

Sportgruppenheft

des BRS Hamburg
für Menschen mit Behinderung
oder chronischer Erkrankung



Breitensport

Leistungssport

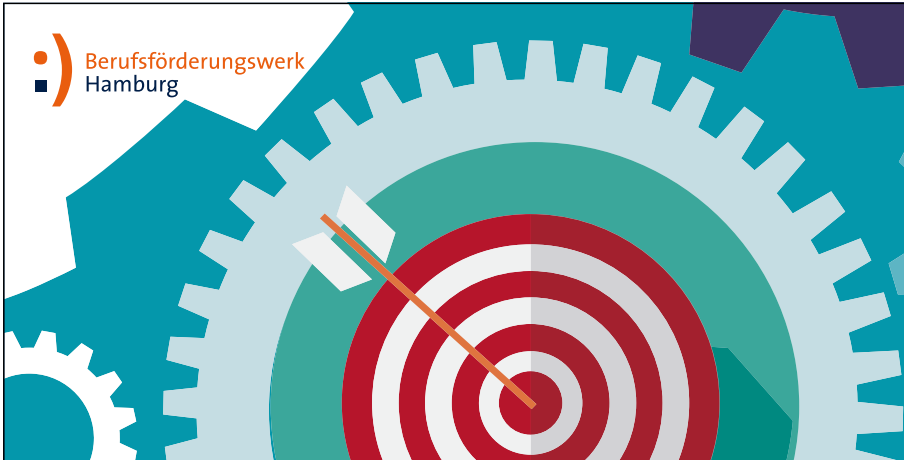
Integrationssport

Rehabilitationssport

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Hamburg e.V.

Schäferkampsallee 1 • 20357 Hamburg • Tel. (0 40) 419 08-155 • Fax 419 08-158

www.brs-hamburg.de



Neustart für Ihr Arbeitsleben?

Wir beraten Sie zu unseren Angeboten und Möglichkeiten einer beruflichen Rehabilitation.

Wir sind ein erfahrener und fachlich spezialisierter Dienstleister in der Erwachsenenbildung.

Wir bieten Ihnen ganzheitliche und individuelle Leistungen zur beruflichen Rehabilitation und Wiedereingliederung.



InfoTelefon 040 64581-1717

BFW Berufsförderungswerk Hamburg gGmbH | www.bfw-hamburg.de

INHALTSVERZEICHNIS

Liebe Leser	5
Was ist Rehabilitationssport?	6

Teil I Anerkannte Rehabilitationssportgruppen

Orthopädische Gymnastik/Rücken- bzw. Wirbelsäulengymnastik	11
Schwimmen/Wassergymnastik	34
Asthma-/Lungensport	39
Sport in der Krebsnachsorge	43
Sport bei neurol. Erkrankungen	45
Diabetes-Sport	45
Rollstuhlsport (auch im Wasser)	46
Spezielle Rehasport-Angebote	47
Herzsport	49

Teil II Behindertensportgruppen

Badminton	55
Basketball, Faustball, Flugball, Volleyball	55
Blindensport	56
Bosseln	58
Fußball + Fußballtennis	58
Gymnastik	59
Kegeln + Bowling	59
Rund um den Ball	559

Sport für Menschen mit geistiger Behinderung	60
Sport im Wasser, Schwimmen + Wassergymnastik	61
Tennis + Tischtennis	62
Weitere Sportangebote für Menschen mit Behinderung	62

Teil III Inklusions- und Integrationssport

Erwachsene	65
Jugendliche Erwachsene und Gruppen ohne Altersbegrenzung	66
Klein- und Kindergartenkinder	67
Schulkinder	68
Sport für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung	70
Wassersport	71

Adressen der Mitglieder des BRSH

Weitere Anschriften

Impressum	86
-----------------	----



© cinoby via Getty Images

AKTIV SEIN

IN HAMBURG

**Nicht was Du tust ist wichtig, sondern
dass Du etwas tust. Wir bewegen Hamburg.
Gemeinsam sind wir ACTIVE CITY.**

#HamburgActiveCity



Alle Infos:
activecity.hamburg.de
@hamburg.active.city
@HH_Active_City



LIEBE LESER,

vor Ihnen liegt das Sportgruppenheft 2023 des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes Hamburg e.V. (BRS Hamburg).

Der BRS Hamburg ist der Sportfachverband für Behinderten- und Rehabilitations-sport in Hamburg. Er ist Mitglied im Hamburger Sportbund (HSB) und im Deutschen Behindertensportverband (DBS). Er wird durch die Sozialbehörde (Amt für Soziales und Integration) institutionell gefördert. Einige Behinderten- und Rehabilitations-sportangebote werden durch das Versorgungsamt der Sozialbehörde, durch das Landessportamt der Behörde für Inneres und Sport sowie durch den HSB unter-stützt und gefördert. Förderer und Partner im Leistungssport sind neben dem HSB und dem DBS das Landessportamt Hamburg und die Stiftung Leistungssport. Die Alexander-Otto-Sportstiftung fördert besondere Behindertensportprojekte mit dem jährlichen Werner-Otto-Behindertensportpreis.

Das Ihnen vorliegende Heft soll Ihnen die Möglichkeit geben, sich einen Überblick über die zahlreichen und abwechslungsreichen Angebote der im BRS Hamburg or-ganisierten Sportanbieter zu verschaffen.

In Hamburg haben Sie die Möglichkeit, im Leistungssport an Ihre Grenzen zu gehen oder aber auch einfach Spaß am Freizeitsport in einer Breitensportgruppe für Be-hinderte zu haben. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, in anerkannten Rehabilitati-onssportgruppen etwas für Ihre Gesundheit zu tun oder in Inklusions-Sportgruppen gemeinsam mit Behinderten und Nichtbehinderten Sport zu machen.

Verschaffen Sie sich mit Hilfe dieses Sportgruppenhefts einen ersten Überblick und nehmen Sie Kontakt zu den Anbietern auf, um Näheres zu erfahren.

Das Sportgruppenheft ist in drei Teile aufgegliedert:

Im ersten Teil finden Sie alle Sportangebote, die als Rehabilitationssportgruppen gegenüber den Rehabilitationsträgern (gesetzliche Kranken-, Renten- und Unfall-versicherung) anerkannt sind.

Der zweite Teil beinhaltet alle weiteren Sportangebote für Menschen mit Behinde-rung (Breiten- und Leistungssport).

Im dritten Teil finden Sie die Integrations- und Inklusionssportangebote für Men-schen mit einer mentalen oder sozialen Beeinträchtigung.

WAS IST REHASPORT?

Beim Rehabilitationssport handelt es sich um eine ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation, die den Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen, der Rentenversicherung und der Unfallversicherung von den jeweiligen Rehabilitationsträgern angeboten wird und sich an Menschen mit oder mit drohender Behinderung sowie chronischen Erkrankungen richtet.

Ziel des Rehabilitationssports ist es, gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Sport und Spiel den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit sollen verbessert und dadurch das Selbstbewusstsein gestärkt werden. Den Teilnehmern soll dadurch eine bessere Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ermöglicht werden.

Dabei soll der ärztlich verordnete Rehabilitationssport als Hilfe zur Selbsthilfe verstanden werden. Die Teilnehmer sollen lernen, selbst die Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und zu einem langfristigen, regelmäßigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining motiviert werden.

Auch der Austausch mit den anderen Teilnehmern, welche alle von ähnlichen Erkrankungen oder Behinderungen betroffen sind, stellt eine wichtige Komponente dar.

Die Qualität der angebotenen Gruppen wird dabei von besonders qualifizierten Übungsleitenden sowie den betreuenden Arzt / die betreuende Ärztin sichergestellt. Sie bedürfen einer besonderen Anerkennung nach bundeseinheitlichen Kriterien, welche im Auftrag der Leistungsträger von den Landesverbänden übernommen wird.

Die Übernahme der Kosten ist zwischen den Anbietern und Leistungsträgern geregelt und erfolgt nach dem Sachleistungsprinzip. Das bedeutet,

Ihr Zuhause mit Zukunft!

BAUGENOSSENSCHAFT
**Hamburger
Wohnen**



Sicher und preiswert wohnen!

Mehr zum Wohnen in der starken Gemeinschaft unserer Baugenossenschaft und aktuelle Angebote finden Sie im Internet unter www.hamburgerwohnen.de

Baugenossenschaft Hamburger Wohnen eG | Försterweg 46 | 22525 HH
T 040 540 006 0 | F 040 540 006 30 | www.hamburgerwohnen.de
info@hamburgerwohnen.de

dass durch Sie keine Zuzahlungen zu leisten sind. Beachten Sie jedoch, dass eine regelmäßige Teilnahme erforderlich ist, da die Gruppen ansonsten nicht kostendeckend betrieben werden können.

Da es jedoch ein Ziel des Rehabilitationssports ist, Sie zu einer langfristigen und eigenverantwortlichen Teilnahme am Bewegungstraining zu motivieren, kann natürlich bereits während der Laufzeit eine Mitgliedschaft von Ihnen abgeschlossen werden, durch die Sie weitere Angebote nutzen können und den Anbieter unterstützen. Dies geschieht jedoch stets auf freiwilliger Basis.

Zu den festgelegten Rehabilitationssportarten zählen Gymnastik, Gymnastik im Wasser, Schwimmen, Ausdauer- und Kraftausdauerübungen (kein Gerätetraining) und Bewegungsspiele. Die Angebote richten sich nach Diagnosen, zum Beispiel bei orthopädischen Erkrankungen, Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen.

Der verordnende Arzt entscheidet dabei, welche Sportart geeignet und welche Intensität der sportlichen Belastung angemessen ist.

Im ersten Teil des Ihnen hier vorliegenden Sportgruppenhefts können Sie sich einen ersten Überblick über das umfassende Angebot in Hamburg und Umgebung machen.



Ihr Weg zum Rehabilitationssport

1) Ihr Arzt (Haus- oder Facharzt) verordnet Ihnen Rehabilitationssport (Formblatt 56)

Achten Sie darauf, dass das Formular vollständig ausgefüllt und mit Unterschrift und Stempel versehen ist.

Die Verordnung unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und belastet dadurch nicht das Budget des Arztes.

2) Sie suchen sich ein passendes Rehabilitationssportangebot aus und nehmen Kontakt zum Anbieter auf.

Anhand der Ihnen nun vorliegenden Verordnung suchen Sie sich nun ein passendes Rehabilitationssportangebot aus. Hierbei hilft Ihnen das Ihnen vorliegende Sportgruppenheft.

Nehmen Sie telefonisch Kontakt zu dem Anbieter auf. Dieser klärt mit Ihnen ab, ob die gewählte Gruppe für Sie passend ist und bespricht mit Ihnen den möglichen Beginn.

3) Tragen Sie den gewählten Anbieter als Leistungserbringer im entsprechenden Feld auf der Verordnung ein.

Nachdem Sie den Anbieter an der vorgesehenen Stelle auf der Verordnung eingetragen haben, vergessen Sie nicht, an der vorgesehenen Stelle zu unterschreiben.

4) Legen Sie die Verordnung nun Ihrer Krankenkasse zur Genehmigung vor.

5) Sobald Sie die genehmigte Verordnung wieder vorliegen haben, beginnen Sie nach Absprache mit dem Anbieter mit dem Rehabilitationssport.

Stationäre Patientenversorgung
in Mümmelmannsberg



INNERE MEDIZIN

GYNÄKOLOGIE

CHIRURGIE / ORTHOPÄDIE

HALS-NASEN-OHREN-HEILKUNDE

Stadtteilklinik Hamburg GmbH

Oskar-Schlemmer-Str. 9-17 • 22115 Hamburg

T +49 40 71591 322

info@stadtteilklinik-hamburg.de

www.stadtteilklinik-hamburg.de

Wir kümmern uns um Sie!



Stadtteil Klinik Hamburg

Die Krankenkasse trägt für den genehmigten Zeitraum vollständig die Kosten für die Teilnahme am Rehabilitationssport.

Bitte beachten Sie, dass eine regelmäßige Teilnahme notwendig ist.

Wir helfen weiter, wenn

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

Nicht als Rehabilitationssport verordnet werden können Sportangebote, die vorrangig oder ausschließlich

- Beratung und Einübung technischer Hilfsmittel, wie z. B. Rollstühle,
- Selbstverteidigungsübungen und Übungen aus dem Kampfsport
- Übungen an technischen Geräten, die zum Muskelaufbau oder zur Ausdauersteigerung dienen (Ausnahme: Fahrradergometer beim Herzsport),

umfassen.

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Hamburg e.V.

Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg

Tel. (040) 419 08-155 oder
-157 oder -159

Mail: mail@brs-hamburg.de

Internet: www.brs-hamburg.de

Teil I - Anerkannte Rehabilitationssportgruppen des BRS Hamburg e.V. (Stand: 31.12.2022)

ORTHOPÄDISCHE GYMNASTIK / RÜCKEN- BZW. WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Ahrensburger TSV von 1874 e.V.

Physio-Fitness

Mo. 10:00 - 11:00 (R-127-01)

Mo. 11:00 - 12:00 (R-127-04)

Orthopädischer Rehasport

Mo. 12:00 - 13:00 (R-127-05)

Do. 09:30 - 10:30 (R-127-10)

Fr. 09:00 - 10:00 (R-127-07)

Reha-Sport, Hockergymnastik

Mo. 13:00 - 14:00 (R-127-08)

ATSV-Tanzsporthalle, Reeshoop 48

Frau Bogner, Tel. 04102/46 07 94

22926 Ahrensburg

Altrahlstedter MTV von 1893 e.V.

Sport bei Wirbelsäulen- und Haltungsschäden

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

Sport bei Osteoporose

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

AMTV-Zentrum Rahlstedter Str. 159

Geschäftsstelle, Tel. 675 95 084

22143 Hamburg-Rahlstedt

Reha Orthopädie

Mo. 16:00 - 16:45 (R-19-15)

Mo. 17:00 - 17:45 (R-19-16)

Do. 18:10 - 18:55 (R-19-17)

Do. 19:00 - 19:45 (R-19-18)

Wirbelsäulengymnastik für Kinder & Jugendliche

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

Geschäftsstelle, Tel. 675 95 084

AMTV Zentrum Raum 1,

Rahlstedter Str. 159

22143 Hamburg-Rahlstedt

Knie Stabilisation

Mi. 16:00 - 16:45 (R-19-07)

Geschäftsstelle, Tel. 675 95 084

Rehasport Rücken

Do. 15:45 - 16:30 (R-19-08)

Do. 16:45 - 17:30 (R-19-10)

Fr. 10:00 - 10:45 (R-19-11)

Fr. 11:00 - 11:45 (R-19-12)

Geschäftsstelle, Tel. 675 95 084

Sport bei Schulter- und

Wirbelsäulenproblematik

Mi. 17:00 - 17:45 (R-19-09)

Herr Lemm, Tel. 675 95 084

Rehasport untere Extremität

Fr. 16:15 - 17:00 (R-19-14)

Geschäftsstelle, Tel. 675 95 084

Rücken in Balance

Fr. 15:15 - 16:00 (R-19-13)

Med-Dialog, Brockdorffstr. 90

Herr Lemm, Tel. 675 95 084

22143 Hamburg-Rahlstedt

Sport bei Schulter- und

Wirbelsäulenproblematik

Mi. 18:00 - 18:45 (R-19-21)

AMTV-Gymnastikraum,

Rahlstedter Bahnhofstr. 7a

Geschäftsstelle, Tel. 675 95 084

22143 Hamburg-Rahlstedt



Hamburg Airport wirtschaftet CO₂-neutral –
als erster großer Flughafen in Deutschland



Weitere Informationen:



Bahrenfelder TV von 1898 e.V.

Orthopädische Gymnastik

Di. 17:00 - 18:00 (R-26-08)

Do. 10:30 - 11:30 (R-26-11)

Do. 11:30 - 12:30 (R-26-12)

Fr. 10:30 - 11:30 (R-26-10)

Orthopädische Gymnastik und Entspannung

Mo. 17:30 - 19:00 (R-26-07)

Mi. 16:30 - 18:00 (R-26-06)

Bahrenfelder Chaussee 166a

Frau/Herr Prinz, Tel. 04106/640 76 50

22761 Hamburg-Bahrenfeld

BELLA Ladys Gym & Personaltraining

Reha Sport Orthopädie

Mo. 09:15 - 10:00 (R-172-01)

Mo. 13:00 - 13:45 (R-172-02)

Mo. 17:00 - 17:45 (R-172-03)

Di. 11:15 - 12:00 (R-172-04)

Di. 17:00 - 17:45 (R-172-05)

Di. 20:00 - 20:45 (R-172-06)

Mi. 11:15 - 12:00 (R-172-07)

Mi. 12:15 - 13:00 (R-172-08)

Do. 10:15 - 11:00 (R-172-09)

Do. 11:15 - 12:00 (R-172-10)

Fr. 11:15 - 12:00 (R-172-11)

Lüttkamp 23

Frau Brandstötter, Tel. 84 44 94

22547 Hamburg-Lurup

Bramfelder SV von 1945 e.V.

Reha-Sport Rücken und Knie

Mi. 18:00 - 18:45 (R-49-09)

Do. 15:00 - 15:45 (R-49-08)

Fr. 12:00 - 12:45 (R-49-07)

Reha-Sport-Gelenke (Rücken/Knie)

Mo. 12:00 - 12:45 (R-49-05)

Rehasport Wirbelsäule

Di. 13:15 - 14:00 (R-49-10)

Rehasport Orthopädie

Mi. 19:00 - 19:45 (R-49-12)

Mi. 12:00 - 12:45 (R-49-13)

Do. 13:00 - 13:45 (R-49-15)

Rehasport Orthopädie/

Gelenkschäden

Mi. 17:00 - 17:45 (R-49-17)

GESundFIT, Erich-Ziegel-Ring 44

Frau Kuhnt, Tel. 040/636 472 35

Info-Sprechstunde Mo. 10:45-11:45

22309 Hamburg-Steilshoop

BSG Süderelbe e.V.

Gymnastik

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

Sporthalle Ornschweg 22

Herr Scholven, Tel. 701 79 13

21149 Hamburg-Neugraben-Fischbek

BSG Wilhelmsburg + Harburg e.V.

Gymnastik

Mi. 18:15 - 19:05 (R-03-01)

Mi. 19:00 - 19:45 (R-03-12)

Sporthalle Schule Elfenwiese 3

Herr Förster, Tel. 0175-269 74 39

21077 Hamburg-Marmstorf

Gymnastik

Fr. 18:00 - 19:00 (R-03-05)

Fr. 19:00 - 20:00 (R-03-15)

Sporthalle I, Dratelnstr.26

Herr Förster, Tel. 0175-269 74 39

21107 Hamburg-Wilhelmsburg

Gymnastik

Mi. 20:00 - 20:45 (R-03-16)

Sporthalle Schule Scheeßeler Kehre 2

Herr Förster, Tel. 0175-269 74 39

21077 Hamburg-Sinstorf

Caprice Fitnessclub

Team Sport Management GmbH & Co. KG

Orthopädische Gymnastik für Frauen

Mo. 18:30 - 19:15 (R-125-01)

Mi. 10:00 - 10:45 (R-125-05)

Do. 10:00 - 10:45 (R-125-02)

Do. 17:00 - 17:45 (R-125-07)

Orthopädische Gymnastik

Mo. 19:30 - 20:15 (R-125-06)

Mi. 10:00 - 10:45 (R-125-04)

Do. 17:00 - 17:45 (R-125-03)

Billstedter Hauptstr. 1-15

Frau Ajeti, Tel. 73 67 57 51

22111 Hamburg-Billstedt

Duvenstedter SV von 1969 e.V.

Reha-Sport Orthopädie

Di. 18:15 - 19:30 (R-11-01)

Di. 19:30 - 20:30 (R-11-16)

Sporthalle der Grundschule

Duvenstedt, Duvenstedter Markt 10

Tel. 607 19 69 (Geschäftsstelle)

22397 Hamburg-Duvenstedt

Reha-Sport Orthopädie

Mo. 11:00 - 12:00 (R-11-19)

Di. 10:30 - 11:30 (R-11-17)

Mi. 09:30 - 10:30 (R-11-12)

Mi. 10:45 - 11:45 (R-11-13)

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

Reha-Sport Orthopädie -

Hockergymnastik

Mo. 09:45 - 11:00 (R-11-21)

Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8

Tel. 607 19 69 (Geschäftsstelle)

22397 Hamburg-Duvenstedt

Eimsbütteler TV e.V.

