

Neurologisch-therapeutischer
Verein e.V.
15 Gutherlett

Prävention Carla Hoven
Moorhof 7
22399 Hamburg
5231 444 6



Norddeutscher Regio
Schöne Aussicht 37
22085 Hamburg
Tel. 2290572
www.nrv.de

Breitensport

c/o RZH Reha-Zentrum
Bad GmbH
Lerchenfeld 14
22081 Hamburg
Tel. 040-220 27 73 - Fax 220 95 77
kontakt@reha-hammonia-bad.de

Leistungssport

Physiosport
Kieler Str. 147
22769 Hamburg
Tel. 40 98 98 - Fax 40 98 98
info@physiosport-hansa.de
www.physiosport-hansa.de

Integrationssport

RBS Elbgemeinden e.V.
Wilma Müller
139
Hamburg
88

Rehabilitationssport

Physiotherapie Wencke Dossmann
43

REHA Bergedorf
Bergedorfer Schloßstr. 33
21029 Hamburg

Sportgruppen der Hamburger Sportvereine
für Menschen mit Behinderung
oder chronischer Erkrankung



INHALTSVERZEICHNIS

Liebe Leser	4
Was ist Rehabilitationssport?	8

Teil I Anerkannte Rehabilitationssportgruppen10

Teil II Behindertensportgruppen

Gymnastik	40
Sport in der Krebsnachsorge	41
Leichtathletik	41
Rollstuhlsport	42
Rund um den Ball	42
Badminton	43
Basketball, Faustball, Flugball, Volleyball	43
Bosseln	44
Fußball + Fußballtennis	44
Kegeln + Bowling	45
Tennis + Tischtennis	46
Wasserball	46

Sport im Wasser

Schwimmen + Wassergymnastik	48
----------------------------------	----

Was es sonst noch gibt

Judo für blinde und sehgeschädigte Jugendliche + Erwachsene	50
Lungensport	50
Nordic Walking	50
Schach	50
Schießen	50

Sport für Menschen mit geistiger Behinderung51

Teil III Integrationssport

Klein- und Kindergartenkinder	54
Schulkinder	54
Jugendliche Erwachsene und Gruppen ohne Altersbegrenzung ...	55
Weitere Integrationssport- anbieter	56

Adressen der Mitglieder des BRSH57

Weitere Anschriften66

Impressum	70
-----------------	----

LIEBE LESER!

Der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Hamburg e.V. (BRS Hamburg) ist der Sportfachverband für den Behinderten- und Rehabilitationssport in Hamburg. Er ist Mitglied im Hamburger Sportbund (HSB) und im Deutschen Behindertensportverband (DBS). Er wird durch die Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration (Amt für Soziales und Integration) institutionell gefördert. Zahlreiche Behinderten- und Rehabilitationssportangebote seiner Mitglieder werden durch das Versorgungsamt der Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration, durch das Sportamt der Behörde für Inneres und Sport sowie durch den HSB unterstützt und gefördert.

Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie vielfältige und zahlreiche Angebote der Hamburger Sportvereine und anderer Institutionen zusammengestellt, die Mitglied des BRS Hamburg sind.

In Hamburg haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit Behinderten und Nichtbehinderten Sport zu treiben, in Leistungssportgruppen Ihre Grenzen zu erfahren und zu erweitern, sich in Rehabilitationssportgruppen gesundheitsbewusst Gutes zu tun oder ganz einfach Spaß am Freizeitsport in einer Breitensportgruppe für Behinderte zu haben.

Schnuppern Sie doch einfach mal rein und nehmen Sie Kontakt mit den Vereinen auf. Dort erfahren Sie dann Näheres; unverbindliche Probestunden sind meistens selbstverständlich.

Das Sportgruppenheft ist gegliedert in drei Teile. Teil I umfasst alle Sportgruppen, die als Rehabilitationssportgruppen gegenüber den Rehabilitationsträgern (gesetzliche Krankenkassen, Rentenversicherungsträger, Unfallversicherungsträger) anerkannt sind. Teil II enthält alle weiteren Behindertensportgruppen (Breiten- und Wettkampfsportgruppen) sowie Teil III die Integrationssportgruppen für Menschen mit einer geistigen oder sozialen Einschränkung.

Nicht behindert zu sein, ist kein Verdienst,
sondern ein Geschenk,
das uns jederzeit genommen werden kann.

(Richard v. Weizsäcker)

Sportgruppenhefte sind wie Telefonbücher, bei Drucklegung sind Sie schon wieder teilweise überholt. Sollten die Angaben in unserer Broschüre also manchmal nicht mehr aktuell sein, benachrichtigen Sie uns bitte. Die Ihnen nachfolgenden Leser/innen werden es Ihnen danken.

Sie

- sind eigentlich gesund, bis auf Ihre ...
- machen Krankengymnastik
- möchten z. B. etwas gegen Ihre Rückenschmerzen tun
- sind in einer ambulanten Rehabilitation oder nach einer stationären Rehabilitation wieder zu Hause
- haben z. B. Asthma oder ein künstliches Gelenk

Wollen

- sich gerne sportlich betätigen
- die erlernten Übungen aus der Rehabilitation/Behandlung in einer Sportgruppe regelmäßig fortsetzen
- schon lange mehr für Ihre Gesundheit tun

Aber

- wissen nicht wo
- möchten sich nicht überfordern
- erwarten kompetente Anleitung und Betreuung

Sie können:

Rehabilitationssport

- ist ärztlich betreuter Sport
- wird von besonders ausgebildeten und lizenzierten Übungsleitern durchgeführt
- wird durch den BRS Hamburg für die Rehabilitationsträger nach bundeseinheitlichen Kriterien anerkannt
- findet in kleinen Gruppen mit bis zu 15 Teilnehmern statt
- wird von den Krankenkassen bewilligt in der Regel für 50 Übungseinheiten in 18 Monaten oder bei besonders schweren Behinderungen/Erkrankungen in der Regel für 120 Übungseinheiten in 36 Monaten
- haben wir für Sie in Teil I des Heftes zusammengefasst.

Ihr gutes Recht:

In der Novellierung des Sozialgesetzbuches IX wurde ein

Anspruch auf Rehabilitationssport als ergänzende medizinische Versorgungsleistung für Behinderte, von Behinderung bedrohte oder chronisch kranke Menschen

gesetzlich festgeschrieben.

- Daher können Sie sich von Ihrem Haus- oder Facharzt Rehabilitationssport verordnen lassen.
- Die Verordnungen unterliegen nicht einer Budgetierung des Arztes.
- Eine verpflichtende Mitgliedschaft im Verein während des Leistungsbezugs durch die Rehabilitationsträger ist nicht vorgesehen.
- Rehabilitationssport gilt nicht für Sportangebote, die vorrangig oder ausschließlich.
 - o Beratung und Einübung technischer Hilfsmittel, z. B. Rollstühle oder
 - o Selbstverteidigungsübungen und Übungen aus dem Kampfsport umfassen.
 - o Übungen an technischen Geräten, die zum Muskelaufbau oder zur Ausdauersteigerung dienen, sind gänzlich aus dem Rehabilitationssport ausgeschlossen.

Das müssen Sie tun:

- Lassen Sie sich von Ihrem Haus- oder Facharzt Rehabilitationssport verschreiben (Musterverordnungsblatt 56).
- Suchen Sie sich ein passendes anerkanntes Rehabilitationssportangebot.
- Lassen Sie sich die Verordnung vor Aufnahme des Rehabilitationssports durch Ihre Krankenkasse genehmigen.



Individuelle Wege in Arbeit

BFW HAMBURG
Ihre Zukunft: Arbeit

Sie suchen aufgrund Ihrer gesundheitlichen Situation nach neuen beruflichen Möglichkeiten oder haben Fragen rund ums Thema berufliche Reha? Dann besuchen Sie uns!

Berufsförderungswerk Hamburg GmbH
August-Krogmann-Str. 52, 22159 Hamburg
InfoLine 0800 6 45 17 17 (kostenfrei aus dem deutschen Festnetz)
Aus dem Mobilfunknetz wählen Sie bitte weiterhin die kostenpflichtige InfoLine-Nr. 040 6 45 81-1717.
www.bfw-hamburg.de

InfoDienststag
Dienstags von 15.30 bis 18.00 Uhr
im BFW Hamburg, Eingangshalle, Haus W

Wir helfen weiter, falls

- Ihrem Arzt Rehabilitationssport unbekannt ist und er Fragen dazu hat;
- Sie Verordnungs- oder Teilnahmevordrucke zugesandt bekommen möchten;
- Sie eine passendes Sportangebot in Ihrer Nähe suchen.

Kontakt: Andreas Meyer
Tel. 040 - 85 99 33
Fax 040 - 851 21 24
Mo 10:00 - 16:00 Uhr
+ Di - Do 10:00 - 13:00 Uhr
Mail: mail@brs-hamburg.de
Internet: www.brs-hamburg.de

Für Informationen über Hamburger Herzsportgruppen sowie über den Diabetessport wenden Sie sich bitte an:

Herz InForm, Tel. 040 – 22 80 23 64

„Spitzenmedizin menschlich“

BG
Berufsgenossenschaftliches
Unfallkrankenhaus Hamburg
Akademisches Lehrkrankenhaus

DRS
Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V.

Unser gemeinsames Ziel ist es:

Verletzte und Erkrankte so zu rehabilitieren, dass sie wieder in Familie, Beruf und Sport eingegliedert werden können.

Berufsgenossenschaftliches Unfallkrankenhaus Hamburg
Bergedorfer Straße 10 • 21033 Hamburg
Tel.: 040 73 06-0 • mail@buk-hamburg.de • www.buk-hamburg.de • www.rollstuhlsport.de

WAS IST REHABILITATIONSSPORT?

- Der Rehabilitationssport ist eine ergänzende Leistung zur Rehabilitation, die den Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen, der Rentenversicherung und der Unfallversicherung von den jeweiligen Rehabilitationsträgern angeboten wird, sofern eine medizinische Notwendigkeit besteht. Er wirkt mit den Mitteln des Sports und sportlicher Spiele ganzheitlich auf Menschen mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung ein und ist auf Art und Schwere sowie den körperlichen Zustand des Betroffenen abgestimmt.
- Rehabilitationssportangebote bedürfen der besonderen Anerkennung nach bundeseinheitlichen Kriterien. Die Rehabilitationssportanbieter führen den Rehabilitationssport als Vertragspartner der Rehabilitationsträger durch, indem sie ihn zuzahlungsfrei als Sachleistung (Bewilligung durch den Rehabilitationsträger) erbringen. Angebote, die über diese Bewilligung hinausgehen (zum Beispiel Training am Gerät) können auf freiwilliger Basis nur nach den geltenden Regelungen der Rehabilitationssportanbieter wahrgenommen werden.
- Die Abrechnung der Sachleistung erfolgt zwischen dem Rehabilitationssportanbieter und dem Rehabilitationsträger.
- Rehabilitationsträger und die Organisationen des Sports sind sich einig, dass die Mitgliedschaft für Versicherte in Einrichtungen der Rehabilitation bzw. des Sports, die Rehabilitationssport bei medizinischer Notwendigkeit erbringen, sinnvoll ist, da er dort unter besonders qualifizierter Anleitung durchgeführt wird. Rehabilitationssport ist zur Verbesserung, Erhaltung oder zumindest der Verhinderung einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes förderlich. Die Leistung der Rehabilitationsträger ist zeitlich begrenzt und dient daher als „Hilfe zur Selbsthilfe“. Im Hinblick auf die zukünftige eigenverantwortliche Weiterführung des Rehabilitationssports begrüßen die Rehabilitationsträger die Mitgliedschaft ihrer Versicherten in den Einrichtungen des Rehabilitationssports, insbesondere im Sportverein.
- Rehabilitationssport wird in Gruppen durchgeführt. Diese Gruppen können nur dann wirtschaftlich betrieben werden, wenn sie ausreichend besetzt sind. Daher ist eine regelmäßige Teilnahme erforderlich.



Ein gutes Gefühl, vorgesorgt zu haben.

Mit der verbandseigenen Vorsorgeeinrichtung des Deutschen Behinderten-Sportverbandes e.V. können Sie schon jetzt alles regeln, damit Ihre Angehörigen nicht nur finanziell entlastet werden, sondern auch Unterstützung im Trauerfall erhalten.



Als Mitglied im Deutschen Behinderten-Sportverband e.V. genießen Sie einen besonders günstigen und speziellen Schutz:

Sterbegeld-Vorsorge Plus

- Sterbegeld von 1.000 bis 12.500 EUR
- Beitritt bis 80 Jahre ohne Gesundheitsfragen
- Keine Wartezeit, lediglich Staffelfung der Versicherungssumme im 1. Versicherungsjahr
- Doppeltes Sterbegeld bei Unfalltod
- Beitragsbefreiung bei Eintritt der Pflegestufe III

Unfall-Vorsorge*

- Beitritt bis 80 Jahre ohne Gesundheitsfragen
- Invaliditätsleistung bereits ab 1 %
- Sofortleistung bei Oberschenkelhalsbruch
- Krankenhaus-Tagegeld im In- und Ausland
- Lebenslange Unfallrente

mit Notfall-Plus Premium

- 1.500 EUR Sofortleistung bei Krankenhausaufenthalt ab 6 Tagen vollstationär
- Hilfe- und Pflegeleistungen wie z.B. Menüservice, Einkäufe, Haushaltsarbeiten
- Unfall-Mobilitäts-Service mit Fahrdiensten
- Umzugs- oder Haus-Umbau-Kosten

Bei dieser Unfall-Vorsorge besteht auch Schutz bei Unfällen durch Herzinfarkt, Schlaganfall sowie bei Infektionen durch Zeckenbiss (FSME und Borreliose)

Wir informieren Sie gern:

ERGO Lebensversicherung AG
Organisation für
Verbandsgruppenversicherungen
Überseering 45
22297 Hamburg

*Zusätzlich zur Sterbegeld-Vorsorge beim DBSV

Teil I - Anerkannte Rehabilitationssportgruppen des BRS Hamburg e.V. (Stand: 10.06.2011)

ORTHOPÄDISCHE GYMNASTIK / RÜCKEN- BZW. WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Sport bei Wirbelsäulen- und Haltungsschäden

Di. 15:45 - 16:45 (R-19-04)

Mi. 11:00 - 12:00 (R-19-08)

Sport bei Osteoporose

Mi. 17:00 - 18:00 (R-19-05)

Altrahstedter MTV von 1893 e.V.

AMTV-Zentrum

Rahlstedter Str. 159

22143 Rahlstedt

Herr Sinnewe - Tel. 675 95 06

Knie-Stabilisation

Mi. 16:15 - 17:15 (R-19-07)

Sport bei Schulter- und Wirbelsäulenproblematik

Mi. 17:30 - 18:30 (R-19-09)

Altrahstedter MTV von 1893 e.V.

Med-Dialog

Brockdorffstr. 90

22143 Rahlstedt

Herr Sinnewe - Tel. 675 95 06

Orthopädische Gymnastik und Ent- spannung

Mo. 17:30 - 19:00 (R-26-06)

Mi. 16:30 - 18:00 (R-26-07)

Bahrenfelder Turnverein von 1898 e.V.

Bahrenfelder Chaussee 166a

22761 Bahrenfeld

Frau Prinz - Tel. 523 81 44

Reha-Sport Rücken/Knie

Frau Kuhnt - Tel. 040-636 472 35

Mo. 10:15 - 11:00 Uhr (R-49-05)

Reha-Sport Knie und Rücken

Herr Behrendt - Tel. 040-636 472 35

Mi. 12:30 - 13:30 (R-49-07)

Do. 20:00 - 21:00 (R-49-09)

Do. 21:00 - 22:00 (R-49-08)

Reha-Sport Rücken

Frau Kuhnt - Tel. 040-636 472 35

Mo. 09:00 - 10:00 (R-49-04)

Bramfelder SV von 1945 e.V.

Gesundheits- und Fitnesszentrum

Erich-Ziegel-Ring 44

22309 Steilshoop

Wirbelsäulengymnastik

Di. 11:00 - 12:00 (R-96-01)

Breiten-und Freizeitsport

Atlantik 1997 e.V.

Dima Sportcenter

Havighorster Weg 16

21031 Bergedorf

Herr Mordvintsev - Tel. 0175-1128763

Gymnastik

Mi. 18:00 - 20:00 (R-04-01)

BSG Süderelbe e.V.

Sporthalle Ornschweg 22

21149 Neugraben-Fischbek

Herr Scholven - Tel. 701 79 13

Gymnastik

Mi. 18:15 - 19:45 (R-03-01)

BSG Wilhelmsburg + Harburg

Sporthalle Schule

Elfenwiese 3

21077 Marmsdorf

Frau Ohst - Tel. 04105-518 43

Gymnastik

Fr. 18:30 - 19:30 (R-03-05)

BSG Wilhelmsburg + Harburg

Sporthalle I

Dratelnstr.

21109 Wilhelmsburg

Frau Spruth - Tel. 77 55 92

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Mo. 09:15 - 10:15 (R-105-06)

Mo. 17:00 - 18:00 (R-105-01)

Di. 11:15 - 12:15 (R-105-02)

Di. 17:00 - 18:00 (R-105-04)

Di. 20:00 - 21:00 (R-105-07)

Do. 11:15 - 12:15 (R-105-05)

Do. 17:00 - 18:00 (R-105-03)

Damen Aktiv Studio

Lüttkamp 23

22547 Lurup

Frau Fellert - Tel. 84 44 94

Rehasport Wirbelsäule

Mo. 17:30 - 18:30 (R-103-01)

DRK Kreisverband Hamburg-Nord

DRK-Gemeinschaftszentrum

Wördenmoorweg 2

22415 Langenhorn

Herr Rieckenberg - Tel. 47 06 56

Allgemeiner Rehabilitationssport

Di. 18:30 - 20:00 (R-11-01)

Wirbelsäulengymnastik

Mi. 19:00 - 20:00 (R-11-05)

Mi. 20:00 - 21:00 (R-11-06)

Fr. 18:30 - 19:30 (R-11-07)

Duvenstedter Sportverein v. 1969 e.V.

Sporthalle Grundschule Duvenstedt

Duvenstedter Markt 10

22397 Duvenstedt

Tel. 607 19 69 (Geschäftsstelle)

Rückenfit mit Qi-Gong

Do. 17:30 - 18:30 (R-43-01)

Eimsbütteler SV Grün-Weiß

Hamburg von 1901 e.V.

Sporthalle Schwenkestr. 91/93

20255 Eimsbüttel

Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Rückengymnastik am Morgen

Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Mo. 08:00 - 09:00 (R-43-07)

Funktionelle Fitness mit und ohne Kleingeräte

Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Mo. 10:00 - 11:00 (R-43-09)

Mo. 11:00 - 12:00 (R-43-10)

Fit in die Woche

Frau Irmeler - Tel. 560 12 45

Mo. 09:00 - 10:00 (R-43-16)

Rückengymnastik

Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Di. 18:00 - 19:00 (R-43-24)

Rücken-Fitness

Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Do. 10:45 - 11:45 (R-43-29)

Fitness mit Kinderbetreuung

Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Do. 09:30 - 10:30 (R-43-30)

Eimsbütteler SV Grün-Weiß

Hamburg von 1901 e.V.

Sporthalle

Lutterothstr. 43

20255 Eimsbüttel

Rückenfit

Mi. 18.45 - 19.45 (R-43-38)
Eimsbütteler SV Grün-Weiß
 Hamburg von 1901 e.V.
 Schulsportthalle
 Lutterothstr. 78
 20255 Eimsbüttel
 Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Rückengymnastik

Di. 17:00 - 18:00 (R-43-17)
 Di. 18:00 - 19:00 (R-43-18)
Eimsbütteler SV Grün-Weiß
 Hamburg v. 1901 e.V.
 Gymnasium Alstertal, Erdkampsweg 2
 22335 Fuhlsbüttel
 Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Sitzgymnastik für Senioren

Di. 10:15 - 11:00 (R-43-19)
 Do. 10:15 - 11:00 (R-43-20)
Eimsbütteler SV Grün-Weiß
 Hamburg v. 1901 e.V.
 Seniorenzentrum St. Markus
 Gärtnerstr. 63
 20253 Eimsbüttel
 Frau Irmeler - Tel. 560 12 45

Funktionelle Rückengymnastik

Di. 18:00 - 19:00 (R-43-27)
 Di. 19:00 - 20:00 (R-43-28)
Sitzgymnastik
 Di. 17:00 - 18:00 (R-43-39)
Eimsbütteler SV Grün-Weiß
 Hamburg v. 1901 e.V.
 Pavillon Schule
 Wrangelstr. 80
 20253 Eimsbüttel
 Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Orthopädische Trainingsgruppe

Mo. 17:00 - 18:00 (R-30-09)
 Mi. 10:30 - 11:30 (R-30-24)
 Do. 08:30 - 09:30 (R-30-20)
 Do. 16:00 - 17:00 (R-30-02)
 Do. 17:00 - 18:00 (R-30-21)
 Do. 18:00 - 19:00 (R-30-17)

Osteoporose-Sport

Mi. 09:30 - 10:30 (R-30-05)
Othopädische Trainingsgruppe
mit Schwerpunkt Entspannung
 Di. 19:00 - 20:00 (R-30-31)
Eimsbütteler TV
 ETV-Studio
 Bundesstr. 96
 20144 Eimsbüttel
 Frau Liebe - Tel. 40 17 69 80

Wirbelsäulengymnastik für Übergewichtige

Di. 18:15 - 19:15 (R-30-29)
 Di. 19:15 - 20:15 (R-30-30)
Eimsbütteler TV
 Diakonie-Klinikum, Hohe Weide 17
 20144 Eimsbüttel
 Frau Liebe - Tel. 40 17 69 80

Rückenschule

Herr Krüger - Tel. 701 37 98
 Mo. 18:00 - 18:45 (R-68-03)
 Mi. 11:00 - 11:45 (R-68-01)
 Do. 17:15 - 18:00 (R-68-02)
Gelenkstabilisierung/Kräftigung
 Herr Walecek - Tel. 701 37 98
 Mi. 19:00 - 19:45 (R-68-04)
 Fr. 19:30 - 20:15 (R-68-05)
Fitness-Center Form-Fit
 Inh. H.-W. Rößler
 Cuxhavener Str. 293
 21149 Neugraben-Fischbek

Wirbelsäulengymnastik

Mo. 11:00 - 12:00 (R-78-18)
 Di. 09:00 - 10:00 (R-78-19)
 Di. 10:00 - 11:00 (R-78-12)
 Di. 11:00 - 12:00 (R-78-14)
 Di. 17:00 - 18:00 (R-78-16)
 Mi. 17:00 - 18:00 (R-78-17)
 Do. 09:00 - 10:00 (R-78-20)
 Do. 10:00 - 11:00 (R-78-21)
 Do. 11:00 - 12:00 (R-78-13)
 Fr. 16:30 - 17:30 (R-78-15)
Gesundheits- und Reha-Sportverein
Hamburg e.V.
 Alte Elbgaustraße 7a
 22523 Eidelstedt
 Herr Witaszak - Tel. 57 08 98 23

Kraft- und Balance-Gym

Mo. 10:00 - 10:45 (R-104-08)
 Mo. 10:45 - 11:30 (R-104-11)
 Mo. 11:30 - 12:15 (R-104-16)
 Mo. 17:45 - 18:30 (R-104-17)
 Di. 09:45 - 10:30 (R-104-12)
 Di. 20:00 - 20:45 (R-104-07)
 Mi. 09:15 - 10:00 (R-104-18)
 Mi. 10:00 - 10:45 (R-104-15)
 Mi. 16:15 - 17:00 (R-104-19)
 Mi. 17:00 - 17:45 (R-104-10)
 Mi. 17:45 - 18:30 (R-104-09)
 Do. 09:15 - 10:00 (R-104-13)
 Do. 10:00 - 10:45 (R-104-03)
 Do. 10:45 - 11:30 (R-104-20)
 Do. 17:30 - 18:15 (R-104-21)
 Do. 18:15 - 19:00 (R-104-06)
 Fr. 09:00 - 09:45 (R-104-22)
 Fr. 15:15 - 16:00 (R-104-23)
 Fr. 16:00 - 16:45 (R-104-04)
 Fr. 16:45 - 17:30 (R-104-14)

Rücken-Gym

Mo. 18:30 - 19:15 (R-104-05)
 Mi. 18:30 - 19:15 (R-104-02)

Gelenk-Gym

Di. 09:00 - 09:45 (R-104-01)
Gesundheits-Hof GmbH
 Osdorfer Landstraße 251 a/b
 22549 Osdorf
 Empfang - Tel. 040-8060109-30

Rückengymnastik

Mo. 11:00 - 12:00 (R-48-11)
 Di. 17:30 - 18:30 (R-48-09)
 Mi. 11:00 - 12:00 (R-48-10)
Gesundheitssport Hamburg e.V.
 Juka Dojo Sportcenter Fuhlsbüttel
 Hummelsbütteler Landstr. 98
 22339 Hummelsbüttel
 Frau Lorenz - Tel. 87 87 43 85

Wirbelsäulen- + Haltungsgymnastik

Mo. 10:30 - 11:30 (R-48-04)
 Mo. 14:00 - 15:00 (R-48-12)
 Mi. 10:30 - 11:30 (R-48-03)
 Fr. 10:30 - 11:30 (R-48-20)
 Fr. 14:00 - 15:00 (R-48-13)
Gesundheitssport Hamburg e.V.
 Body Fit Company
 Hamburger Str. 178
 22083 Barmbek-Süd
 Herr von Thien - Tel. 29 11 99

Wirbelsäulengymnastik

Mo. 17:30 - 18:30 (R-48-07)
 Fr. 17:00 - 18:00 (R-48-08)
Gesundheitssport Hamburg e.V.
 Trainings-Center Saitama
 Reinfeldstr. 6
 20146 Rotherbaum
 Frau Sülter - Tel. 44 46 28

Sport bei Osteoporose

Mi. 13:00 - 14:15 (R-18-05)

Wirbelsäulengymnastik

Mo. 19:00 - 20:00 (R-18-08)
 Mi. 09:30 - 10:30 (R-18-18)
 Fr. 09:30 - 10:30 (R-18-09)
Hamburger Turnerschaft von 1816
 Sportzentrum HT 16
 Sievekingdamm 7
 20535 Hamm-Nord
 Sportbüro - Tel. 251 749-20

Wirbelsäulen-/Haltungsgymnastik

Mo. 08:00 - 09:00 (R-90-01)
 Mo. 14:00 - 15:00 (R-90-03)
 Mo. 18:00 - 19:00 (R-90-05)
 Mi. 18:00 - 19:00 (R-90-06)
 Do. 08:00 - 09:00 (R-90-02)
 Do. 12:40 - 13:40 (R-90-04)
Harburger City-Sport e.V.
 Harburger Rathausstraße 33

21073 Harburg
 Frau Siemers - Tel. 766 60 44

Funktionsgymnastik

Do. 11:45 - 12:45 (R-55-02)
Harburger TB v. 1865 e.V.
 Vahrenwinkelweg 28
 21075 Eißendorf
 Geschäftsstelle - Tel. 79 14 33 23

Orthopädische Gymnastik und Entspannung

Mo. 17:30 - 18:15 (R-69-08)
 Di. 18:00 - 19:00 (R-69-12)
Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.
 HNT 2, Cuxhavener Straße 253
 21149 Neugraben-Fischbek
 Frau Kinder - 702 74 00

Rückenschule

Do. 18:30 - 19:30 (R-69-06)
Rückengymnastik, spez. Morbus Bechterew
 Do. 19:30 - 20:30 (R-69-09)
Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.
 HNT 1, Cuxhavener Straße 253
 21149 Neugraben-Fischbek
 Frau Kinder - Tel. 702 74 00

Orthopädische Gymnastik und Entspannung

Di. 09:30 - 10:15 (R-69-04)
 Di. 10:30 - 11:15 (R-69-05)
 Do. 11:30 - 12:15 (R-69-11)
 Fr. 17:15 - 18:00 (R-69-10)
Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.
 FitHus, Cuxhavener Straße 344
 21149 Neugraben-Fischbek
 Frau Kinder - Tel. 702 74 00

Wassergymnastik und Schwimmen

Do. 20:00 - 20:50 (R-01-24)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Schwimmhalle
 Neugrabener Markt 9
 21149 Hausbruch
 Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

Wirbelsäulengymnastik

Do. 18:00 - 19:00 (R-01-12)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Tessenowweg 3
 22297 Winterhude
 Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

Wirbelsäulengymnastik

Mi. 09:30 - 10:30 (R-01-19)
 Mi. 10:30 - 11:30 (R-01-23)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Wandsbeker Königstr. 65
 22041 Wandsbek
 Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

Wirbelsäulengymnastik

Mo. 18:00 - 19:30 (R-01-21)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Eckernförderstr. 70
 22769 Bahrenfeld
 Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

Orthopädische Gymnastik - nur für Frauen

Di. 10:30 - 11:30 (R-80-01)
 Di. 17:00 - 18:00 (R-80-02)
 Do. 19:00 - 20:00 (R-80-03)
Lady-Fit Hamburg
 Droopweg 25
 20537 Hamm-Mitte
 Frau Reski - Tel. 250 47 53

Rehasportgruppe - Gelenkgymnastik

Di. 10:00 - 11:00 (R-50-02)
Rehasportgruppe - funktionelle Gymnastik
 Do. 10:00 - 11:00 (R-50-01)
Rückengymnastik
 Mo. 10:30 - 11:30 (R-50-05)
Medizinische Fitness- und Wellness GmbH - Hamburg vital
 Praxis-Klinik Bergedorf
 Alte Holstenstr. 2
 21031 Lohbrügge
 Herr Kuhlmann - Tel. 725 75 150

Stabilisationsgymnastik

Do. 17:30 - 18:30 (R-50-15)
 Fr. 16:30 - 17:30 (R-50-16)
Funktionelle Gymnastik
 Di. 11:00 - 12:00 (R-50-19)
 Do. 11:00 - 12:00 (R-50-20)
Medizinische Fitness- und Wellness GmbH - Hamburg vital
 Reha-Zentrum Norderstedt
 Stettiner Str. 16
 22850 Norderstedt
 Herr Poick - Tel. 040-523 30 28

Rücken-fit

Mo. 17:00 - 18:00 (R-50-07)
 Mi. 18:00 - 18:45 (R-50-10)

Kraft in Rücken + Bauch

Mi. 14:00 - 14:45 (R-50-49)

Oberkörper-Gymnastik

Mi. 15:45 - 16:30 (R-50-53)
 Mi. 18:00 - 18:45 (R-50-54)
Medizinische Fitness- und Wellness-GmbH - Hamburg vital
 Reha-Zentrum Harburg
 Sand 18-22
 21073 Harburg
 Frau Sander - Tel. 766 55 06



Plietsch unterwegs:
 ÖkoGlobe 2010 für die
 S-Bahn Hamburg.



Seit 1. Januar 2010 fährt die S-Bahn ausschließlich mit CO₂-freier Energie aus Wasserkraft. Eine saubere Leistung – das fand auch die Jury des ÖkoGlobe-Instituts der Universität Duisburg-Essen und verlieh dafür den Umweltpreis ÖkoGlobe in der Kategorie „Mobilitätsprojekte und Visionen“. Weitere Informationen unter www.s-bahn-hamburg.de
Die Bahn macht mobil.




Eco Program
www.dbecoprogram.com

Funktionelle Gymnastik

Herr Droese - Tel. 50 79 70-00

Mi. 16:00 - 17:30 (R-50-50)

Wirbelsäulengymnastik (W1)

Frau Droese - Tel. 50 79 70-00

Mo. 11:00 - 12:00 (R-50-41)

Do. 11:00 - 12:00 (R-50-42)

Wirbelsäulengymnastik (W2)

Frau Droese - Tel. 50 79 70-00

Di. 19:00 - 20:00 (R-50-43)

Do. 19:00 - 20:00 (R-50-44)

Medizinische Fitness- und Wellness-GmbH - Hamburg vital

STC Walddörfer

Wiesenkamp 22b-c

22359 Volksdorf

Wirbelsäulengymnastik (W3, W4)

Di. 10:30 - 12:00 (R-50-46)

Mi. 11:00 - 12:30 (R-50-47)

Medizinische Fitness- und Wellness-GmbH - Hamburg vital

STC Walddörfer

Waldweg 1a

22393 Sasel

Frau Droese - Tel. 50 79 70-00

Orthopädische Gymnastik

Mo. 08:00 - 09:00 (R-44-02)

Mo. 13:00 - 14:00 (R-44-12)

Di. 08:00 - 09:00 (R-44-08)

Mi. 14:00 - 15:00 (R-44-13)

Do. 08:15 - 09:00 (R-44-07)

Do. 19:00 - 20:00 (R-44-09)

Fr. 08:00 - 09:00 (R-44-03)

Fr. 13:00 - 14:00 (R-44-11)

So. 11:30 - 12:30 (R-44-06)

Niendorfer TSV v. 1919 e.V.

Adyton, Sachsenweg 78

22455 Niendorf

Herr Soldat - Tel. 55 42 16 25

Orthopädische Gymnastik

Mo. 18:45 - 19:30 (R-09-02)

Di. 10:00 - 10:45 (R-09-01)

Di. 18:00 - 18:45 (R-09-05)

Mi. 16:30 - 17:15 (R-09-06)

Do. 18:00 - 18:45 (R-09-04)

Fr. 10:00 - 10:45 (R-09-07)

Fr. 12:00 - 12:45 (R-09-03)

PhysioSport HanSa

Kieler Str. 147

22769 Eimsbüttel

Herr Hannemann - Tel. 40 98 98

Sanfte Wirbelsäulengymnastik für alle

Do. 15:00 - 16:00 (R-52-03)

Physiotherapie Wencke Dossmann

Stadtbahnstraße 43

22393 Sasel

Frau Dossmann - Tel. 600 133 60

Kräftigungstraining mit Gymnastik

Mo. 19:00 - 20:00 (R-94-01)

Mi. 17:00 - 18:00 (R-94-02)

Mi. 19:15 - 20:00 (R-94-07)

Do. 10:00 - 11:00 (R-94-03)

Funktionelle Gymnastik

Di. 09:00 - 10:00 (R-94-04)

Di. 10:00 - 11:00 (R-94-05)

Do. 09:00 - 10:00 (R-94-06)

Pro motion Reha-Sport e.V.

Physiotherapie Praxis Laun

Niedersachsenweg 1-3

21079 Rönneburg

Frau Laun - Tel. 040-764 35 72

Funktionsgymnastik

Mo. 13:00 - 14:00 (R-53-52)

Do. 13:00 - 14:00 (R-53-53)

Rehasport-Gymnastik

Mo. 07:00 - 07:45 (R-53-181)

Mo. 11:00 - 11:45 (R-53-146)

Mo. 13:00 - 14:45 (R-53-67)

Mo. 14:30 - 15:15 (R-53-160)

Mo. 16:00 - 16:45 (R-53-155)

Mo. 18:00 - 18:45 (R-53-175)

Mo. 19:30 - 20:15 (R-53-68)

Di. 07:00 - 07:45 (R-53-70)

Di. 13:00 - 13:45 (R-53-180)

Di. 14:30 - 15:15 (R-53-08)

Di. 16:00 - 16:45 (R-53-12)

Di. 17:00 - 17:45 (R-53-136)

Di. 17:30 - 18:15 (R-53-72)

Di. 19:30 - 20:15 (R-53-14)

Mi. 07:00 - 07:45 (R-53-182)

Mi. 11:00 - 11:45 (R-53-161)

Mi. 13:00 - 13:45 (R-53-06)

Mi. 14:30 - 15:15 (R-53-162)

Mi. 16:00 - 16:45 (R-53-163)

Mi. 17:30 - 18:15 (R-53-164)

Mi. 19:30 - 20:15 (R-53-69)

Do. 07:00 - 07:45 (R-53-71)

Do. 12:00 - 12:45 (R-53-05)

Do. 14:00 - 14:45 (R-53-184)

Do. 15:30 - 16:15 (R-53-11)

Do. 17:00 - 17:45 (R-53-137)

Do. 17:00 - 17:45 (R-53-73)

Do. 19:00 - 19:45 (R-53-15)

Fr. 07:00 - 07:45 (R-53-183)

Fr. 12:00 - 12:45 (R-53-165)

Fr. 14:00 - 14:45 (R-53-07)

Fr. 16:00 - 16:45 (R-53-156)

Fr. 18:30 - 19:15 (R-53-157)

Sa. 10:00 - 10:45 (R-53-176)

Sa. 11:00 - 11:45 (R-53-177)

Sa. 12:00 - 12:45 (R-53-178)

Sa. 13:00 - 13:45 (R-53-179)

Rückenschule

Fr. 13:00 - 13:45 (R-53-172)

Wirbelsäulengymnastik

Mo. 11:30 - 12:20 (R-53-56)

Di. 19:10 - 20:00 (R-53-58)

Hockergymnastik

Di. 10:00 - 10:45 (R-53-147)

Fr. 10:00 - 10:45 (R-53-173)

ProReha aktiv Hamburg e.V.

Reha-Zentrum im Hammonia-Bad

Lerchenfeld 14

22081 Uhlenhorst

Frau Spiegel - Tel. 220 27 73

Frau Spiegel - Tel. 28 41 02 80

Wirbelsäulengymnastik

Fr. 14:15 - 15:00 Uhr

Fit ab 70

Mo. 14:30 - 15:15 (R-53-185)

Mi. 14:30 - 15:15 (R-53-186)

Lerchenfeld 14

22081 Uhlenhorst

Frau Riege - Tel. 040-284 1028-0

Wirbelsäulengymnastik

Frau Gerlach - Herr Hüster

Tel. 30 30 96 31

Mo. 16:00 - 16:50 (R-53-141)

Di. 19:00 - 19:50 (R-53-142)

Mi. 11:30 - 13:20 (R-53-144)

Mi. 17:00 - 17:50 (R-53-143)

Do. 10:30 - 11:20 (R-53-145)

Fr. 12:30 - 13:30 (R-53-79)

Wirbelsäulengymnastik

Frau Westphal - Tel. 30 30 96 31

Di. 19:00 - 19:50 (R-53-138)

Mi. 17:00 - 17:50 (R-53-139)

Fr. 12:30 - 13:20 (R-53-140)

ProReha aktiv Hamburg e.V.

Move Therapiezentrum

Mönckebergstr. 18

20095 Hamburg-Altstadt

Orthopädische Gymnastik

Mo. 09:00 - 09:45 (R-53-104)

Mo. 10:00 - 10:45 (R-53-105)

Mo. 11:00 - 11:45 (R-53-84)
Mo. 13:00 - 13:45 (R-53-85)
Mo. 14:00 - 14:45 (R-53-86)
Mo. 17:00 - 17:45 (R-53-87)
Mo. 18:00 - 18:45 (R-53-106)
Mo. 19:00 - 19:45 (R-53-107)
Di. 09:00 - 09:45 (R-53-88)
Di. 10:00 - 10:45 (R-53-89)
Di. 11:00 - 11:45 (R-53-108)
Di. 13:00 - 13:45 (R-53-109)
Di. 14:00 - 14:45 (R-53-110)
Di. 17:00 - 17:45 (R-53-111)
Di. 18:00 - 18:45 (R-53-90)
Di. 19:00 - 19:45 (R-53-91)
Mi. 09:00 - 09:45 (R-53-92)
Mi. 10:00 - 10:45 (R-53-93)
Mi. 11:00 - 11:45 (R-53-112)
Mi. 13:00 - 13:45 (R-53-113)
Mi. 14:00 - 14:45 (R-53-114)

Mi. 17:00 - 17:45 (R-53-115)
Mi. 18:00 - 18:45 (R-53-94)
Mi. 19:00 - 19:45 (R-53-95)
Do. 09:00 - 09:45 (R-53-96)
Do. 10:00 - 10:45 (R-53-97)
Do. 11:00 - 11:45 (R-53-116)
Do. 13:00 - 13:45 (R-53-117)
Do. 14:00 - 14:45 (R-53-118)
Do. 17:00 - 17:45 (R-53-119)
Do. 18:00 - 18:45 (R-53-98)
Do. 19:00 - 19:45 (R-53-99)
Fr. 09:00 - 09:45 (R-53-120)
Fr. 12:00 - 12:45 (R-53-121)
Fr. 11:00 - 11:45 (R-53-100)
Fr. 13:00 - 13:45 (R-53-101)
Fr. 14:00 - 14:45 (R-53-102)
Fr. 17:00 - 17:45 (R-53-103)
Fr. 18:00 - 18:45 (R-53-122)
Fr. 19:00 - 19:45 (R-53-123)

Gesundheits- und Rehabilitationssport im Verein!

ProReha aktiv Hamburg e.V.

ProReha aktiv Hamburg e. V.
c/o RZH Reha-Zentrum im Hammonia Bad GmbH
Lerchenfeld 14 · 22081 Hamburg

Gymnastikkurse wie z. B.

Gymnastik mit und ohne Gerät
Wirbelsäulengymnastik
Funktionsgymnastik
Wassergymnastik (im Reha-Zentrum im Hammonia Bad)
Nordic Walking

**Bitte erkundigen Sie sich in der
Trainingsstätte Ihrer Wahl nach den dortigen
Gruppenangeboten. Wir freuen uns auf Sie!**

Die Trainingsstätten:



Reha-Zentrum im Hammonia Bad
im Medizinzentrum Hammonia Bad / Mundsborg
Lerchenfeld 14 · 22081 Hamburg
Tel.: 040 / 220 27 73



PhysioSports
Elbgaustraße 126-128
22547 Hamburg · Tel.: 040 / 84 05 59 55



MOVE - Medizinisches Therapiezentrum
Mönckebergstraße 18 · 20095 Hamburg
Tel.: 040 / 30 30 96 31

Sa. 11:00 - 11:45 (R-53-82)
Sa. 12:00 - 12:45 (R-53-83)

Wirbelsäulengymnastik

Di. 10:10 - 10:55 (R-53-129)
Do. 19:15 - 20:00 (R-53-130)

Orthopädische Gymnastik

Mo. 08:00 - 08:45 (R-53-131)
Di. 08:00 - 08:45 (R-53-132)
Mi. 08:00 - 08:45 (R-53-133)
Do. 08:00 - 08:45 (R-53-134)
Fr. 08:00 - 08:45 (R-53-135)

ProReha aktiv Hamburg e.V.

Physio Sports
Elbgaustraße 126-128
22547 Lurup
Herr Hachmann - Tel. 040-840 55 955

Reha-Rückengymnastik

Fr. 15:00 - 16:15 (R-02-01)
Fr. 16:15 - 17:30 (R-02-02)
RBS Elbgemeinden e.V.
Musäusstr. 29
22589 Iserbrook
Frau Müller - Tel. 832 06 88

Reha-Sport/Funktionsgymnastik

Di. 15:00 - 15:45 (R-106-03)
Mi. 18:00 - 18:45 (R-106-01)
Do. 19:00 - 19:45 (R-106-02)
Fr. 08:00 - 08:45 (R-106-04)

REHA Bergedorf
Bergedorfer Schloßstr. 33
21029 Bergedorf
Herr Schulz - Tel. 721 10 08

Rehasport Rücken

Mo. 09:00 - 09:45 (R-73-31)
Di. 11:00 - 11:45 (R-73-04)
Mi. 14:30 - 15:15 (R-73-30)
Mi. 18:30 - 19:15 (R-73-05)
Mi. 19:10 - 20:00 (R-73-06)

Wirbelsäulengymnastik

Di. 09:10 - 09:55 (R-73-29)
Di. 10:00 - 10:55 (R-73-01)
Fr. 10:00 - 10:55 (R-73-02)
Fr. 11:00 - 11:55 (R-73-03)

*Rehavitäl-Gesundheitssport
Hamburg e.V.*

Paul-Stritter-Weg 9
22337 Alsterdorf
Vereinsbüro - Tel. 50 77 37 21

Rückenfitness

Di. 15:00 - 15:45 (R-27-09)
Di. 17:45 - 18:30 (R-27-07)
Mi. 18:30 - 19:15 (R-27-11)

Orthopädische Gymnastik (Rücken/Osteoporose)

Mo. 15:00 - 15:45 (R-27-03)
Di. 16:30 - 17:15 (R-27-04)
SC Poppenbüttel v. 1930 e.V.
Sporthalle Eichenredder 8
22399 Poppenbüttel
Herr Schönte - Tel. 606 14 14

Gymnastik

Mo. 09:00 - 09:45 (R-97-54)
Mo. 17:45 - 18:30 (R-97-55)
Di. 10:00 - 11:00 (R-97-56)
Mi. 16:00 - 16:45 (R-97-58)
Fr. 09:00 - 09:45 (R-97-69)
Fr. 10:30 - 11:15 (R-97-71)
Fr. 13:00 - 13:45 (R-97-70)

SGR Asklepios e.V. Bad Schwartau
Asklepios Gesundheitszentrum Harburg
Eißendorfer Pferdeweg 52
21075 Eißendorf
Herr Heermann - Tel. 181886-2655

Gymnastik

Mi. 15:00 - 16:00 (R-97-38)
Mi. 16:00 - 17:00 (R-97-39)

Mi. 17:00 - 18:00 (R-97-40)
 Mi. 18:00 - 19:00 (R-97-41)
 Do. 14:00 - 15:00 (R-97-42)
 Do. 15:00 - 16:00 (R-97-43)
 Do. 16:00 - 17:00 (R-97-44)
 Do. 17:00 - 18:00 (R-97-45)
 Do. 18:00 - 19:00 (R-97-46)
 Do. 19:00 - 20:00 (R-97-47)
 Fr. 08:00 - 09:00 (R-97-48)
 Fr. 09:00 - 10:00 (R-97-49)

Gymnastik

Mi. 08:00 - 09:00 (R-97-16)
 Mi. 09:00 - 10:00 (R-97-17)
 Mi. 10:00 - 11:00 (R-97-18)
 Mi. 11:00 - 12:00 (R-97-19)
 Mi. 12:00 - 13:00 (R-97-20)
 Mi. 13:00 - 14:00 (R-97-21)
 Do. 08:00 - 09:00 (R-97-22)
 Do. 09:00 - 10:00 (R-97-23)
 Do. 10:00 - 11:00 (R-97-24)
 Do. 11:00 - 12:00 (R-97-25)
 Do. 12:00 - 13:00 (R-97-26)
 Do. 13:00 - 14:00 (R-97-27)
 Fr. 12:00 - 13:00 (R-97-28)
 Fr. 15:00 - 16:00 (R-97-29)

Gymnastik

Mo. 08:00 - 09:00 (R-97-05)
 Mo. 09:00 - 10:00 (R-97-06)
 Mo. 10:00 - 11:00 (R-97-07)
 Mo. 11:00 - 12:00 (R-97-08)
 Mo. 12:00 - 13:00 (R-97-09)
 Di. 14:00 - 15:00 (R-97-10)
 Di. 15:00 - 16:00 (R-97-11)
 Di. 16:00 - 17:00 (R-97-12)
 Di. 17:00 - 18:00 (R-97-13)
 Di. 18:00 - 19:00 (R-97-14)
 Di. 19:00 - 20:00 (R-97-15)

Gymnastik

Mo. 15:00 - 16:00 (R-97-30)
 Mo. 16:00 - 17:00 (R-97-31)
 Mo. 17:00 - 18:00 (R-97-32)

Mo. 18:00 - 19:00 (R-97-33)
 Mo. 19:00 - 20:00 (R-97-34)
 Di. 10:00 - 11:00 (R-97-35)
 Di. 11:00 - 12:00 (R-97-36)
 Di. 12:00 - 13:00 (R-97-37)

Fit Gym

Mi. 19:00 - 20:00 (R-97-02)

Gymnastik

Fr. 10:00 - 11:00 (R-97-01)
SGR Asklepios e.V. Bad Schwartau
 Asklepios Gesundheitszentrum Rissen
 Suurheid 20
 22559 Rissen
 Herr Kutschke - Tel. 8191-4300

Wirbelsäulengymnastik

Mo. 10:00 - 10:45 (R-103-01)
 Mo. 17:30 - 18:15 (R-103-02)
 Mi. 09:15 - 10:00 (R-103-03)
 Mi. 18:15 - 19:00 (R-103-04)
Sportline Fitness und Soccer GmbH
 Am Neugrabener Bahnhof 34
 21149 Hausbruch
 Frau Wichelmann - Tel. 040-702 40 99

Rückengymnastik

Do. 17:40 - 18:40 (R-31-03)

Rücken-Knie-Gymnastik

Mi. 17:50 - 18:50 (R-31-04)

Knie-Rücken-Fitness

Mo. 18:50 - 19:50 (R-31-05)
Sportschlau e.V.
 Uferstr. 1a
 22081 Uhlenhorst
 Frau Bunk - Tel. 227 62 35

Orthopädisches Training

Mo. 12:30 - 13:25 (R-22-35)
 Mo. 13:30 - 15:00 (R-22-29)
 Di. 12:30 - 13:25 (R-22-26)
 Di. 13:30 - 15:00 (R-22-30)

Mi. 12:30 - 13:25 (R-22-27)
 Mi. 13:30 - 15:00 (R-22-31)
 Do. 12:30 - 13:25 (R-22-28)
 Do. 13:30 - 15:00 (R-22-32)
 Fr. 12:30 - 13:25 (R-22-33)
 Fr. 13:30 - 15:00 (R-22-34)

Wirbelsäulengymnastik

Do. 18:00 - 19:00 (R-22-10)
SV Eidelstedt v. 1880 e.V.
 Sporthalle Redingskamp 25
 22523 Eidelstedt
 Herr Dommasch - Tel. 040-570 00 715

Orthopädisches Training

Mo. 13:00 - 14:00 (R-22-23)
 Di. 13:00 - 14:00 (R-22-25)
 Mi. 15:00 - 16:00 (R-22-24)
SV Eidelstedt v. 1880 e.V.
 Steinwiesenweg 30
 22527 Eidelstedt
 Herr Dommasch - Tel. 040-570 00 715

Orthopädische Gymnastik

Mo. 17:30 - 18:15 (R-35-39)
 Di. 18:00 - 18:45 (R-35-10)
 Do. 18:00 - 18:45 (R-35-40)

Reha - Wirbelsäule

Mo. 11:00 - 11:45 (R-35-06)
 Mi. 10:00 - 10:45 (R-35-07)
TSG Bergedorf v. 1860 e.V.

TSG Sportforum
 Billwerder Billdeich 607
 21033 Bergedorf
 Frau Wille - Tel. 725 495 16

Reha - Wirbelsäule

Fr. 09:00 - 10:00 (R-35-56)
 Fr. 10:00 - 11:00 (R-35-57)
 Fr. 11:00 - 12:00 (R-35-58)
TSG Bergedorf v. 1860 e.V.
 TSG Sportforum

Bult 8
 21029 Bergedorf
 Frau Derwahl - Tel. 72 410 168

Reha-Gymnastik (Rücken)

Di. 09:00 - 09:45 (R-35-23)
 Mi. 10:30 - 11:15 (R-35-25)
 Do. 16:00 - 16:45 (R-35-33)
 Fr. 10:30 - 11:15 (R-35-27)

Orthopädische Gymnastik

Mo. 13:00 - 14:30 (R-35-46)
 Mo. 19:30 - 20:45 (R-35-36)
 Di. 13:00 - 14:30 (R-35-47)
 Di. 16:00 - 17:30 (R-35-29)
 Mi. 13:00 - 14:30 (R-35-48)
 Mi. 16:00 - 17:30 (R-35-30)
 Do. 13:00 - 14:30 (R-35-49)
 Do. 19:30 - 20:45 (R-35-34)
 Fr. 13:00 - 14:30 (R-35-50)
 Fr. 16:00 - 17:30 (R-35-31)

Reha-Gymnastik (Gelenke)

Mo. 09:45 - 10:30 (R-35-28)
 Mi. 09:45 - 10:30 (R-35-24)
 Fr. 09:45 - 10:30 (R-35-26)
TSG Bergedorf v. 1860 e.V.
 Praxis-Klinik Bergedorf
 Alte Holstenstraße 2
 21031 Bergedorf
 Herr Kuhlmann - Tel. 725 75-156

Orthopädische Trainingsgruppe

Mo. 11:00 - 11:45 (R-35-51)
 Do. 10:00 - 10:45 (R-35-52)
 Do. 17:15 - 18:00 (R-35-53)
TSG Bergedorf v. 1860 e.V.
 Bille Bad Bergedorf
 Reetwerder 25
 21029 Bergedorf
 Herr Rehage - Tel. 70 70 38 66

Wirbelsäulen-Reha-Sport

Mo. 17:15 - 18:00 (R-34-04)
Mo. 18:15 - 19:00 (R-34-05)
Di. 18:00 - 18:45 (R-34-06)
Mi. 17:00 - 17:45 (R-34-07)
Fr. 09:00 - 09:45 (R-34-08)
Fr. 11:00 - 11:45 (R-34-09)

Reha - Mobil

Mi. 09:00 - 09:45 (R-34-10)
Mi. 10:00 - 10:45 (R-34-11)

Wirbelsäulengymnastik

Mi. 11:00 - 11:45 (R-34-16)
Fr. 09:00 - 09:45 (R-34-15)
Fr. 10:00 - 10:45 (R-34-14)
Fr. 11:00 - 11:40 (R-34-13)

Fr. 11:45 - 12:30 (R-34-12)
TSV Hohenhorst v. 1963 e.V.
Kielkoppelstr. 9a/b
22149 Rahlstedt
Frau Nürnberg - Tel. 98 23 43 26

Funktionelle Fitness

mit und ohne Kleingeräte

Mo. 09:00 - 10:00 (R-51-01)
Do. 14:00 - 15:00 (R-51-02)
Do. 17:00 - 18:00 (R-51-03)
Fr. 09:00 - 10:00 (R-51-04)

Rücken-Fitness

(Funktionsgymnastik der WS)

Mo. 17:00 - 18:00 (R-51-05)
Di. 14:00 - 15:00 (R-51-06)
Mi. 11:00 - 12:00 (R-51-07)
Fr. 16:00 - 17:00 (R-51-08)

TSV Wandsetal Hamburg v. 1890 e.V.
Physio-Point
Wandsbeker Zollstr. 155
22041 Wandsbek
Herr Kiekseier - Tel. 656 46 11

Wirbelsäulen-Haltungsschäden

Di. 16:00 - 17:00 (R-29-01)
Fr. 09:00 - 10:00 (R-29-02)
Turnerschaft Harburg v. 1865
Vahrenwinkel 39
21075 Heimfeld
Frau Wolter - Tel. 040-70108455

Reha - Rückengymnastik

Mo. 12:30 - 13:15 (R-41-29)
Mo. 16:30 - 17:15 (R-41-25)
Mo. 20:30 - 21:15 (R-41-26)
Di. 17:15 - 18:00 (R-41-11)
Mi. 09:00 - 09:45 (R-41-20)
Mi. 12:30 - 13:15 (R-41-30)
Mi. 16:30 - 17:15 (R-41-12)
Do. 12:30 - 13:15 (R-41-15)

Do. 16:30 - 17:15 (R-41-19)
Do. 17:15 - 18:00 (R-41-31)
Fr. 12:30 - 13:15 (R-41-32)
Sa. 13:00 - 13:45 (R-41-33)
So. 13:00 - 13:45 (R-41-13)
Reha - Mobilisation
Di. 16:30 - 17:15 (R-41-09)
Reha - Bauch-Beine-Po
Do. 17:15 - 18:00 (R-41-27)
So. 12:00 - 12:45 (R-41-10)
TuS Harburg-Wilhelmsburg v. 1894 e.V.
Mehrzweckhalle
Bostelbeker Damm 2
21079 Heimfeld
Geschäftsstelle - Tel. 790 166 10 od. 12

Gymnastik, Funktionstraining

Mo. 18:00 - 20:00 (R-75-01)
Mi. 18:00 - 20:00 (R-75-02)

**Funktionelle Gymnastik,
Bewegungsspiele** (zur Zeit nicht aktiv)
Di. 14:00 - 15:30 (R-75-05)
*Verein für Gesundheitssport und
Sporttherapie e.V.*
Wiesenkamp 22b-c

22359 Volksdorf
Herr Droese - Tel. 50 79 70-12

Gutes für den Rücken

Do. 18:30 - 19:30 (R-23-02)
Wandsbeker TB v. 1861 J.P.
WTB-Sporthalle
Gustav-Adolf-Str. 1
22043 Marienthal
Frau Sommer - Tel. 68 68 46

Rückenfit

Mi. 19:30 - 20:30 (R-23-03)
Wandsbeker TB v. 1861 J.P.
Fitnesshalle des WTB
Gustav-Adolf-Straße 1
22041 Wandsbek
Frau Sommer - Tel. 68 68 46

Endoprothesen-Sport/Gelenkschule

Do. 09:30 - 10:30 (R-33-07)
Wedeler TSV e.V.
Bekstr. 22
22880 Wedel
Frau Alexy-Metz - Tel. 04103-86 567

SCHWIMMEN / WASSERGYMNASTIK

Wassergymnastik

Do. 17:00 - 18:00 (R-04-02)
BSG Süderelbe e.V.
Hallenbad Ernst-Moritz-Arndt-Str.
21629 Neu Wulmsdorf
Herr Scholven - Tel. 701 79 13

Wassergymnastik

Mo. 17:30 - 19:30 (R-03-02)
Di. 17:30 - 19:30 (R-03-03)

BSG Wilhelmsburg + Harburg
Schwimmhalle Schule Elfenwiese 3
21077 Marmsdorf
Frau Spruth - Tel. 77 55 92

Wassergymnastik

Mi. 19:00 - 19:45 (R-03-06)
BSG Wilhelmsburg + Harburg
Schwimmhalle Dratelstr.
21109 Wilhelmsburg
Frau Spruth - Tel. 77 55 92



DAK
Unternehmen Leben

Zuhause pflegen. Zuhause helfen.
www.dak.de

Besuchen Sie uns einfach persönlich:
DAK Hamburg-Mitte • Großer Burstah 23 • 20457 Hamburg
Tel. 040-8662519-0 • Fax: 040-8662519-7060
E-Mail: service715700@dak.de

Wassergymnastik

Mi. 09:30 - 10:30 (R-43-11)
 Mi. 10:30 - 11:30 (R-43-06)
 Fr. 10:00 - 11:00 (R-43-02)
 Fr. 11:00 - 12:00 (R-43-03)
 Fr. 12:00 - 13:00 (R-43-05)
*Eimsbütteler SV Grün-Weiß
 Hamburg v. 1901 e.V.*
 Sportwerk Hagenbeckstr. 124
 22527 Stellingen
 Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Warmwassergymnastik

Fr. 18:00 - 18:45 (R-43-15)
 Fr. 18:45 - 19:30 (R-43-25)
*Eimsbütteler SV Grün-Weiß
 Hamburg v. 1901 e.V.*
 Bewegungsbad Albertinenhaus
 Sellhoopsweg 18-22
 22459 Schnelsen
 Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Warmwassergymnastik

Fr. 10:00 - 11:00 (R-43-33)
 Fr. 11:00 - 12:00 (R-43-34)
 Fr. 16:30 - 17:15 (R-43-35)
*Eimsbütteler SV Grün-Weiß
 Hamburg v. 1901 e.V.*
 Schwimmschule Niendorf
 Paul-Sorge-Straße 133-135
 22455 Niendorf
 Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Warmwassergymnastik

Do. 18:30 - 19:15 (R-43-36)
 Do. 19:15 - 20:00 (R-43-37)
*Eimsbütteler SV Grün-Weiß
 Hamburg v. 1901 e.V.*
 Bewegungsbad Residenz Mühlenau
 Reichsbahnstr. 20
 22525 Eidelstedt
 Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Wassergymnastik

Frau Trabert - Tel. 04101-3982025
 oder 01511-9357081
 Mo. 16:30 - 17:30 (R-17-04)
 Mo. 17:30 - 18:30 (R-17-05)
 Frau Thiele - Tel. 560 21 52
 Mi. 09:30 - 10:30 (R-17-01)
 Mi. 10:30 - 11:30 (R-17-02)
 Mi. 11:30 - 12:30 (R-17-03)
 Do. 13:00 - 14:00 (R-17-06)
 Do. 14:00 - 15:00 (R-17-07)
gesund + munter e.V.
 Schwimmbad des Seniorenparks Fuchs
 Reichsbahnstr. 20
 22525 Eidelstedt

Schwimmen für Rollstuhlfahrer

Mi. 16:30 - 18:00 (R-05-15)
Hamburger SV e.V.
Abt. Rollstuhlsport
 St.-Pauli-Bad, Budapester Str. 29
 20359 Sankt Pauli
 Frau Westphal - Tel. 0176-57293031

Aqua-Gymnastik

Di. 14:00 - 15:00 (R-18-13)
 Di. 15:00 - 16:00 (R-18-14)
 Di. 16:00 - 17:00 (R-18-15)
 Di. 17:00 - 18:00 (R-18-16)
Hamburger Turnerschaft v. 1816
 Schwimmbad Hotel Panorama
 Billstedter Hauptstraße 44
 22111 Billstedt
 Sportbüro - Tel. 25 17 49-20

Schwimmen

Do. 19:00 - 20:00 (R-01-17)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Bille Bad Bergedorf, Reetwerder 25
 21029 Bergedorf
 Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

Schwimmen und Wassergymnastik

Mo. 20:00 - 20:50 (R-01-10)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Elbgaubad, Elbgaustr. 110
 22523 Eidelstedt
 Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

Schwimmen und Wassergymnastik

Mi. 20:00 - 20:50 (R-01-11)
 Fr. 12:45 - 13:45 (R-01-04)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Schwimmhalle Budapester Str. 29
 20359 Sankt Pauli
 Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

Integrationssport mit

Wassergymnastik und Schwimmen

(orthop. Erkrankungen)
 Fr. 19:00 - 20:00 (R-01-13)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Schwimmhalle des Berufsförderungswerk
 August-Krogmann-Str. 52
 22159 Farmsen-Berne
 Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

Schwimmen und Wassergymnastik

Do. 18:00 - 19:00 (R-01-05)
 Do. 19:00 - 20:00 (R-01-06)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Schwimmhalle AK Eilbek
 Friedrichsberger Str. 60
 22081 Eilbek
 Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

Schwimmen und Wassergymnastik

Mo. 18:40 - 20:00 (R-01-08)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Schwimmbad Wendemuthstr.
 22041 Wandsbek
 Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

Schwimmen und Wassergymnastik

Mi. 20:00 - 21:40 (R-01-09)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Schwimmbad Bondenwald
 Friedrich-Ebert-Str. in Hamburg
 22459 Niendorf
 Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

Integrationssport mit

Wassergymnastik und Schwimmen

Di. 15:30 - 16:30 (R-01-22)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Bartholomäusstraße 95
 22083 Barmbek-Süd
 Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

Rehasportgruppe Wassergymnastik Rücken/Gelenke

Mi. 09:30 - 10:30 (R-50-03)
 Fr. 10:00 - 11:00 (R-50-04)
*Medizinische Fitness- und Wellness
 GmbH - Hamburg vital*
 Praxis-Klinik Bergedorf
 Alte Holstenstr. 2
 21031 Lohbrügge
 Herr Kuhlmann - Tel. 725 75 150

Bewegungsbad

Di. 15:45 - 16:30 (R-50-45)
 Mi. 12:45 - 13:30 (R-50-48)
 Mi. 15:30 - 16:15 (R-50-09)
 Do. 16:00 - 16:45 (R-50-11)
Rehasportgruppe Bewegungsbad
 Di. 18:45 - 19:30 (R-50-55)
 Fr. 14:00 - 14:45 (R-50-56)
*Medizinische Fitness- und Wellness-
 GmbH - Hamburg vital*
 Reha-Zentrum Harburg, Sand 18-22
 21073 Harburg
 Frau Sander - Tel. 766 55 06

Aquagymnastik/Wassergymnastik (A1)

Mo. 18:00 - 19:00 (R-50-39)

Do. 18:00 - 19:00 (R-50-40)

Medizinische Fitness- und Wellness-GmbH - Hamburg vital

STC Walddörfer, Wiesenkamp 22b-c

22359 Volksdorf

Frau Droese - Tel. 50 79 70-00

Wassergymnastik

Mo. 08:30 - 09:15 (R-53-54)

Mo. 09:00 - 09:45 (R-53-148)

Mo. 10:00 - 10:45 (R-53-60)

Mo. 12:30 - 13:15 (R-53-166)

Mo. 14:00 - 14:45 (R-53-167)

Mo. 17:00 - 17:45 (R-53-75)

Di. 09:00 - 09:45 (R-53-168)

Di. 11:00 - 11:45 (R-53-77)

Di. 11:30 - 12:15 (R-53-169)

Di. 14:00 - 14:45 (R-53-149)

Di. 16:00 - 16:45 (R-53-154)

Di. 17:00 - 17:45 (R-53-64)

Di. 17:30 - 18:15 (R-53-62)

Mi. 08:30 - 09:15 (R-53-55)

Mi. 09:00 - 09:45 (R-53-150)

Mi. 10:00 - 10:45 (R-53-61)

Mi. 11:30 - 12:15 (R-53-158)

Mi. 17:00 - 17:45 (R-53-170)

Mi. 17:50 - 18:35 (R-53-76)

Do. 11:00 - 11:45 (R-53-78)

Do. 11:30 - 12:15 (R-53-174)

Do. 14:00 - 14:45 (R-53-159)

Do. 17:30 - 18:15 (R-53-63)

Do. 18:00 - 18:45 (R-53-65)

Do. 18:40 - 19:25 (R-53-153)

Fr. 08:30 - 09:15 (R-53-151)

Fr. 09:00 - 09:45 (R-53-152)

Fr. 11:00 - 11:45 (R-53-171)

Fr. 11:30 - 12:15 (R-53-74)

ProReha aktiv Hamburg e.V.

Reha-Zentrum im Hammonia-Bad

Lerchenfeld 14

22081 Uhlenhorst

Frau Spiegel - Tel. 28 41 02 80

Warmwassergymnastik

Mo. 18:45 - 19:30 (R-02-03)

Mo. 19:30 - 20:15 (R-02-04)

RBS Elbgemeinden e.V.

TABEA-Bad

Am Isfeld 19

22589 Osdorf

Frau Müller - Tel. 832 06 88

Reha Wassergymnastik

+ Schwimmen

Do. 19:00 - 20:00 (R-02-05)

RBS Elbgemeinden e.V.

Clausewitzkaserne

Manteuffelstraße

22587 Nienstedten

Frau Müller - Tel. 832 06 88

Warmzwassergymnastik

Mo. 08:30 - 09:00 (R-73-19)

Mo. 09:00 - 09:45 (R-73-16)

Mo. 12:00 - 12:30 (R-73-21)

Mo. 12:30 - 13:00 (R-73-20)

Mo. 13:00 - 13:30 (R-73-22)

Mo. 14:00 - 14:30 (R-73-25)

Mo. 14:30 - 15:00 (R-73-12)

Mo. 15:00 - 15:30 (R-73-13)

Di. 19:00 - 19:30 (R-73-10)

Di. 19:30 - 20:00 (R-73-11)

Mi. 14:00 - 14:30 (R-73-14)

Mi. 14:30 - 15:00 (R-73-15)

Mi. 15:00 - 15:30 (R-73-24)

Mi. 15:30 - 16:00 (R-73-26)

Do. 08:00 - 08:45 (R-73-17)

Fr. 10:00 - 10:30 (R-73-32)

Fr. 10:30 - 11:00 (R-73-23)

Fr. 12:00 - 12:30 (R-73-27)

Fr. 12:30 - 13:00 (R-73-28)

Rehavit-Gesundheitssport

Hamburg e.V.

Paul-Stritter-Weg 9

22337 Alsterdorf

Vereinsbüro - Tel. 50 77 37 21

Wassergymnastik

Mo. 17:00 - 17:45 (R-97-62)

Di. 09:00 - 09:45 (R-97-63)

Do. 17:00 - 17:45 (R-97-59)

Fr. 09:45 - 10:30 (R-97-60)

SGR Asklepios e.V. Bad Schwartau

Asklepios Gesundheitszentrum Harburg

Eißendorfer Pferdeweg 52

21075 Harburg

Frau Heynatz - Tel. 181886-2655

Reha-Wassergymnastik

Mi. 12:45 - 13:30 (R-35-37)

Do. 12:30 - 13:15 (R-35-08)

Do. 18:30 - 19:15 (R-35-12)

Fr. 19:15 - 20:00 (R-35-38)

TSG Bergedorf v. 1860 e.V.

TSG Sportforum

Billwerder Billdeich 607

21033 Bergedorf

Frau Wille - Tel. 72 54 95 16

Reha-Wassergymnastik (Gelenke)

Mo. 09:00 - 09:45 (R-35-20)

Di. 15:00 - 15:45 (R-35-44)

Mi. 15:00 - 15:45 (R-35-35)

Do. 09:00 - 09:45 (R-35-19)

Reha-Wassergymnastik (Rücken)

Mo. 09:45 - 10:30 (R-35-21)

Di. 16:30 - 17:15 (R-35-45)

Do. 09:45 - 10:30 (R-35-22)

Fr. 09:00 - 09:45 (R-35-32)

TSG Bergedorf v. 1860 e.V.

Praxis-Klinik Bergedorf

Alte Holstenstraße 2

21031 Bergedorf

Herr Kuhlmann - Tel. 725 75-156

REHA Aqua Rücken & Co

Mo. 12:15 - 13:00 (R-41-14)

Mo. 13:00 - 13:45 (R-41-21)

Mo. 19:00 - 19:45 (R-41-22)

Di. 07:45 - 08:30 (R-41-23)

Mi. 09:15 - 10:00 (R-41-24)

Do. 13:00 - 13:45 (R-41-28)

Fr. 19:00 - 19:45 (R-41-16)

TuS Harburg-Wilhelmsburg

v. 1894 e.V.

Bewegungsbad

Borstelbeker Damm 2

21079 Heimfeld

Geschäftsstelle - Tel. 790 166 10 od. 12

REHA Aqua Rücken & Co

Di. 09:30 - 10:15 (R-41-17)

Di. 10:30 - 11:15 (R-41-18)

TuS Harburg-Wilhelmsburg

v. 1894 e.V.

DRK Eichenhöhe 9

21073 Harburg

Geschäftsstelle - Tel. 790 166 10 od. 12



ENTSPANNUNG / WALKING

Walking / Nordic-Walking

Mo. 16:30 - 17:30 (R-43-12)
 Mi. 10:30 - 11:30 (R-43-13)
 Mi. 19:00 - 20:00 (R-43-14)
*Eimsbütteler SV Grün-Weiß
 Hamburg v. 1901 e.V.*
 in den Grünanlagen/Parks
 in Eimsbüttel, Niendorf und Lokstedt
 20259 Eimsbüttel
 Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Nordic Walking

Sa. 10:00 - 11:30 (R-18-12)
Hamburger Turnerschaft v. 1816
 Sportpark Öjendorf
 Koolbargenredder
 22117 Billstedt
 Sportbüro - Tel. 25 17 49 - 20

Nordic Walking

Fr. 15:00 - 16:30 (R-01-16)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Cuxhavener Str. 55c
 22149 Hausbruch
 Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

Entspannungstraining

Mo. 11:00 - 12:00 (R-50-52)

Di. 17:30 - 18:30 (R-50-12)

Mi. 11:00 - 12:00 (R-50-51)

Do. 17:30 - 18:30 (R-50-13)

Nordic-Walking

Mi. 17:50 - 18:50 (R-50-14)
*Medizinische Fitness- und Wellness
 GmbH - Hamburg vital*
 Reha-Zentrum Norderstedt
 Stettiner Str. 16
 22850 Norderstedt
 Herr Poick - Tel. 040-523 30 28

Walking

Mo. 14:30 - 16:00 (R-50-06)
*Medizinische Fitness- und Wellness-
 GmbH - Hamburg vital*
 Reha-Zentrum Harburg
 Sand 18-22
 21073 Harburg
 Frau Sander - Tel. 766 55 06

Entspannungsgymnastik

Mi. 13:00 - 14:00 (R-53-59)
ProReha aktiv Hamburg e.V.
 Reha-Zentrum im Hammonia-Bad
 Lerchenfeld 14
 22081 Uhlenhorst
 Frau Spiegel - Tel. 28 41 02 80

Wir suchen

freie Mitarbeiter

für telefonische Anzeigen-Akquise im sozialen Bereich
 (Behindertenverbände, Kinderschutz und Stiftungen).

Verlag Herrmann & Stenger GbR
 - Soziales Marketing -
 Taunusstr. 20 • D-60329 Frankfurt
 Tel. (069) 60605888-0 • Fax (069) 60605888-10
 E-Mail: info@sozialesmarketing.de • www.sozialesmarketing.de

ASTHMA-/LUNGENSORT

Lungensport

Mo. 18:00 - 19:00 (R-24-01)
1. SC Norderstedt
 Turnhalle, Grundschule Niendorfer Str.
 22848 Norderstedt
 Frau Nafzger - Tel. 51 32 30 93
 Frau Szukala - Tel. 52 87 66 94

Lungensport

Mi. 15:00 - 16:00 (R-19-01)
 Mi. 16:00 - 17:00 (R-19-02)
Altrahlstedter MTV von 1893 e.V.
 AMTV-Zentrum Rahlstedter Str. 159
 22143 Rahlstedt
 Herr Sinnewe - Tel. 675 95 06

Lungensport

Mo. 16:30 - 17:30 (R-47-07)
 Mo. 18:00 - 19:00 (R-47-08)
 Di. 09:30 - 10:30 (R-47-13)
 Di. 09:30 - 10:30 (R-47-11)
 Di. 15:00 - 16:00 (R-47-01)
 Di. 16:30 - 17:30 (R-47-02)
 Mi. 15:00 - 16:00 (R-47-03)
 Mi. 16:30 - 17:30 (R-47-04)
 Mi. 18:00 - 19:00 (R-47-05)
 Do. 15:00 - 16:00 (R-47-09)
 Do. 18:00 - 19:00 (R-47-10)
 Fr. 15:00 - 16:00 (R-47-06)
 Fr. 16:30 - 17:30 (R-47-12)

Atem-Sport Hamburg e.V.

Rehazentrum Berliner Tor
 Jungestr. 10
 20535 Hamm-Nord
 Frau Klempin - Tel. 88 30 69 69

Therapiesportgruppe

Do. 17:00 - 18:00 (R-49-01)
Lungensportgruppe
 Do. 18:00 - 19:00 (R-49-06)
Bramfelder SV v. 1945 e.V.
 Sporthalle Schule Hegholt 44
 22179 Bramfeld
 Frau Meins - Tel. 641 41 44

Sport bei Atemwegserkrankungen

Mi. 17:30 - 19:00 (R-11-03)
*Duvenstedter Sportverein
 v. 1969 e.V.*
 Sporthalle
 der Grundschule Duvenstedt
 Duvenstedter Markt 10
 22397 Duvenstedt
 Tel. 607 19 69

Asthma-/Lungensport

Mi. 16:00 - 17:00 (R-43-40)
 Mi. 17:00 - 18:00 (R-43-41)
*Eimsbütteler SV Grün-Weiß
 Hamburg v. 1901 e.V.*
 Sportzentrum GWE Lutterothstr. 43
 20255 Eimsbüttel
 Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Asthma-/Lungensport

Mo. 19:30 - 20:30 (R-43-04)
*Eimsbütteler SV Grün-Weiß
 Hamburg v. 1901 e.V.*
 Sporthalle Lutterothstr. 78
 20255 Eimsbüttel
 Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Lungensport

Do. 11:30 - 13:00 (R-18-21)
Do. 13:00 - 14:30 (R-18-07)
Do. 14:30 - 16:00 (R-18-03)
Hamburger Turnerschaft v. 1816
Sportzentrum HT 16
Sievekingdamm 7
20535 Hamm-Nord
Sportbüro - Tel. 251 749-20

Lungensport

Do. 09:15 - 10:15 (R-55-01)
Do. 10:30 - 11:30 (R-55-03)
Harburger TB v. 1865 e.V.
Vahrenwinkelweg 28
21075 Heimfeld
Geschäftsstelle - Tel. 79 14 33 23

Lungensport

Mo. 16:00 - 17:30 (R-69-01)
Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.
HNT Vereinshalle 1
Cuxhavener Str. 253
21149 Neugraben-Fischbek
Frau Kinder - Tel. 702 74 00

Lungensport

Mi. 17:30 - 19:00 (R-44-01)
Niendorfer TSV v. 1919 e.V.
Bindfeldweg 37
22459 Niendorf
Frau Beier - Tel. 551 50 88

Lungensport

Mo. 13:45 - 15:00 (R-44-04)
Niendorfer TSV v. 1919 e.V.
Waldsporthalle Lokstedter Holt 46
22453 Niendorf
Frau Putensen - Tel. 554 216 75
E-Mail: putensen@ntsv.de

Lungensport

Di. 11:00 - 12:00 (R-52-02)
Mi. 10:00 - 11:00 (R-52-01)
Physiotherapie Wencke Dossmann
Kritenbarg 18
22391 Poppenbüttel
Frau Dossmann - Tel. 600 133 60

Lungensport

Di. 10:00 - 11:00 (R-98-01)
Mi. 11:00 - 12:00 (R-98-02)
Do. 11:00 - 12:00 (R-98-03)
Praxis für Physiotherapie Spahr & Voigtmann
Kritenbarg 18
22391 Poppenbüttel
Frau Voigtmann - Tel. 602 99 919

Lungensport

Di. 13:00 - 14:30 (R-77-01)
Do. 13:00 - 14:30 (R-77-02)
Praxis für Physiotherapie und Prävention Carla Hövelmann-Bock
Moorhof 7
22399 Poppenbüttel
Frau Hövelmann-Bock - Tel. 69214446

Lungensport

Sa. 10:30 - 11:45 (R-70-01)
Sa. 11:45 - 13:00 (R-70-02)
SC Alstertal-Langenhorn e.V.
Schlehdornweg 10
22335 Fuhlsbüttel
Herr Mems - Tel. 59 06 85

Lungensport/Asthmasport

Atmungs- und Organ-Gymnastik

Mi. 13:45 - 14:30 (R-27-08)
Do. 12:15 - 13:00 (R-27-01)

Lungensport

Di. 12:15 - 13:00 (R-27-10)

Di. 13:45 - 14:30 (R-27-02)

SC Poppenbüttel v. 1930 e.V.
Sporthalle Eichenredder 8
22399 Poppenbüttel
Herr Schönke - Tel. 606 14 14

Lungensport

Di. 09:00 - 10:00 (R-97-03)
Fr. 11:00 - 12:00 (R-97-04)
SGR Asklepios e.V. Bad Schwartau
Asklepios Gesundheitszentrum Rissen
Suurheid 20
22559 Rissen
Herr Kutschke - Tel. 8191-4300

Sport bei Atemwegserkrankungen

Di. 15:15 - 16:15 (R-22-22)
Di. 17:30 - 19:00 (R-22-01)
SV Eidelstedt v. 1880 e.V.
Tanzsaal Redingskamp 25
22523 Eidelstedt
Herr Dommasch - Tel. 040-570 00 715

Lungensport

Do. 15:00 - 16:00 (R-16-04)
Do. 16:00 - 17:00
Gymnastik (R-16-03)
Do. 17:00 - 18:00
Gymnastik (R-16-01)
Do. 18:15 - 19:00
Schwimmen (R-16-02)
SV Großhansdorf e.V.
Krankenhaus Großhansdorf
Schwimmhalle/Turnhalle
Wöhrendamm 80
22927 Großhansdorf
Frau Francke - Tel. 04102-601243

Lungensport

Mo. 11:00 - 12:15 (R-25-06)
Mo. 12:15 - 13:30 (R-25-07)
TH Eilbeck e.V.
Turnhalle Eilbek, Ritterstr. 9
22089 Eilbek
Frau Hasch - Tel. 20 37 04

Asthma-Sport

Mo. 15:30 - 16:30 (R-15-01)
Mo. 16:45 - 17:45 (R-15-02)
Mi. 17:00 - 18:00 (R-15-03)
TSC Wellingsbüttel e.V.
Mehrzweckhalle der Schule Strenge 5
22391 Wellingsbüttel
Frau Weiss - Tel. 603 85 44

