

Highlights der 35. Kalenderwoche



sportspaß
Wir sind bunt.

Allgemein

🕒 Touren

Wandertour

Samstag, 02. September 2023

NABU Vogelstation Wedeler Marsch

Treffpunkt: S-Bahn Wedel

Von Wedel aus gehen wir durch die Wedeler Marsch zur idyllisch gelegenen NABU-Vogelstation. Ideal zum Beobachten einer artenreichen Vogelwelt, u.a. Kibitze und Wanderfalken. Auf dem Weg dorthin begleiten uns Schafe auf dem Elbdeich und wir haben einen großartigen Ausblick auf die Elbe. Vom Fährmannssand aus gehen wir nach Schulau zum Willkommhöft, wo wir hoffentlich mit passender Musik empfangen werden. Heimfahrt wieder mit S-Bahn von Wedel aus.

Wandertour

Sonntag, 03. September 2023

Niendorfer Gehege – Dahliengarten - Teufelsbrück

Treffpunkt: U-Bahn Niendorf Markt

Wir wandern vom südlichen Ausgang des U-Bahnhofs Niendorf Markt (Tibarg) aus durchs Niendorfer Gehege, um uns dann auf grünen Wegen dem Altonaer Volkspark zu nähern. Vorbei am Volkspark-Stadion, durch den Dahlien-Garten (in voller Blüte), vorbei am DESY-Gelände und am Botanischen Garten geht es dann durch Westerpark und Wesselhoeftpark zum Ziel Teufelsbrück. Von dort gibt es die Möglichkeit, mit zwei Fährlinien (Umsteigen in Finkenwerder) den Ausflug an den Landungsbrücken (Fischbrötchen) zu beenden.

Ausstieg möglich S-Klein Flottbek (Botanischer Garten).



Allgemein

🕒 Special

Oriental Dance Special

Samstag, 02. September 2023

Treffpunkt: Center Berliner Tor

Kreisende Bewegungen in Form von Achten, liegenden und stehenden Kreisen von Kopf, Schulter, Oberkörper, Becken, bis hin zu Händen und Füßen sowie der ganzen Wirbelsäule. Langes Aufwärmen, mit anschließendem Erlernen und Kombinieren von Grundfiguren. Abschließend erfolgt das Tanzen einer Choreografie.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!



Center Berliner Tor

🕒 Neue Kurse

Kung Fu für Anfänger

*Du willst Kung Fu erlernen, hast aber noch keine Vorerfahrungen?
Dann ist unser neuer, 80-minütiger Kung Fu 1 genau das Richtige für
dich!*

Samstag 14:30 Uhr Kung Fu 1

ZUMBA® Fitness

*Wir freuen uns, euch unseren neuen ZUMBA® Fitness-Kurs mit unserer
neuen Trainerin Ulrike vorzustellen:*

Freitag 19:45 Uhr ZUMBA® Fitness



Center City Nord

🕒 Neue Kurse ab September 2023

Mittwoch (ab 06.09.)	20:00 Uhr	Pilates
Samstag	12:00 Uhr	ZUMBA® Fitness (80 Min.)
Sonntag	18:10 Uhr	Kickboxen
Sonntag	19:00 Uhr	Krav Maga/Selbstverteidigung

Center Holsteinischer Kamp

🕒 Neue Kurse

Freitag	16:15 Uhr	ZUMBA® Fitness
Freitag	19:30 Uhr	Vierteiliger Krav Maga/Selbstverteidigungs-Einführungskurs (Active City Summers) Nur im September!

🕒 Neue Boxen in Gym 2

Wir haben in Gym 2 nachgerüstet und für einen besseren Sound zwei weitere Musikboxen eingebaut. Nehme an einem unserer Power- oder Dance-Kurse teil und überzeuge dich selbst!

Zum Beispiel: *Cardiorobic, Line Dance, BBRP, CBW, HIIT, Capoeira, NIA, Rücken Power, usw.!*



Schulturnhallen

🕒 Neue Kurse

Montag	Ritterstr. 44 (Eingang Hasselbrookstr.)	17:00-18:30 Uhr	Basketball für Teens (10-14 Jahre)
Montag (ab 04.09.)	Westphalensweg 7	20:00-21:45 Uhr	Basketball
Mittwoch	Holstenhofweg 86	18:30-20:00 Uhr	Hobby-Fußball