Orthopädische Trainingsgruppe

Mo. 12:00 - 12:45 (R-30-38)

Mo. 17:00 - 18:00 (R-30-09)

Mo. 18:00 - 19:00 (R-30-36)

Di. 13:00 - 13:45 (R-30-22)

Di. 14:00 - 14:45 (R-30-28)

Mi. 10:30 - 11:30 (R-30-24)

Mi. 19:00 - 20:00 (R-30-41)

Do. 08:30 - 09:30 (R-30-20)

Do. 09:30 - 10:15 (R-30-16)

Do. 16:00 - 17:00 (R-30-02)

Do. 17:00 - 18:00 (R-30-21)

Do. 18:00 - 19:00 (R-30-17)

ETV-Studio, Bundesstr. 96

Frau Lemma, Tel. 40 17 69 54

20144 Hamburg-Eimsbüttel

Wirbelsäulengymnastik für Übergewichtige

Mo. 19:30 - 20:30 (R-30-35)

Di. 18:15 - 19:15 (R-30-29)

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

Schön-Klinik, Denhaide 120

Frau Lemma, Tel. 40 17 69 54

22081 Hamburg-Barmbek-Süd

Walking

Do. 19:30 - 20:30 (R-30-33)

Haupteingang der Schön-Klinik

Hamburg-Eilbek, Dehnhaid 120

Frau Lemma, Tel. 40 17 69 54

22081 Hamburg-Barmbek-Süd

Rehasport Orthopädie

Do. 11:30 - 12:30 (R-30-43)

Do. 12:30 - 13:30 (R-30-44)

Do. 17:00 - 17:45 (R-30-45)

Do. 18:00 - 18:45 (R-30-46)

ETV-Sportzentrum Hoheluft,

Lokstedter Steindamm 75
Frau Lemma, Tel. 40 17 69 54
22529 Hamburg-Lokstedt

ENDO Rehazentrum GmbH

Rehasport Orthopädie

Mi. 17:30 - 18:15 (R-179-01)
Fr. 09:00 - 09:45 (R-179-02)
Holstenstr. 2
Herr Reich, Tel. 31 97 10 55
22767 Hamburg-Altona-Altstadt

fitness and friends Deutschland

Orthopädische Gymnastik

Mo. 11:00 - 12:00 (R-74-01)
Mo. 17:00 - 17:50 (R-74-25)
Di. 10:00 - 11:00 (R-74-03)
Di. 14:00 - 15:00 (R-74-16)
Mi. 19:00 - 19:50 (R-74-04)
Do. 19:00 - 19:50 (R-74-02)
Fr. 11:00 - 12:00 (R-74-13)
Fr. 12:00 - 13:00 (R-74-12)
Friedrich-Ebert-Damm 128
Frau Kroll, Tel. 52 01 66 66
22047 Hamburg-Wandsbek

Fitness Lounge GmbH

Muskel-/Gelenkgymnastik für Frauen

Mo. 09:30 - 10:15 (R-108-03)
Mo. 10:30 - 11:15 (R-108-17)
Mo. 11:45 - 12:30 (R-108-32)
Mo. 15:00 - 15:45 (R-108-05)
Mo. 18:00 - 18:45 (R-108-06)
Di. 09:30 - 10:15 (R-108-07)
Di. 10:30 - 11:15 (R-108-18)
Di. 11:45 - 12:30 (R-108-08)
Mi. 09:30 - 10:15 (R-108-12)
Mi. 10:30 - 11:15 (R-108-21)
Mi. 13:00 - 13:45 (R-108-22)

Mi. 14:00 - 14:45 (R-108-23)
Mi. 15:00 - 15:45 (R-108-11)
Do. 09:30 - 10:15 (R-108-09)
Do. 10:30 - 11:15 (R-108-20)
Do. 11:45 - 12:30 (R-108-10)
Do. 16:00 - 16:45 (R-108-24)
Do. 17:00 - 17:45 (R-108-25)
Fr. 11:45 - 12:30 (R-108-13)

Gymnastik für Stütz- und Bindegewebsapparat für Frauen

Mi. 12:45 - 13:30 (R-108-31)
Hans-Fitze-Str. 4
Frau Greve -Tel. 36 09 920 20
21073 Hamburg-Harburg

Fitness-Center Form-Fit

Inh. H.-W. Rößler

Rückenschule

Mo. 17:45 - 18:30 (R-68-03)
Mi. 11:00 - 11:45 (R-68-01)
Do. 16:45 - 17:30 (R-68-02)

Rückenschule, Gymnastik, Kräftigung

Mo. 17:00 - 17:45 (R-68-06)
Di. 09:00 - 10:00 (R-68-10)

Pezziballgymnastik & Rücken

Mo. 09:15 - 10:00 (R-68-08)
Do. 11:00 - 12:00 (R-68-09)
Form Fit, Cuxhavener Str. 293b

Herr Rößler, Tel. 701 37 98
21149 Hamburg-Neugraben-Fischbek

Gelenkstabilisierung/Kräftigung

Mi. 18:30 - 19:15 (R-68-04)
Fr. 18:30 - 19:15 (R-68-05)
Form Fit, Cuxhavener Str. 293b
Herr Walecek, Tel. 701 37 98
21149 Hamburg-Neugraben-Fischbek

Rückenschule

Do. 16:00 - 16:45 (R-68-07)

Form-Fit, Cuxhavener Str. 293b
Frau Bayrow, Tel. 701 37 98
21149 Hamburg-Neugraben-Fischbek

Gesundheitssport Hamburg e.V.

Flexx Wirbelsäulengymnastik

Mo. 09:00 - 09:45 (R-48-39)
Mo. 09:45 - 10:30 (R-48-33)
Mo. 17:15 - 18:00 (R-48-40)
Mo. 18:00 - 18:45 (R-48-34)
Di. 17:00 - 17:45 (R-48-42)
Mi. 08:45 - 09:30 (R-48-35)
Mi. 09:45 - 10:30 (R-48-36)
Mi. 17:30 - 18:15 (R-48-41)
Fr. 08:45 - 09:30 (R-48-37)
Fr. 09:45 - 10:30 (R-48-38)

Saitama Physio Fit, Hopfenmarkt 28
Büro, Tel. 44 46 28

20457 Hamburg-Hamburg-Altstadt

Rückengymnastik

Fr. 17:30 - 18:15 (R-48-09)
Mi. 17:30 - 18:15 (R-48-10)
Do. 08:30 - 09:15 (R-48-11)

Wirbelsäulengymnastik

Di. 08:30 - 09:15 (R-48-21)

Gleichgewicht & Gelenke

Mo. 08:30 - 09:15 (R-48-28)

Gelenke

Fr. 08:30 - 09:30 (R-48-32)
Therafit Fuhlsbüttel,
Hummelsbütteler Landstr. 98
Büro, Tel. 50 10 41
22339 Hamburg-Hummelsbüttel

Rückengymnastik

Mo. 10:30 - 11:30 (R-48-26)
Mo. 18:30 - 19:30 (R-48-22)
Mi. 10:30 - 11:30 (R-48-27)
Do. 18:30 - 19:30 (R-48-24)

Turnhalle-Sport.Fitness.Wellness,
Weidestraße 122b
Frau Tüngel, Tel. 696 451 82
22083 Hamburg-Barmbek-Süd

Hamburg Vital GmbH

Reha-Hockergymnastik

Di. 10:15 - 11:15 (R-50-02)

Reha-Gymnastik

Mo. 15:30 - 16:30 (R-50-05)
Do. 11:15 - 12:15 (R-50-01)
Praxis-Klinik Bergedorf,
Alte Holstenstr. 2
Rezeption, Tel. 725 75 140
21031 Hamburg-Lohbrügge

Hamburger SV e.V., Abt. Gesundheitssport

Orthopädische Gymnastik

Fr. 10:30 - 11:30 (R-05-107)
Fr. 11:45 - 12:45 (R-05-100)
Fr. 13:00 - 13:45 (R-05-101)
HSV-Sporthalle Ulzburger Str. 94
Geschäftsstelle, Tel. 4155-1600
22850 Norderstedt

Hamburger Turnerbund von 1862 e.V.

Orthopädische Gelenkgymnastik

Do. 11:00 - 12:00 (R-10-01)

Osteoporose-Gymnastik

Di. 11:30 - 12:30 (R-10-04)
Ifflandstraße 30
Büro, Tel. 254 28 62
20535 Hamburg-Hamm-Nord

Hamburger Turnerschaft v. 1816 r.V.

Sport bei Osteoporose

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

Orthopädische Gymnastik

Mo. 19:00 - 20:00 (R-18-08)

Fr. 10:30 - 11:30 (R-18-24)

Fr. 09:30 - 10:30 (R-18-09)

Orthopädie

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

Rehasport Orthopädie

Mi. 20:00 - 21:00 (R-18-25)

Sportzentr. HT 16, Sievekingdamm 7

Sportbüro, Tel. 251 749-20

20535 Hamburg-Hamm-Nord

Harburger TB von 1865 e.V.

Reha-Orthopädie

Do. 11:45 - 12:45 (R-55-02)

Vahrenwinkelweg 28

Geschäftsstelle, Tel. 79 14 33 23

21075 Hamburg-Eißendorf

Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.

Orthopädische Gymnastik

und Entspannung

Di. 17:00 - 18:00 (R-69-12)

Orthopädische Gymnastik

Di. 17:00 - 18:00 (R-69-22)

HNT 2, Cuxhavener Straße 253

Tel. 70 38 24 35 (Geschäftsstelle)

21149 Hamburg-Neugraben-Fischbek

Rückenschule

Mo. 18:30 - 19:30 (R-69-06)

Orthopädische Gymnastik

und Entspannung

Di. 11:30 - 12:15 (R-69-05)

HNT 1, Cuxhavener Straße 253

Tel. 70 38 24 35 (Geschäftsstelle)

21149 Hamburg-Neugraben-Fischbek

Orthopädische Gymnastik

und Entspannung

Do. 11:30 - 12:15 (R-69-11)

Fr. 17:15 - 18:00 (R-69-10)

FitHus, Am Johannisland 2

Tel. 70 38 24 35 (Geschäftsstelle)

21149 Hamburg-Neugraben-Fischbek

Orthopäd. Wirbelsäulengymnastik

Di. 17:00 - 17:45 (R-69-21)

Orthopädische Gymnastik

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

Lange Striepen 51

(Zugang über Luhering 22)

Tel. 70 38 24 35 (Geschäftsstelle)

21147 Hamburg-Hausbruch

Hoisbütteler SV von 1955 e.V.

Orthopädischer Rehasport

Mo. 18:00 - 18:45 (R-177-01)

Turnhalle Teichweg 27

Geschäftsstelle, Tel. 605 03 01

22949 Ammersbek

Orthopädischer Rehasport

Mi. 16:15 - 17:00 (R-177-04)

Fr. 16:45 - 17:30 (R-177-02)

Fr. 17:30 - 18:15 (R-177-03)

Studio Vereinsheim Bullenredder 9

Geschäftsstelle, Tel. 605 03 01

22949 Ammersbek

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Wirbelsäulengymnastik

Mi. 09:30 - 10:30 (R-01-19)

Mi. 10:35 - 11:20 (R-01-23)

Wandsbeker Königstr. 65

Geschäftsstelle HVS, Tel. 85 75 88

22041 Hamburg-Wandsbek

Wirbelsäulengymnastik

Mo. 18:30 - 19:30 (R-01-21)

Eckernförderstr. 70

Geschäftsstelle HVS, Tel. 85 75 88

22769 Hamburg-Bahrenfeld

Gymnastik/Stuhlgymnastik

Mo. 10:00 - 11:00 (R-01-29)

Wohnanlage Berner Au,

Berner Heerweg 137

Geschäftsstelle HVS, Tel. 85 75 88

22159 Hamburg-Farmsen/Berne

Gymnastik

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

Sporthalle Fischbeker Moor 6

Geschäftsstelle HVS, Tel. 85 75 88

21149 Hamburg-Fischbek

juka dojo Fitness Club Rahlstedt GmbH

Orthopädischer Rehasport

Mi. 11:30 - 12:15 (R-180-01)

Do. 17:30 - 18:15 (R-180-02)

Schweriner Str. 8-12

Frau Höfermann-Gramkow,

Tel. 677 50 44

22143 Hamburg-Rahlstedt

Lady-Fit Hamburg

Orthopädische Gymnastik

nur für Frauen

Mo. 10:30 - 11:15 (R-80-05)

Di. 17:15 - 18:00 (R-80-02)

Do. 11:00 - 11:45 (R-80-04)

Do. 17:30 - 18:15 (R-80-03)

Droopweg 25, 20537 Hamburg

Frau Gerloff, Tel. 250 47 53

20537 Hamburg-Hamm-Mitte

Lufthansa SV Hamburg e.V.

Rehasport Orthopädie

Mo. 16:15 - 17:15 (R-153-06)

Do. 13:00 - 13:45 (R-153-02)

Lufthansa SV, Weg beim Jäger 193

Büro, Tel. 50 70 29 19

22453 Hamburg-Groß Borstel

Rehasport Orthopädie

Di. 18:15 - 19:00 (R-153-03)

Do. 17:15 - 18:00 (R-153-05)

Lufthansa SV, Borsteler Chaussee 330

Büro, Tel. 50 70 29 19

22453 Hamburg-Groß Borstel

MARIS-Damen-Aktiv-Studio

Orthopädische Gymnastik für Frauen

Di. 15:45 - 16:30 (R-124-03)

Di. 16:35 - 17:20 (R-124-02)

Di. 17:25 - 18:10 (R-124-01)

Fr. 09:00 - 09:45 (R-124-04)

Fabricsstr. 25

Rezeption, Tel. 691 11 12

22177 Hamburg-Bramfeld

MEDALIFE GmbH

Rehasport Orthopädie

Di. 10:30 - 11:30 (R-115-01)

Di. 19:30 - 20:30 (R-115-02)

Do. 17:00 - 18:00 (R-115-05)

Fr. 10:00 - 11:00 (R-115-03)

Wirbelsäulengymnastik

Mo. 17:30 - 18:30 (R-115-04)

Sportstudio Borsteler Bogen 27f

Herr Petersen, Tel. 553 78 22

22453 Hamburg-Niendorf

Medifit Studio

Rehasport Orthopädie

Mo. 17:00 - 17:45 (R-171-01)

Di. 09:00 - 09:45 (R-171-02)
 Di. 11:45 - 12:45 (R-171-14)
 Di. 17:00 - 17:45 (R-171-03)
 Mi. 16:30 - 17:15 (R-171-04)
 Do. 09:00 - 09:45 (R-171-05)
 Do. 10:00 - 10:45 (R-171-06)
 Medifit Studio Glinde, Markt 8
 Geschäftsstelle 65 86 64 77
 21509 Glinde

Rehasport Orthopädie

Do. 17:00 - 17:45 (R-171-07)
 Fr. 11:30 - 12:15 (R-171-08)
 Fr. 16:30 - 17:15 (R-171-09)
 Medifit Studio Wentorf,
 Am Casinopark 14
 Geschäftsstelle 65 86 64 77
 21465 Wentorf

Rehasport Orthopädie

Mi. 16:00 - 16:45 (R-171-10)
 Do. 11:30 - 12:15 (R-171-11)
 Do. 12:30 - 13:15 (R-171-12)
 Fr. 11:45 - 12:30 (R-171-13)
 Medifit Studio Reinbek,
 Hermann-Körner-Str. 49
 Geschäftsstelle 65 86 64 77
 21465 Hamburg-Reinbek

Sparda-Bank
 Die Deine Bank.

Meiendorfer SV von 1949 e.V.

Wirbelsäulen-/Haltungsschäden

Do. 11:00 - 12:00 (R-95-02)
Reha-Sport Orthopädie
 Mi. 09:00 - 10:00 (R-95-06)
 MSV-Halle, Deepenhorn 5
 Frau Settler, Tel. 67 88 08
 22145 Hamburg-Rahlstedt

Wirbelsäulen-/Haltungsschäden

Di. 17:45 - 18:45 (R-95-04)
Reha-Sport Orthopädie
 Di. 16:30 - 17:30 (R-95-08)
 Fr. 10:20 - 11:20 (R-95-05)
 Fr. 11:20 - 12:20 (R-95-10)

Osteoporose

Di. 15:30 - 16:30 (R-95-07)
 Finnmarkring 12a, Raum 2
 Frau Settler, Tel. 67 88 08
 22145 Hamburg-Rahlstedt

Niendorfer TSV von 1919 e.V.

Orthopädische Gymnastik

Mo. 12:00 - 12:45 (R-44-27)
 Mo. 13:00 - 13:45 (R-44-12)
 Di. 12:00 - 12:45 (R-44-08)
 Di. 13:00 - 13:45 (R-44-16)
 Mi. 08:15 - 09:00 (R-44-21)
 Mi. 16:15 - 17:00 (R-44-26)
 Mi. 17:15 - 18:00 (R-44-07)
 Do. 13:00 - 13:45 (R-44-18)
 Fr. 13:00 - 13:45 (R-44-11)
 Fr. 19:15 - 20:00 (R-44-09)
 So. 09:15 - 10:00 (R-44-17)
 So. 10:15 - 11:00 (R-44-06)
 Adyton, Sachsenweg 78
 Herr Soldat, Tel. 55 42 16 25
 22455 Hamburg-Niendorf

Physio Fit Lurup GmbH

Rehasport Orthopädie

Mo. 08:00 - 08:45 (R-130-04)
 Di. 11:30 - 12:15 (R-130-09)
 Mi. 17:00 - 17:45 (R-130-01)
 Do. 11:30 - 12:30 (R-130-02)
 Do. 18:00 - 18:45 (R-130-05)
 Fr. 10:00 - 10:45 (R-130-10)
 Fr. 11:00 - 11:45 (R-130-08)
 Luruper Hauptstr. 247
 Rezeption, Tel. 414 22 720
 22547 Hamburg-Lurup

Physio Sports Therapie GbR

Orthopädische Gymnastik

Mo. 08:00 - 08:45 (R-135-24)
 Mo. 09:00 - 09:45 (R-135-25)
 Mo. 10:00 - 10:45 (R-135-26)
 Mo. 11:00 - 11:45 (R-135-03)
 Mo. 13:00 - 13:45 (R-135-04)
 Mo. 14:00 - 14:45 (R-135-05)
 Mo. 17:00 - 17:45 (R-135-27)
 Mo. 18:00 - 18:45 (R-135-28)
 Mo. 19:00 - 19:45 (R-135-29)
 Di. 08:00 - 08:45 (R-135-30)
 Di. 09:00 - 09:45 (R-135-31)
 Di. 10:00 - 10:45 (R-135-32)
 Di. 11:00 - 11:45 (R-135-33)
 Di. 13:00 - 13:45 (R-135-34)
 Di. 14:00 - 14:45 (R-135-35)
 Di. 17:00 - 17:45 (R-135-06)
 Di. 18:00 - 18:45 (R-135-07)
 Di. 19:00 - 19:45 (R-135-08)
 Mi. 08:00 - 08:45 (R-135-36)
 Mi. 09:00 - 09:45 (R-135-37)
 Mi. 10:00 - 10:45 (R-135-38)
 Mi. 11:00 - 11:45 (R-135-39)
 Mi. 13:00 - 13:45 (R-135-40)

Mi. 14:00 - 14:45 (R-135-41)
 Mi. 17:00 - 17:45 (R-135-09)
 Mi. 18:00 - 18:45 (R-135-10)
 Mi. 19:00 - 19:45 (R-135-11)
 Do. 08:00 - 08:45 (R-135-12)
 Do. 09:00 - 09:45 (R-135-13)
 Do. 10:00 - 10:45 (R-135-14)
 Do. 11:00 - 11:45 (R-135-15)
 Do. 13:00 - 13:45 (R-135-16)
 Do. 14:00 - 14:45 (R-135-17)
 Do. 17:00 - 17:45 (R-135-42)
 Do. 18:00 - 18:45 (R-135-43)
 Do. 19:00 - 19:45 (R-135-44)
 Fr. 08:00 - 08:45 (R-135-18)
 Fr. 09:00 - 09:45 (R-135-19)
 Fr. 10:00 - 10:45 (R-135-20)
 Fr. 11:00 - 11:45 (R-135-21)
 Fr. 13:00 - 13:45 (R-135-22)
 Fr. 14:00 - 14:45 (R-135-23)
 Fr. 17:00 - 17:45 (R-135-45)
 Fr. 18:00 - 18:45 (R-135-46)
 Fr. 19:00 - 19:45 (R-135-47)
 Sa. 11:00 - 11:45 (R-135-48)
 Sa. 13:00 - 13:45 (R-135-49)
 Sa. 14:00 - 14:45 (R-135-50)
 Physio Sports, Elbgaustraße 126-128
 Herr Hachmann, Tel. 840 55 955
 22547 Hamburg-Lurup

Physiotherapie Wencke Dossmann

Sanfte Wirbelsäulengymnastik für Alle

Do. 15:00 - 16:00 (R-52-03)
 Stadtbahnstraße 43
 Frau Dossmann, Tel. 600 133 60
 22393 Hamburg-Sasel

Pro motion Reha-Sport e.V.

Funktionelle Gymnastik

Mo. 10:00 - 10:45 (R-94-11)

Mo. 11:00 - 11:45 (R-94-15)
 Mo. 16:30 - 17:15 (R-94-16)
 Mo. 17:30 - 18:15 (R-94-08)
 Mo. 19:00 - 19:45 (R-94-01)
 Di. 08:00 - 08:45 (R-94-17)
 Di. 09:00 - 09:45 (R-94-04)
 Di. 10:00 - 10:45 (R-94-05)
 Di. 18:15 - 19:00 (R-94-09)
 Mi. 10:00 - 10:45 (R-94-12)
 Mi. 11:00 - 11:45 (R-94-19)
 Mi. 17:00 - 17:45 (R-94-02)
 Mi. 18:15 - 19:00 (R-94-13)
 Mi. 19:15 - 20:00 (R-94-07)
 Do. 09:00 - 09:45 (R-94-06)
 Do. 10:00 - 10:45 (R-94-03)
 Do. 18:15 - 19:00 (R-94-10)
 Fr. 09:00 - 09:45 (R-94-14)

Physiotherapie Praxis Laun,
 Niedersachsenweg 1-3
 Frau Quandt, Tel. 764 35 72
 21079 Hamburg-Rönneburg

ProReha aktiv Hamburg e.V. Wirbelsäulengymnastik

Mo. 08:00 - 08:45 (R-53-202)
 Mo. 10:30 - 11:15 (R-53-236)
 Mo. 11:20 - 12:10 (R-53-56)
 Mo. 15:40 - 16:25 (R-53-187)
 Mo. 17:20 - 18:05 (R-53-237)
 Di. 08:00 - 08:45 (R-53-206)
 Di. 15:05 - 15:50 (R-53-204)
 Di. 15:40 - 16:25 (R-53-255)
 Di. 19:20 - 20:10 (R-53-58)
 Mi. 15:05 - 15:50 (R-53-207)
 Do. 10:30 - 11:15 (R-53-205)
 Do. 14:50 - 15:35 (R-53-193)
 Do. 15:40 - 16:25 (R-53-256)
 Do. 16:30 - 17:15 (R-53-257)
 Do. 17:40 - 18:25 (R-53-208)
 Fr. 09:40 - 10:25 (R-53-258)
 Fr. 12:10 - 12:55 (R-53-172)

Hockergymnastik

Mo. 12:10 - 12:55 (R-53-259)
 Di. 10:00 - 10:45 (R-53-147)
 Mi. 09:40 - 10:25 (R-53-247)
 Mi. 11:20 - 12:05 (R-53-234)
 Do. 12:10 - 12:55 (R-53-235)
 Fr. 10:05 - 10:50 (R-53-219)
 Fr. 10:00 - 10:45 (R-53-173)

Fit ab 70

Mo. 14:00 - 14:45 (R-53-185)
 Mi. 14:00 - 14:45 (R-53-186)

Rund um Fit

Mo. 09:40 - 10:25 (R-53-213)
 Mo. 14:50 - 15:35 (R-53-216)

Mo. 16:30 - 17:15 (R-53-239)
 Di. 14:05 - 14:50 (R-53-136)
 Di. 17:05 - 17:50 (R-53-214)
 Di. 20:10 - 20:55 (R-53-210)
 Mi. 08:05 - 08:50 (R-53-211)
 Mi. 12:05 - 12:50 (R-53-215)
 Mi. 15:05 - 15:50 (R-53-217)
 Mi. 17:45 - 18:30 (R-53-241)
 Do. 08:05 - 08:50 (R-53-218)
 Do. 11:05 - 11:50 (R-53-220)
 Do. 14:00 - 14:45 (R-53-137)
 Do. 16:30 - 17:15 (R-53-221)
 Do. 20:10 - 20:55 (R-53-212)
 Fr. 11:20 - 12:05 (R-53-190)
 Fr. 17:45 - 18:30 (R-53-188)
 Reha-Zentrum im Hammonia-Bad,
 Lerchenfeld 14
 Rezeption, Tel. 28 41 02 80
 22081 Hamburg-Uhlenhorst

RBS Elbgemeinden e.V.