Asthma- + Lungensport

Frau Remhof - Tel. 721 77 74
Mo. 19:00 - 20:00 (R-35-01)
Di. 17:00 - 17:45 (R-35-14)

Lungensport

Frau Derwahl - Tel. 724 101 68
Fr. 09:00 - 09:45 (R-35-54)
Fr. 09:45 - 10:30 (R-35-55)
TSG Bergedorf v. 1860 e.V.
TSG-Sportzentrum, Bult 8
21029 Bergedorf

Lungensport

Mo. 17:30 - 18:30 (R-75-07)
Di. 14:30 - 16:30 (R-75-03)
Mi. 15:00 - 16:00 (R-75-06)
Do. 14:30 - 16:30 (R-75-04)
Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.
Wiesenkamp 22b-c
22359 Volksdorf
Frau Cremer - Tel. 50 79 70-00

Atemtraining

Mi. 11:15 - 12:15 (R-46-01)
Mi. 12:15 - 13:15 (R-46-02)
Walddorfer SV v. 1924 e.V.
Gymnastiksaal II
Halenreihe 32-34
22359 Volksdorf
Tel. 645062-0

Asthma-/Lungensport

Mi. 10:00 - 11:00 (R-33-10)
Do. 18:00 - 19:30 (R-33-01)
Wedeler TSV e.V.
Sporthalle Bekstr. 22
22880 Wedel
Herr Otto - Tel. 04103-2200

DIABETES-SPORT

Sport für Diabeteserkrankte

Mi. 09:30 - 10:30 (R-81-02)
Mi. 10:30 - 11:30 (R-81-01)

Sport für Diabeteserkrankte (Schwerpunkt Adipositas)

Mo. 18:15 - 19:15 (R-81-03)
Berufsförderungswerk Hamburg GmbH
August-Krogmann-Str. 52
Sporthalle BFW - Haus A
22159 Farmsen-Berne
Herr Harnisch- Schwerdt
Tel. 64581 1730

Sport bei Diabetes

Mo. 17:00 - 18:30 (R-49-02)
Bramfelder SV v. 1945 e.V.
Sporthalle Schule Hegholt 44
22179 Bramfeld
Herr Stürmer - Tel. 641 15 25

Diabetessport

Mi. 17:00 - 18:30 (R-08-01)
BSG Asklepios Westklinikum Hamburg
Asklepios Westklinikum
Suurheid 20, 22559 Rissen
Herr Wulf - Tel. 818 959

Diabetes-Sport

Mi. 18:00 - 19:00 (R-18-17)
Hamburger Turnerschaft v. 1816
Sportzentrum HT 16
Sievekingdamm 7
20535 Hamm-Nord
Sportbüro - Tel. 25 17 49-20

Diabetes-Sportgruppe

Mo. 14:30 - 16:00 (R-69-02)
Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.
Fit Hus, Cuxhavener Str. 344
21149 Neugrabben-Fischbek
Frau Benthack - Tel. 701 74 43
Frau Kinder - Tel. 702 74 00

Diabetessport

Do. 17:15 - 18:15 (R-44-10)
Niendorfer TSV v. 1919 e.V.
Sporthalle, Bindfeldweg 37
22459 Niendorf
Frau Putensen - Tel. 554 216 75

Diabetes-Gruppe

Mo. 10:30 - 12:00 (R-22-03)
SV Eidelstedt v. 1880 e.V.
Redingskamp 25
22523 Eidelstedt
Herr Dommasch - Tel. 040-570 00 715

Diabetessportgruppe

Do. 19:00 - 20:00 (R-35-13)
TSG Bergedorf v. 1860 e.V.
Clara-Grunwald-Schule
von-Moltke-Bogen 40-44
21035 Allermöhe
Frau Derwahl - Tel. 724 144-0

Diabetes und Bewegung

Do. 15:00 - 16:30 (R-07-01)
TuS Berne e.V.
Sport- u. Kulturzentrum
Volkshaus Berne
Saselheider Weg 6
22159 Farmsen-Berne
Frau Giesselbach - Tel. 647 83 71

Diabetes und Bewegung

Do. 11:00 - 12:30 (R-32-01)
TV Lokstedt v. 1892 e.V.
Vereinshalle Döhrntwiete 20
22529 Lokstedt
Frau Eylmann - Tel. 769 703 10

Bewegung kontra Diabetes

Di. 10:30 - 12:00 (R-36-01)
VfL Hamburg v. 1893 e.V.
Barmbeker Str. 62
22303 Winterhude
Herr Lenzen - Tel. 279 83 77



SPORT IN DER KREBSNACHSORGE

Fit trotz Krebs - mit Wassergymnastik

Fr. 14:30 - 15:30 (R-43-31)

Eimsbütteler SV Grün-Weiß

Hamburg v. 1901 e.V.

Schwimmschule Niendorf

Paul-Sorge-Straße 133-135

22455 Niendorf

Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Sport in der Krebsnachsorge

Mo. 15:00 - 16:30 (R-18-06)

Hamburger Turnerschaft v. 1816

Sportzentrum HT 16

Siebekindamm 7

20535 Hamm-Nord

Sportbüro - Tel. 251 749-20

Rehasport für die Krebsnachsorge

Fr. 10:30 - 11:30 (R-55-04)

Harburger TB v. 1865 e.V.

Vahrenwinkelweg 28

21075 Heimfeld

Geschäftsstelle - Tel. 79 14 33 23

Sport in der Krebsnachsorge

(Wassergymnastik)

Mo. 16:45 - 17:45 (R-01-15)

Mo. 17:45 - 18:45 (R-01-14)

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Klinikum Eilbek, Haus 6

Dehnhaike 120

22081 Barmbek-Süd

Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

„Ballace Vital“

Bewegungstherapie nach

Brustkrebskrankungen

Mo. 16:00 - 17:00 (R-50-57)

Di. 18:00 - 19:00 (R-50-69)

Do. 16:00 - 17:00 (R-50-58)

Do. 18:00 - 19:00 (R-50-60)

Medizinische Fitness- und Wellness-

GmbH - Hamburg vital

Reha-Zentrum Harburg

Sand 18-22

21073 Harburg

Frau Sander - Tel. 766 55 06

Tumornachsorge/Krebsnachsorge

Mo. 12:30 - 13:15 (R-27-06)

SC Poppenbüttel v. 1930 e.V.

Sporthalle Eichenredder 8

22399 Poppenbüttel

Herr Schönte - Tel. 606 14 14

Therapiesportgruppe

in der Krebsnachsorge

Mi. 09:00 - 10:30 (R-22-02)

SV Eidelstedt v. 1880 e.V.

Tanzsaal Redingskamp 25

22523 Eidelstedt

Herr Dommasch - Tel. 040-570 00 715

Sport in der Krebsnachsorge

(zur Zeit nicht aktiv)

Mo. 15:30 - 16:30 (R-75-08)

Verein für Gesundheitssport und

Sporttherapie e.V.

Wiesenkamp 22b-c

22359 Volksdorf

Herr Droese - Tel. 50 79 70-12

Krebsnachsorge

Do. 17:00 - 18:00 (R-23-01)

Wandsbeker TB v. 1861 J.P.

WTB-Sporthalle, Gustav-Adolf-Str. 1

22043 Marienthal

Frau Sommer - Tel. 68 68 46

Wassergymnastik

in der Krebsnachsorge

Di. 20:00 - 20:45 (R-33-08)

Di. 19:00 - 19:45 (R-33-03)

Mi. 14:30 - 15:15 (R-33-02)

Wedeler TSV e.V.

Bewegungsbad Regio-Klinik Wedel

Holmer-Str. 165

22880 Wedel

Herr Otto - Tel. 04103-2200

Bewegung, Spiel und Sport in der

Krebsnachsorge - Gymnastik

Mi. 18:30 - 20:00 (R-33-04)

Do. 11:00 - 12:00 (R-33-05)

Wedeler TSV e.V.

Gymnastikraum Bekstr. 22

22880 Wedel

Frau Alexy-Metz - Tel. 04103-86 567

Qigong für an Krebs erkrankte Frauen

Fr. 15:15 - 16:15 (R-33-06)

Wedeler TSV e.V.

Turnhalle Moorweg

Breiter Weg 65

22880 Wedel

Frau Alexy-Metz - Tel. 04103-86 567



SpardaGiro

**Meine Empfehlung:
Das kostenlose
Girokonto der
Sparda-Bank!**

Sparda-Mitglieder profitieren von
unserem kostenlosen Girokonto inkl.
ec-Karte und Kreditkarte sowie den
vielen Vorteilen ihres 52 Euro-
Genossenschaftsanteils.

www.Sparda-Bank-Hamburg.de

Sparda-Bank

freundlich & fair

BEWEGUNGSSPIELE

Ball sportgruppe bei psychischen Erkrankungen

Mi. 14:00 - 15:00 (R-30-26)
Eimsbütteler TV
Bundesstraße 96
20144 Eimsbüttel
Frau Liebe - Tel. 40 17 69 80

Bewegungsspiele in Gruppen (Torball, Gymnastik)

Mo. 19:30 - 21:30 (R-54-01)

Bewegungsspiele in Gruppen (Goalball, Gymnastik)

Fr. 19:30 - 21:30 (R-54-02)
FC St. Pauli von 1910 e.V.
Blinden- und Sehbehindertenschule,
Borgweg 17a
22303 Winterhude
Frau Lüken - Tel. 86643540
Frau Ohm - Tel. 04101-3951380

Kinder- und Jugendsport ab 3 Jahre

Mi. 17:00 - 18:30 (R-05-02)
Hamburger SV e.V.
Abt. Rollstuhlsport
Gesamtschule am Heidberg
Tangstedter Landstr. 300

22417 Langenhorn
Frau Gericke - Tel. 36 09 97 57

Kinder- und Jugendsport ab 3 Jahre

Frau Westphal - Tel. 0176-57293031
Mo. 17:00 - 18:30 (R-05-01)

Kinder- und Jugendsport ab 12 Jahre

Frau van Haaren - Tel. 0151-29138224
Mo. 17:00 - 18:00 (R-05-12)

Rollstuhl-Tischtennis

Herr Knaak - Tel. 7351517
Mo. 17:30 - 19:30 (R-05-11)

Elektrollstuhl sport I

Herr Tempel - Tel. 86 32 09
Mo. 17:30 - 18:30 (R-05-17)

Elektrollstuhl sport II

Herr Tempel - Tel. 86 32 09
Mi. 18:30 - 19:30 (R-05-18)

Rollstuhl-Basketball III

Herr Dassan - Tel. 040-41 36 18 05
Mo. 19:30 - 21:30

Hamburger SV e.V.

Abt. Rollstuhlsport

Sporthalle Eckernförder Str. 70
22769 Altona-Nord

www.reha.com · Hotline: 01805 566 399*



Autos nach Maß für Menschen mit Handicap!
FÜR IHRE MOBILITÄT

Wenn **Qualität** eine Frage
der **Beratung** ist, dann
sind wir die **Nummer 1!**

Rufen Sie uns an! Wir finden die beste Lösung für Sie!

Unsere Niederlassungen
sind bundesweit für
Sie da!



Ein Unternehmen der www.kirchhoff-gruppe.de · 225 Jahre Tradition

Kinder- und Jugendsport

ab 3 Jahre

Frau van Haaren - Tel. 0151-29138224

Fr. 16:45 - 17:45

Kinder- und Jugendsport

ab 12 Jahre

Herr Werner - Tel. 41 36 18 05

Fr. 18:00 - 19:30 (R-05-19)

Rollstuhl-Rugby

Herr Ebert - Tel. 040-41361805

Di. 18:00 - 20:00 (R-05-10)

Rollstuhl-Basketball IV

Herr Gugel - Tel. 0163-7838725

Do. 18:30 - 20:00 (R-05-08)

Hamburger SV e.V.

Abt. Rollstuhlsport

BUK Boberg, Bergedorfer Str. 10
21033 Lohbrügge

Rollstuhl-Basketball I

Herr Classen - Tel. 0151-17015697

Di. 18:30 - 20:15 (R-05-03)

Fr. 20:15 - 21:45 (R-05-05)

Rollstuhl-Basketball II

Frau Kirste - Tel. 04182-28 86 03

Di. 17:00 - 18:30

Hamburger SV e.V.

Abt. Rollstuhlsport

Sporthalle Wandsbek

Rüterstr. 75

22041 Wandsbek

Wirbelsäulengymnastik, Bosseln und Faustball

Di. 17:00 - 19:30 (R-01-20)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Eckernförderstr. 70
22769 Bahrenfeld
Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

Sitzvolleyball

Mi. 19:30 - 22:00 (R-25-02)

TH Eilbeck e.V.

Heinrich-Hertz Schule Halle 2

Grasweg 72-74

22081 Barmbek-Süd

Frau Wohler - Tel. 20 37 04

Bewegungsspiele + Badminton im Rollstuhl

Di. 20:00 - 22:00 (R-33-11)

Wedeler TSV e.V.

Sporthalle Bekstr. 22

22880 Wedel

Herr Otto - Tel. 04103-2200



Sanitätshaus Rosenau GmbH
Orthopädie-Technik • Rollstühle • Reha-Artikel • Medizintechnik

... Helfen ist unser Handwerk





prothetisches Zentrum

5 mal im Raum Hamburg
Zentrale: Ostpreußenplatz 20 ☎ 040-4689939-0 • www.san-rosenau.de



...SCHAFT Experten

SPEZIELLE REHASPORT-ANGEBOTE

Schlaganfallgruppe

Di. 16:30 - 17:30 (R-26-05)

Bahrenfelder Turnverein v. 1898 e.V.

Bahrenfelder Chaussee 166a

22761 Bahrenfeld

Frau Prinz - Tel. 523 81 44

Multiple Sklerose & Sport

Fr. 16:30 - 17:30 (R-43-32)

Fr. 17:30 - 18:30 (R-43-23)

Eimsbütteler SV Grün-Weiß

Hamburg v. 1901 e.V.

Sportzentrum Lutterothstr. 43

22527 Eimsbüttel

Frau Stephan - Tel. 560 12 45

Beckenbodentraining für Frauen

Di. 18:00 - 19:00 (R-30-15)

Von Mann zu Mann

Beckenbodentraining für Männer

Sa. 10:00 - 11:00 (R-30-12)

Orthopädische Therapiesportgruppe

Di. 13:00 - 14:00 (R-30-22)

Di. 14:00 - 15:00 (R-30-28)

Do. 09:30 - 10:30 (R-30-16)

Bewegungs- und Körper-

wahrnehmungsgruppe

Di. 14:00 - 15:00 (R-30-27)

Eimsbütteler TV

ETV-Sportzentrum, Bundesstr. 96

20144 Eimsbüttel

Frau Liebe - Tel. 40 17 69 80

Wassergymnastik + Entspannung bei psychischer Behinderung

Mo. 13:45 - 14:45 (R-30-23)

Eimsbütteler TV

Turmweg 33

20148 Rotherbaum

Frau Liebe - Tel. 40 17 69 80

Rollstuhl-Breitensport

für Erwachsene

Mo. 18:30 - 20:00 (R-05-13)

Hamburger SV e.V.

Abt. Rollstuhlsport

Sporthalle Eckernförder Str. 70

22769 Altona-Nord

Frau Westphal - Tel. 0176-57293031

Endoprothesengymnastik

Mi. 10:00 - 11:00 (R-18-19)

Sport für psychisch Erkrankte

Mo. 16:00 - 17:30 (R-18-20)

Hamburger Turnerschaft v. 1816

Sportzentrum HT 16

Sievekingdamm 7

20535 Hamm-Nord

Sportbüro - Tel. 25 17 49-20

Schlaganfallgruppe

Di. 16:30 - 18:00 (R-69-03)

Hausbruch-Neugrabener Turners-

schaft von 1911 e.V.

Fit Hus, Cuxhavener Str. 344

21149 Neugrabener-Fischbek

Frau Rübke - Tel. 703 82 426

Frau Schwiager - Tel. 490 58 49

Beckenbodengymnastik für Männer

Mo. 18:30 - 19:30 (R-01-18)

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Ehstorfer Weg 14

21075 Eißendorf

Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

Sport mit Sehgeschädigten und

Mehrfachbehinderungen

Mo. 17:00 - 19:30 (R-01-02)

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Sporthalle Blindenschule

Borgweg 17a

22303 Winterhude

Geschäftsstelle HVS - Tel. 85 75 88

Sport nach Schlaganfall

Mo. 17:00 - 18:00 (R-20-05)

Mi. 17:00 - 18:00 (R-20-06)

Neurologisch-Therapeutischer

Verein Hamburg e.V.

Martinistraße 66

20246 Eppendorf

Herr Schmidke - Tel. 0176-26281054

Psychomotorik für Menschen mit

geistiger Behinderung

Mo. 15:00 - 15:45 (R-73-07)

Rehavital-Gesundheitssport

Hamburg e.V.

Paul-Stritter-Weg 9

22337 Alsterdorf

Vereinsbüro - Tel. 50 77 37 21

Endoprothesen-Sport

Di. 09:30 - 10:15 (R-27-12)

Mi. 12:15 - 13:00 (R-27-05)

SC Poppenbüttel v. 1930 e.V.

Sporthalle Eichenredder 8

22399 Poppenbüttel

Herr Schöнке - Tel. 606 14 14

Reha-Sport Neuro

Mo. 15:00 - 16:00 (R-101-01)

Mi. 15:00 - 16:00 (R-101-03)

Do. 15:00 - 16:00 (R-101-02)

Sportverein Hamburg Boberg e.V.

BG-Unfallkrankenhaus Hamburg

Bergedorfer Str. 10

21033 Bergedorf

Herr Herrmann - Tel. 7306 1224

Therapiesport

Di. 12:00 - 13:00 (R-25-03)

Mi. 16:00 - 17:00 (R-25-04)

Fr. 12:00 - 13:00 (R-25-05)

TH Eilbeck e.V.

Turnhalle Eilbeck

Ritterstr. 9

22089 Eilbek

Frau Hasch - Tel. 20 37 04

Parkinsonsgruppe

Do. 10:00 - 11:00 (R-33-09)

Wedeler TSV e.V.

Bekstraße 22

22880 Wedel

Herr Schroeter - Tel. 04103-2200

Rehasport für geistig Behinderte im

Tischtennis

Di. 15:45 - 16:30 (R-33-12)

Di. 16:30 - 17:15 (R-33-13)

Di. 18:00 - 18:45 (R-33-14)

Wedeler TSV e.V.

Heilpädagogisches Förderzentrum

Friedrichschule, Lindenallee 96

22869 Schenefeld

Herr Otto - Tel. 04103-2200

Teil II - Behindertensportgruppen

GYMNASTIK

Gesundheitsgymnastik

Mo. 16:30 - 17:30 (B-02-05)
RBS Elbgemeinden e.V.
Musäusstraße 29
22589 Iserbrook
Frau Müller, Tel. 832 06 88

Gymnastik mit Musik

Mi. 19:00 - 20:00 (B-01-40)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Rhiemsweg 61
22111 Horn
Karen Meckling, Tel. 238 579 64

Gymnastik und Spiele ab 50 Jahre

Do. 09:30 - 10:30 (B-01-58)

Wirbelsäulengymnastik

Mi. 09:30 - 10:30 (B-01-57)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Saal der Seniorenwohnanlage
Wandsbeker Königstraße 65
22041 Wandsbek
Herr Schnabel, Tel. 715 86 66
(tagsüber)

Wirbelsäulengymnastik

Do. 17:00 - 20:00 (B-01-17)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Sporthalle Tessenowweg 3
22297 Winterhude
Frau Tietze, Tel. 631 01 24 (tagsüber)

Wirbelsäulengymnastik Erwachsene

Mo. 18:00 - 19.30 (B-01-37)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Sporthalle Eckernförder Straße 70
22769 Altona
Frau Wehner, Tel. 386 120 29

Barrierefreiheit schaffen
UN-Behindertenrechtskonvention umsetzen

GAL-Bürgerschaftsfraktion Hamburg

T 040 428 31 1397

info@gal-fraktion.de | www.gal-fraktion.de



SPORT IN DER KREBSNACHSORGE

Gymnastik-Sport

in der Krebsnachsorge

Mi. 10:30 - 11:45 (B-01-38)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Saal der Seniorenwohnanlage
Wandsbeker Königstraße 65
22041 Wandsbek
Herr Schnabel, Tel. 715 86 66
(tagsüber)

Schwimmen, Wassergymnastik

in der Krebsnachsorge

vorwiegend Frauen
Mo. 16.45 - 17:45 (B-01-45)
Mo. 17:45 - 18:45 (B-01-46)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Bewegungsbad
Friedrichsberger Str. 60
22081 Eilbek
Frau Johst, Tel. 420 74 83 (abends)



LEICHTATHLETIK

Jugend-Leichtathletik

Winter:
Fr. 16:00 - 18:00 (B-13-16)
Sommer: bitte nachfragen
Hamburger Gehörlosen SV v. 1904 e.V.
Sporthalle Lerchenfeld 10
22081 Barmbek-Süd
Tel. 01805-28 34 65

Leichtathletik

(nur Mai - September)
Mi. 17:00 - 19:00 (B-01-14)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Sporthalle/Sportplatz
Hammer Park
20535 Hamm
Frau Tietze, Tel. 631 01 24

Leichtathletik

Mi. 15:00 - 18:00 (B-03-05)
BSG Wilhelmsburg + Harburg
Sportplatz Dratelnstraße
21109 Wilhelmsburg
Herr Kirchner, Tel. 754 29 85

ROLLSTUHLSPORT

Badminton

Di. 20:00 - 21:30 (B-33-01)
Wedeler TSV e.V.
Sporthalle Bergstraße
22765 Wedel
Tel. 04103-2200

Sportspass e.V.

