82 05

- Bewegung mit Erwachsenen im
Wasser mit Schwerpunkt
Rückenstärkung §20 **K**
- Bewegung mit weiblichen
Erwachsenen im Wasser §20 **K**

Sport-Club Vier- und Marschlande von
1899 e.V.
Auf dem Sülzbrack 2
21037 Hamburg
Telefon 723 99 29

- Osteoporosetraining **D**
- Rückenschule §20 **K**
- Qi Gong §20 **K**

Sportverein Altengamme v. 1928 e.V.
Kirchenstegel 9
21039 Hamburg
Telefon: 79 41 00 80

- Rücken-Fit §20 **K**

- **K** = Kursbeginn sowie Kursende werden vom Verein festgelegt und veröffentlicht
- **D** = ständiges Kursangebot
- §20 = bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen

SV Nettelburg/Allermöhe v.1930e.V.
 Katendeich 14
 21035 Hamburg
 Telefon: 735 32 00

- Cardio-Fit §20 **K**
- Rücken-Fit §20 **K**
- Rücken-Fit **D**
- Yoga **K**
- Pfundig wird fit §20 **K**
- Nordic Walking §20 **K**
- Beckenbodentraining **K**
- mach2 – Herz-Kreislauf-Training
 (Präventionsgymnastik) §20 **K**

BERGEDORF

**BERGEDORF, VIERLANDE, KIRCHWERDER, NETTELNBURG, ALLERMÖHE,
 ALTENGAMME, LOHBRÜGGE**

Turn- und Sportgemeinschaft
 Bergedorf von 1860 e.V.
 Bult 8
 21029 Hamburg
 Telefon: 724 14 40

- Pilates **D**
- Yoga **D**
- Wirbelsäulengymnastik **D**
- Rückentraining fit in den Tag **D**
- Hatha Yoga §20 **K**
- Rückenfitness **D**
- Rückentraining §20 **K**
- Beckenboden Kurs **K**
- Pilates §20 **K**

Turn- und Sportgemeinschaft
 Bergedorf Sportforum
 Billwerder Billdeich 607
 21033 Hamburg
 Telefon: 77 25 49 50

- Nordic Walking §20 **K**
- Rücken-Fitness §20 **K**
- Rücken-Fitness **K**
- Nordic Walking §20 **K**
- Walking **D**
- Pilates §20 **K**
- Qigong §20 **K**
- Starker Rücken §20 **K**
-

- **K** = Kursbeginn sowie Kursende werden vom Verein festgelegt und veröffentlicht
- **D** = ständiges Kursangebot
- **§20** = bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen

Vfl Lohbrügge
 Binnenfeldredder 9
 21031 Hamburg
 Telefon: 72 41 02 80

- Fit ab 50 **D**

RANDGEBIETE

BÖRNSEN, SCHENEFELD, WENTORF, HAMWARDE

Pferdegemeinschaft Hamwarde
 Dorfstr. 38
 21502 Hamwarde
 Telefon: 0151/19407883

- Reiten als Gesundheitssport **K**

SV Blau-Weiß 96 Schenefeld e.V.
 Achter de Weiden
 22869 Schenefeld
 Telefon: 040/ 840 54 46

- Schongymnastik 60+ **§20 K**
- Rücken-Fit **§20 K**
- Pilates **§20 K**
- Cardio-Fit **§20 K**
- Rückengymnastik **D**
- Yoga für den Rücken **§20 K**
- Ausgleichsgymnastik **D**

Sportverein für Gesundheit und
 Rehabilitation Wentorf e.V.
 Am Casinopark 8
 21465 Wentorf
 Telefon: 040/ 72 54 43 31

- Nordic Walking / Walking **§20 K**
- Rücken- Fit **§20 K**
- Cardio - Fit **§20 K**
- Pilates **§20 K**
- Beckenboden Gymnastik **K**

Sport-Club Wentorf von 1906 e.V.
 Am Sportplatz 10
 21465 Wentorf

- Bewegung und Entspannung **K**

- **K** = Kursbeginn sowie Kursende werden vom Verein festgelegt und veröffentlicht
- **D** = ständiges Kursangebot
- **§20** = bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen

VfL Börnsen e.V.
Haidweg 10 a
21039 Börnsen
Tel.: 040/ 720 80 15

- Rückenfit §20 **K**
- Nordic Walking §20 **K**



BONGARTS
BONGARTS ist ein Markenname für
Kunststoffe, die in der Automobilindustrie
verwendet werden. BONGARTS ist ein
Markenname für Kunststoffe, die in der
Automobilindustrie verwendet werden.
Kontakt: 040 720 80 15

FREIZEITSPORT : STICKWALKING 1999 Hamburg , 16.06.99

FOTO:BONGARTS/Michael-Kienzler

- **K** = Kursbeginn sowie Kursende werden vom Verein festgelegt und veröffentlicht
- **D** = ständiges Kursangebot
- **§20** = bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen