

Highlights der 29. Kalenderwoche



sportspaß
Wir sind bunt.

Allgemeines

Neue Touren

Biketour

Samstag, 22. Juli 2023

Zum Baden an die Ostsee

Treffpunkt: U-Bahn Großhansdorf

Zur Ostsee zum Baden – das klingt wie ein Urlaubstag!
Die Route führt über Schürensöhlen , Reinfeld, sowie den Pariner Berg. Von dort genießen wir die Aussicht auf Lübeck und erreichen über Kreuzkamp die Ostsee, damit wir uns eine wohlverdiente (Bade-) Pause gönnen können. Es gibt Wegabschnitte, die nicht asphaltiert sind. Die Rückfahrt erfolgt mit der Deutschen Bahn ab Travemünde, wo stündlich leere Züge eingesetzt werden. Es wird Fahrgeld (ebenfalls für die Fahrradkarte) und Badekleidung (bei Bedarf) benötigt. Wer möchte, kann auch bereits ab Reinfeld mit der Deutschen Bahn zurückfahren.

Wandertour

Samstag, 23. Juli 2023

Die Schlosstour

Treffpunkt: Bahnhof Neukloster

An der Geestkante entlang, wandern wir von Neukloster aus durch Wald, Felder und kleine Dörfer in Richtung Stade, bis hin zum Schloss Agathenburg (Einkehr möglich).

Center Altona Bahnhof

🕒 **Neue Kurse (Frühsport)**

Dienstag 07:30 Uhr deepRELAX

Donnerstag 08:00 Uhr Power Yoga

Center Berliner Tor

🕒 **Kursänderungen:**

Montag	16:00 Uhr	Modern Dance
Montag	19:30 Uhr	Inline Skaten

Ab der 29. Kalenderwoche finden die Samstagskurse von Jean-Tony um 17:15 und 18:15 Uhr Outdoor im Stadtpark statt.

*Treffpunkt: Lesecafé-Stadtpark
Saarlandstraße 67 a
22303 Hamburg*

🕒 **Kursempfehlungen:**

Montag (Frühspport)	07:00 Uhr	BBRP
Freitag	16:45 Uhr	Samba
Freitag	19:30 Uhr	Bodyfit

Center City Nord

🕒 **Neue Kurse**

Mittwoch 10:15 Uhr Bodyfit

🕒 **Kursänderungen**

Ab der 29. Kalenderwoche finden die Freitagskurse von Jean-Tony um 18:00, 19:00 und 20:00 Uhr Outdoor im Stadtpark statt.

*Treffpunkt: Lesecafé-Stadtpark
Saarlandstraße 67 a
22303 Hamburg*

🕒 **Sportmanagement-Team**

Das Sportsmanagement-Team (Melina) wird ab sofort von Mittwoch bis Freitag von Nico T. unterstützt - *herzlich Willkommen!*

Center Harburg

🕒 Kursempfehlung

Dienstag	15:00	Pilates 2
Mittwoch	13:45 Uhr	HIIT
Mittwoch	14:45 Uhr	BBRP

Center Holsteinischer Kamp

🕒 **Neue Kurse**

Wir sind derzeit in der Planung für die Einführung von Kraffit-Kursen ab August 2023. Das Material ist bereits eingetroffen und unsere Trainer*innen freuen sich darauf, euch mit dem Langhanteltraining ordentlich zum Schwitzen zu bringen. Die Kurstermine werden zeitnah für euch veröffentlicht.

🕒 **Sportmanagement-Team**

Das Sportsmanagement-Team (Nadja und Ellen) wird ab sofort am Montag und Dienstag von Nico T. unterstützt - *herzlich Willkommen!*