Reha-Rückengymnastik

Mo. 16:00 - 17:00 (R-02-02)
 Fr. 15:00 - 16:15 (R-02-01)
 Musäusstr. 29
 Frau Sadovski, Tel. 04101/55 70 93
 22589 Hamburg-Iserbrook

Reha+fit e.V.

Stärkung des Stütz- und Bewegungsapparates

Mo. 09:30 - 10:15 (R-114-17)
 Mo. 11:30 - 12:15 (R-114-01)
 Mo. 17:30 - 18:15 (R-114-24)
 Mo. 18:30 - 19:15 (R-114-08)
 Di. 10:30 - 11:15 (R-114-03)
 Di. 11:30 - 12:15 (R-114-04)
 Di. 15:30 - 16:15 (R-114-02)
 Di. 19:00 - 19:45 (R-114-09)

Mi. 11:30 - 12:15 (R-114-15)
 Mi. 14:30 - 15:15 (R-114-18)
 Mi. 15:30 - 16:15 (R-114-19)
 Mi. 17:30 - 18:15 (R-114-25)
 Mi. 18:30 - 19:15 (R-114-16)
 Do. 09:30 - 10:15 (R-114-11)
 Do. 10:30 - 11:15 (R-114-21)
 Do. 11:30 - 12:15 (R-114-12)
 Do. 14:30 - 15:15 (R-114-22)
 Do. 15:30 - 16:15 (R-114-23)
 Do. 18:30 - 19:15 (R-114-10)

Mit Bewegung gegen Osteoporose

Di. 14:30 - 15:15 (R-114-05)

Sport mit Gelenkschäden/ Endoprothesen

Mo. 08:30 - 09:15 (R-114-06)
 Frohmestraße 11
 Geschäftsstelle, Tel. 572 040 10
 22457 Hamburg-Schnelsen

Reha am Kaifu GmbH

Wirbelsäulengymnastik

Mo. 16:45 - 17:30 (R-144-05)
 Di. 15:15 - 16:00 (R-144-03)
 Di. 17:30 - 18:15 (R-144-01)
 Mi. 16:00 - 16:45 (R-144-02)
 Do. 17:30 - 18:15 (R-144-04)
 Bundesstr. 107b

Rezeption, Tel. 694 01 59
 20144 Hamburg-Eimsbüttel

Rehaline e.V.

REHA Orthopädie

Mo. 10:00 - 10:45 (R-163-01)
 Mo. 17:30 - 18:15 (R-163-02)
 Mi. 09:15 - 10:00 (R-163-03)
 Mi. 17:30 - 18:15 (R-163-04)

Yoga und Entspannung

Di. 17:30 - 18:15 (R-163-07)

**Gesundheits- und
 Rehabilitationssport
 im Verein!**



ProReha aktiv Hamburg e.V.
 c/o RZH Reha-Zentrum im Hammonia Bad GmbH
 Lerchenfeld 14 • 22081 Hamburg
 Tel. (0 40) 28 410 28-0
 Fax (0 40) 28 410 28-20
 E-Mail: rezeption@reha-hammonia.bad.de

Gymnastikkurse, z. B.:

- Wirbelsäulengymnastik
- Hockergymnastik
- Rund um Fit
- Fit ab 70

Gerätetraining
 für Rehasportler zum Vorzugspreis!

Am Neugrabener Bahnhof 34
Frau Wichelmann, Tel. 040/67 38 21 56
21149 Hamburg-Hausbruch
REHA Orthopädie
Mi. 10:00 - 10:45 (R-163-06)
Atelierhaus 23 Scheinwerfer Dance
Center, Am Veringhof 23b
Frau Wichelmann, Tel. 040/67 38 21 56
21107 Hamburg-Wilhelmsburg

Rissener SV von 1949 e.V.

Orthopädische Rehasportgruppe

Di. 10:00 - 11:00 (R-96-08)
Mi. 17:00 - 18:00 (R-96-10)
Do. 18:30 - 19:30 (R-96-06)
Do. 19:30 - 20:30 (R-96-04)
Fr. 10:00 - 11:00 (R-96-07)
Fr. 11:00 - 12:00 (R-96-03)
Marschweg 75
Geschäftsstelle, Tel. 81 27 46
22559 Hamburg-Rissen

Orthopädische Rehasportgruppe

Mi. 18:15 - 19:15 (R-96-09)
Halle Marschweg 10
Geschäftsstelle, Tel. 81 27 46
22559 Hamburg-Rissen

Royal Sports FC Schwencke GmbH

Orthopädische Gymnastik

Mo. 10:00 - 10:45 (R-101-06)
Mo. 11:00 - 11:45 (R-101-07)
Di. 10:00 - 10:45 (R-101-01)
Mi. 19:45 - 20:30 (R-101-04)
Do. 10:00 - 10:45 (R-101-05)
Do. 11:00 - 11:45 (R-101-02)
Do. 13:00 - 13:45 (R-101-08)
Royal Sports Club, Eulenkrugstr. 68
Frau Aldag, Tel. 609 18 00
22359 Hamburg-Volksdorf

SC Alstertal-Langenhorn e.V.

Wirbelsäulengymnastik

Mi. 09:00 - 09:45 (R-70-03)
Mi. 09:45 - 10:30 (R-70-14)
Fr. 19:00 - 19:45 (R-70-04)

Reha-Sport Orthopädie, Schwerpunkt Wirbelsäule

Mo. 10:30 - 11:15 (R-70-15)
Fr. 18:00 - 19:00 (R-70-22)

Reha-Wirbelsäule/Haltungsschäden

Do. 11:00 - 12:00 (R-70-09)
Do. 16:30 - 17:30 (R-70-05)

Reha-Sport Orthopädie, Schwerpunkt Osteoporose

Mo. 09:30 - 10:30 (R-70-08)

Reha-Sport Orthopädie

SP Gelenkschäden/Endoprothesen

Mo. 11:15 - 12:00 (R-70-16)
Schlehdornweg 10
Herr Dr. Neuland, Tel. 300 62 99-202
22335 Hamburg-Fuhlsbüttel

Reha Orthopädie (Wirbelsäule/Schulter)

Di. 19:15 - 20:15 (R-70-06)
Schule Neubergerweg 2
Herr Dr. Neuland, Tel. 300 62 99-202
22419 Hamburg-Langenhorn

SC Poppenbüttel von 1930 e.V.

Orthopädische Gymnastik (Rücken/Osteoporose)

Mo. 15:00 - 16:00 (R-27-03)
Di. 16:30 - 17:30 (R-27-04)

Rücken-Reha

Di. 10:00 - 11:00 (R-27-16)
Di. 15:00 - 16:00 (R-27-09)
Di. 17:45 - 18:45 (R-27-07)
Do. 11:00 - 12:00 (R-27-13)

Reha Schulter/Nacken

Mo. 10:00 - 11:00 (R-27-21)

Reha Hüfte/Knie

Di. 11:00 - 12:00 (R-27-18)

Reha Hüfte/Knie/Rücken

Mi. 12:25 - 13:25 (R-27-05)

Reha Schulter/Nacken/Rücken

Mo. 08:50 - 09:50 (R-27-25)
OTB-Sporthalle Eichenredder 8
Sportbüro, Tel. 606 14 14
22399 Hamburg-Poppenbüttel

Rücken-Reha

Mi. 19:05 - 20:05 (R-27-11)

Ortho-Fit (Reha Orthopädie)

Mo. 11:55 - 12:40 (R-27-19)

Endoprothesengymnastik

Do. 11:00 - 12:00 (R-27-12)

Hockersport

Mo. 12:30 - 13:30 (R-27-22)

Sitzgymnastik

Mi. 12:15 - 13:00 (R-27-23)

Mi. 13:15 - 14:00 (R-27-24)

Bültenhalle, Bültenkoppel 1

Sportbüro, Tel. 606 14 14
22399 Hamburg-Poppenbüttel

SC Vier- und Marschlande v. 1899 e.V.

Osteoporosegymnastik

Mi. 18:00 - 19:00 (R-45-10)
Fr. 16:00 - 17:00 (R-45-07)

Gelenkschule mit Spiraldynamik und Tai Chi

Fr. 17:00 - 18:30 (R-45-08)

Gymnastikhalle

Kirchwerder Hausdeich 341

Frau Hadamitzky, Tel. 723 85 46

21037 Hamburg-Kirchwerder

SGR Asklepios e.V. Bad Schwartau

Rehasport Orthopädie

Mi. 11:00 - 11:45 (R-97-145)
MVZ Nord GmbH, Therapiezentrum
Harburg, Eißendorfer Pferdeweg 52
Büro, Tel. 18 18 86 29 81
21075 Hamburg-Harburg

Gymnastik

Mi. 12:00 - 13:00 (R-97-20)

Rehasport Orthopädie

Mo. 13:00 - 14:00 (R-97-96)
Mo. 15:00 - 16:00 (R-97-124)

Fit Gym

Di. 15:00 - 16:00 (R-97-138)

Do. 15:00 - 16:00 (R-97-43)

Fr. 10:00 - 11:00 (R-97-01)

Asklepios Gesundheitszentrum Rissen
Suurheid 20

Herr Kutschke, Tel. 8191-4300
22559 Hamburg-Rissen

SGR Lokstedt/Eimsbüttel e.V.

Gymnastik - Schwerpunkt Schulter, Rücken, Knie

Mo. 08:00 - 08:45 (R-112-01)

Do. 16:30 - 17:15 (R-112-03)

Moves Woman, Sorthmannweg 20

Fr. Knopf/Herr Stille, Tel. 226 258 33

22529 Hamburg-Lokstedt

Gymnastik: Schwerpunkt

Schulter - Rücken - Knie

Mo. 11:00 - 11:45 (R-112-07)

Do. 10:15 - 11:00 (R-112-10)

Moschee Eidelstedt, Elbgaustr. 20

Fr. Knopf/Herr Stille, Tel. 226 258 33

22523 Hamburg-Eidelstedt

Reha-Gymnastik nur für Frauen

Do. 08:45 - 09:30 (R-112-20)

Elbe-Werkstätten, Klotzenmoorstieg 2
Herr Stille, Tel. 0151 - 21 23 79 71
22453 Hamburg-Groß Borstel

Sportschlau e.V.

Rücken-Knie-Fitness

Mi. 19:00 - 20:30 (R-31-03)

Rücken-Knie-Gymnastik

Mo. 17:45 - 18:50 (R-31-06)

Mi. 17:45 - 18:50 (R-31-04)

Rücken-Knie-Stretch

Mo. 19:00 - 20:00 (R-31-05)

Uferstr. 1a

Frau Bunk, Tel. 227 62 35

22081 Hamburg-Uhlenhorst

SV Eidelstedt Hamburg von 1880 e.V.

Osteoporose-Training

Fr. 09:00 - 09:45 (R-22-93)

Rücken und Entspannung

Mo. 07:30 - 08:30 (R-22-60)

Mo. 08:30 - 09:30 (R-22-114)

Mo. 09:30 - 10:30 (R-22-41)

Mo. 10:30 - 11:30 (R-22-108)

Mo. 13:00 - 13:45 (R-22-109)

Mo. 15:30 - 16:30 (R-22-110)

Mo. 16:30 - 17:30 (R-22-111)

Mo. 17:15 - 18:10 (R-22-78)

Di. 08:30 - 09:30 (R-22-82)

Di. 10:30 - 11:30 (R-22-112)

Di. 18:00 - 19:00 (R-22-44)

Mi. 08:30 - 09:30 (R-22-97)

Mi. 09:30 - 10:30 (R-22-79)

Mi. 10:30 - 11:30 (R-22-115)

Mi. 16:30 - 17:30 (R-22-113)

Mi. 17:30 - 18:30 (R-22-81)

Do. 08:30 - 09:30 (R-22-63)

Do. 09:30 - 10:30 (R-22-55)

Do. 17:30 - 18:30 (R-22-116)

Do. 18:30 - 19:30 (R-22-47)

Fr. 08:30 - 09:30 (R-22-80)

Fr. 09:30 - 10:30 (R-22-95)

Fr. 10:30 - 11:30 (R-22-96)

Fr. 19:30 - 20:30 (R-22-57)

So. 09:20 - 10:20 (R-22-94)

So. 09:45 - 10:30 (R-22-117)

Orthopädisches Training,

Schwerpunkt Schulter/Nacken

Di. 11:30 - 12:30 (R-22-53)

Do. 13:00 - 13:45 (R-22-54)

Fr. 11:30 - 12:30 (R-22-90)

Fr. 12:30 - 13:30 (R-22-86)

Orthopädisches Training,

Schwerpunkt Hüfte, Knie, Füße

Mi. 14:30 - 15:30 (R-22-106)

Orthopädisches Training,

Schwerpunkt Hüfte und Knie

Di. 11:30 - 12:15 (R-22-91)

Mi. 13:10 - 13:55 (R-22-45)

Fr. 15:15 - 16:00 (R-22-48)

Reha-Gymnastik Yoga und Pilates

Mo. 20:30 - 21:30 (R-22-62)

Do. 20:30 - 21:15 (R-22-83)

Sa. 09:20 - 10:20 (R-22-84)

Sa. 09:45 - 10:30 (R-22-107)

Reha-Gymnastik und kleine Spiele

Mi. 11:30 - 12:30 (R-22-105)

Mi. 12:30 - 13:30 (R-22-85)

Bauch und Rücken intensiv

Mi. 18:30 - 19:30 (R-22-88)

Do. 19:30 - 20:30 (R-22-87)

GesundAktiv-Zentrum

Steinwiesenweg 30

Herr Dommasch, Tel. 040/570 00 715

22527 Hamburg-Eidelstedt

Orthopädisches Training

Mo. 15:00 - 16:00 (R-22-23)

Di. 10:00 - 11:00 (R-22-25)

Mi. 09:00 - 10:00 (R-22-24)

Do. 10:00 - 11:00 (R-22-49)

Wirbelsäulengymnastik

Do. 18:00 - 18:55 (R-22-76)

Do. 19:00 - 19:55 (R-22-77)

Schulter-/Nacken-Training

Mo. 10:00 - 10:45 (R-22-71)

Di. 19:35 - 20:25 (R-22-72)

Fitness für Ältere

Mo. 11:00 - 11:55 (R-22-73)

Do. 08:45 - 09:40 (R-22-74)

Do. 11:00 - 11:55 (R-22-75)

GesundAktiv-Zentrum Furtweg 51

Herr Dommasch-Tel. 040/570 00 715

22523 Hamburg-Eidelstedt

SV Grün-Weiß Eimsbüttel v. 1901 e.V.

Rückenfit mit Qi-Gong

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

Sporthalle Schwenkestr. 91/93

Frau Reuter, Tel. 41 42 47 00

20255 Hamburg-Eimsbüttel

Rückengymnastik am Vormittag

Di. 11:30 - 12:15 (R-43-07)

Rückengymnastik

Di. 09:30 - 10:15 (R-43-28)

Di. 17:30 - 18:15 (R-43-24)

Sitzgymnastik

Di. 10:30 - 11:15 (R-43-39)

GWE Sporthaus Julius-Vosseler-Str. 195

Frau Reuter, Tel. 41 42 47 00

22527 Hamburg-Lokstedt

Rückengymnastik

Mi. 19:00 - 19:45 (R-43-38)

Bewegungsraum Julius-Vosseler-Str. 195

Frau Reuter, Tel. 41 42 47 00

22527 Hamburg-Eimsbüttel

Rückengymnastik

Do. 09:00 - 09:45 (R-43-60)

Fr. 15:00 - 15:45 (R-43-59)

Rücken-Fitness, Rückengymnastik

Do. 10:00 - 10:45 (R-43-29)

Do. 12:00 - 12:45 (R-43-46)

Fr. 16:00 - 16:45 (R-43-48)

Sitzgymnastik

Do. 11:00 - 11:45 (R-43-43)

Sportzentrum GWE, Lutterothstr. 43

Frau Reuter, Tel. 41 42 47 00

22527 Hamburg-Eimsbüttel

SV Lurup-Hamburg von 1923 e.V.

Orthopädische Rehasportgruppe

Mo. 10:00 - 11:00 (R-150-01)

Mo. 11:00 - 12:00 (R-150-02)

Mo. 17:00 - 18:00 (R-150-09)

Di. 15:00 - 16:00 (R-150-03)

Mi. 09:00 - 10:00 (R-150-04)

Mi. 11:00 - 12:00 (R-150-05)

Mi. 12:00 - 13:00 (R-150-06)

Mi. 14:00 - 15:00 (R-150-07)

Do. 16:00 - 17:00 (R-150-08)

Fr. 09:00 - 10:00 (R-150-10)

Fr. 10:00 - 11:00 (R-150-11)

Kursraum Flurstr. 7

Geschäftsstelle, Tel. 98670-300

22549 Hamburg-Lurup

SV Nettelburg/Allermöhe v. 1930 e.V.

Reha-Rückengymnastik

Do. 09:00 - 10:00 (R-39-03)

Do. 11:30 - 12:30 (R-39-04)

Vereinsheim des SVNA, Katendeich 14

Frau Spychalla, Tel. 735 32 00

21035 Hamburg-Nettelburg

Tanzbrücke Hamburg e.V.

Orthopädische Gymnastik

Mi. 14:00 - 15:00 (R-40-02)
Bramfelder Str. 116-118
Frau Dergatcheva, Tel. 606 40 30
22305 Hamburg-Barmbek Nord

Therapiezentrum Eilbek

Orthopädische Gymnastik

Di. 13:50 - 14:35 (R-134-03)
Do. 13:50 - 14:35 (R-134-04)
Therapiezentrum Eilbek, Conventstr. 12
Herr Behnke, Tel. 38 67 92 38
22089 Hamburg-Eilbek

TSG Bergedorf von 1860 e.V.