Sporthalle Sorbenstraße 15
20537 Hamm
Frau Mackens, Tel. 040-29 28 26



Rollstuhltanz ab 16 Jahre

Do. 19:15 - 20:30 (B-35-10)
TSG Bergedorf v. 1860 e.V.
Sophie-Schoop-Weg 84
21035 Allermöhe
Frau Warnke - Tel. 040-724 144 33

Rollstuhltraining für MS-krankte Erwachsene

Fr. 17:00 - 18:30 (B-63-03)

RUND UM DEN BALL

Ballspiele und Gymnastik für Erwachsene

Mi. 18:00 - 20:00 (B-01-23)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Sporthalle Cuxhavener Straße 379
21149 Fischbek
Herr Redmann, Tel. 792 51 34

Rund um den Ball

Fr. 17:00 - 18.00 (B-35-13)
TSG Bergedorf v. 1860 e.V.
Turnhalle Schule
Friedrich-Frank-Bogen
21033 Bergedorf
Frau Warnke - Tel. 040-724 144 33

Amrum für alle!

*Genießen Sie die Nordseeinsel Amrum –
barrierefreier Urlaub.*

Besuchen Sie unsere wunderschönen
Ferienapartements mit Meerblick.

www.barrierefrei-urlauben.de

Badminton

Badminton

Mo. 17:00 - 20:00 (B-13-01)
Hamburger Gehörlosen SV v. 1904 e.V.
Sporthalle III
Schulbergredder 13
22399 Poppenbüttel
Tel. 01805-28 34 65

Badminton

Do. 20:00 - 22:00 (B-01-31)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Sporthalle Ehestorfer Weg 14a
21075 Rosengarten
Herr Brauel, Tel. 702 57 37

Basketball, Faustball, Flugball, Volleyball

Basketball

Sporthalle Humboldtstraße 30
Di. 20:00 - 22:00 (B-13-02)
Sporthalle Lerchenfeld 10
(Eing.Finkenau 36)
Damen
Fr. 18:00 - 20:00 (B-13-03)
Herren
Fr. 20:00 - 22:00 (B-13-04)
Hamburger Gehörlosen SV v. 1904 e.V.
22083 Barmbek-Süd
Tel. 01805-28 34 65

Faustball Erwachsene

alle 14 Tage
Di. 20:00 - 22:00 (B-02-01)
RBS Elbgemeinden e.V.
Turnhalle Voßhagen
22559 Rissen
Herr Bertram, Tel. 04103-7259

Flugball

Fr. 17:45 - 20:00 (B-02-02)
RBS Elbgemeinden e.V.
Musäusstraße 29
22589 Iserbrook
Herr Bertram, Tel. 04103-7259

Basketball

Mi. 18.30 - 20.00 (B-35-14)
TSG Bergedorf v. 1860 e.V.
Gesamtschule Allermöhe
Magrit Zinke Str. / 2 Feld Halle
21035 Allermöhe
Frau Warnke - Tel. 040-724 144 33

Volleyball

Mo. 20:00 - 22.00 (B-13-05)
Hamburger Gehörlosen SV v. 1904 e.V.
Turnhalle Beltgens Garten
20537 Hamm
Tel. 01805-28 34 65

Faustball

Di. 17:00 - 19:30 (B-01-41)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Sporthalle Eckernförder Straße 70
22769 Altona
Frau Maasch, Tel. 57 96 88

Bosseln

Bosseln

Fr. 18:30 - 19:30 (B-03-02)
BSG Wilhelmsburg + Harburg
 Sporthalle I, Dratelnstraße
 21109 Wilhelmsburg
 Frau Voss, Tel. 753 47 03

Bosseln

Sa. 09:00 - 11:00 (14-täg.) (B-01-44)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Sporthalle Cuxhavener Straße 379
 21149 Fischbek
 Herr Redmann, Tel. 792 51 34

Fußball + Fußballtennis

Fußball

Di. 20:00 - 21:30 (B-13-06)
 Do. 18:30 - 20:00 (B-13-07)
 Do. 20:00 - 21:30 (B-13-08)
Hamburger Gehörlosen SV v. 1904 e.V.
 Sportplatz Nr. 3 Memellandallee
 22769 Altona
 Tel. 01805-28 34 65

Fußball Jugendliche

Fr. 13:30 - 15:00 (B-28-01)

Fußball Herren

Fr. 16:30 - 20:00 (B-28-03)
Hamburger Schwerhörigen SV v. 1977 e.V. (HSSV)
 Sporthalle Schultzweg 5
 20097 Klostertor
 Herr Wurr, Tel. 04101-589 227

Bosseln Erwachsene

Di. 20:00 - 22:00 (14-täg.) (B-02-03)
RBS Elbgemeinden e.V.
 Turnhalle Voßhagen
 22559 Rissen
 Herr Bertram, Tel. 04103-7259

Fußballtennis

Di. 17:00 - 19:00 (B-01-49)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Sporthalle Eckernförder Straße 70
 22769 Altona
 Herr Pretzel, Tel. 04193-89 29 65

Jugend-Fußball

Mi. 15:00 - 17:00 (B-13-14)
Hamburger Gehörlosen SV v. 1904 e.V.
 Schule Schultzweg 9
 20097 Hamburg-Altstadt
 Tel. 01805-28 34 65

Kegeln + Bowling

Bowling

jeden 2. Sonntag
 So. 10:00 - 14:00 (B-28-07)
Hamburger Schwerhörigen SV v. 1977 e.V. (HSSV)
 Bauerstraße 1-3
 22605 Othmarschen
 Herr Drews, Fax 41406943

Kegeln

einmal im Monat
 Di. 17:00 - 20:00 (B-03-03)
BSG Wilhelmsburg + Harburg
 Bürgerhaus Mengestraße
 21107 Wilhelmsburg
 Frau Schrötter, Tel. 753 22 08

Kegeln

Do. 14:30 - 17:30 (B-03-04)
BSG Wilhelmsburg + Harburg
 Sahlings Gasthof, Friedhofstr. 10
 21073 Harburg
 Herr Prass, Tel. 763 18 76

Kegeln

Damen und Herren (14-tägig)
 Fr. 20:00 - 23:00 (B-28-06)
Hamburger Schwerhörigen SV v. 1977 e.V. (HSSV)
 Kegelsporthalle
 Adolph-Schönfelder-Str. 46
 22083 Barmbek
 Axel Fischer - Tel. 83 41 83

Kegeln

Mo. 16:30 - 19:30 (14-täg.) (B-01-34)
 Di. 16:00 - 19:00 (14-täg.) (B-01-35)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Sportzentrum Jägerhof
 Ehestorfer Heuweg 12
 21149 Hausbruch
 Herr Redmann, Tel. 792 51 34

Kegeln Erwachsene

einmal im Monat
 Do. 15:00 - 18:30 (B-02-04)
RBS Elbgemeinden e.V.
 Lokal "Omas Kartoffelhaus"
 Simrockstraße 182
 22589 Iserbrook
 Frau Haufschild - Tel. 877 876

Sportkegeln

Do. 17:00 - 19:30 (B-01-32)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
 Sporthalle
 Adolph-Schönfelder-Straße 49
 22083 Barmbek
 Herr Jacobi, Tel. 630 26 25

Tennis + Tischtennis

Tennis

Sommer

Mo. 18.00 - 20:00 (B-13-12)
im Winter Training in der Tennishalle
beim hörenden Tennisclub,
jedoch nur nach Vereinbarung!
Hamburger Gehörlosen SV v. 1904 e.V.
Tennisplatz UHC Wesselbleek 8
22339 Hummelsbüttel
Tel. 01805-28 34 65

Tischtennis

Di. 17:00 - 19:15 (B-13-09)
Di. 19:15 - 22:00 (B-13-10)
Fr. 18:00 - 22:00 (B-13-11)
Hamburger Gehörlosen SV v. 1904 e.V.
Schule Hammer Straße 122
22043 Wandsbek
Tel. 01805-28 34 65

Tischtennis

Di. 18:00 - 21:00 (B-01-29)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Sporthalle Steinadlerweg 26
22119 Billstedt
Herr Hermann, Tel. 672 07 49
(tagsüber)

Tischtennis

(B-14-01)
*Mümmelsmannberger SV Hamburg
von 1974 e.V. (MSV Hamburg)*
Schule Rahewinkel
22115 Billstedt
Kundenberatung, 06226-960 069

Tischtennis ab 10 Jahre

Herr Böning, Tel. 550 83 44
Fr. 13:30 - 15:00 (B-28-05)

Tischtennis ab 16 Jahre

Herr Bösecke, Tel. 656 07 38
Di. 18:00 - 21:30 (B-28-04)
*Hamburger Schwerhörigen SV v.
1977 e.V. (HSSV)*
Sporthalle Schultzweg 5
20097 Klostertor

Wasserball

Wasserball

Di. 20:00 - 21:50 (B-13-13)
Hamburger Gehörlosen SV v. 1904 e.V.
Hallenbad Bramfeld, Fabriciusstr. 223
22177 Bramfeld
Tel. 01805-28 34 65

Wasserball Erwachsene

Mi. 20:30 - 21:40 (B-01-82)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Schwimmhalle Elbgaustraße 110
22523 Eidelstedt
Herr Hirning, Tel. 644 60 73 (tagsüber)



Jetzt entscheide
ich selbst!

Das Persönliche Budget ist eine alternative Leistungsform zur Teilhabe und Rehabilitation von behinderten Menschen durch Geldbeträge oder Gutscheine. Sie können selbst entscheiden, wann, wo, wie und von wem Sie Teilhabeleistungen nehmen, um Ihren Hilfebedarf optimal abzudecken. Durch das Persönliche Budget haben Sie Einfluss auf die Art und Gestaltung der Leistung, die Sie erhalten. Das stärkt Ihre Selbstbestimmung und Selbstständigkeit. Weitere Infos: www.budget.bmas.de oder unter 01805/6767-15 (Mo.–Do. von 8 bis 20 Uhr; 0,14 €/Min. aus den Festnetzen und max. 0,42 €/Min. aus den Mobilfunknetzen).

**Das trägerübergreifende
Persönliche Budget.**



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

SPORT IM WASSER

Schwimmen + Wassergymnastik

Anfänger-Schwimmen

Mi. 14:30 - 16:30 (B-35-11)
TSG Bergedorf v. 1860 e.V.
Schwimmbad im TSG Sportforum
Billwerder Billdeich 607
21033 Bergedorf
Frau Warnke - Tel. 724 144 33

Schwimmen

Do. 20:00 - 20:50 (B-01-07)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Schwimmhalle Reetwerder 25
21029 Bergedorf
Herr Averberg, Tel. 723 21 45
(tagsüber)

Schwimmen

Fr. 19:00 - 20:00 (B-01-84)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Schwimmhalle
August-Krogmann-Str. 52
22159 Farmsen
Herr Scheffler, Tel. 01520-6283671

Schwimmen

Mo. 20:00 - 20:50 (B-01-03)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Schwimmhalle Budapest Str. 29
20359 St. Pauli
Herr Hirning, Tel. 644 60 73 (tagsüber)

Schwimmen

Mo. 18:50 - 20:00 (B-01-04)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Schwimmhalle Wendemuthstr. 14
22041 Wandsbek
Frau Steffens, Tel. 696 434 58 (tagsüber)

Schwimmen Freizeitgruppe

Sa. 10:00 - 12:00 (B-35-12)
TSG Bergedorf v. 1860 e.V.
Bille Bad, Reedwerder 25
21029 Bergedorf
Frau Warnke - Tel. 040-724 144 33

Schwimmen und Wassergymnastik

Mi. 19:00 - 19:45 (B-03-01)
BSG Wilhelmsburg + Harburg
Schwimmhalle Wilhelmsburg
21109 Wilhelmsburg
Frau Broscheit, Tel. 753 10 32

Schwimmen zur Gesundheit

Mo. 16:30 - 17:15 (B-11-01)
Mo. 17:30 - 18:15 (B-11-02)
Duvenstedter Sportverein v. 1969 e.V.
Lehrschwimmbekken
Eberhofweg 63
22415 Fuhlsbüttel
Tel. 607 19 69

Schwimmen + Aqua Jogging

Fr. 19:00 - 20:00 (B-01-06)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Schwimmhalle Dratelnstraße 30
21109 Wilhelmsburg
Frau Cords, Tel. 701 89 49

Schwimmen - auch für Sehbehinderte und Blinde

Mi. 19:40 - 20:50 (B-01-09)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Schwimmhalle im grünen Grunde 1
22337 Ohlsdorf
Herr Lübke, Tel. 656 14 21 (tagsüber)

Schwimmen für sehbehinderte Jugendliche ab 10

Di. 15:30 - 16:30 (B-01-56)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Schwimmhalle Bartholomäusstr. 10
22083 Uhlenhorst
Herr Scheffler, Tel. 01520-628 36 71

Schwimmen, Wassergymnastik

Geistig behinderte Kinder

Frau Steffens, Tel. 299 67 58
Do. 18:00 - 19:00 (B-01-50)

Schwimmen, Wassergymnastik

Geistig Behinderte Jugendliche

Frau Steffens, Tel. 299 67 58
Do. 19:00 - 20:00 (B-01-52)

Schwimmen, Wassergymnastik

Herr Just, Tel. 647 52 43 (tagsüber)
Di. 18:30 - 19:30 (B-01-47)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Schwimmhalle AK Eilbek
Friedrichsberger Straße 60
22081 Eilbek

Schwimmen, Wassergymnastik

Do. 20:00 - 20:45 (B-01-13)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Schwimmhalle Simrockstraße 45
22589 Blankenese
Frau Knobloch, Tel. 656 142 160 73

Schwimmen, Wassergymnastik

Mi. 20:00 - 20:50 (B-01-43)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Schwimmhalle Elbgaustraße 110
22523 Eidelstedt
Frau Henrichs, Tel. 31 65 59
Herr Hirning, Tel. 644 60 73 (tagsüber)

Schwimmen, Wassergymnastik

Mi. 20:00 - 21:40 (B-01-01)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Schwimmhalle
Friedrich-Ebert-Straße 89
22459 Niendorf
Herr Scheffler, Tel. 01520-628 36 71

Schwimmen, Wassergymnastik

Do. 20:00 - 20:50 (B-01-08)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Rahlstedter Bahnhofstraße 52
22149 Rahlstedt
Herr Just, Tel. 647 52 43 (tagsüber)

Schwimmen, Wassergymnastik

Do. 20:00 - 20:50 (B-01-42)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Schwimmhalle Neugrabener Markt 9
21149 Neugraben-Fischbek
Frau Cords, Tel. 701 89 49

Schwimmen, Wassergymnastik Erwachsene

Mo. 20:50 - 21:50 (B-01-05)
HVS Integrativsport Hamburg e.V.
Schwimmhalle Fabriciusstraße 223
22177 Bramfeld
Horst Martens, Tel. 640 65 96



WAS ES SONST NOCH GIBT

Weitere Sportangebote für Menschen mit Behinderung

Allgemeiner Sport

für Kinder und Jugendliche

Fr. 16:00 - 18:00 (B-13-15)

Hamburger Gehörlosen SV
v. 1904 e.V.

Sporthalle Lerchenfeld 10
22081 Barmbek-Süd
Tel. 01805 - 28 34 65

Judo für blinde und sehgeschädigte

Jugendliche ab 12 Jahre

und Erwachsene

Di. 18:00 - 19:30 (B-30-01)

Eimsbütteler TV

Sporthalle Bundesstraße 96
20144 Eimsbüttel
Frau Happ, Tel. 480 15 61

Lungensport

Di. 18:00 - 19:30 (B-38-01)

Imperial Club Hamburg e.V.

Osdorfer Landstraße 275
22589 Bahrenfeld
Frau Adameit, Tel. 04122-826 64

Nordic-Walking

Di. ab 10:00 (B-02-06)

RBS Elbgemeinden e.V.

Orte wechseln - bitte anfragen
22589 Rissen/Iserbrook
Frau Müller, Tel. 832 06 88

Schach

jeden 3. Mittwoch im Monat

18:00 - 20:00 (B-28-09)

Hamburger Schwerhörigen SV
v. 1977 e.V. (HSSV)

Vereinshaus Wagnerstraße 42
22081 Barmbek
Herr Böning, Tel. 550 83 44



Schießen

Di. 19:00 - 21:00 (B-28-08)

Hamburger Schwerhörigen SV
v. 1977 e.V. (HSSV)

Schützengemeinschaft Norderstedt
Schierkamp 99
22848 Norderstedt
Herr Brauckhoff, Tel. 691 26 22

Schießen

Mo., Mi., Fr.

18:00 - 22:00 (B-21-01)

Wandsbeker Schützengilde e.V.
von 1637

Schießsportzentrum Hammer Str. 58
22043 Wandsbek
Herr Moßler, Tel. 536 70 971

SPORT FÜR

MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG

Fußball/Leichtathletik nach Special

Olympics-Kriterien ab 14 Jahre

Do. 18:00 - 20:00 (B-39-03)

SV Nettelburg/Allermöhe
von 1930 e.V.

Sporthalle/Sportplatz
Henriette-Herz-Ring
21035 Bergedorf
Geschäftsstelle, Tel. 735 32 00

Fußball ab 16 Jahre

Fr. 18:00 - 19:00 (B-35-09)

TSG Bergedorf v. 1860 e.V.

Turnhalle Friedrich-Franke-Bogen
21031 Lohbrügge
Frau Warnke - Tel. 040-724 144 33

Leichtathletik

„ISPO-Tiger“ ab 18 Jahre

nach Special Olympics-Kriterien und

Abnahme des Sportabzeichens unter

Behinderten-Bedingungen;

Teilnahme an Integrativen-Wett-

kämpfen

Mo. 18:30 - 20:00 (B-35-08)

TSG Bergedorf v. 1860 e.V.

Wintersaison:
Lohbrügge-Bezirk Bergedorf
Ladenbeker Furtweg, Halle 2
Sommersaison:
Sportplatz N
21035 Allermöhe/Lohbrügge

Psychomotorik

ab 4 Jahre bis 10 Jahre

Di. 15:30 - 17:00 (B-35-02)

Psychomotorik

ab 10 Jahre bis 17 Jahre

Di. 15:00 - 17:00 (B-35-03)

Psychomotorik ab 16 Jahre

Mo. 18:30 - 20:30 (B-35-04)

TSG Bergedorf v. 1860 e.V.

Turnhalle Anton-Rée-Schule
Ebner-Eschenbach-Weg 45
21035 Allermöhe
Frau Warnke - Tel. 040-724 144 33

Schwimmen ab 6 Jahre

Do. 15:00 - 17:00 (B-35-05)

TSG Bergedorf v. 1860 e.V.