Orthopädische Gymnastik

Mo. 09:00 - 09:45 (R-35-65)
Mo. 16:30 - 17:15 (R-35-66)
Mo. 17:30 - 18:30 (R-35-60)
Mi. 09:00 - 09:45 (R-35-67)
Di. 18:00 - 18:45 (R-35-10)
Do. 08:15 - 09:00 (R-35-130)
Do. 09:00 - 09:45 (R-35-131)
Do. 10:00 - 10:45 (R-35-127)
Do. 10:30 - 11:30 (R-35-75)
Do. 18:15 - 19:00 (R-35-132)
Do. 19:00 - 19:45 (R-35-133)
Do. 19:00 - 20:00 (R-35-40)
Do. 18:30 - 19:15 (R-35-71)
Do. 19:15 - 20:00 (R-35-72)
TSG Sportf., Billwerder Billdeich 607
Frau Heinrich, Tel. 401 13 63 62
21033 Hamburg-Bergedorf

Reha Wirbelsäule

Mo. 11:15 - 12:00 (R-35-06)
Mi. 10:00 - 10:45 (R-35-07)

Wirbelsäulengymnastik

Fr. 17:00 - 17:45 (R-35-59)

Fr. 18:30 - 19:15 (R-35-61)
TSG Sportf., Billwerder Billdeich 607
Fr. Müller/Herr Hug, Tel. 725 495 16
21033 Hamburg-Bergedorf

Orthopädische Gymnastik im Sitzen

Di. 12:00 - 13:00 (R-35-79)
TSG Sportf., Billwerder Billdeich 607
Herr Rehage, Tel. 401 13 63 63
21033 Hamburg-Bergedorf

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)

Reha Orthopädie

Mi. 10:00 - 11:00 (R-35-134)
TSG Sportzentrum, Bult 8
Frau Derwahl, Tel. 401 13 64 33
21029 Hamburg-Bergedorf

Reha-Gymnastik (Rücken)

Mo. 08:15 - 09:00 (R-35-119)
Mo. 14:15 - 15:00 (R-35-46)
Mo. 15:15 - 16:00 (R-35-120)
Mo. 17:15 - 18:00 (R-35-36)
Di. 09:15 - 10:00 (R-35-23)
Di. 12:15 - 13:00 (R-35-47)
Di. 17:15 - 18:00 (R-35-29)
Mi. 10:15 - 11:00 (R-35-25)
Mi. 12:15 - 13:00 (R-35-48)
Mi. 16:15 - 17:00 (R-35-91)
Mi. 17:15 - 18:00 (R-35-92)
Do. 08:15 - 09:00 (R-35-121)
Do. 10:15 - 11:00 (R-35-122)
Do. 12:15 - 13:00 (R-35-49)
Do. 15:15 - 16:00 (R-35-33)
Do. 16:15 - 17:00 (R-35-34)
Fr. 09:15 - 10:00 (R-35-32)
Fr. 10:15 - 11:00 (R-35-27)

Fr. 14:15 - 15:00 (R-35-123)
Fr. 13:15 - 14:00 (R-35-31)
Reha Schulter-Nacken-Gymnastik

Di. 15:15 - 16:00 (R-35-124)

Fr. 12:15 - 13:00 (R-35-125)

Reha-Gymnastik (Orthopädie)

Mo. 11:15 - 12:00 (R-35-114)
Di. 11:15 - 12:00 (R-35-115)
Mi. 08:15 - 09:00 (R-35-116)
Mi. 12:15 - 13:00 (R-35-117)
Mi. 14:15 - 15:00 (R-35-118)

Reha-Beckenbodengymnastik

Di. 08:15 - 09:00 (R-35-126)

Reha-Gymnastik (Gelenke)

Mo. 09:15 - 10:00 (R-35-28)
Di. 13:15 - 14:00 (R-35-93)
Di. 16:15 - 17:00 (R-35-94)
Mi. 09:15 - 10:00 (R-35-24)
Mi. 13:15 - 14:00 (R-35-30)
Do. 13:15 - 14:00 (R-35-95)
Fr. 08:15 - 09:00 (R-35-26)

Reha-Hockergymnastik

Mo. 10:15 - 11:00 (R-35-86)
Di. 14:15 - 15:00 (R-35-89)
Mi. 11:15 - 12:00 (R-35-87)
Do. 09:15 - 10:00 (R-35-88)
Fr. 11:15 - 12:00 (R-35-90)

Praxis-Klinik Bergedorf,
Alte Holstenstraße 2
Rezeption, Tel. 725 75-140
21031 Hamburg-Bergedorf

Orthopädische Trainingsgruppe

Mo. 11:00 - 11:45 (R-35-51)
Mo. 17:00 - 17:45 (R-35-97)
Di. 11:00 - 11:45 (R-35-96)
Mi. 18:15 - 19:00 (R-35-78)
Do. 10:00 - 10:45 (R-35-52)
Do. 10:45 - 11:30 (R-35-98)

Fr. 09:15 - 10:00 (R-35-76)
be-Fit, Reetwerder 25
Frau Stolze, Tel. 70 70 38 66
21029 Hamburg-Bergedorf

Orthopädische Gymnastik

Mi. 10:00 - 10:45 (R-35-129)
TSG-Kissland, An der Wache 11
Herr Feigel, Tel. 401 13 64 33
21465 Wentorf

TSV Hohenhorst von 1963 e.V.

Wirbelsäulen-Reha-Sport

Mo. 17:15 - 18:00 (R-34-04)
Di. 17:00 - 17:45 (R-34-01)
Di. 18:00 - 18:45 (R-34-06)
Mi. 17:00 - 17:45 (R-34-07)

Reha-Mobil

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

Orthopädie

Do. 11:00 - 11:45 (R-34-16)

Wirbelsäulengymnastik

Do. 18:40 - 19:25 (R-34-17)
Fr. 09:00 - 09:45 (R-34-15)
Fr. 10:00 - 10:45 (R-34-14)
Fr. 11:00 - 11:45 (R-34-13)

Hockergymnastik

Mo. 16:15 - 17:00 (R-34-05)
Fr. 11:45 - 12:30 (R-34-12)

Wirbelsäulengymnastik

mit Hockergymnastik

Do. 10:00 - 10:45 (R-34-18)
Kielkoppelstr. 9 a/b
Frau Nürnberg, Tel. 98 23 43 26
22149 Hamburg-Rahlstedt

TSV Stellingen von 1888 e.V.

Reha Orthopädie

Di. 12:30 - 13:30 (R-161-01)

Di. 13:30 - 14:30 (R-161-02)
 Mi. 13:30 - 14:30 (R-161-03)
 Sportplatzring 47
 Geschäftsstelle, Tel. 54 48 60
 22527 Hamburg-Stellingen

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

Orthopädische Gymnastik

Do. 11:00 - 12:00 (R-25-08)
 Fr. 11:00 - 11:55 (R-25-11)
 Turnhalle (Rit 1), Eilbek, Ritterstr. 9
 Geschäftsstelle, Tel. 20 37 04
 22089 Hamburg-Eilbek

Orthopädische Gymnastik

Di. 20:00 - 21:00 (R-25-09)
 Mi. 20:00 - 20:55 (R-25-12)
 Turnhalle (Rit 6), Eilbek, Ritterstr. 9
 Geschäftsstelle, Tel. 20 37 04
 22089 Hamburg-Eilbek

Turnerschaft Harburg von 1865

Reha Wirbelsäule

Mo. 17:45 - 18:30 (R-29-15)
 Mo. 18:30 - 19:15 (R-29-08)
 Mo. 19:15 - 20:00 (R-29-09)
 Di. 18:30 - 19:15 (R-29-17)
 Di. 19:15 - 20:00 (R-29-18)
 Mi. 16:00 - 16:45 (R-29-16)
 Do. 11:00 - 11:45 (R-29-19)
 Do. 13:30 - 14:15 (R-29-10)
 Do. 17:30 - 18:30 (R-29-04)
 Do. 18:30 - 19:30 (R-29-05)
 Fr. 10:00 - 10:45 (R-29-07)
 Fr. 15:45 - 16:30 (R-29-14)
 Vahrenwinkelweg 39
 Frau Hohensee, Tel. 70 10 84 56
 21075 Hamburg-Eißendorf

Hocker-Gymnastik

Do. 12:00 - 12:45 (R-29-20)
Gelenk- und Arthrosesport
 Di. 10:00 - 10:45 (R-29-11)
 Di. 12:00 - 12:45 (R-29-12)
 Mi. 09:00 - 09:45 (R-29-13)
 Gymnastikraum, Vahrenwinkelweg 39
 Frau Hohensee, Tel. 70 10 84 56
 21075 Hamburg-Eißendorf

TuS Berne e.V.

Orthopädischer Rehasport

Do. 18:15 - 19:00 (R-07-02)
 Do. 17:30 - 18:15 (R-07-03)
 Volkshaus Berne, Saselheider Weg 6
 Geschäftsstelle, Tel. 60 44 28 80
 22159 Hamburg-Farmsen-Berne

TuS Eidelstedt von 1969 e.V.

Rehasport Rücken-Aktiv

Mi. 17:00 - 18:00 (R-57-03)
 Mi. 18:00 - 19:00 (R-57-04)
 Sporthalle der Max-Traeger-Schule,
 Baumacker 10
 Herr Haupt, Tel. 57 37 82
 22523 Hamburg-Eidelstedt

TuS Fleestedt von 1911 e.V.

Rehasport Orthopädie

Mo. 09:15 - 10:15 (R-141-04)
 Mo. 10:30 - 11:30 (R-141-01)
 Mo. 17:15 - 18:00 (R-141-05)
 Mo. 18:05 - 18:50 (R-141-03)
 Sportzentr. Seevetal, Mühlenweg 70
 Geschäftsstelle, Tel. 04105/690 82 88
 21217 Seevetal

TuS Germania Schnelsen v. 1921 e.V.

Reha Orthopädie

Di. 09:30 - 10:30 (R-123-01)

Do. 18:30 - 19:30 (R-123-02)
 Königskinderweg 67a
 Frau Günther, Tel. 550 31 84
 22457 Hamburg-Schnelsen

TuS Harburg-Wilhelmsburg v. 1894 e.V.

Reha Rücken

Mo. 10:00 - 10:45 (R-41-74)
 Mo. 11:30 - 12:15 (R-41-75)
 Mo. 16:30 - 17:15 (R-41-25)
 Di. 16:45 - 17:30 (R-41-11)
 Mi. 16:30 - 17:15 (R-41-12)
 Do. 12:00 - 12:45 (R-41-15)
 Do. 16:00 - 16:45 (R-41-19)
 Do. 16:45 - 17:30 (R-41-69)
 So. 13:00 - 13:45 (R-41-13)
 Sportzentrum Bostelbeker Damm 2
 Geschäftsstelle, Tel. 790 166-0
 21079 Hamburg-Heimfeld

Reha Mobilisation

Di. 16:00 - 16:45 (R-41-09)

Reha Bauch-Beine-Po

Mo. 08:15 - 09:00 (R-41-29)
 Mehrzweckhalle Bostelbeker Damm 2
 Geschäftsstelle, Tel. 790 166-0
 21079 Hamburg-Heimfeld

Reha Wirbelsäule

Di. 19:00 - 20:00 (R-41-68)
 Di. 20:00 - 20:45 (R-41-34)
 Mi. 19:30 - 20:15 (R-41-36)
 Sporthalle Triftstraße 43
 Geschäftsstelle, Tel. 790 166-0
 21075 Hamburg-Heimfeld

Reha Damen Ü 50

Fr. 11:30 - 12:30 (R-41-57)

Reha Hockergymnastik

Mo. 10:45 - 11:30 (R-41-58)
 Mi. 17:15 - 18:00 (R-41-65)

Do. 12:45 - 13:30 (R-41-62)
 Bostelbeker Damm 2
 Geschäftsstelle, Tel. 790 166-0
 21079 Hamburg-Heimfeld

TV Lokstedt von 1892 e.V.

Rehasport Orthopädie

Do. 09:00 - 09:50 (R-32-05)
 Do. 11:00 - 11:50 (R-32-03)

Rehasport Orthopädie mit Entspannung

Do. 10:00 - 10:50 (R-32-04)
 Vereinshalle Döhrntwiete 20
 Sportbüro, Tel. 56 48 70
 22529 Hamburg-Lokstedt

VAMED Rehazentrum Harburg GmbH

Rehasportgruppe Walking

Mo. 15:00 - 16:30 (R-151-01)

Rücken-Fit

Mi. 18:00 - 18:45 (R-151-05)

Rehasport „Rund um Fit“

Fr. 15:45 - 16:30 (R-151-21)
 Fr. 16:30 - 17:15 (R-151-22)
 Fr. 17:15 - 18:00 (R-151-23)
 Sa. 10:15 - 11:00 (R-151-24)
 Sa. 11:00 - 11:45 (R-151-25)
 Rehazentrum Harburg, Sand 18-22
 Rezeption, Tel. 040/766 55 06
 21073 Hamburg-Harburg

Rund um Fit

Do. 12:30 - 13:15 (R-151-08)
 Sportspieß, Harburger Ring 10
 Rezeption, Tel. 040/766 55 06
 21073 Hamburg-Harburg

Rehasport „Rund um Fit“

Mo. 09:45 - 10:30 (R-151-18)
 Mo. 10:30 - 11:15 (R-151-19)

Mo. 11:15 - 12:00 (R-151-20)
Tanzschule Hädrich, Am Wall 23
Rezeption, Tel. 040/766 55 06
21073 Hamburg-Harburg

VAMED Rehasentrum Norderstedt GmbH

Rehasport Orthopädie

Mo. 16:15 - 17:00 (R-152-01)
Mo. 18:15 - 19:00 (R-152-03)
Di. 16:35 - 17:20 (R-152-05)
Di. 17:55 - 18:40 (R-152-06)
Mi. 15:15 - 16:00 (R-152-07)
Mi. 16:15 - 17:00 (R-152-08)
Mi. 17:15 - 18:00 (R-152-09)
Do. 16:15 - 17:00 (R-152-11)

Rehasport Orthopädie (Schwerpunkt Rücken)

Di. 15:35 - 16:20 (R-152-04)
Mi. 18:15 - 19:00 (R-152-10)
Fr. 15:15 - 16:00 (R-152-14)

Rehasport Orthopädie (Beine/Hüfte)

Do. 17:55 - 18:40 (R-152-12)

Rehasport Orthopädie (Schulter/Arme/HWS)

Fr. 16:35 - 17:20 (R-152-15)
Rehasentrum Norderstedt,
Stettiner Str. 16
Frau Große, Tel. 040/523 30 28
22850 Norderstedt

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.

Gymnastik, Funktionstraining

Mo. 16:00 - 17:00 (R-75-01)
Mi. 18:00 - 19:00 (R-75-02)

Funktionsgymnastik

Mo. 10:00 - 10:45 (R-75-11)

Mo. 14:00 - 14:45 (R-75-12)
Mi. 14:30 - 15:30 (R-75-09)
Fr. 14:00 - 15:00 (R-75-10)
Rehasport, Funktionsgymnastik
Di. 16:00 - 17:00 (R-75-13)
Di. 19:00 - 20:00 (R-75-14)
Fr. 10:00 - 10:45 (R-75-15)
Wirbelsäulengymnastik
Mo. 11:00 - 12:00 (R-75-18)
Do. 15:00 - 16:00 (R-75-19)
STC Walddörfer, Wiesenkamp 22 b-c
Herr Droese, Tel. 50 79 70-00
22359 Hamburg-Volksdorf

Funktionelle Gymnastik, Bewegungsspiele

Di. 14:00 - 15:00 (R-75-05)
STC Walddörfer, Wiesenkamp 22 b-c
Frau Cremer, Tel. 50 79 70-00
22359 Hamburg-Volksdorf

Wirbelsäulengymnastik

Di. 19:00 - 20:00 (R-75-20)
Do. 19:00 - 20:00 (R-75-21)
STC Walddörfer, Wiesenkamp 22 b-c
Frau Voigt, Tel. 50 79 70-00
22359 Hamburg-Volksdorf

VfL Hamburg von 1893 e.V.

Reha-Sport Orthopädie

Mi. 17:00 - 18:00 (R-36-02)
Barmbeker Str. 62
Sportbüro, Tel. 279 83 77
22303 Hamburg-Winterhude

Reha-Sport Orthopädie

Di. 19:45 - 20:45 (R-36-04)
Schulsportthalle Poßmoorweg 22
Sportbüro, Tel. 279 83 77
22301 Hamburg-Winterhude

Verein für Rehasport und Gesundheitsförderung e.V. (VfRG)

Rehasport Orthopädie

Di. 10:00 - 10:45 (R-155-02)
Di. 11:00 - 11:45 (R-155-10)
Do. 10:30 - 11:15 (R-155-04)
Do. 17:00 - 17:45 (R-155-42)
Fr. 11:00 - 11:45 (R-155-05)
Fr. 12:00 - 12:45 (R-155-06)
Fr. 17:00 - 17:45 (R-155-40)
Sa. 12:00 - 12:45 (R-155-43)

Ortho 50+

Di. 09:00 - 09:45 (R-155-01)

Gelenkmobil

Di. 16:00 - 16:45 (R-155-28)

Hocker-Gymnastik

Mi. 10:00 - 10:45 (R-155-14)

Rücken stark

Mi. 18:30 - 19:15 (R-155-08)
Fr. 18:00 - 18:45 (R-155-16)

Wirbelsäulen-Gym

Mi. 19:20 - 20:05 (R-155-15)

Hocker 70+

Do. 09:30 - 10:15 (R-155-03)

Mobility

Do. 16:00 - 16:45 (R-155-29)

Rückenfit

Mi. 20:15 - 21:00 (R-155-18)
Fr. 19:00 - 19:45 (R-155-26)
Sa. 11:00 - 11:45 (R-155-19)

Rehasport Osteoporose und Galileo-Therapie

Mi. 11:00 - 11:45 (R-155-17)
123fit, Rahlstedter Str. 24
Herr Piekarski, Tel. 60 73 18 66
22149 Hamburg-Rahlstedt

Rehasport Orthopädie

Di. 11:00 - 11:45 (R-155-21)

Do. 12:20 - 13:05 (R-155-22)
123 Rücken fit, Manhagener Allee 7
Herr Piekarski, Tel. 0157-53 87 27 38
22926 Ahrensburg

Rehasport Orthopädie

Do. 11:00 - 12:00 (R-155-36)
Do. 16:00 - 17:00 (R-155-37)
Do. 17:00 - 18:00 (R-155-38)
Do. 18:00 - 19:00 (R-155-39)
Sporteve Flottbek, Osdorfer Landstr. 2
Frau Klassen, Tel. 79 02 81 24
22607 Hamburg-Flottbek

Rehasport Orthopädie

Di. 11:00 - 12:00 (R-155-11)
Di. 12:00 - 12:45 (R-155-23)
Di. 16:30 - 17:15 (R-155-24)
Di. 17:30 - 18:30 (R-155-12)
Mi. 15:00 - 15:45 (R-155-41)
Do. 11:00 - 11:45 (R-155-25)
Sporteve KG, Lokstedter Weg 37
Frau Klassen, Tel. 72 96 46 35
20251 Hamburg-Eppendorf

Walddörfer SV v. 1924 e.V.

Orthopädie

Mi. 12:15 - 13:15 (R-46-10)
Mi. 13:15 - 14:15 (R-46-12)
Do. 09:15 - 10:15 (R-46-13)
Walddörfer SV, Sportforum Gym. 1,
Halenreihe 32-34
Walddörfer SV, Tel. 64 50 62-0
22359 Hamburg-Volksdorf

Orthopädie

Di. 14:00 - 15:00 (R-46-24)
Di. 15:00 - 16:00 (R-46-25)
Mi. 15:00 - 16:00 (R-46-09)
Walddörfer SV, Sportforum Gym. 2,
Halenreihe 32-34

Walddörfer SV, Tel. 64 50 62-0
22359 Hamburg-Volksdorf

Orthopädie

Mo. 10:00 - 11:00 (R-46-22)
Mo. 13:00 - 14:00 (R-46-05)
Di. 10:00 - 11:00 (R-46-26)
Walddörfer SV, Sportforum Gym. 3,
Halenreihe 32-34
Walddörfer SV, Tel. 64 50 62-0
22359 Hamburg-Volksdorf

Orthopädie

Mo. 10:00 - 11:00 (R-46-27)
Mo. 11:00 - 12:00 (R-46-08)
Di. 11:30 - 12:30 (R-46-23)
Do. 08:15 - 09:15 (R-46-06)
Walddörfer SV, Sportforum Gym. 4,

Halenreihe 32-34
Walddörfer SV, Tel. 64 50 62-0
22359 Hamburg-Volksdorf

Orthopädie

Di. 17:30 - 18:30 (R-46-16)
Mi. 10:00 - 11:00 (R-46-17)
Mi. 11:00 - 12:00 (R-46-18)
Mi. 16:00 - 17:00 (R-46-19)
Walddörfer SV, Sportforum,
Halenreihe 32-34
Walddörfer SV, Tel. 64 50 62-0
22359 Hamburg-Volksdorf

Orthopädie

Di. 10:00 - 11:00 (R-46-14)
Di. 11:00 - 12:00 (R-46-15)
Do. 10:00 - 11:00 (R-46-20)

Sport macht's möglich.

Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für einen gesunden Körper. Wer regelmäßig Sport treibt, verbessert die Bewegungsfähigkeit und fördert seine Gesundheit. Das unterstützen wir gern. Wir wünschen allen Aktiven viel Freude und Erfolg.

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.



Do. 10:00 - 11:00 (R-46-21)
Zweifeldhalle Berner Au,
Meiendorfer Mühlenweg 35
Walddörfer SV, Tel. 64 50 62-0
22393 Hamburg-Sasel

Wandsbeker TB von 1861 J.P.

Gutes für den Rücken

Do. 18:30 - 19:30 (R-23-02)
WTB-Sporthalle, Gustav-Adolf-Str. 1
Frau Sommer, Tel. 68 68 46
22043 Hamburg-Marienthal

Rückenfit

Mi. 19:45 - 20:45 (R-23-03)
Fitnesshalle des WTB,
Gustav-Adolf-Straße 1
Frau Sommer, Tel. 68 68 46
22041 Hamburg-Wandsbek

Wedeler TSV e.V.

Orthopädischer Rehasport

Di. 10:00 - 10:45 (R-33-30)
Do. 11:15 - 12:15 (R-33-17)
Fr. 10:00 - 10:45 (R-33-36)
Fr. 11:00 - 11:45 (R-33-35)
TSV Halle, Schulauer Straße 63
Frau Martens, Tel. 04103/701 65 07
22880 Wedel

Orthopädischer Rehasport

Mo. 11:00 - 11:45 (R-33-15)
Di. 16:00 - 16:45 (R-33-34)
Do. 10:00 - 10:45 (R-33-04)
Do. 17:30 - 18:30 (R-33-16)
Fr. 08:00 - 08:45 (R-33-26)
Sa. 11:00 - 11:45 (R-33-32)
Sa. 12:00 - 12:45 (R-33-33)

Gelenk- und Arthrose-Sport

Do. 09:30 - 10:30 (R-33-07)

Gymnastikraum Bekstr. 22
Frau Martens, Tel. 04103/701 65 07
22880 Wedel

Orthopädischer Rehasport

Mo. 09:00 - 09:45 (R-33-22)
Mo. 10:00 - 10:45 (R-33-23)
Mo. 11:00 - 11:45 (R-33-24)
Di. 08:00 - 08:45 (R-33-25)
Mi. 10:15 - 11:15 (R-33-19)
Do. 16:00 - 16:45 (R-33-29)
Do. 18:30 - 19:30 (R-33-20)
Do. 19:30 - 20:15 (R-33-37)
Tanzsaal Vereinshaus, Bekstr. 22
Frau Martens, Tel. 04103/701 65 07
22880 Wedel

Yours! e.V.