Bille Bad, Reedwerder 25

21029 Bergedorf
Frau Sonnenberg, Tel. 040-724 144 31

Schwimmen ab 14 Jahre

Di. 17:45 - 19:45 (B-39-02)

SV Nettelburg/Allermöhe
von 1930 e.V.

Schwimmbad Reinbek
21465 Reinbek
Geschäftsstelle, Tel. 735 32 00

Spiel und Spaß im Wasser

Psychomotorische Bewegung

Mi. 18:00 - 20:00 (B-35-06)

TSG Bergedorf v. 1860 e.V.

Schwimmbad im TSG Sportforum
Billwerder Billdeich 607
21033 Bergedorf
Frau Warnke - Tel. 040-724 144 33

**Sport, Bewegung, Spaß
für geistig behinderte Menschen**
Do. 15:45 - 17:15 (B-29-01)
Turnerschaft Harburg von 1865 e.V.
Dreifeldsporthalle
Immanuel-Kant-Gymnasium



Am Pavillion 15
21077 Marmsdorf/Harburg
Herr Schulz, Tel. 792 45 66

**Wettkampftraining „ISPO-Löwen“
Schwimmen ab 18 Jahre
nach Special Olympics-Kriterien und
Abnahme von Schwimmabzeichen.
Teilnahme an Integrativen-
Wettkämpfen**
Do. 18:00 - 20:00 (B-35-07)
TSG Bergedorf v. 1860 e.V.
Bille Bad, Reedwerder 25
21029 Bergedorf
Frau Warnke - Tel. 040-724 144 33

**Der REHA
macht es
leichter.**



VERLAG
weito

Der Reha-Einkaufsführer 2010/11, das Nachschlagewerk für Betroffene und deren Angehörige sowie Fachleute aus der Kranken- und Altenpflege, Verbände und soziale Einrichtungen. Informationen zu allen Bedürfnissen für Menschen mit einer Behinderung oder Einschränkung. **Bestellungen unter: www.reha-einkaufsfuehrer.de**

TANDEM-SPORT

Wir sind ...

... ein Verein mit ca. 100 Mitgliedern und vielen aktiven Freunden im Alter zwischen 16 und über 60 Jahre.

Jeder Sehende, Sehbehinderte und Blinde kann bei uns Mitglied werden.

Wir wollen ...

... den Spaß am Radfahren verbinden mit der Integration von Sehbehinderten.

Das Tandem Fahren bietet eine ideale Gelegenheit zu Kooperation und Kommunikation.

Wir haben ...

... über 40 Vereins-Tandems.

Wer möchte, kann auch sein eigenes mitbringen.

Für jede Ausfahrt wird von den Mitfahrern ein Startgeld erhoben, um die Räder warten und reparieren zu können.

Als Pilot ...

... trainieren Sie Ihre Kondition und ermöglichen gleichzeitig einem Blinden oder Sehbehinderten, das Gleiche zu tun.

Sie können probeweise an einer Tour teilnehmen oder aber auch öfter bei uns mitfahren.

Als Mitfahrer ...

... können Sie sich einmal so richtig austoben und dabei die Natur hautnah miterleben.

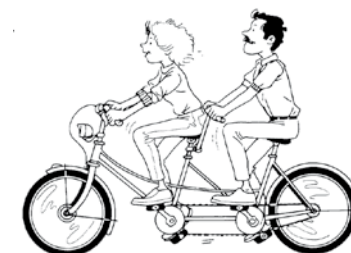
Sie können sich Ihren Piloten selbst mitbringen; bei Bedarf vermittelt der Verein einen Piloten.

Informationen bei:

Tandem-Club „Weiße Speiche“
Gregor Scheithauer
Tel. 570 60 93

Haben Sie Interesse?

Dann machen Sie doch mit!



Teil III - Integrationssport

KLEIN- UND KINDERGARTENKINDER

Gesellschaftsspielgruppen

Mini Club 1 (1-3 Jahre)

Mo. 15:00 - 16:00 (I-22-01)

Gesellschaftsspielgruppen

Mini Club 2 (4-5 Jahre)

Mo. 16:00 - 17:00 (I-22-02)

Ringeln, Rangeln und Raufen

Kinder (5-8 Jahre)

Di. 16:00 - 17:10 (I-22-05)

SV Eidelstedt v. 1880 e.V.

Sporthalle Rungwisch/
Ecke Duvenacker

22523 Eidelstedt

Herr Schlegel, Tel. 570 00 70

Behindertenhilfe in der Christus- kirchengemeinde Othmarschen



Roosens Weg 28
22605 Hamburg
Tel.: 040 85400393
Fax: 040 8811252

www.behindertenhilfe-othmarschen.de

SCHULKINDER

Budo/Karate

Kinder 5-8 Jahre

Mi. 15:00 - 16:30 (B-63-01)

Kinder 9-11 Jahre

Mi. 16:30 - 18:00 (B-63-02)

Sportpaß e.V.

Sporthalle Alsterdorfer Straße 39

22299 Winterhude

Frau Mackens, Tel. 040-29 28 26

Spiel und Bewegung/Psychomotorik

Mo. 17:00 - 18:30 (I-22-06)

Do. 16:00 - 17:00 (I-22-07)

SV Eidelstedt v. 1880 e.V.

Sporthalle Rungwisch/
Ecke Duvenacker

22523 Eidelstedt

Herr Schlegel, Tel. 570 00 70

Judo für Kinder mit geistiger Behinderung

Di. 18:30 - 19:30 (B-30-02)

Eimsbütteler TV

Sportzentrum Bundesstraße 96

20144 Eimsbüttel

Kontakt unter Tel. 04163-81 14 45

JUGENDLICHE ERWACHSENE UND GRUPPEN OHNE ALTERSBEGRENZUNG

Integrative Gruppe für jugendliche und Erwachsene

Mo. 18:30 - 19:45 (I-22-08)

SV Eidelstedt v. 1880 e.V.

Sporthalle Rungwisch/
Ecke Duvenacker

22523 Eidelstedt

Herr Schlegel, Tel. 570 00 70

Integrationssportgruppe

Di. 15:30 - 17:00 (I-46-01)

Walddorfer SV v. 1924 e.V.

Kleine Teichwiese
(ehem. Klöpperpark)

Saseler Weg 11

22359 Volksdorf

Tel. 64 50 62 - 0

Integrationssportgruppe

Do. 17:30 - 19:00 (I-46-02)

Walddorfer SV v. 1924 e.V.

Mehrzweckhalle

Ahrensburger Weg 30

22359 Volksdorf

Tel. 64 50 62 - 0

Osteoporose/

Endoprothesen-Training

Erwachsene

Do. 10:30 - 11:20 (I-B-04)

Sportpaß e.V.

Center Holsteinischer Kamp 87

22081 Eilbek

Frau Konrad, Tel. 040-2097 8808



Wir unterstützen psychisch kranke und seelisch behinderte Menschen darin, ihre Krankheit zu verstehen, Selbstvertrauen zu fassen, vorhandene Fähigkeiten zu stärken und eine Perspektive für die Zukunft zu entwickeln. Damit verbessern wir ihre Lebensbedingungen und ebnen ihnen den Weg zurück in Gesellschaft und Beruf.

Als Träger eines Unternehmensverbundes sind wir Anbieter gemeindenaher außerklinischer psychiatrischer Dienstleistungen in Hamburg mit über 30-jähriger Erfahrung. Mit Menschlichkeit, Zuverlässigkeit und Weitsicht ist es uns gelungen, vielfältige Leistungsangebote für Menschen mit sehr unterschiedlichen psychischen Erkrankungen aufzubauen. In unseren stationären und ambulanten Einrichtungen der medizinischen Rehabilitation, der Eingliederungshilfe, der Integration in Arbeit und der Pflege finden jährlich 500 Menschen Hilfe auf ihrem Weg zurück ins Leben.

Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll
Fuhlsbütteler Damm 83-85 22335 Hamburg
Telefon 53 32 28 14 00 Fax 53 32 28 14 90

info@freundeskreis-ochsenzoll www.freundeskreis-ochsenzoll.de

WEITERE INTEGRATIONSSPORT-ANBIETER

Nachfolgend finden Sie weitere Sportvereine mit Integrationssport-Angeboten, die nicht über den BRS Hamburg organisiert sind:

Bramfelder SV von 1945 e.V.
Psychomotorische Bewegungserziehung
Ellernreihe 88
22179 Hamburg
Tel. 641 41 44

Hamburger TB von 1962 e.V.
Integratives Schwimmen
Burgstraße 35
20535 Hamburg
Tel. 254 28 62

P.E.S.I.R. e.V.
**(Psychomotorische Entwicklung,
soziale Integration und Rehabilitation)**
Integratives Schwimmen
Stein-Hardenberg-Str. 156
22045 Hamburg
Tel. 665 888

SC Ottensen von 1984 e.V.
Integrative Sportangebote
Jenischstr. 80a
22606 Hamburg
Tel. 800 84 09

TSV Sasel von 1925 e.V.
Psychomotorik-Spielgruppen
Saseler Parkweg 14
22393 Hamburg
Tel. 601 16 17

**TSV Wandsetal Hamburg
von 1890 e.V.**
Stephanstr. 5
22047 Hamburg
Tel. 693 34 49

Turnerbund Hamburg-Eilbeck e.V.
Ritterstr. 9, 22089 Hamburg
Tel. 20 37 04 oder 200 15 50

TuS Berne e.V.
Taekwondo
Berner Allee 64a
22159 Hamburg
Tel. 60 44 2 88-0

Verein Aktive Freizeit e.V.
Integrationssportgruppen
Bertrand-Russell-Str. 4
22761 Hamburg
Tel. 890 60 10

Wir fördern Wohneigentum in Hamburg



Hamburgische WK
Wohnungsbaukreditanstalt

Sie wollen alten- und rollstuhlgerecht bauen
oder modernisieren?

Wir bieten Ihnen zinsgünstige Darlehen und
Zuschüsse für Ihr Vorhaben!

Mehr Informationen: www.wk-hamburg.de · Tel. 040 / 248 46 - 480

ADRESSEN DER MITGLIEDER DES BRSH

1. SC Norderstedt e.V.
Scharpenmoor 55
22848 Norderstedt
Tel. 52 87 66 94-5 - Fax 52 87 66 96
info@1-sc-norderstedt.de
www.1-sc-norderstedt.de

Aktiv ab 40 e.V.
Brödermannsweg 47f
22453 Hamburg
Tel. 553 26 48
Fax 553 21 65
Verein-Aktiv-ab-40-e.V.@gmx.de

Altonaer TV von 1845 e.V.
Kirchenstr. 21
22767 Hamburg
Tel. 38 30 16 - Fax 380 58 33
info@atvsports.de
www.atvsports.de

Altrahlstedter MTV von 1893 e.V.
Rahlstedter Straße 159
22143 Hamburg
Tel. 675 95 06 - Fax 675 95 080
info@amtv.de
www.amtv.de

Atem-Sport Hamburg e.V.
Jungestraße 10
20535 Hamburg
Tel. 88 30 69 69 - Fax 254 99 52-1
info@atemreha.de

Bahrenfelder TV von 1898 e.V.
Bahrenfelder Chaussee 166a
22761 Hamburg
Tel. 890 37 61
www.bahrenfelder-turnverein.de

**Berufsförderungswerk Hamburg
GmbH**
August-Krogmann-Str. 52
22159 Hamburg
Tel. 64581-1730; 64581-0 Zentrale
Fax 64593-730
harnischschwerdt@bfw-hamburg.de
www.bfw-hamburg.de

BFSV Atlantik 1997 e.V.
c/o Anatoli Geier
Lohbrügger Landstr. 107 b
21031 Hamburg
Tel. 0179-6684694
atlantik97@web.de

**Bildungszentrum für Blinde und
Sehbehinderte Hamburg**
Borgweg 17 a
22303 Hamburg
Tel. 4288 86 10 - Fax 4288 86 144

Blankeneser MTV von 1883 e.V.
c/o Walter Lembrecht
Harderweg 58
22549 Hamburg
Tel. 0172-4327352



Bramfelder SV von 1945 e.V.

Ellernreihe 88
22179 Hamburg
Tel. 641 41 44 - Fax 642 40 47
geschaeftsstelle@bramfeldersportverein.de
www.bramfeldersportverein.de

**BSG Asklepios
Westklinikum Hamburg**

Herr Dieter Wulf
Leuchtturmweg 27
22559 Hamburg
Tel. 81 89 59 oder 8191-0
Fax 81 96 17 20

BSG Süderelbe e.V.

Herr W. Scholven
Wümmeweg 7 b
21147 Hamburg
Tel. 701 79 13

BSG Wilhelmsburg u. Harburg e.V.

Frau Brigitte Spruth
Steinikestraße 1
21073 Hamburg
Tel./Fax 77 55 92

Damen Aktiv Studio

Lüttkamp 23
22547 Hamburg
Tel. 84 44 94 - Fax 84 38 60
das-lurup@t-online.de

**Der Hafen - Verein für psychosoziale
Hilfe Harburg e.V.**

Wallgraben 39
21073 Hamburg
Tel. 040-7 65 59 14
Fax 040-76 75 34 71

DRK Kreisverband Hamburg-Nord e.V.

Steilshooper Str. 2
22305 Hamburg
Tel. 470656 oder 465171
Fax 473182
sembowski@drk-hamburg-nord.de

Duvenstedter SV von 1969 e.V.

Puckaffer Weg 15
22397 Hamburg
Tel. 607 19 69 - Fax 607 507 69
service@duvenstedtersv.de
www.duvenstedtersv.de

**Eimsbütteler SV Grün-Weiß
Hamburg von 1901 e.V.**

Julius-Vosseler-Str. 195
22527 Hamburg
Mo. - Fr. 10:00 - 13:00
Mo. + Do. 14:00 - 18:00
Tel. 560 12 45 - Fax 560 21 08
verwaltung@GWEimsbuettel.de
www.GWEimsbuettel.de

Eimsbütteler TV e.V.

Bundesstraße 96
20144 Hamburg
Tel. 401 76 90 - Fax 401 76 969
info@etv-hamburg.de

FC St. Pauli von 1910 e.V.

Auf dem Heiligengeistfeld
20359 Hamburg
Tel. 31 78 74-0 - Fax 31 78 74-29
info@fcstpauli.de
www.fcstpauli.de

Feld-Bogen-Club Hamburg e.V.

Andreas Franzen
Haydnstraße 13
22761 Hamburg
karstenrueder@googlemail.com

Fitness Lounge UG

Hans-Fichte-Str. 4
21073 Hamburg
Tel. 36 09 92 02 0
kontakt@fitness-lounge.info

Fitness-Center Form-fit

Cuxhavener Str. 293b
Inh. H. W. Rößler
21149 Hamburg
Tel. 701 37 98

**Geesthachter Schützen-
gesellschaft von 1895 e.V.**

c/o Michael Müller
Kiefernweg 14
21395 Tespe
Tel. 04176-7526 oder 040-64581-1766
Fax 04176-944678
m.jovers.mueller@t-online.de

Gesund und munter e.V.

Annegret Thiele
Clematisweg 1 c
22529 Hamburg
Tel. 560 21 52
wolfenbuettelthiele@gmx.de

**Gesundheits- und Rehasportverein
Hamburg e.V.**

Hopfensack 8
20457 Hamburg
Tel. 0178-7092481
Tel. 0178-7092552

Gesundheits-Hof GmbH & Co. KG

Osdorfer Landstr. 251 a/b
22549 Hamburg
Tel. 8060109-30 - Fax 8060109-39
info@gesundheits-hof.de

Gesundheitssport Hamburg e.V.

Reinfeldstr. 6
20146 Hamburg
Tel. 44 46 28

**Hamburger Bogenschützen Gilde von
1930 e.V.**

Keustück 28
22415 Hamburg
Tel. 5316660 - Fax 53320272
hbg@hbg-1930.de

Hamburger Gehörlosen SV v. 1904 e.V.

Horst-Peter Scheffel
Bernadottestraße 126
22605 Hamburg
Tel. 01805 28 34 65 - Fax 881 38 62
hgsV04@hansenet.de
www.hgsV.de

**Hamburger Schwerhörigen-SV
von 1977 e.V. (HSSV)**

Wagnerstraße 42
22081 Hamburg
Tel. 29 16 05 - Fax 29 97 265
HSSV1977@aol.com

Hamburger SV e.V.

Abt. Rollstuhlsport
Sylvesterallee 7
22525 Hamburg
Tel. 41 55 16 00 - Fax 41 55 16 01
info@hsv.de

Hamburger TB von 1862 e.V.

Burgstraße 35
20535 Hamburg
Tel. 254 28 62 - Fax 254 28 68
sport@htb62.de
www.htb62.de

Hamburger Turnerschaft von 1816

Sievekingdamm 7
20535 Hamburg
Mo. - Fr. 10:00 - 12:00
Mo., Di., Do. 16:00 - 18:00
Tel. 25 17 49 20 - Fax 25 88 59
info@ht16.de
www.ht16.de

Handicap Sport Club Hamburg e.V.

Thorben Böhm
Am Beckerkamp 16
21031 Hamburg
sledgeeishockey-hamburg@web.de

Harburger City-Sport e.V.

Harburger Rathausstr. 33
21073 Hamburg
Tel. 766 60 44

Harburger TB von 1865 e.V.

Vahrenwinkelweg 28
21075 Hamburg
Tel. 79 14 33 23 - Fax 79 14 33 24
info@htb65.de
www.harburger-turnerbund.de

**Hausbruch-Neugrabener
Turnerschaft von 1911 e.V. (HNT)**

Cuxhavener Straße 253
21149 Hamburg
Tel. 701 74 43 - Fax 701 22 10
sportbuero@hntonline.de
www.hntonline.de

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Breite Straße 122
22767 Hamburg
Mo. + Mi. 09:00 - 12:00
Di. 15:00 - 18:00
Tel. 85 75 88 - Fax 851 21 81

hvs-ev@t-online.de
www.hvsevhamburg.de

Imperial Club Hamburg e.V.

Frau Bianca Adameit
Lehmweg 73
25492 Heist
Tel. 04122-82 664
tub-adameit@versanet.de
www.imperialclub.de

**Institut Ampuvita
(Gemeinnütziges Institut für Amputa-
tions-Vorsorge und Integration e.V.)**

August-Krogmann-Str. 52
22159 Hamburg
Tel. 64581-1363
info@ampu-vita.de

Lady fit Hamburg

Frau Susanne Reski
Droopweg 25
20537 Hamburg
Tel. 250 47 53 - Fax 25 49 01 21
info@lady-fit-hamburg.de

**Medizinische Fitness und Wellness
GmbH Hamburg vital**

Neue Str. 26
21073 Hamburg
Tel. 22 94 78 88 - Fax 22 94 76 88
info@hamburg-vital.de
www.hamburg-vital.com

**Mümmelmannsberger SV Hamburg
von 1974 e.V. (MSV Hamburg)**

Kandinskyallee 27
22115 Hamburg
Tel. 715 33 36 - Fax 716 19 83
info@msv-hamburg.de
www.msv-hamburg.de

**Neurologisch-therapeutischer
Verein e.V.**

c/o Rolf Gutberlett
Semperstraße 18
22303 Hamburg
Tel. 61 57 42
gutberlett@aol.com
www.ntc-hamburg.de

Niendorfer TSV von 1919 e.V.

Sachsenweg 78
22455 Hamburg
Mo. - Fr. 10:00 - 13:00, 15:00 - 18:00
Tel. 55 42 160 - Fax 55 42 165 5
info@niendorfer-tsv.de
www.niendorfer-tsv.de

Norddeutscher Regatta-Verein e.V.