Integrationsgymnastik Orthopädie

Mi. 15:00 - 15:45 (R-132-06)
Mi. 16:00 - 16:45 (R-132-01)

Rückenfunktionsgymnastik

Do. 10:20 - 11:05 (R-132-02)
Do. 11:30 - 12:15 (R-132-03)

Reha-Rückengymnastik

Fr. 16:00 - 16:45 (R-132-04)
Fr. 17:00 - 17:45 (R-132-05)
Bremer Str. 320
Frau Kähler-Treder, Tel. 04105/830 33
21077 Hamburg-Marmstorf



SCHWIMMEN/WASSERGYMNASTIK

BSG Süderelbe e.V.

Wassergymnastik

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

BSG Wilhelmsburg + Harburg e.V.

Wassergymnastik

Mo. 17:30 - 18:15 (R-03-02)
Mo. 18:15 - 19:00 (R-03-07)
Mo. 19:00 - 19:45 (R-03-08)
Di. 17:00 - 17:45 (R-03-03)
Di. 17:45 - 18:30 (R-03-09)
Di. 18:30 - 19:15 (R-03-10)
Di. 19:15 - 20:00 (R-03-11)
Fr. 18:30 - 19:15 (R-03-04)
Fr. 19:15 - 20:00 (R-03-13)
Fr. 20:00 - 20:45 (R-03-14)
Schwimmhalle Schule Elfenwiese 3
Herr Förster, Tel. 0175-269 74 39
21077 Hamburg-Marmstorf

Wassergymnastik

Mi. 19:00 - 19:45 (R-03-06)
Inselpark Schwimmhalle,
Kurt-Emmerich-Platz 12
Herr Förster, Tel. 0175-269 74 39
21109 Hamburg-Wilhelmsburg

fitness and friends Deutschland

Aqua-Reha Orthopädie

Mo. 09:00 - 10:00 (R-74-18)
Mo. 10:00 - 11:00 (R-74-14)
Di. 09:00 - 09:50 (R-74-26)
Di. 13:00 - 14:00 (R-74-19)
Mi. 09:00 - 10:00 (R-74-21)

Mi. 13:00 - 14:00 (R-74-20)
Mi. 12:00 - 13:00 (R-74-08)
Do. 12:00 - 12:50 (R-74-22)
Do. 13:00 - 13:50 (R-74-06)
Fr. 12:00 - 12:50 (R-74-15)
Fr. 13:00 - 13:50 (R-74-23)
Friedrich-Ebert-Damm 128
Frau Kroll, Tel. 52 01 66 66
22047 Hamburg-Wandsbek

gesund + munter e.V.

Wassergymnastik

Mo. 13:30 - 14:30 (R-17-12)
Mo. 14:30 - 15:30 (R-17-11)
Mo. 15:30 - 16:30 (R-17-08)
Mo. 16:30 - 17:30 (R-17-04)
Mo. 17:30 - 18:30 (R-17-05)
Mo. 18:30 - 19:30 (R-17-09)
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)
Do. 15:00 - 16:00 (R-17-10)
Domizil, Reichsbahnstr. 20
Frau Vick, Tel. 0170-384 76 48
22525 Hamburg-Eidelstedt

Hamburg Vital GmbH

Reha Wassergymnastik

Mi. 12:00 - 13:00 (R-50-03)
Fr. 12:00 - 13:00 (R-50-04)
Praxis-Klinik Bergedorf,
Alte Holstenstr. 2
Rezeption, Tel. 725 75 140
21031 Hamburg-Lohbrügge

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Wassergymnastik und Schwimmen

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

Schwimmen und Wassergymnastik

Mo. 20:00 - 20:50 (R-01-10)
Fr. 12:45 - 13:45 (R-01-04)

Wassergymnastik Orthopädie

Fr. 12:15 - 13:00 (R-01-27)
Schwimmhalle Budapester Str. 29
Geschäftsstelle HVS, Tel. 85 75 88
20359 Hamburg-Sankt Pauli

Schwimmen und Wassergymnastik

Mi. 20:00 - 20:50 (R-01-11)
Elbgastr. 110
Geschäftsstelle HVS, Tel. 85 75 88
22523 Hamburg-Eidelstedt

Schwimmen und Wassergymnastik

Mo. 19:00 - 19:50 (R-01-08)
Schwimmbad Wendemuthstr.
Geschäftsstelle HVS, Tel. 85 75 88
22041 Hamburg-Wandsbek

Schwimmen

Fr. 18:00 - 19:00 (R-01-28)
Schwimmhalle Inselpark Wilhelms-
burg, Kurt-Emmerich-Platz 12
Geschäftsstelle HVS, Tel. 85 75 88
21109 Hamburg-Wilhelmsburg

Schwimmen und Wassergymnastik

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

Integrationssport mit Wassergymnastik und Schwimmen

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

Niendorfer TSV von 1919 e.V.

Wassergymnastik

Fr. 18:15 - 19:00 (R-44-15)
Sachsenweg 78
Herr Soldat, Tel. 55 42 16 25
22455 Hamburg-Niendorf

RBS Elbgemeinden e.V.

Gymnastik im Wasser

Mo. 12:30 - 13:15 (R-02-08)
Mi. 19:00 - 20:00 (R-02-09)
Fr. 13:15 - 14:00 (R-02-10)
Stadtteilschule Eidelstedt,
Lohkampstr. 145
Frau Sadovski, Tel. 04101/557 093
22523 Hamburg-Eidelstedt

Rehaval-Gesundheitssport Hamburg e.V.

Warmwassergymnastik

Mo. 11:30 - 12:15 (R-73-51)
Mo. 12:00 - 12:45 (R-73-52)
Mo. 12:30 - 13:15 (R-73-53)
Mo. 13:00 - 13:45 (R-73-54)
Mo. 13:30 - 14:15 (R-73-55)
Mo. 14:00 - 14:45 (R-73-56)
Di. 13:00 - 13:45 (R-73-57)
Di. 13:45 - 14:15 (R-73-58)
Di. 14:00 - 14:45 (R-73-59)
Mi. 19:45 - 20:30 (R-73-63)
Mi. 20:15 - 21:00 (R-73-64)
Mi. 20:45 - 21:30 (R-73-65)

Fr. 11:30 - 12:15 (R-73-71)
Fr. 12:00 - 12:45 (R-73-74)
Fr. 12:30 - 13:15 (R-73-75)
Fr. 13:00 - 13:45 (R-73-76)
Fr. 13:30 - 14:15 (R-73-77)

Schwimmhalle Surenland,
Bramfelder Weg 121
Vereinsbüro, Tel. 348 395 92
22159 Hamburg-Farmsen

Warmwassergymnastik

Mi. 08:00 - 08:45 (R-73-61)
Mi. 08:30 - 09:15 (R-73-62)
Mi. 09:00 - 09:45 (R-73-66)
Do. 08:00 - 08:45 (R-73-67)
Do. 08:30 - 09:15 (R-73-68)
Fr. 08:00 - 08:45 (R-73-72)
Fr. 08:30 - 09:15 (R-73-73)
Schwimmhalle Eberhofweg 63
Vereinsbüro, Tel. 348 395 92
22415 Hamburg-Langenhorn

SV Eidelstedt Hamburg von 1880 e.V.

Orthopädische Wassergymnastik

Mo. 07:45 - 08:30 (R-22-98)
Di. 07:45 - 08:30 (R-22-64)

Di. 08:30 - 09:15 (R-22-65)
Di. 09:15 - 10:00 (R-22-66)
Mi. 13:45 - 14:30 (R-22-99)
Do. 18:00 - 18:45 (R-22-100)

Wassergymnastik

Mo. 08:30 - 09:15 (R-22-36)
Mo. 13:00 - 13:45 (R-22-118)
Di. 11:30 - 12:15 (R-22-119)
Di. 13:45 - 14:30 (R-22-120)
Di. 13:00 - 13:45 (R-22-121)
Mi. 08:30 - 09:15 (R-22-122)
Mi. 09:15 - 10:00 (R-22-123)
Mi. 11:30 - 12:15 (R-22-124)
Mi. 12:15 - 13:00 (R-22-125)
Mi. 13:00 - 13:45 (R-22-126)
Do. 18:45 - 19:30 (R-22-52)
Do. 19:30 - 20:15 (R-22-50)
Fr. 13:45 - 14:30 (R-22-37)
Fr. 14:30 - 15:15 (R-22-38)
Stadtteilschule Eidelstedt,
Lohkampstr. 145
Herr Dommasch-Tel. 040/570 00 715
22523 Hamburg-Eidelstedt

SV Grün-Weiß Eimsbüttel v. 1901 e.V.

Wassergymnastik

Di. 14:25 - 15:10 (R-43-58)
Di. 16:55 - 17:40 (R-43-53)
Di. 16:05 - 16:50 (R-43-54)
Di. 15:15 - 16:00 (R-43-55)
Mo. 15:15 - 16:00 (R-43-11)
Mo. 16:05 - 16:50 (R-43-06)
Mo. 16:55 - 17:40 (R-43-34)
Do. 14:25 - 15:10 (R-43-42)
Do. 15:15 - 16:00 (R-43-26)
Do. 16:05 - 16:55 (R-43-49)
Do. 16:55 - 17:40 (R-43-50)
Fr. 09:45 - 10:30 (R-43-02)



Fr. 10:35 - 11:20 (R-43-03)
Fr. 15:15 - 16:00 (R-43-36)
Fr. 16:05 - 16:50 (R-43-05)
Fr. 16:55 - 17:40 (R-43-35)

Sportwerk Hagenbeckstr. 124
Frau Reuter, Tel. 41 42 47 00
22527 Hamburg-Stellingen

Warmwassergymnastik

Fr. 18:45 - 19:30 (R-43-25)
Bewegungsbad Albertinenhaus,
Sellhoopsweg 18-22
Frau Reuter, Tel. 41 42 47 00
22459 Hamburg-Schnelsen

Wassergymnastik

Fr. 09:45 - 10:30 (R-43-33)
Fr. 11:15 - 12:00 (R-43-51)
Fr. 12:00 - 12:45 (R-43-44)
Fr. 12:45 - 13:30 (R-43-45)
Schwimmschule Niendorf,
Paul-Sorge-Straße 133-135
Frau Reuter, Tel. 41 42 47 00
22455 Hamburg-Niendorf

TSG Bergedorf von 1860 e.V.

Reha-Wassergymnastik (Gelenke)

Mo. 08:00 - 08:45 (R-35-20)
Mo. 14:00 - 14:45 (R-35-83)
Mo. 14:45 - 15:30 (R-35-84)
Di. 13:30 - 14:15 (R-35-107)
Di. 15:00 - 15:45 (R-35-44)
Mi. 08:00 - 08:45 (R-35-108)
Mi. 14:45 - 15:30 (R-35-35)
Mi. 15:30 - 16:15 (R-35-85)
Do. 08:00 - 08:45 (R-35-19)
Fr. 12:00 - 12:45 (R-35-109)

Reha-Wassergymnastik (Rücken)

Mo. 09:30 - 10:15 (R-35-21)
Mo. 10:45 - 11:30 (R-35-99)

Di. 08:30 - 09:15 (R-35-80)
Di. 11:30 - 12:15 (R-35-100)
Do. 14:15 - 15:00 (R-35-45)
Mi. 09:30 - 10:15 (R-35-101)
Mi. 10:45 - 11:30 (R-35-81)
Mi. 14:00 - 14:45 (R-35-102)
Do. 09:30 - 10:15 (R-35-22)
Do. 13:30 - 14:15 (R-35-103)
Do. 15:00 - 15:45 (R-35-104)
Fr. 08:00 - 08:45 (R-35-82)
Fr. 09:30 - 10:15 (R-35-105)
Fr. 10:45 - 11:30 (R-35-50)
Fr. 13:30 - 14:15 (R-35-106)

Reha-Wassergymnastik

Mo. 12:00 - 12:45 (R-35-110)
Mo. 15:30 - 16:15 (R-35-113)
Do. 10:45 - 11:30 (R-35-111)
Do. 12:00 - 12:45 (R-35-112)
Praxis-Klinik Bergedorf,
Alte Holstenstraße 2
Rezeption, Tel. 725 75-140
21031 Hamburg-Bergedorf

Reha-Wassergymnastik Orthopädie

Mo. 10:45 - 11:30 (R-35-62)
Mo. 12:15 - 13:00 (R-35-63)
Mo. 18:30 - 19:15 (R-35-74)
Mi. 10:00 - 10:45 (R-35-69)
Mi. 10:45 - 11:30 (R-35-70)
Mi. 13:00 - 13:45 (R-35-37)
Do. 10:00 - 10:45 (R-35-73)
Do. 12:30 - 13:15 (R-35-08)
Do. 18:30 - 19:15 (R-35-12)
Fr. 18:30 - 19:15 (R-35-64)
Fr. 19:15 - 20:00 (R-35-38)

TSG Sportfor., Billwerder Billdeich 607
Frau Müller/Herr Hug, Tel. 725 495 16
21033 Hamburg-Bergedorf

TuS Harburg-Wilhelmsburg v. 1894 e.V.

Aqua Reha Rücken & Co

Mo. 10:45 - 11:30 (R-41-50)
Mo. 11:30 - 12:15 (R-41-14)
Mo. 13:00 - 13:45 (R-41-21)
Mo. 19:00 - 19:45 (R-41-22)
Mo. 19:45 - 20:30 (R-41-59)
Di. 07:45 - 08:30 (R-41-23)
Di. 08:30 - 09:15 (R-41-39)
Di. 09:15 - 10:00 (R-41-46)
Di. 13:00 - 13:45 (R-41-47)
Di. 13:45 - 14:30 (R-41-70)
Mi. 07:45 - 08:30 (R-41-73)
Mi. 09:15 - 10:00 (R-41-24)
Mi. 10:45 - 11:30 (R-41-51)
Mi. 11:30 - 12:15 (R-41-77)
Mi. 12:15 - 13:00 (R-41-42)
Mi. 13:00 - 13:45 (R-41-41)
Mi. 19:45 - 20:30 (R-41-72)
Do. 07:45 - 08:30 (R-41-78)
Do. 08:30 - 09:15 (R-41-66)
Do. 09:15 - 10:00 (R-41-43)
Do. 13:00 - 13:45 (R-41-28)
Do. 13:45 - 14:30 (R-41-71)
Fr. 07:45 - 08:30 (R-41-76)
Fr. 10:00 - 10:45 (R-41-60)

Fr. 10:45 - 11:30 (R-41-49)
Fr. 11:30 - 12:15 (R-41-44)
Fr. 12:15 - 13:00 (R-41-79)
Fr. 18:15 - 19:00 (R-41-45)
Fr. 19:00 - 19:45 (R-41-56)
Fr. 19:45 - 20:30 (R-41-67)
Bewegungsbad, Bostelbeker Damm 2
Geschäftsstelle, Tel. 790 166-0
21079 Hamburg-Heimfeld

VAMED Rehazentrum Harburg GmbH

Rehasportgruppe Bewegungsbad

Di. 16:00 - 16:45 (R-151-10)
Rehazentrum Harburg, Sand 18-22
Rezeption, Tel. 040/766 55 06
21073 Hamburg-Harburg

Walddorfer SV von 1924 e.V.

Gymnastik im Wasser

Mi. 15:00 - 15:45 (R-46-28)
Mi. 16:00 - 16:45 (R-46-29)
Bewegungsbad im BFW
Marie-Bautz-Weg 15
Walddorfer SV, Tel. 64 50 62-0
22159 Hamburg-Farmsen-Berne



ASTHMA-/LUNGENSport (auch im Wasser)

1. SC Norderstedt e.V.

Lungensport

Mo. 17:15 - 18:30 (R-24-01)
Turnhalle, Grundschule Niendorfer Str.
Frau Nafzger, Tel. 51 32 30 93
22848 Norderstedt

Altrahstedter MTV von 1893 e.V.

Lungensport

Mi. 15:00 - 16:00 (R-19-01)
Mi. 16:00 - 17:00 (R-19-02)
AMTV-Zentrum Rahlstedter Str. 159
Geschäftsstelle, Tel. 675 95 084
22143 Hamburg-Rahlstedt

Atem-Sport-Hamburg e.V.

Lungensport

Sa. 10:00 - 10:45 (R-47-24)
Sa. 11:00 - 11:45 (R-47-22)
Sa. 12:00 - 12:45 (R-47-23)
TuRBO, Langenhorner Chaussee 623
Herr Kaufmann, Tel. 0179-595 69 50
22419 Hamburg-Langenhorn

Bramfelder SV von 1945 e.V.

Lungensportgruppe

Do. 18:00 - 19:00 (R-49-06)
Sporthalle Schule Hegholt 44
Frau Meins, Tel. 040/641 41 44
22179 Hamburg-Bramfeld

Lungensportgruppe

Di. 15:00 - 15:45 (R-49-11)
GESundFIT, Erich-Ziegel-Ring 44
Frau Horstmann, Tel. 63 64 72 35
Info-Sprechstunde Mo. 10:45-11:45
22179 Hamburg-Bramfeld

Lungensportgruppe

Mi. 15:00 - 15:45 (R-49-16)
GESundFIT, Erich-Ziegel-Ring 44
Frau Kuhnt/Meins, Tel. 63 64 72 35
Info-Sprechstunde Mo. 10:45-11:45
22179 Hamburg-Bramfeld

Duvenstedter SV von 1969 e.V.

Lungensport

Di. 09:00 - 10:15 (R-11-18)
Do. 09:45 - 11:00 (R-11-14)
Max-Kramp-Haus,
Duvenstedter Markt 8
Tel. 607 19 69 (Geschäftsstelle)
22397 Hamburg-Duvenstedt

Gesundheitssport Hamburg e. V.

Lungensport

Mi. 11:00 - 12:00 (R-48-29)
Therafit Fuhlsbüttel
Hummelsbütteler Landstr. 98
Büro Tel. 50 10 41
22339 Hamburg-Hummelsbüttel

**Hamburger SV e.V.,
Abt. Gesundheitssport**

Lungensport

Di. 13:45 - 14:45 (R-05-102)
HSV-Sporthalle, Ulzburger Str. 94
Geschäftsstelle, Tel. 4155-1600
22850 Norderstedt

Hamburger Turnerschaft von 1816 r.V.

Lungensport

Mo. 13:15 - 14:30 (R-18-30)
Do. 11:45 - 13:00 (R-18-21)
Do. 13:15 - 14:30 (R-18-03)

Sportzentr. HT 16, Sievekingdamm 7
Sportbüro, Tel. 251 749-20
20535 Hamburg-Hamm-Nord

Harburger TB von 1865 e.V.

Lungensport

Do. 09:15 - 10:15 (R-55-01)
Do. 10:30 - 11:30 (R-55-03)
Fr. 09:45 - 10:45 (R-55-10)
Fr. 11:00 - 12:00 (R-55-09)
Vahrenwinkelweg 28
Geschäftsstelle Tel. 79 14 33 23
21075 Hamburg-Heimfeld

Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.

Lungensport

Mo. 16:00 - 17:30 (R-69-01)
HNT Vereinshalle 1, Cuxhavener Str. 253
Tel. 70 38 24 35 (Geschäftsstelle)
21149 Hamburg-Neugraben-Fischbek

Lungensport

Di. 17:00 - 18:30 (R-69-20)
Hausbrucher Bahnhofstr. 19
Tel. 703 8 24 35 (Geschäftsstelle)
21147 Hamburg-Hausbruch

Lungensport

Di. 11:30 - 12:30 (R-69-18)
Do. 11:30 - 13:00 (R-69-23)
FitHus, Am Johannisland 2
Tel. 703 8 24 35 (Geschäftsstelle)
21147 Hamburg-Hausbruch

Lady-Fit Hamburg

Asthma- und Lungensport - nur für Frauen

Di. 11:45 - 12:30 (R-80-06)
Droopweg 25
Frau Gerloff, Tel. 250 47 53
20537 Hamburg-Hamm-Mitte

Meiendorfer SV von 1949 e.V.

Atemwegserkrankungen

Do. 10:00 - 11:00 (R-95-01)
Do. 12:00 - 13:00 (R-95-09)
MSV-Halle, Deepenhorn 5
Frau Settler, Tel. 678 80 82
22145 Hamburg-Rahlstedt

Niendorfer TSV von 1919 e. V.

Lungensport

Di. 16:15 - 17:00 (R-44-01)
Di. 17:00 - 17:45 (R-44-28)
Kleine Sporthalle, Bindfeldweg 37
Frau Pahlke, Tel. 554 216 75
22459 Hamburg-Niendorf

Lungensport

Mo. 12:30 - 13:45 (R-44-23)
Mo. 13:15 - 14:30 (R-44-04)
Waldsporthalle Lokstedter Holt 46
Frau Pahlke, Tel. 554 216 75
22453 Hamburg-Niendorf

Lungensport

Di. 18:15 - 19:30 (R-44-14)
Sporthalle Burgunderweg 2
Frau Pahlke, Tel. 554 216 75
22453 Hamburg-Niendorf

Lungensport

Mo. 13:30 - 14:30 (R-44-25)
Sportzentrum Bondenwald 14c
Frau Pahlke, Tel. 554 216 75
22453 Hamburg-Niendorf

Physiotherapie Wencke Dossmann

Lungensport

Di. 11:00 - 12:00 (R-52-02)
Mi. 10:00 - 11:00 (R-52-01)
Stadtbahnstr. 43
Frau Dossmann, Tel. 600 133 60
22393 Hamburg-Sasel

Rissener SV von 1949 e.V.

Lungen-Reha-Sportgruppe

Di. 11:00 - 12:00 (R-96-02)
Di. 12:00 - 13:00 (R-96-11)
Marschweg 75
Geschäftsstelle, Tel. 81 27 46
22559 Hamburg-Rissen

SC Alstertal-Langenhorn e.V.

Lungensport

Sa. 10:30 - 11:45 (R-70-01)
Sa. 11:45 - 13:00 (R-70-02)
Schlehdornweg 10
Herr Dr. Neuland, Tel. 300 62 99-202
22335 Hamburg-Fuhlsbüttel

SC Poppenbüttel von 1930 e.V.

Lungensport

Di. 12:15 - 13:30 (R-27-10)
Di. 13:45 - 15:00 (R-27-02)
Mi. 13:45 - 15:00 (R-27-08)
Do. 07:55 - 08:40 (R-27-20)
Do. 09:45 - 11:00 (R-27-17)
Do. 12:15 - 13:30 (R-27-01)
OTB-Sporthalle Eichenredder 8
Sportbüro, Tel. 606 14 14
22399 Hamburg-Poppenbüttel

SV Eidelstedt Hamburg von 1880 e.V.

Lungensport

Di. 13:40 - 14:25 (R-22-22)
Do. 11:30 - 12:30 (R-22-56)

Atemgymnastik

Mo. 11:30 - 12:30 (R-22-39)
Mo. 12:30 - 13:30 (R-22-104)
GesundAktiv-Zentrum
Steinwiesenweg 30
Herr Dommasch, Tel. 040/570 00 715
22527 Hamburg-Eidelstedt

SV Grün-Weiß Eimsbüttel v. 1901 e.V.

Asthma-/Lungensport im Sitzen

Mi. 16:00 - 17:00 (R-43-40)
Mi. 17:00 - 17:45 (R-43-41)

Asthma-/Lungensport

Mo. 09:00 - 10:00 (R-43-56)
Mo. 10:00 - 10:45 (R-43-52)
Mo. 11:00 - 11:45 (R-43-57)
Bewegungsraum Julius-Vosseler-Str. 195
Frau Reuter, Tel. 41 42 47 00
22527 Hamburg-Lokstedt

SV Lurup-Hamburg v. 1923 e.V.

Lungensport

Mo. 12:00 - 13:00 (R-150-15)
Do. 13:15 - 14:15 (R-150-16)
Kursraum Flurstr. 7
Geschäftsstelle Tel. 98670-300
22549 Hamburg-Lurup

SV Nettelburg/Allermöhe v. 1930 e.V.

Lungensport

Di. 18:30 - 19:30 (R-39-02)
Di. 19:30 - 20:30 (R-39-01)
Schulsporthalle Fiddingshagen 11
Frau Spychalla, Tel. 735 32 00
21035 Hamburg-Nettelburg

Tanzbrücke Hamburg e.V.

Lungensport

Mi. 13:00 - 14:00 (R-40-01)
Bramfelder Str. 116-118
Frau Dergatcheva, Tel. 606 40 30
22305 Hamburg-Barmbek Nord

TSG Bergedorf von 1860 e.V.

Asthma- + Lungensport

Mo. 19:00 - 20:00 (R-35-01)
Di. 17:00 - 17:45 (R-35-14)
TSG-Sportzentrum, Bult 8

Frau Remhof, Tel. 721 77 74
21029 Hamburg-Bergedorf

Lungensport

Fr. 09:00 - 09:45 (R-35-54)
Fr. 09:45 - 10:30 (R-35-55)
TSG Sportzentrum, Bult 8
Frau Derwahl, Tel. 401 13 64 33
21029 Hamburg-Bergedorf

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

Lungensport

Mo. 11:00 - 12:00 (R-25-06)
Mo. 12:00 - 13:00 (R-25-07)
Di. 12:00 - 13:00 (R-25-13)
Turnhalle Eilbek, Ritterstr. 9
Geschäftsstelle, Tel. 20 37 04
22089 Hamburg-Eilbek

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.

Lungensport

Mo. 17:30 - 18:30 (R-75-07)
Di. 15:00 - 16:00 (R-75-03)
Mi. 14:00 - 15:00 (R-75-06)
Do. 14:30 - 16:30 (R-75-04)

DANKE für die Unterstützung
bei der Herausgabe dieser Broschüre.

HBH
HANSEATISCHE
Baugenossenschaft
Hamburg

STC Walddörfer, Wiesenkamp 22 b-c
Frau Cremer, Tel. 50 79 70-00
22359 Hamburg-Volksdorf

Verein für Rehasport und Gesund- heitsförderung e.V. (VfRG)

Rehasport COPD

Fr. 13:00 - 13:45 (R-155-09)
123fit, Rahlstedter Str. 24
Herr Piekarski, Tel. 60 73 18 66
22149 Hamburg-Rahlstedt

Walddörfer SV von 1924 e. V.

Lungensport

Mo. 12:00 - 13:00 (R-46-04)
Halenreihe 32-34
Walddörfer SV, Tel. 64 50 62-0
22359 Hamburg-Volksdorf

Lungensport - Fit zum Atmen - Fit zum Leben

Fr. 09:30 - 10:30 (R-46-03)
Gymnastiksaal II, Halenreihe 32-34
Walddörfer SV, Tel. 64 50 62-0
22359 Hamburg-Volksdorf

Wedeler TSV e. V.

Lungen-Asthma-Sport

Mi. 09:00 - 10:00 (R-33-10)

Lungensport

Di. 09:00 - 09:45 (R-33-27)
TSV Halle, Schulauer Straße 63
Frau Martens, Tel. 04103/701 65 07
22880 Wedel

SPORT IN DER KREBSNACHSORGE (auch im Wasser)

Bramfelder SV von 1945 e.V.

Therapiesportgruppe

Do. 17:00 - 18:00 (R-49-01)
Sporthalle Schule Hegholt 44
Frau Meins, Tel. 040/641 41 44
22179 Hamburg-Bramfeld

Eimsbütteler TV e.V.

Beckenbodentraining für Frauen

Di. 18:00 - 19:00 (R-30-15)
Do. 09:30 - 10:15 (R-30-37)

Krebsnachsorge für Frauen

Mo. 09:15 - 10:00 (R-30-42)
Mi. 12:00 - 12:45 (R-30-40)

Von Mann zu Mann

Beckenbodentraining für Männer

Sa. 10:00 - 11:00 (R-30-12)
ETV-Sportzentrum, Bundesstr. 96
Frau Lemma, Tel. 40 17 69 54
20144 Hamburg-Eimsbüttel

Hamburger Turnerschaft von 1816 r.V.

Sport in der Krebsnachsorge

Mo. 15:00 - 16:30 (R-18-06)
Mi. 11:00 - 12:00 (R-18-29)
Sportzentrum HT 16, Sievekingdamm 7
Sportbüro, Tel. 251 749-20
20535 Hamburg-Hamm-Nord

Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.

Rehasport für Menschen mit Krebs

Mo. 16:00 - 17:00 (R-69-26)
Mi. 16:15 - 17:15 (R-69-27)
FitHus, Am Johannisland 2
Frau Paul, Tel. 72 96 13 88
21147 Hamburg-Hausbruch

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Beckenbodengymnastik für Männer

Mo. 18:30 - 19:30 (R-01-18)
Ehedorfer Weg 14
Geschäftsstelle HVS, Tel. 85 75 88
21075 Hamburg-Eißendorf

Niendorfer TSV von 1919 e. V.

Bewegung und Sport

bei Krebserkrankungen

Di. 08:00 - 09:00 (R-44-24)
Sportzentrum Bondenwald 14 c
Frau Pahlke, Tel. 554 216 75
22453 Hamburg-Niendorf

SC Alstertal-Langenhorn e.V.

Krebsnachsorge

Do. 14:00 - 15:00 (R-70-33)
Schlehdornweg 10
Herr Dr. Neuland, Tel. 300 62 99-202
22335 Hamburg-Fuhlsbüttel

SV Eidelstedt Hamburg von 1880 e.V.

Krebsnachsorge

Mi. 08:30 - 09:30 (R-22-02)
GesundAktiv-Zentrum
Steinwiesenweg 30
Herr Dommasch, Tel. 040/570 00 715
22527 Hamburg-Eidelstedt

SV Grün-Weiß Eimsbüttel v. 1901 e.V.

Fit trotz Krebs - mit Wassergym.

Fr. 10:30 - 11:15 (R-43-31)
Schwimmschule Niendorf
Paul-Sorge-Straße 133-135
Frau Reuter, Tel. 41 42 47 00
22455 Hamburg-Niendorf

SV Lurup-Hamburg von 1923 e.V.

Onkologische Rehasportgruppe

Mo. 09:00 - 10:00 (R-150-12)
Di. 18:30 - 19:30 (R-150-13)
Mi. 13:00 - 14:00 (R-150-14)
Kursraum Flurstr. 7
Geschäftsstelle, Tel. 98670-300
22549 Hamburg-Lurup

TSG Bergedorf von 1860 e.V.

Krebsnachsorge

Do. 11:00 - 11:45 (R-35-128)
TSG Sportf., Billwerder Billdeich 607
Frau Heinrich, Tel. 401 13 63 62
21033 Hamburg-Bergedorf

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.

Sport in der Krebsnachsorge

Mo. 15:30 - 16:30 (R-75-08)
STC Walddörfer, Wiesenkamp 22 b-c
Frau Cremer, Tel. 50 79 70-00
22359 Hamburg-Volksdorf

Verein für Rehasport und Gesundheitsförderung e.V. (VfRG)

Rehasport in der Krebsnachsorge

Do. 11:30 - 12:15 (R-155-07)
123fit, Rahlstedter Str. 24
Herr Piekarski, Tel. 60 73 18 66
22149 Hamburg-Rahlstedt

Inklusion

heißt für uns **gleichberechtigte Teilhabe** in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens von **Menschen mit und ohne Behinderungen**.

Hamburg ist „Active City“ und setzt den Aktionsplan „Inklusion und Sport“ schrittweise um.

Der erste **inklusive Segelhafen** ist im April 2022 an der Alster eröffnet worden.

Fünf **inklusive Bewegunginseln** werden in Hamburg gebaut.

Im Haus für Barrierefreiheit am Alsterdorfer Markt können sich im **Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg** Privatpersonen, Firmen und Verwaltung beraten lassen.

Bis 2027 werden rund 120 neue Hamburger **Sporthallen** **barrierefrei** gebaut.

SPD-Fraktion, Rathausmarkt 1, 20095 Hamburg, T 040 42831-1325
info@spd-fraktion.hamburg.de, www.spd-fraktion-hamburg.de

SPD
FRAKTION
HAMBURG

Wandsbeker TB von 1861 J.P.

Krebsnachsorge

Do. 17:00 - 18:00 (R-23-01)
WTB-Sporthalle, Gustav-Adolf-Str. 1
Frau Sommer, Tel. 68 68 46
22043 Hamburg-Marienthal

Wedeler TSV e. V.

Sport in der Krebsnachsorge

Di. 17:00 - 17:45 (R-33-28)
Tanzsaal Vereinshaus, Bekstr. 22
Frau Martens, Tel. 04103/701 65 07
22880 Wedel

SPORT BEI NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN

SV Grün-Weiß Eimsbüttel v. 1901 e.V.

MS-Sportgruppe

Fr. 17:00 - 17:45 (R-43-32)
Fr. 18:00 - 19:00 (R-43-23)
Sporthalle Lutterothstr. 43
Frau Reuter, Tel. 41 42 47 00
22527 Hamburg-Eimsbüttel

Wedeler TSV e.V.

Neurologie-Sport

Do. 11:00 - 11:45 (R-33-09)
TSV Halle, Schulauer Straße 63
Frau Martens, Tel. 04103/701 65 07
22880 Wedel

DIABETES-SPORT

Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.

Diabetes-Sportgruppe

Mo. 14:30 - 16:00 (R-69-02)
Fit Hus, Cuxhavener Str. 344
Geschäftsstelle, Tel. 70 38 24 35
21149 Hamburg-Neugraben-Fischbek

VfL Hamburg von 1893 e.V.

Bewegung kontra Diabetes

Di. 10:45 - 12:15 (R-36-01)
Barmbeker Str. 62
Sportbüro, Tel. 279 83 77
22303 Hamburg-Winterhude

TuS Berne e.V.

Diabetes und Bewegung

Do. 15:00 - 16:30 (R-07-01)
Volkshaus Berne, Saselheider Weg 6
Frau Giesselbach, Tel. 647 83 71
22159 Hamburg-Farmsen-Berne



ROLLSTUHLSPORT

(auch im Wasser)

Alstersport - Verein für inklusiven Sport in Hamburg e.V.

Rollstuhlsport für Kinder

Fr. 18:30 - 19:15 (R-129-01)

Rollstuhlsport für Jugendliche

Fr. 19:15 - 20:00 (R-129-02)

Rollstuhlsport für Erwachsene

Fr. 18:30 - 19:15 (R-129-14)

Fr. 19:15 - 20:00 (R-129-03)

Sporthalle Berufliche Schule BS01,
Ankelmannstr. 12

Geschäftsstelle, Tel. 46 64 00 09

20537 Hamburg-Borgfelde

Rollstuhltischtennis

Mo. 17:30 - 18:15 (R-129-04)

Rollstuhlrugby

Mo. 20:00 - 20:45 (R-129-05)

Elektorollstuhlsport für Erwachsene

Mi. 17:00 - 17:45 (R-129-07)

Mi. 18:30 - 19:15 (R-129-08)

Sporthalle der Kurt-Tucholsky-Schule,
Eckernförder Str. 70

Geschäftsstelle, Tel. 46 64 00 09

22769 Hamburg-Altona-Nord

Rollstuhltischtennis

Do. 17:00 - 17:45 (R-129-12)

Sporthalle Grundschule Heidhorst 16

Geschäftsstelle, Tel. 46 64 00 09

21031 Hamburg-Lohbrügge

Rollstuhlrugby

Do. 18:30 - 19:15 (R-129-13)

Sporthalle Gymnasium Ohmoor,

Sachsenweg 76

Geschäftsstelle, Tel. 46 64 00 09

22455 Hamburg-Niendorf

Schwimmen für Erwachsene

Mi. 17:00 - 17:45 (R-129-11)

Schwimmen für Jugendliche und Erwachsene

Sa. 10:00 - 10:45 (R-129-16)

Schwimmbad Inselepark,

Kurt-Emmerich-Platz 12

Geschäftsstelle, Tel. 46 64 00 09

21109 Hamburg-Wilhelmsburg

Hamburger SV e.V.,

Abt. Rollstuhlsport

Rollstuhl-Basketball III

Mo. 18:00 - 20:00 (R-05-24)

Rollstuhl-Basketball IV

Mo. 20:00 - 22:00 (R-05-25)

Rollstuhl-Basketball

Kinder- und Jugendgruppen

Do. 17:30 19:30 (R-05-08)

Sporthalle Horner Weg 89

Geschäftsstelle, Tel. 41 55 16 00

22111 Hamburg-Horn

SV Eidelstedt Hamburg von 1880 e.V.

Rollstuhl-Basketball Anfänger

Fr. 19:00 - 21:00 (R-22-103)

Rollstuhl-Basketball Fortgeschrittene

Do. 20:00 - 21:30 (R-22-102)

Rollstuhl-Basketball Hobbygruppe (ohne Wettkampf)

Do. 19:00 - 20:15 (R-22-101)

Barakiel-Halle, Elisabeth-Flügge-Str. 8b

Herr Schlegel, Tel. 040/570 00 721

22523 Hamburg-Eidelstedt



SPEZIELLE REHASPORT-ANGEBOTE

Altrahlstedter MTV von 1893 e.V.

Gymnastik und Bewegungsspiele für Menschen mit geistiger Behinderung

Di. 15:30 - 17:00 (R-19-20)

Sporthalle Heckende, Sieker Landstr. 18

Geschäftsstelle, Tel. 675 95 084

22143 Hamburg-Rahlstedt

AVK-Selbsthilfegruppe Hamburg e.V.

Gehtraining bei Gefäßerkrankung

Mi. 16:00 - 17:00 (R-110-01)

Mi. 17:00 - 18:00 (R-110-02)

Asklepios Klinik St. Georg,

Lohmühlenstr. 5

Frau Riegger, Tel. 722 17 87

20099 Hamburg-St. Georg

Eimsbütteler TV e.V.

Ballsportgruppe

bei psychischen Erkrankungen

Mi. 14:00 - 15:00 (R-30-26)

Bewegungs- und Körperwahrnehmungsgruppe (bei psychischen Erkrankungen)

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

Bundesstraße 96

Frau Lemma, Tel. 40 17 69 54

20144 Hamburg-Eimsbüttel

Wassergymnastik + Entspannung bei psychischer Behinderung

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

Turmweg 33

Frau Lemma, Tel. 40 17 69 54

20148 Hamburg-Rotherbaum

Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.

Bewegung für psychisch kranke Menschen

Do. 14:00 - 15:00 (R-69-24)

FitHus, Am Johannisland 2

Tel. 70 38 24 35 (Geschäftsstelle)

21147 Hamburg-Hausbruch

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Sport mit Sehgeschädigten und Mehrfachbehinderten

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

Blindenschule Borgweg 17a

Geschäftsstelle HVS, Tel. 85 75 88

22303 Hamburg-Winterhude

InklusionsSport-Verein Alsterdorf e.V.

Freizeitsport für junge Erwachsene zwischen 16 und 35 Jahren (für Menschen mit geistiger Behinderung)

Do. 17:15 - 18:15 (R-154-01)

Barakiel Halle, Elisabeth-Flügge-Str. 8

Frau Pohle, Tel. 5077-3654 Mo.+Di.

Herr Fürst, Tel. 5077-3703 Mi.-Fr.

22337 Hamburg-Ohlsdorf

Fit ohne Grenzen (Bewegungsspiele und Gymnastik für Menschen mit Behinderung ab 18 Jahre)

Mi. 18:00 - 19:00 (R-154-02)

Haus der Familie, Bei der Schilleroper 15

Frau Bull, Tel. 50 77 30 33

22767 Hamburg-St. Pauli

Bewegungsstunde für Menschen mit Behinderung

Mi. 17:00 - 17:45 (R-154-03)

Sprach- und Bewegungszentrum Wilhelmsburg, Rothenhäuser Damm 40
Frau Pohle, Tel. 50 77 36 54
21107 Hamburg-Wilhelmsburg

Phoenix Sport e.V.

Schwimmen (für Menschen mit geistiger Behinderung)

Mo. 16:00 - 17:00 (R-107-01)
Bille Bad Reetwerder 25
Frau Sonnenberg, Tel. 280 528 22
21029 Hamburg-Bergedorf

Entspannungsübungen und Yoga (für Menschen mit geistiger Behinderung)

Mi. 17:45 - 19:15 (R-107-03)
Schulsportthalle, Mendelstr.6
Frau Sonnenberg, Tel. 280 528 22
21031 Hamburg-Lohbrügge

Ausdauer- und Koordinationsgruppe (f. Menschen m. geistiger Behinderung)

Do. 18:00 - 19:00 (R-107-04)
Grünes Zentrum, Treffpunkt



Binnenfeldredder 21
Frau Sonnenberg, Tel. 280 528 22
21031 Hamburg-Bergedorf

SGR Asklepios e.V. Bad Schwartau

Rehasport bei psychischen Erkrankungen

Mi. 16:30 - 17:30 (R-97-148)
Ambulantes Therapiezentrum
Heidelberg (Haus 11 EG)
Tangstedter Landstraße 400
Büro, Tel. 181 887 98 50
22417 Hamburg-Langenhorn

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

Therapiesport

Di. 11:00 - 12:00 (R-25-14)
Fr. 12:00 - 13:00 (R-25-05)
Turnhalle Eilbek, Ritterstr. 9
Geschäftsstelle, Tel. 20 37 04
22089 Hamburg-Eilbek

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.

Gefäßsportgruppe

Do. 14:00 - 15:00 (R-75-26)
STC, Ambulantes Therapiezentrum,
Wiesenkamp 22 b-c
Herr Droese, Tel. 50 79 70-00
22359 Hamburg-Volksdorf

Verein für Rehasport und Gesundheitsförderung e.V. (VfRG)

Rehasport Kinder

Sa. 10:00 - 10:45 (R-155-20)
123fit, Rahlstedter Str. 24
Herr Piekarski, Tel. 60 73 18 66
22149 Hamburg-Rahlstedt



HERZSPORT

Ahrensburger TSV von 1874 e.V.

Herzsport

Di. 19:00 - 20:15 (H-127-01)
Di. 20:15 - 21:30 (H-127-02)
Do. 12:45 - 13:45 (H-127-03)
Do. 14:00 - 15:00 (H-127-04)
Fr. 18:00 - 19:00 (H-127-05)
Fr. 19:00 - 20:00 (H-127-06)
Sporthalle der Woldenhornschule
Schulstraße 1
Herr Nowak, Tel. 04102/982 746
22926 Ahrensburg

Altrahlstedter MTV von 1893 e.V.

Ambulanter Herzsport

Mo. 14:30 - 15:30 (H-19-01)
Mo. 15:45 - 16:45 (H-19-02)
Di. 11:15 - 12:15 (H-19-03)
AMTV-Zentrum, Rahlstedter Str. 159
Geschäftsstelle, Tel. 675 95 084
22143 Hamburg-Rahlstedt

Ambulanter Herzsport

Mi. 19:30 - 20:30 (H-19-04)
Sporthalle, Brockdorffstr. 64
Geschäftsstelle, Tel. 675 95 084
22149 Hamburg-Rahlstedt

Bahrenfelder TV von 1898 e.V.

Herzsport

Fr. 11:30 - 12:30 (H-26-01)
Sa. 09:00 - 10:00 (H-26-02)
Bahrenfelder Chaussee 166a
Frau/Herr Prinz, Tel. 04106/640 76 50
22761 Hamburg-Bahrenfeld

Bramfelder SV von 1945 e.V.

Ambulante Herzgruppe

Di. 17:15 - 18:15 (H-49-01)

Di. 18:15 - 19:15 (H-49-02)
Mi. 17:00 - 18:00 (H-49-03)
Mi. 18:00 - 19:00 (H-49-04)
Do. 17:00 - 18:00 (H-49-05)
Do. 19:00 - 20:00 (H-49-06)
Turnhalle Schule Hegholt 44
Frau Meins, Tel. 040/641 41 44
22179 Hamburg-Bramfeld

Eimsbütteler TV e.V.