Schöne Aussicht 37
22085 Hamburg
Tel. 2290815 - Fax 2290572
sekretariat@nrv.de
www.nrv.de

Physiosport HanSa GbR

Kieler Str. 147
22769 Hamburg
Tel. 40 98 98 - Fax 43 27 41 65
info@physiosport-hansa.de
www.physiosport-hansa.de

Physiotherapie Wencke Dossmann

Stadtbahnstraße 43
22393 Hamburg
Tel. 600 13 360 - Fax 644 15 802
wenckedossmann@web.de

Physio-Vital Winterhude

Dorotheenstr. 64
22301 Hamburg
Tel. 79699448 - Fax 79699450

**Praxis für Physiotherapie und
Prävention Carla Hövelmann-Bock**

Moorhof 7
22399 Hamburg
Tel. 6921 444 6

**Praxis für Physiotherapie
A. Spahr - M. Voigtmann**

Kritenbarg 18
22391 Hamburg
Tel. 040-602 999 19

Pro Motion REHA-Sportverein

Niedersachsenweg 3
21079 Hamburg
Tel. 040-764 35 72 - Fax 040-763 57 33

Pro Reha aktiv Hamburg e.V.

c/o RZH Reha-Zentrum Hammonia
Bad GmbH
Lerchenfeld 14
22081 Hamburg
Tel. 040-220 27 73 - Fax 220 95 77
kontakt@reha-hammonia-bad.de

RBS Elbgemeinden e.V.

Frau Wilma Müller
Blomkamp 139
22607 Hamburg
Tel. 832 06 88
uwe.mueller@hanse.net

REHA Bergedorf

Bergedorfer Schloßstr. 33
21029 Hamburg
Tel. 7211008 - Fax 7211005
info@reha-bergedorf.de

REHA Wandsbek

Schloßstr. 2
22041 Hamburg
Tel. 85100100 - Fax 85100102

**Rehavital-Gesundheitssport
Hamburg e.V.**

Frau Ursula Ramm
Paul-Stritter-Weg 9
22297 Hamburg
Mo. 13:00 - 15:00
Di. 09:00 - 12:00
Fr. 09:00 - 12:00
Tel. 50 77 37 21 - Fax 50 77 33 84
u.ramm@alsterdorf.de

Rehavalis City Süd e.V.

Gotenstr. 4
20097 Hamburg
Tel. 230 156 - Fax 236 93 13

Reha-Zentrum Berliner Tor GmbH

Jungestraße 10
20535 Hamburg
Tel. 25 30 63-0 - Fax 25 30 63-99
info@berliner-tor.de
www.berliner-tor.de

Rückenzentrum Reha Sport e.V.

Ludwig-Erhard-Str. 18
20459 Hamburg
Tel. 413 623-0 - Fax 413 623-7
info@ruecken-zentrum.de
www.ruecken-zentrum.de

**Ruder-Club Favorite Hammonia
Hamburg e.V.**

Alsterufer 9
20354 Hamburg
Tel. 41353789 - Fax 4102971
buero@rcfh.de

Ruder-Vereinigung Bille von 1896 e.V.

c/o Hans J. Fischer
Bahnenfelder Marktplatz 18
22761 Hamburg
Tel. 8100306
info@rvbille.de
www.rvbille.de

SC Alstertal-Langenhorn e.V.

Geschäftsstelle
Lüttkoppel 1
22335 Hamburg
Tel. 50 57 18 - Fax 59 35 08 84
sportclub@t-online.de
www.sportclub1.de

SC Poppenbüttel von 1930 e.V

Bültenkoppel 1
22399 Hamburg
Mo. + Mi. 09:00 - 18:00
Di. 14:00 - 18:00
Tel. 606 14 14 - Fax 602 42 35
geschaefsstelle@scpoppenbuettel.de
www.scpoppenbuettel.de

**SC Vier- und Marschlande
von 1899 e.V.**

Auf dem Sülzbrack 2
21037 Hamburg
Di. 17:00 - 19:00
Mi. 09:00 - 12:00
Tel. 723 99 29 - Fax 723 99 03
vorstand@scvm.de
www.scvm.de

**Schützenverein Hausbruch
Alt- und Neuwiedenthal von 1898**

Ehestorfer Heuweg 14
21149 Hamburg
Tel. 040-796 49 98 - Fax 040-796 38 95
sschachler@t-online.de

SGR Asklepios e.V.

Am Kurpark 3
23611 Bad Schwartau
Tel. 0451-2004-710
Fax 0451-2004-156
info@sgr-asklepios.com

Sportline Fitness und Soccer GmbH

Am Neugrabener Bahnhof 34
21149 Hamburg
Tel. 040-702 40 99
Fax 040-701 21 243
info@laolahamburg.de

**Sportschlau - Bewegung mit Spaß
und Köpfchen e.V.**

Susanne Bunk
Beim Alten Schützenhof 5
22083 Hamburg
Tel. 040-227 62 35
post@sportschlau.de
www.sportschlau.de

Sportspaß e.V.

Holsteinischer Kamp 87
22081 Hamburg
Tel. 20 97 88 08 - Fax 20 97 88 09
info@sportspass.de
www.sportspass.de

SV Eidelstedt von 1880 e.V.

Redingskamp 25
22523 Hamburg
Tel. 040-570 00 715 - Fax 570 00 711
rehasport@sv-eidelstedt.de
www.sv-eidelstedt.de

SV Großhansdorf e.V.

Kortenkamp 6 a
22927 Großhansdorf
Mo. 16:00 - 18:00
Do. 09:00 - 12:00

Tel. 04102-62305 - Fax 04102-467644
info@sv-grosshansdorf.de
www.sv-grosshansdorf.de

SV Grün-Weiß Harburg v. 1920 e.V.

Langenbeker Weg 1c
21077 Hamburg
Tel. 760 77 79 - Fax 760 98 79
g_w_harburg@t-online.de
www.gwharburg.de

SV Hamburg Boberg e.V.

c/o BG Unfallkrankenhaus Hamburg
Bergedorfer Str. 10
21027 Hamburg
Tel. 7306-1224

SV Lurup-Hamburg von 1923 e.V.

Geschäftsstelle
Flurstraße 7
22549 Hamburg
Tel. 8325646

**SV Nettelburg/Allermöhe
von 1930 e.V.**

Katendeich 14
21035 Hamburg
Mo. 19:00 - 21:00
Di. 15:00 - 17:30
Mi. 09:30 - 11:30
Tel. 735 32 00 - Fax 735 79 37
info@svna.de
www.svna.de



**Tandem-Club Weiße Speiche
Hamburg e.V.**

Herr G. Scheithauer
Uhuweg 7
22527 Hamburg
Tel. 570 60 93
tandemclub@jan-productions.de
www.tandemclub.de

Tri Michels Hamburg e.V.

c/o Patrick Büttner
Semperstr. 17
22303 Hamburg
Tel. 278 05 117
Tel. 0170-276 44 00
1-vorsitzender@tri-michels.de
www.tri-michels.de

Triabolos Triathlon Hamburg e.V.

c/o Frau Birte D. Lexow
Bansgraben 24
22459 Hamburg
Tel. 040-430 977 29
ingowetzel@web.de

TriBühne e.V.

Ruhrstraße 16
22761 Hamburg
Tel. 69 79 37 59
info@tribuehne.net
www.tribuehne.de

TSC Wellingsbüttel von 1937 e.V.

Waldingstraße 91
22391 Hamburg
Tel. 640 11 14 - Fax 640 82 82
geschaefsstelle@tscwellingsbuettel.de
www.tscwellingsbuettel.de

TSG Bergedorf von 1860 e.V.

TSG Sportforum
Billwerder Billdeich 607
21033 Hamburg
Mo. 08:30 - 10:30
Di. 13:30 - 14:30
Tel. 724 144-0 - Fax 724 144-21
info@tsg-bergedorf.de
www.tsg-bergedorf.de

TSV Hohenhorst von 1963 e.V.

Kielkoppelstraße 9b
22149 Hamburg
Tel. 98 23 43 26 - Fax 67 58 85 51
info@tsv-hohenhorst.de
www.tsv-hohenhorst.de

**TSV Wandsetal Hamburg
von 1890 e.V.**

Stephanstr. 5
22047 Hamburg
Mo. 18:00 - 20:00
Mi. 11:00 - 13:00
Do. 18:00 - 20:00
Tel. 693 34 49 - Fax 693 40 13
info@tsvwandsetal.de
www.tsvwandsetal.de

**Turnerbund Hamburg-Eilbeck e.V.
(TH Eilbeck)**

Ritterstraße 9
22089 Hamburg
Tel. 20 37 04 - Fax 20 79 96
info@th-eilbeck.de
www.th-eilbeck.de

Turnerschaft Harburg von 1865 e.V.

Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
Mo., Di., Do. 10:00 - 12:00
Do. 16:00 - 18:00
Tel. 70 10 84 55 - Fax 70 10 84 57
info@tsh-sport.de
www.tsh-sport.de

TuS Berne e.V.

Berner Allee 64a
22159 Hamburg
Tel. 60 44 2 88-0 - Fax 60 44 2 88-9
Service@tusberne.de
www.tusberne.de

TuS Eidelstedt von 1969 e.V.

c/o Sebastian Schmidt
Königstraße 29a
25469 Halstenbek
Tel. 571 27 58
Fax 0212-513 16 67 88
info@tuseidelstedt.de

**TuS Harburg-Wilhelmsburg
von 1894 e.V.**

Bostelbeker Damm 2
21079 Hamburg
Tel. 79 01 66-0 - Fax 79 01 66-20
www.tus-harburg.de

TV Lokstedt von 1892 e.V.

Döhrntwiete 20
22529 Hamburg
Tel. 56 48 70 - Fax 54 88 05 64
info@tv-lokstedt.de

Verein für Gesundheit & Vitalität e.V.

Fehrsweg 4
22335 Hamburg
Tel. 51 32 46 84

**Verein für Gesundheitssport und
Sporttherapie e.V.**

Hamburg/Dortmund
Lemsahler Landstr. 223
22397 Hamburg
Tel. 50 79 70-00

VfL Hamburg von 1893 e.V.

Barmbeker Str. 62
22303 Hamburg
Tel. 279 83 77 - Fax 279 00 37
info@vfl93.de

Walddörfer SV von 1924 e.V.

Halenreie 32-34
22359 Hamburg
Tel. 64 50 62-0 - Fax 64 50 62-10
info@walddoerfer-sv.de

**Wandsbeker Schützengilde e.V.
von 1637**

Schießsportzentrum „Peter Köpke“
Hammer Straße 58
22043 Hamburg
Tel. 536 70 971 - Fax 53 67 09 72
wandsbekersgi@hamburg.de

Wandsbeker TB von 1861 J.P.

Kneesestraße 7
22041 Hamburg
Tel. 68 54 82 - Fax 68 911 818
info@wtb61.de

Wedeler TSV e.V.

Bekstraße 22
22880 Wedel
Tel. 04103-22 00 - Fax 04103-70 96 64
info@wedeler-tsv.de

theravitalis alsterdorf

Fitness, Gesundheit, Entspannung
Medizinische Praxen unter einem Dach



theravitalis alsterdorf ist ein Treffpunkt für Menschen, denen ihr Wohlbefinden wichtig ist – in einer angenehmen Atmosphäre und mit kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

gesundheitstraining

Fitness und Muskulatur stärken,
Gewicht und Blutdruck senken
Tel. 040.50 77 37 70

praxis für physiotherapie

Ganzheitlich für Körper und Seele
Durch Bewegung gesunden
Tel. 040.50 77 35 48

praxis für logopädie

Bei Sprach- und Schluckstörungen
Diagnostik, Behandlung, Beratung
Tel. 040.50 77 36 09

physikalische therapie

Wohltuende Massagen, Wärme,
Elektrotherapie, Lymphdrainage
Tel. 040.50 77 34 79

praxis für ergotherapie

Selbstständigkeit im Alltag fördern
Zahlreiche Behandlungsmethoden
Tel. 040.50 77 33 81

Falls Sie Termine in mehreren
Praxen benötigen, werden
diese zeitlich passend für Sie
abgestimmt.

theravitalis alsterdorf · Paul-Stritter-Weg 7 + 9 · 22297 Hamburg
Tel. 040.50 77 37 70 · mehr unter: www.theravitalis-alsterdorf.de

Weitere Anschriften

WEITERE ANSCHRIFTEN

AG Lungensport e.V. Hamburg

Hasselmannsweg 3
22926 Ahrensburg
Tel. 0176-53575925
ag-lungensport-hh@alice-dsl.de
www.lungensport.de

Altonaer Behinderten-Arbeitsgemeinschaft e.V. (ABA)

Haubachstraße 76
22765 Hamburg
Tel. 38 61 63 93
Fax 38 61 63 94
www.handicap-info.de

Behinderten-Arbeitsgemeinschaft Bergedorf e.V.

Beratungsbüro im Marktkauf-Center
Alte Holstenstraße
21031 Hamburg
Tel. 724 24 98
www.lagh-hamburg.de

Behinderten Arbeitsgemeinschaft Harburg e.V.

Marktkauf Harburg
Seeveplatz 1
21073 Hamburg
Tel. 767 952-0
Fax 767 952-10
www.lagh-hamburg.de

Behinderten-Sportverband Niedersachsen e.V.

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
Tel. 0511-1268-5100
Fax 0511-1268-45100
www.bsn-ev.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.

Louis-Braille-Center
Holsteinischer Kamp 26
22081 Hamburg
Tel. 040-2094040
Fax 040-20940430
info@bsvh.org
www.bsvh.org

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG)

Landesverband Hamburg e.V.
Eppendorfer Weg 154
20253 Hamburg
Tel. 040-422 44 33
Fax 040-422 44 40
DMSG-Hamburg@dmsg.de
www.dmsg-hamburg.de

Deutsche Parkinson-Vereinigung e.V. Landesvertretung Hamburg

Frau Beate Kahlau
Stühmtwiete 46
22175 Hamburg
Tel. 040-640 60 03
Fax 040-63919501
info@hamburg-parkinson.de
www.hamburg-parkinson.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Hamburg e.V.

Dehnhaiide 120
Klinikum Eilbek
22081 Hamburg
Tel. 040-669 07 65 13
Di. 14:00 - 17:00 Uhr
www.rheuma-liga-hamburg.de

Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Carl-Bertelsmann-Str. 256
33311 Gütersloh
Tel. 01805-093 093 (12c/Min.)
Fax 01805-094 094
info@schlaganfall-hilfe.de
www.schlaganfall-hilfe.de

**Deutscher Behindertensport-
verband e.V. (DBS)**

Bundesgeschäftsstelle
- Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung -
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen
Tel. 02234-60 00-0
Fax 02234-60 00-150
www.dbs-npc.de

**Deutscher Rollstuhl-Sportverband
e.V. (DRS)**

DRS-Bundesgeschäftsstelle
Friedrich-Alfred-Str.10
47055 Duisburg
Tel. 0203-71 74 182
Fax 0203-71 74 181
info@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de

DRS-Bundeszentrale Hamburg

c/o BUK Hamburg
Bergedorfer Str. 10
21033 Hamburg
Tel. 040-7306-1381
Fax 040-7306-1390

Hamburger Krebsgesellschaft e.V.

Butenfeld 18
22529 Hamburg
Tel. 040-460 42 22
Fax 040-460 42 32
info@krebshamburg.de
www.krebshamburg.de

**Hamburger LAG für
behinderte Menschen e.V.**

Richardstraße 45
22081 Hamburg
Tel. 29 99 56 66
Fax 29 36 01
LAG-Hamburg@talknet.de
www.lagh-hamburg.de

Hamburger Schwimmverband e.V.

BeachCenter am OSP HH/SH
Am Dulsbergbad 5
22049 Hamburg
Tel. 040-69652460
Fax 040-69652457
geschaeftsstelle@hamburger-schwimmverband.de
www.hamburger-schwimmverband.de

Hamburger Sportbund e.V.

Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Tel. 41908-0
Fax 41908-274
hsb@hamburger-sportbund.de
www.hamburger-sportbund.de

Herz InForm

**Arbeitsgemeinschaft Herz-und
Kreislauf Hamburg**
Humboldtstraße 58
22083 Hamburg
Tel. 22 80 23 64
Fax 22 96 50 5
info@herzinform.de
www.herzinform.de

Leben mit Behinderung Hamburg e.V.

Südring 36
22303 Hamburg
Tel. 270790-0
Fax 270790-948
www.lmbhh.de

**Rehabilitations-und
Behindertensportverband Schleswig
Holstein e.V.**

Schubstraße 89c
24837 Schleswig
Tel. 04621-27 689
Fax 04621-27 667
rbsv-sh@foni.net
www.rbsv-sh.de

**Senatskoordination für die Gleich-
stellung behinderter Menschen**

Osterbekstr. 96
22083 Hamburg
Tel. 040-42863-5725
Fax 040-42863-5727
behindertengleichstellung@basfi-hamburg.de

**Special Olympics Deutschland
in Hamburg e.V.**

c/o HAMBURG WASSER
Banksstr. 4-6
20097 Hamburg
Tel. 040-3498-51711
Fax 040-3498-54099
info@specialolympics-nord.de

Verband für Turnen und Freizeit e.V.

Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Infotelefon
Gesundheitssport 41908-277
Gesundheitswochen 41908-246
www.vtf-hamburg.de

**KISS-Kontakt- und Informations-
Stellen für Selbsthilfegruppen**

KISS Altona

Gaustraße 21
22765 Hamburg
Tel. 492 92 201
Fax 39 60 98

KISS Barmbek

Fuhlsbüttlerstr. 401
22765 Hamburg
Tel. 639 73 446
Fax 639 73 428

KISS Harburg

Neue Straße 27
21073 Hamburg
Tel. 300 87 322
Fax 300 87 320

KISS Wandsbek

Berner Heerweg 183
22159 Hamburg
Tel. 492 92 508
Fax 645 31 274

**Behindertenhilfe in der Christus-
kirchengemeinde Othmarschen**



Roosens Weg 28
22605 Hamburg
Tel.: 040 85400393
Fax: 040 8811252

www.behindertenhilfe-othmarschen.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Hamburg
 Redaktion: Jürgen Sayk, BRS Hamburg
 1. Vorsitzende: Dr. Birthe Lang
 Geschäftsführer: Andreas Meyer
 Schäferkampsallee 1 • 20357 Hamburg
 Tel. (0 40) 85 99 33 • Fax (0 40) 8 51 21 24
 E-Mail: mail@brs-hamburg.de • Homepage: www.brs-hamburg.de
 Sprechzeiten:
 Montag 10.00 - 16.00 Uhr
 Di - Do 10.00 - 13.00 Uhr

Fotos: BRS Hamburg

Anzeigen-
verwaltung: Verlag Herrmann & Stenger GbR - Soziales Marketing -
 Taunusstraße 20 • 60329 Frankfurt
 Tel. (0 69) 60 60 58 88-0 • Fax (0 69) 60 60 58 88-10
 E-Mail: info@sozialesmarketing.de • www.sozialesmarketing.de

Satz/Layout: uz text und design • Uschi Zimmermann
 Frühlingstraße 4 • 63924 Kleinheubach
 Tel. (0 93 71) 9 48 60 90 • E-Mail: zimmermann.uschi@t-online.de



V E R L A G
 Herrmann & Stenger GbR
 Soziales Marketing

...wir machen mehr aus Ihrem Verein! Ihre Vereins-/Verbandsbroschüre - kostenfrei!

Landesverbände Behindertensport:
 HBRs Hessen, BVS Bayern, BS-NW Nordrhein-Westfalen, WBRs Württemberg,
 BRS Hamburg, BS Berlin, BSB Baden, TBRSV Thüringen, BSV Rheinland Pfalz,
 Behindertenrat MKK, VdK Hamburg, VfB Bonn, Deutsche Kinderhilfe e.V.,
 Hilfe für krebskranke Kinder Frankfurt e.V.

Ihre Broschüre wird zusätzlich für Ihren Verein im Internet unter www.handicapsports.de

Verlag Herrmann & Stenger GbR ■ Soziales Marketing
 Taunusstraße 20
 60329 Frankfurt am Main
 Tel.: 069 / 60 60 58 88-0 ■ Fax: 069 / 60 60 58 88-10
 E-mail: info@sozialesmarketing.de

www.sozialesmarketing.de

DANKE

Wir danken unseren Sponsoren, mit ihrem Engagement den Leistungssport in den Vereinen des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes Hamburg unterstützen.





Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz
Integrationsamt

Beratung • Integration • Prävention



**Ihr Ansprechpartner für Schwerbehinderung im Arbeitsleben:
Integrationsamt**

Hamburger Straße 47 • 22083 Hamburg

Telefon 4 28 63 - 28 59 • Telefax 4 28 63 - 28 47

integrationsamt@bsg.hamburg.de • www.hamburg.de/integrationsamt