Herzsport

Mo. 16:00 - 17:00 (H-30-07)
Mo. 17:00 - 18:00 (H-30-01)
Mo. 18:00 - 19:00 (H-30-02)
Mi. 10:00 - 11:00 (H-30-03)
Mi. 11:00 - 12:00 (H-30-04)
Mi. 18:00 - 19:00 (H-30-05)
Mi. 19:00 - 20:00 (H-30-06)
Bundesstraße 96
Frau Lemma, Tel. 40 17 69 54
20144 Hamburg-Eimsbüttel

Hamburger SV e.V., Abt. Gesundheitssport

Reha-Herzsportgruppe (weiterführend)

Mo. 13:30 - 14:30 (H-05-01)
Mo. 14:45 - 15:45 (H-05-02)
Di. 12:45 - 13:45 (H-05-03)
HSV-Sporthalle, Ulzburger Str. 94
Frau Büch, Tel. 41 55 16 11
22850 Norderstedt

Hamburger Turnerschaft von 1816 r.V.

Herzsport 50-75 Watt

Mi. 15:00 - 16:00 (H-18-01)
Mi. 16:00 - 17:00 (H-18-02)

Sportzentrum HT 16, Sievekingdamm 7
Sportbüro, Tel. 25 17 49-20
20535 Hamburg-Hamm-Nord

Hamburger Turngesellschaft Barmbeck-Uhlenhorst e.V.

Herzsport 100 Watt

Do. 19:15 - 20:15 (H-170-03)

Herzsport 75 Watt

Di. 17:15 - 18:15 (H-170-02)

Herzsport 50 Watt

Do. 18:15 - 19:15 (H-170-01)

Klinikweg 10

Frau Camien, Tel. 299 50 78

22081 Hamburg-Barmbek-Süd

Harburger TB von 1865 e.V.

Reha-Herzsport

Sa. 08:45 - 09:45 (H-55-01)

Sa. 10:00 - 11:00 (H-55-02)

Sa. 10:00 - 11:00 (H-55-03)

Vahrenwinkelweg 28

Herr Schlage, Tel. 79 14 33 23

21075 Hamburg-Heimfeld

Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.

Herzsportgruppe

Di. 19:00 - 20:00 (H-69-01)

Di. 20:00 - 21:00 (H-69-02)

Sa. 10:00 - 11:00 (H-69-03)

Sa. 11:00 - 12:00 (H-69-04)

Sporthalle an der Haake,

Lange Striepen 17

Frau Paul, Tel. 72 96 13 88

21147 Hamburg-Hausbruch

Niendorfer TSV von 1919 e. V.

Rehabilitationssport Herz

Mo. 11:15 - 12:15 (H-44-01)

Fr. 10:30 - 11:30 (H-44-02)

Sportzentrum Bondenwald 14c

Frau Pahlke, Tel. 55 42 61 14

22453 Hamburg-Niendorf

Rehabilitationssport Herz

Mi. 19:00 - 20:00 (H-44-03)

Mi. 20:00 - 21:00 (H-44-04)

Herzsport

Di. 18:30 - 19:30 (H-44-05)

Di. 19:30 - 20:30 (H-44-06)

MZH Schule Bindfeldweg 37

Frau Pahlke, Tel. 55 42 61 14

22459 Hamburg-Niendorf

Reha+fit e.V.

Herzsport

Mo. 16:00 - 17:00 (H-114-01)

Di. 16:00 - 17:00 (H-114-02)

Di. 17:00 - 18:00 (H-114-03)

Frohmeistraße 11

Tel. 572 040 10

22457 Hamburg-Schnelsen

Rissener SV von 1949 e.V.

Ambulanter Herzsport

Mi. 09:15 - 10:15 (H-96-01)

Mi. 10:25 - 11:25 (H-96-02)

Mi. 11:30 - 12:30 (H-96-03)

Marschweg 75

Frau Rittner, Tel. 81 27 46

22559 Hamburg-Rissen

SC Poppenbüttel von 1930 e.V.

Herzsport

Mi. 17:30 - 18:30 (H-27-01)

Mi. 18:30 - 19:30 (H-27-06)

Do. 19:30 - 20:30 (H-27-02)

Sa. 10:00 - 11:00 (H-27-03)

Sa. 11:00 - 12:00 (H-27-04)

Sa. 12:00 - 13:00 (H-27-05)

OTB-Halle Eichenredder 8

Sportbüro, Tel. 606 14 14

22399 Hamburg-Poppenbüttel

SC Vier- und Marschlande v. 1899 e.V.

Herzsport

Mo. 18:00 - 19:00 (H-45-01)

Di. 18:00 - 19:00 (H-45-02)

Sporthalle Kirchwerder Hausdeich 341

Frau Beier, Tel. 723 99 29

21037 Hamburg-Kirchwerder

SV Eidelstedt Hamburg von 1880 e.V.

Herzgruppe

Di. 15:30 - 16:30 (H-22-01)

Di. 16:30 - 17:30 (H-22-02)

Di. 14:30 - 15:30 (H-22-03)

Di. 18:30 - 19:30 (H-22-07)

Do. 13:30 - 14:30 (H-22-04)

Do. 14:30 - 15:30 (H-22-05)

Do. 15:30 - 16:30 (H-22-06)

Do. 16:30 - 17:30 (H-22-08)

Gesund Aktiv-Zentrum

Steinwiesenweg 30

Herr Dommasch, Tel. 040/570 00 715

22527 Hamburg-Eidelstedt

SV Lurup-Hamburg v. 1923 e.V.

Ambulante Herzsportgruppe

Do. 18:00 - 19:00 (H-150-01)

Do. 19:00 - 20:00 (H-150-02)

Do. 20:00 - 21:00 (H-150-03)

Kursraum Flurstr. 7

Geschäftsstelle, Tel. 98670-300

22549 Hamburg-Lurup

SV Nettelburg/Allermöhe v. 1930 e.V.

Herzgruppe

Di. 16:15 - 17:15 (H-39-01)

Di. 17:20 - 18:20 (H-39-03)

Vereinsheim des SVNA, Katendeich 14

Frau Spychalla, Tel. 735 32 00

21035 Hamburg-Nettelburg

Herzgruppe

Do. 17:15 - 18:15 (H-39-02)

Schulsporthalle Fiddingshagen 11

Frau Spychalla, Tel. 735 32 00

21035 Hamburg-Nettelburg

SV Polizei Hamburg von 1920 e.V.

Koronarsport

Mi. 12:15 - 13:15 (H-109-01)

Mi. 13:15 - 14:15 (H-109-02)

Tanzsaal, Sternschanze 4

Herr Brünjes, Tel. 411 72 794

20357 Hamburg-Sternschanze

TSG Bergedorf von 1860 e.V.

Herzsport

Mo. 10:00 - 11:00 (H-35-01)

Mo. 11:00 - 12:00 (H-35-02)

Mi. 10:00 - 11:00 (H-35-03)

Mi. 11:00 - 12:00 (H-35-04)

TSG Sportzentrum, Bult 8 (Gym1)

Frau Derwahl, Tel. 401 136-403

21029 Hamburg-Bergedorf

Herzsport

Mo. 09:00 - 10:00 (H-35-05)

Mo. 10:00 - 11:00 (H-35-06)

Mo. 11:00 - 12:00 (H-35-07)

Mi. 11:00 - 12:00 (H-35-04)

TSG Sportzentrum, Bult 8 (Gym2)

Frau Derwahl, Tel. 401136-403

21029 Hamburg-Bergedorf

Herzsport

Di. 19:00 - 20:00 (H-35-08)

Do. 17:30 - 18:30 (H-35-09)

Do. 18:30 - 19:30 (H-35-10)
Sporthalle EHS + Spieringstr. -
Ernst-Henning-Str. 20
Frau Derwahl, Tel. 401 136-403
21029 Hamburg-Bergedorf

TSV Sasel von 1925 e.V.

Herzsport

Di. 17:00 - 18:00 (H-167-01)
Di. 18:00 - 19:00 (H-167-02)
Di. 19:00 - 20:00 (H-167-03)
Sporthalle Redder 4
Frau Gausmann, Tel. 600 31 67
22393 Hamburg-Sasel

TSV Wandsetal Hamburg v. 1890 e.V.

Herzsport-Gruppe

Do. 17:00 - 18:00 (H-51-01)
Do. 18:00 - 19:00 (H-51-02)
Schulsportthalle Matthias-Claudius-
Gymnasium, Witthöfstr. 8
Herr Rehmer, Tel. 693 34 49
22041 Hamburg-Wandsbek

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

Herzsport

Mi. 18:00 - 19:00 (H-25-02)
Fr. 13:00 - 14:00 (H-25-05)
Turnhalle (Rit 1 oder 2), Ritterstr. 9
Geschäftsstelle, Tel. 20 37 04
22089 Hamburg-Eilbek

Herzsport

Mi. 19:15 - 20:15 (H-25-03)
Turnhalle Schellingstr. 45
Geschäftsstelle, Tel. 20 37 04
22089 Hamburg-Eilbek

Turnerschaft Harburg von 1865

Herzsport

Do. 18:30 - 19:30 (H-29-01)

Do. 19:30 - 20:30 (H-29-02)
Sporthalle Hans-Dewitz-Ring 21
Frau Hohensee, Tel. 70 10 84 56
21075 Hamburg-Heimfeld

TuS Berne e.V.

Herzsport

Mo. 17:00 - 18:00 (H-07-01)
Mo. 18:00 - 19:00 (H-07-02)
Sporthalle Schule Kamminer Straße 4
Geschäftsstelle, Tel. 60 44 28 80
22147 Hamburg-Rahlstedt

Herzsport

Di. 17:30 - 18:30 (H-07-03)
Di. 18:30 - 19:30 (H-07-04)
Sporthalle Schule Bekassinenau 32
Geschäftsstelle, Tel. 60 44 28 80
22147 Hamburg-Rahlstedt

Herzsport

Mi. 16:00 - 17:00 (H-07-05)
Mi. 17:00 - 18:00 (H-07-06)
Schule Karlshöhe, Thomas-Mann-Str. 2
Geschäftsstelle, Tel. 60 44 28 80
22175 Hamburg-Bramfeld

TuS Germania Schnelsen v. 1921 e.V.

Herzsport

Do. 18:30 - 19:30 (H-123-01)
Do. 19:30 - 20:30 (H-123-02)
Sporthalle Schule Anna-Susanna-Stieg 3
Frau Günther, Tel. 550 31 84
22457 Hamburg-Schnelsen

TV Lokstedt von 1892 e. V.

Herzsport-Übungsgruppe

Mi. 18:30 - 19:30 (H-32-01)
Do. 08:30 - 09:30 (H-32-03)
Do. 09:30 - 10:30 (H-32-04)

Herzsport-Trainingsgruppe

Mi. 19:30 - 20:30 (H-32-02)
Do. 10:30 - 11:30 (H-32-05)
Vereinshalle Döhrntwiete 20
Sportbüro, Tel. 56 48 70
22529 Hamburg-Lokstedt

Uhlenhorster SC Paloma v. 1909 e.V.

Herzsport

Mi. 16:00 - 17:00 (R-158-01)
Mi. 17:00 - 18:00 (R-158-02)
Sporthalle Brucknerstr. 1
Herr Montag, Tel. 29 41 26
22083 Hamburg-Barmbek-Süd

VfL Hamburg von 1893 e. V.

Herzsport

Di. 08:45 - 09:45 (H-36-01)
Di. 09:45 - 10:45 (H-36-02)
Barmbeker Str. 62
Sportbüro, Tel. 279 83 77
22303 Hamburg-Winterhude

Walddorfer SV von 1924 e. V.

Herzsport

Mo. 08:30 - 09:30 (H-46-01)
Mo. 08:15 - 09:45 (H-46-10)
Mo. 09:30 - 10:30 (H-46-02)
Mo. 10:30 - 11:30 (H-46-03)
Di. 09:00 - 10:00 (H-46-06)
Di. 10:00 - 11:00 (H-46-07)
Di. 11:00 - 12:00 (H-46-08)
Gymnastiksäle Halenreie 32-34
Frau Surenbrock, Tel. 64 50 62-0
22359 Hamburg-Volksdorf

Herzsport

Fr. 18:30 - 20:00 (H-46-09)
Gymnastikhalle Saseler Weg 30

Frau Hönigsschmidt, Tel. 64 50 62-0
22359 Hamburg-Volksdorf

Wandsbeker TSV Concordia e.V.

Herzsport-Rehabilitations-Sport

Do. 16:45 - 17:45 (H-176-01)
Do. 17:45 - 18:45 (H-176-02)
Do. 18:45 - 19:45 (H-176-03)
Fr. 17:00 - 18:00 (H-176-04)
Sporthalle d. Schule Denksteinweg 17
Geschäftsstelle, Tel. 653 47 13
22043 Hamburg-Jenfeld

Wedeler TSV e. V.

Herzsport Hockergruppe

Mi. 12:00 - 13:00 (H-33-01)

Herzsport 50 Watt

Mo. 19:00 - 20:00 (H-33-02)
Mo. 19:00 - 20:00 (H-33-03)
Mi. 12:00 - 13:00 (H-33-04)

Herzsport 50-75 Watt

Mi. 11:00 - 12:00 (H-33-06)

Herzsport Walking

Mo. 18:00 - 19:00 (H-33-05)
TSV-Halle, Schulauer Str. 63
Frau Martens, Tel. 04103/701 65 07
22880 Wedel



**Information über
weitere Herzgruppen:**

Herz InForm
Humboldtstr. 56, 22083 Hamburg
Tel. 040-22 80 23 64
www.herzinform.de

Teil II - Behindertensportgruppen

(Stand: 31.12.2022)

BADMINTON

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Geschäftsstelle, Tel. 85 75 88

Do. 20:00 - 22:00 (B-01-31)

Sporthalle Ehestorfer Weg 14a

21075 Hamburg-Eißenendorf

Mo. 20:00 - 22:00 (B-01-33)

Sporthalle Woellmerstr. 1

21075 Hamburg-Heimfeld

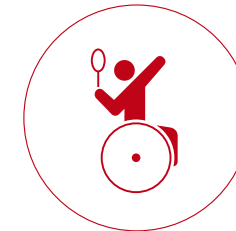
DANKE

der

DAK-Gesundheit

Hamburg

für die Unterstützung
bei der Herausgabe dieser Broschüre.



BASKETBALL - FAUSTBALL

FLUGBALL - VOLLEYBALL

RBS Elbgemeinden e.V.

Herr Hille, Tel. 89 44 32

Flugball

Mo. 17:00 - 18:00 (B-02-02)

Musäusstraße 29

22589 Hamburg-Iserbrook



Mit vollem Einsatz gewinnen.

LOTTO Hamburg
fördert als offizieller Partner die BG Baskets.
Mehr Informationen unter lotto-hh.de/sportfoerderung und auf [f](#) [@](#)

LOTTO Hamburg
Und der Sport gewinnt.

BLINDENSPOORT

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.

Showdown (Tischball)

Mo. 17:00 - 20:00 Techniktraining
Fr. 17:00 - 20:00 für Anfänger und
Interessierte

Herr Hiristodulidis,
Tel. 0151-729 242 47

Yoga

Di. 10:00 - 11:30 Uhr
Mi. 16:45 - 18:15 Uhr
Frau Lehmann, Tel. 0163-698 55 08
Frau Stephanie Noel, Tel. 040-659 163

Gymnastik

Di. ab 17:00 Uhr
Frau Sieber, Tel. 712 38 99
Louis-Braille-Center
Holsteinischer Kamp 26
22081 Hamburg-Barmbek



FC St. Pauli von 1910 e.V.

Tor- und Goalball

Mo. 19:00 - 21:00 (B-54-01) **Torball**
Fr. 19:00 - 21:00 (B-54-02)

Torball/Goalball nach Absprache

Frau Lücken, Tel. 0179-123 52 86
tor-goalball@stpauli-tuga.de
Sporthalle des Bildungszentrums
für Blinde und Sehbehinderte
Borgweg 17a

22303 Hamburg-Winterhude

Inklusive Blindenfußball-Trainings- gruppe „Basis“ – für alle Altersstufen und alle Sehfähigkeitsstufen

Di. 16:00 - 17:30 (I-54-07)

Trainer Herr Schmidt,
Tel. 0162-575 47 42,
Spieler Herr Celebi,
Tel. 0170-996 35 37

Sporthalle des Bildungszentrums
für Blinde und Sehbehinderte
Borgweg 17a

22303 Hamburg-Winterhude

Blindenfußball

Leistungstraining

Di. 17:30 - 20:00 (B-54-03)

Fr. 16:00 - 19:00 (B-54-04)

Trainingsgruppe Ü 40

Mi. 18:00 - 20:00 (B-54-05)

Jugendtraining

Fr. 16:00 - 18:00 (B-54-06)

Herr Schmidt, Tel. 0162-575 47 42
blindenfussball@fcstpauli.com
Bildungszentrum für Blinde und
Sehbehinderte, Borgweg 17a
22303 Hamburg-Winterhude



TANDEM-SPORT

Wir sind ...

... ein Verein mit ca. 100 Mitgliedern
und vielen aktiven Freunden im Alter
zwischen 25 und über 80 Jahren.

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

Wir wollen ...

... den Spaß am Radfahren verbinden
mit der Inklusion von Sehbehinderten
und Blinden.

Das Tandemfahren bietet eine ideale
Gelegenheit zu Kooperation und Kom-
munikation.

Wir haben ...

... über 40 Vereins-Tandems.

Wer möchte, kann auch sein eigenes
mitbringen.

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

Als Pilot ...

... trainieren Sie Ihre Kondition und er-
möglichen 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
mitemleben.

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

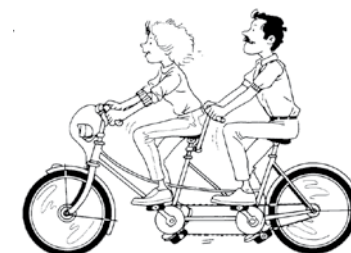
Informationen bei:

Tandemclub Weiße Speiche
Hamburg e.V.

Ulli Staniullo (Tourenwart)

Tel. 040-831 64 01

www.tandemclub.de



Haben Sie Interesse?

Dann machen Sie doch mit!

BOSSELN

RBS Elbgemeinden e.V.

Bosseln Erwachsene

jede Woche

Di. 20:00 - 22:00 (B-02-03)

Herr Hille, Tel. 040/89 44 32

Turnhalle Voßhagen

22559 Hamburg-Rissen

BSG Wilhelmsburg + Harburg

Bosseln

Fr. 18:00 - 20:00 (B-03-02)

Herr Koch, Tel. 040/768 30 83

Sporthalle I, Dratelnstraße

21109 Hamburg-Wilhelmsburg



FUSSBALL + FUSSBALLTENNIS

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

Herr Harders,

E-Mail: vorstand@hssv-hamburg.de

Fußball Jugendliche

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

Fußball Herren

Fr. 16:30 - 20:00 (B-28-03)

Sporthalle Holmbrook

22605 Hamburg-Othmarschen

Hoisbütteler SV von 1955 e.V.

Frau Boye, Tel. 040/605 03 01

Fußball

Di. 17:45 - 18:45 (B-177-07)

Sporthalle Teichweg 27

22949 Ammersbek

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Geschäftsstelle, Tel. 85 75 88

Fußballtennis

Di. 18:30 - 21:00 (B-01-26)

Steinadlerweg 26

22119 Hamburg-Billstedt

Fußballtennis

Fr. 19:00 - 22:00 (B-01-24)

Schule Goosacker

22549 Hamburg-Osdorf

Inklusions-Sport-Verein Alsterdorf e.V.

Herr Fürst, Tel. 5077 3703

Fußball

Di. 20:00 - 22:00 (I-154-11)

Barakiel Halle, Elisabeth-Flügge-Str. 8

22337 Hamburg-Alsterdorf

SV Nettelburg/Allermöhe v. 1930 e.V.

Fußball

nach Special Olympics-Kriterien

ab 14 Jahre

Trainingszeiten und Ort bitte in der

Geschäftsstelle erfragen:

Geschäftsstelle, Tel. 735 32 00

21035 Hamburg-Bergedorf

GYMNASTIK

Hoisbütteler SV von 1955 e.V.

Orthopädische Gymnastik

Mo. 18:00 - 18:45 (B-177-10)

Frau Boye, Tel. 040/605 03 01

Kleine Turnhalle, Teichweg 27

22949 Ammersbek

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Geschäftsstelle, Tel. 040/85 75 88

Gymnastik und Ballspiele

Mi. 18:30 - 19:30 (R-01-23)

Sporthalle, Fischbeker Moor 6

21149 Hamburg-Fischbek

Stuhlgymnastik und Spiele

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

Saal der Seniorenwohnanlage

Wandsbeker Königstraße 65

22041 Hamburg-Wandsbek

Wirbelsäulengymnastik,

Bosseln, Faustball

Di. 17:00 - 19:30 (B-01-44)

Sporthalle, Eckernförder Str. 70

22769 Hamburg-Altona

KEGELN UND BOWLING

BSG Wilhelmsburg + Harburg

Frau Meier, Tel. 769 69 251

Kegeln

Do. 14:30 - 17:30 (B-03-04)

Sahlings Gasthof, Friedhofstr. 10

21073 Hamburg-Harburg

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

Herr Drews, drews.p@gmx.de

Bowling

jeden 2. Sonntag

10:00 - 14:00 (B-28-07)

Bauerstraße 1-3

22605 Hamburg-Othmarschen

RBS Elbgemeinden e.V.

Frau Haufschild, Tel. 800 104 39

Kegeln (Erwachsene)

einmal im Monat

Do. 17:00 - 19:00 (B-02-04)

Lokal Olympik, Rugenbarg 18

22549 Hamburg-Osdorf

RUND UM DEN BALL

TSG Bergedorf von 1860 e.V.

Tel. 724 144 374

Rund um den Ball

Fr. 17:00 - 18:00 (B-35-13)

Turnhalle Schule

Friedrich-Frank-Bogen

21033 Hamburg-Bergedorf



SPORT FÜR MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG

Hoisbütteler SV von 1955 e.V.

Floorball

Di. 16:45 - 17:45 (B-177-06)
Frau Boye, Tel. 040/605 03 01
Sporthalle Teichweg 27
22949 Ammersbek

InKraft - inklusives Fitness Studio

Di. 16:30 - 19:00 (B-177-09)
Frau Boye, Tel. 040/605 03 01
Vereinsheim Hoisbüttel
Bullenredder 9
22949 Ammersbek

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Geschäftsstelle, Tel. 85 75 88

Spiel und Spaß

bei schwerer geistiger Behinderung

Di. 16:30 - 17:30 (B-01-46)
Schwimmhalle, Bartholomäusstr. 95
22083 Hamburg-Barmbek-Süd

Phoenix Sport e.V.

Phoenix Sport- Tel. 280 52 822

Schwimmen

(Jugendliche und Erwachsene)

So. 15:45 - 17:15 (I-107-03)
siehe Termine
Am Dulsbergbad 5
22049 Hamburg-Dulsberg

Bouldern, Kletter-Training

Jugendliche /Erwachsene

Fr. 15:45 - 17:15 (I-107-08)
HT 16, Sievekingdamm 1
20535 Hamburg-Hamm-Nord

Walking

(Jugendliche + Erwachsene)

Mo. 18:00 - 19:00 (B-107-09)
Im grünen Zentrum Lohbrügge
21031 Hamburg-Bergedorf

SV Nettelburg/Allermöhe v. 1930 e.V.

Geschäftsstelle, Tel. 735 32 00

Schwimmen ab 14 Jahre

Di. 17:45 - 19:45 (B-39-02)
Schwimmbad Reinbek
21465 Hamburg-Reinbek

Fußball/Leichtathletik

nach Special Olympics-Kriterien

ab 14 Jahre

Do. 18:00 - 20:00 (B-39-03)
Sporthalle/Sportplatz
Henriette-Herz-Ring
21035 Hamburg-Bergedorf



TSG Bergedorf von 1860 e.V.

Tel. 724 144 374

Psychomotorik ab 16 Jahre

Mo. 18:30 - 20:30 (B-35-04)
Turnhalle Anton-Ree-Schule
Ebner-Eschenbach-Weg 45
21035 Hamburg-Allermöhe

Spiel und Spaß im Wasser

Psychomotorische Bewegung

Mi. 18:00 - 20:00 (B-35-06)
Schwimmbad im TSG Sportforum
Billwerder Billdeich 607
21033 Hamburg-Bergedorf

SPORT IM WASSER SCHWIMMEN + WASSERGYMNASTIK

BSG Wilhelmsburg + Harburg

Frau Meier, Tel. 769 69 251

Wassergymnastik

Mi. 19:00 - 19:45 (B-03-01)
Inselpark-Schwimmhalle
Wilhelmsburg
21109 Hamburg-Wilhelmsburg

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Geschäftsstelle, Tel. 85 75 88

Schwimmen

Do. 20:00 - 20:50 (B-01-13)
Schwimmhalle Simrockstraße 45
22589 Hamburg-Blankenese

Schwimmen, Wassergymnastik

Mo. 20:50 - 21:50 (B-01-05)
Schwimmhalle Fabriciusstraße 223
22177 Hamburg-Bramfeld

Schwimmen,

auch für Sehbehinderte und Blinde

Mi. 20:00 - 20:50 (B-01-09)
Schwimmhalle im Grünen Grunde 1
22337 Hamburg-Ohlsdorf

Schwimmen, Wassergymnastik

Do. 20:00 - 20:50 (B-01-08)
Rahlstedter Bahnhofstraße 52
22149 Hamburg-Rahlstedt

Schwimmen

Fr. 18:00 - 19:00 (B-01-06)
Schwimmhalle Kurt-Emmerich-Platz 12
21109 Hamburg-Wilhelmsburg

Wassergymnastik

Fr. 13:45 - 14:45 (B-01-47)

Schwimmen

Mo. 20:00 - 20:50 (B-01-22)
Schwimmhalle, Budapest Str. 29
20359 Hamburg-St. Pauli

Schwimmen

Mi. 20:30 - 21:40 (B-01-48)
Schwimmhalle, Elbgaustr. 110
22523 Hamburg-Lurup

TSG Bergedorf von 1860 e.V.

Tel. 724 144 374

Schwimmen Freizeitgruppe

Sa. 10:00 - 12:00 (B-35-12)
Bille Bad, Reedwerder 25
21029 Hamburg-Bergedorf



TENNIS + TISCHTENNIS

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

Tischtennis ab 16 Jahre

Di. 18:00 - 21:30 (B-28-04)

Herr Bösecke, Tel. 656 07 39

Sporthalle Holmbrook

22605 Hamburg-Othmarschen



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

Tischtennis

für Jugendliche und Erwachsene

Do. 17:30 - 21:45 (B-14-01)

Geschäftsstelle, Tel. 715 33 36

Turnhalle Schule Rahewinkel

22115 Hamburg-Billstedt

WEITERE SPORTANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Altrahstedter MTV von 1893 e.V.

Handball ,unified Handballer*innen'

Sa. 10:00 - 12:00 Uhr

Frau Schacht, anschacht@gmx.de

Schulsporthalle Gyula-Trebitsch-

Schule, Barenkrug 16

22159 Hamburg-Rahlstedt

Club Saltatio Hamburg e.V.

Rollstuhltanzen

Mi. 18:30 - 20:00 (B-139-01)

Frau Stier, Tel. 0176-63 60 24 65

Aula, Nydamer Weg 44

22145 Hamburg-Rahlstedt



Eimsbütteler TV e.V.

Aikido für Menschen mit MS

Mo. 19:00 - 20:00 (B-30-12)

Herr Costa, Tel. 40 17 69 55

Sportzentrum Bundesstraße 96

20144 Hamburg-Eimsbüttel

Aikido für Menschen mit MS

Mi. 09:00 - 10:00 (B-30-13)

Herr Costa, Tel. 40 17 69 55

Hamburg Haus, Doormannsweg 12

20259 Hamburg-Eimsbüttel

Para Judo für Jugendliche ab 12 Jahre und Erwachsene

Di. 18:30 - 20:00 (B-30-01)

Herr Braasch, Tel. 401 769-55

Sporthalle Bundesstraße 96

20144 Hamburg-Eimsbüttel



FC St. Pauli von 1910 e.V.

Handball (Alter 14-80)

für geistig & körperlich beeinträchtigte und nicht beeinträchtigte Frauen und Männer

Sa. 10:00 - 12:00 Uhr

Sporthalle des Wirtschafts-

gymnasiums, Budapest Str. 58

20359 Hamburg-St. Pauli

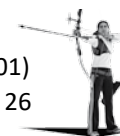
Geesthachter Schützengesellschaft von 1895 e.V.

Bogensport ab 12 Jahre

So. 10:00 - 13:00 (B-42-01)

Herr Müller Tel. 04176/75 26

Geesthacht



Hamburger Gehörlosen SV

Der HGSV bietet eine Vielzahl von

Sportgruppen an aus den Bereichen:

Kinder- und Jugendliche:

Badminton, Basketball, Fußball,

Tischtennis, Tennis, Kinder- und

Jugendsport

Erwachsene:

Badminton, Basketball, Fußball,

Futsal, Handball, Radsport,

Rommé & Skat, Rudersport, Schach,

Schwimmen und Wasserball, Tennis,

Tischtennis, Volleyball, Triathlon,

Segelsport

Bei Interesse bitte melden unter

E-Mail: geschaeftsstelle@hgsv.de

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

Schach

jeden 3. Mittwoch im Monat

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

Herr Böning, Tel. 550 83 44

Vereinshaus Wagnerstraße 42

22081 Hamburg-Barmbek

Hamburger SV e.V.

Amputierten-Fußball

jeden 4. Samstag

Sportanlage Ulzburger Str. 94

Herr Stender, Tel. 040/41 22 16 00

22846 Norderstedt

Bogensport im BRSH

Ansprechpartner

Herr Müller

Tel. 04176/75 26



SV Eidelstedt von 1880 e.V.

Trampolin Kinder ab 6 Jahre

(nur mit Voranmeldung)

Do. 17:15 - 18:30 (I-22-35)

Frau Müller, Tel. 0151-1725 7493

Barakiel-Halle, Elisabeth-Flügge-Str.8b

22337 Hamburg-Alsterdorf

Trampolin 6-12 Jahre

Mo. 17:00 - 18:15 (B-40)

Trampolin 8-13 Jahre

Di. 17:00 - 18:15 (B-42)

Trampolin ab 14 Jahre

Di. 18:15 - 19:30 (B-43)

Trampolin ab 16 Jahre

Mo. 18:15 - 19:30 (B-41)

Frau Schneemann, Tel. 570 007-19

svenja.schneemann@sve-hamburg.de

Fahrenort 76

22457 Hamburg-Lurup

SV Lurup-Hamburg von 1923 e.V.

Frau Manti und Herr Silkenath

Tel. 0179-17 17 556

Bogensport (Sommer)

Jugendliche + Erwachsene

Mi. 19:30 - 21:30 (B-01)

Sportpark Vorhornweg

22549 Hamburg-Lurup

Bogensport (Winter)

Jugendliche + Erwachsene

Mi. 19:30 - 21:30 (B-02)

Halle Böttcherkamp 144

22549 Hamburg-Lurup



Inklusionsgruppe

Mo. 18:30 - 19:30 Uhr
Herr Schönau, Tel. 040/28 94 98 19
Halle Böttcherkamp 144
22549 Hamburg-Lurup



TSG Bergedorf von 1860 e.V.

Rollstuhlsport

Fr. 17:00 - 18:00 (B-35-07)
Tel. 724 144 374
Friedrich-Frank-Bogen
21033 Hamburg-Bergedorf

Wandsbeker Schützengilde e.V. von 1637

Schießen

Mi., Fr. 18:00 - 22:00 (B-21-01)
Tel. 68 63 63 (freitags ab 18:00 Uhr)
Schießsportzentrum,
Marienthaler Str. 178
20535 Hamburg-Hamm



Teil III - Inklusions- und Integrationssport

(Stand: 31.12.2022)

ERWACHSENE

Hamburger SV e.V.

Rollstuhlbasketball

BG Baskets 2 (Erwachsene)
Mo. 20:00 - 22:00 (I-05-04)
Do. 20:00 - 22:00 (I-05-05)
HSV-Amateursport
Herr Classen, Tel. 41 55 16 00
E-Mail: sport@hsv.de
Sporthalle Horner Weg 89
22111 Hamburg-Horn



SV Eidelstedt von 1880 e.V.

Fußballgruppe integrativ

(Erwachsene)
Mi. 18:15 - 19:45 (I-22-11)
Herr Schlegel, Tel. 570 007-20
Sporthalle 2, Lohkampstraße 145
22523 Hamburg-Eidelstedt



Breitensport - Spiele ohne Sieger

(Erwachsene)
Di. 18:30 - 19:45 (I-22-17)

Teamsport/Floorball

(Erwachsene)
Di. 19:45 - 21:00 (I-22-18)
Herr Schlegel, Tel. 570 007-20
Carsten-Rehder-Str. 43
(Eingang Breite Str.)
22767 Hamburg-Altona



Rollstuhlbasketball

(Erwachsene)
Fr. 19:00 - 21:00 (I-22-33)
Herr Ertl, Tel. 0162-622 41 33
Sporthalle Elisabeth-Flügge-Str. 8b
22523 Hamburg-Alsterdorf



Der Reha macht es leichter.

Und das seit über 25 Jahren!

Der Reha-Einkaufsführer, seit über 25 Jahren 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

VERLAG
we
to

JUGENDL. ERWACHSENE UND GRUPPEN OHNE ALTERSBEGRENZUNG

Hamburger SV e.V.

Rollstuhlbasketball

Jugendliche und Erwachsene

(Anfänger/Freizeit)

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

HSV-Amateursport

Herr Vogel, Tel. 04155/1600,
sport@hsv.de

Sporthalle Horner Weg 89
22111 Hamburg-Horn



Rollstuhlbasketball

BG Baskets 3

Jugendliche und Erwachsene

Di. 17:00 - 19:00 (I-05-10)

Do. 18:30 - 20:00 (I-05-11)

HSV-Amateursport

Herr Eickemeyer, sport@hsv.de

Sporthalle Horner Weg 89

22111 Hamburg-Horn

Hoisbütteler SV von 1955 e.V.

InKraft - inklusives Fitness Studio

Mo. - Fr. 09:00 - 14:00 (I-177-01)

Di. u. Do. 17:00 - 21:00 (I-177-02)

Mo., Mi., Fr. 16:00 - 20:00 (I-177-03)

Sa. 09:30 - 14:00 (I-177-04)

So. 10:00 - 14:00 (I-177-05)

Frau Boye, Tel. 040/605 03 01

Fitness Studio Hoisbüttel

Bullenredder 9

22949 Ammersbek

Sport Spiel Spaß

Di. 16:30 - 19:00 (I-177-08)

Frau Boye, Tel. 040/605 03 01

Sporthalle Teichweg 27

22949 Ammersbek

InklusionsSportverein Alsterdorf e.V.

Herr Fürst, Tel. 5077 3703

Freizeitsport für junge Erwachsene (ca. 16 - 25 Jahre)

Do. 17:15 - 18:15 (I-154-02)

Fitness für alle

Di. 17:15 - 18:00 (I-154-03)

Badminton

Di. 18:00 - 19:30 (I-154-04)

Futsal

Mi. 18:30 - 20:00 (I-154-05)

Barakiel-Halle, Elisabeth-Flügge-Str. 8

22337 Hamburg-Alsterdorf

Mittwochs-Turnen für alle

Mi. 14:00 - 15:00 (I-154-08)

Evangelische Stiftung Alsterdorf

Alsterdorfer Markt 18

22298 Hamburg-Alsterdorf

Bewegungsstunde

Mi. 17:00 - 17:45 (R-154-09)

Sprach und Bewegungszentrum (SBZ)

Rotenhäuser Damm 40

21107 Hamburg-Wilhelmsburg

Fit ohne Grenzen

Mi. 18:00 - 19:00 (I-154-10)

Haus der Familie

Bei der Schilleroper 15

22767 Hamburg-Altona

Phoenix Sport e.V.

Basketball

Do. 17:30 - 19:00 (I-107-07)



Phoenix Sport, Tel. 280 52 822

Sporthalle, Max-Eichholz-Ring 25

21031 Hamburg-Bergedorf

Ausdauer- + Koordinations-Training

Jugendliche und Erwachsene

Mi. 18:00-19:30 (I-107-11)

Phoenix Sport, Tel. 280 52 822

Sportanlage Neu-Allermöhe

Henriette-Herz-Ring 143a

21035 Hamburg-Neu Allermöhe

SC Alstertal-Langenhorn e.V.

Offenes Angebot:

Ballspiele für Jung und Alt - inklusiv (sehr niederschwellig)

Di. 16:00 - 17:00 (I-70-01)

Geschäftsstelle, Tel. 040/30 06 29 90

Barakiel Halle, Elisabeth-Flügge-Str. 8

22337 Hamburg-Alsterdorf

SV Eidelstedt von 1880 e.V.

Handballgruppe integrativ

(8 bis 80 Jahre)

Sa. 10:00 - 12:00 (I-22-12)

Herr Schlegel, Tel. 570 007-20

Julius-Leber-Schule,

Halstenbeker Str. 41

22457 Hamburg-Schnelsen

Wheel-Soccer-Freizeitsport

Jugendliche ab 10 Jahre

Mi. 17:15 - 18:30 (I-22-34)

Frau Müller, Tel. 0151-1725 7493

Barakiel-Halle, Elisabeth-Flügge-Str. 8b

22337 Hamburg-Alsterdorf

Rollstuhlbasketball Freizeit

ab 16 Jahre

Do. 18:45 - 20:00 (I-22-42)

Rollstuhlbasketball Liga

ab 16 Jahre

Do. 20:00 - 22:00 (I-22-43)

Herr Ertl, Tel. 0162-622 41 33

Sporthalle, Elisabeth-Flügge-Str. 8b

22337 Hamburg-Alsterdorf

TriBühne e.V.

Circus

(Jugendliche + Erwachsene ab 16 Jahre mit Down-Syndrom)

Di. 17:00 - 18:30 (B-12-01)

Herr de Vries, Tel. 040/85 15 79 09

TriBühne e.V., Stresemannstraße 374b

22761 Hamburg-Bahrenfeld



Turnerschaft Harburg von 1865 e.V.

Sport, Bewegung, Spaß

für behinderte und

nicht behinderte Menschen

Do. 16:00 - 18:00 (I-29-02)

Frau Senst, Tel. 0157-59 12 55 88

Sporthalle, Hans-Dewitz-Ring 21

21075 Hamburg-Heimfeld

Inklusion - Sport, Spiel, Spaß

Fit für die Vielfalt

Mi. 19:00 - 20:30 (B-29-06)

Frau Binas, Tel. 0177-717 95 95

Woellmerstraße 1

21075 Hamburg-Harburg

Walddorfer SV von 1924 e.V.

Integrationssportgruppe ab 13 Jahre

Do. 17:00 - 18:30 (I-46-02)

Walddorfer SV, Tel. 64 50 62-0

Mehrzweckhalle Ahrensburger Weg 28

22359 Hamburg-Volksdorf

KLEIN- UND KINDERGARTENKINDER

SV Eidelstedt von 1880 e.V.

Offenes Turnangebot

Mini Club 1 (1 bis 3 Jahre)

Mo. 16:00 - 17:00 (I-22-01)

Offenes Turnangebot

Mini Club 2 (1 bis 5 Jahre)

Fr. 15:30 - 16:30 (I-22-03)

Fr. 16:30 - 17:30 (I-22-44)



Ringen, Rangeln und Raufen

(10 bis 16 Jahre)

Di. 16:30 - 17:45 (I-22-05)

Herr Schlegel, Tel. 57 00 07-20

Sporthalle Rungwisch 23

22523 Hamburg-Eidelstedt

SCHULKINDER

Eimsbütteler TV e.V.

ID Judo (7-13 Jahre)

Di. 16:30 - 17:30 (I-30-02)

ID Judo (12-20 Jahre)

Do. 17:30 - 18:30 (I-30-04)

ID Judo (14-20 Jahre)

Do. 17:30 - 18:30 (I-30-03)

Kontakt und Information

Herr Costa, Tel. 4017 6955

Sportzentrum Bundesstraße 96

20144 Hamburg-Eimsbüttel

Schwimmen

Seepferdchenkurs ab 5 Jahre

Mi. 15:00 - 15:45 (I-30-05)

Schwimmen: Seepferdchenkurs ab 5 Jahre (f. Kinder m. Behinderung)

Mi. 17:00 - 17:45 (I-30-06)

Flipperkurs (Vorbereitung Bronze)

Mi. 18:00 - 18:45 (I-30-07)

Aquaball

Kinder/Jugendliche 8 bis 14 Jahre



Zeiten auf Anfrage (I-30-11)

Frau Böösch, Tel. 401 769 22

ETV Schwimmschule, Turmweg 33

20148 Hamburg-Rotherbaum

Inklusionsgruppe Techniktraining I

Mo. 17:00 - 18:00 (I-30-08)

Inklusionsgruppe Techniktraining II

Mo. 17:00 - 18:00 (I-30-09)

Do. 18:00 - 19:30 (I-30-10)

Frau Böösch, Tel. 401 769 22

Festland-Bad Altona, Holstenstraße 30

22767 Hamburg-Altona

Hamburger SV e.V.

Wheelsocket

Kinder und Jugendliche

Fr. 18:00 - 19:30 (I-05-01)

HSV-Amateursport

Frau Köper, Tel. 41 55 16 00,

E-Mail: sport@hsv.de

Reinbeker Redder 274

22111 Hamburg-Horn



SV Eidelstedt von 1880 e.V.

Psychomotorische Kindergruppe

(5 bis 8 Jahre)

Do. 16:15 - 17:30 (I-22-07)

Fußballgruppe integrativ

(8 bis 14 Jahre)

Di. 17:45 - 19:15 (I-22-10)

Herr Schlegel, Tel. 570 007-20

Sporthalle Rungwisch 23

22523 Hamburg-Eidelstedt

Wassergewöhnungsgruppe

(Kinder mit Einschränkungen)

- kleine Gruppen

Fr. 15:15 - 16:00 (I-22-13)

Schwimmgruppe (Kinder mit Ein-

schränkungen) - kleine Gruppen

Fr. 16:00 - 16:45 (I-22-14)

Wassergewöhnungsgruppe

Schwimmgruppe Kinder - kl. Gruppen

Mo. 16:00 - 16:45 (I-22-30)

Mo. 16:45 - 17:30 (I-22-31)

Mi. 16:00 - 16:30 (I-22-36)

Mi. 16:30 - 17:00 (I-22-37)

Fr. 15:15 - 16:00 (I-22-40)

Fr. 16:00 - 16:45 (I-22-41)

nähere Informationen/Anmeldung

Herr Schlegel, E-Mail

stefan.schlegel@sve-hamburg.de

Lehrschwimmbecken in der

Lohkampstraße

22523 Hamburg-Eidelstedt

Psychomotorische Kindergruppe

(6 bis 12 Jahre)

Di. 16:45 - 18:15 (I-22-16)

Herr Schlegel, Tel. 570 007-20

Carsten-Rehder-Str. 43

(Eingang Breite Str.)

22767 Hamburg-Altona



Psychomotorik/Kleine Spiele (ab 5 Jahre)

Mi. 16:00 - 17:15 (I-22-22)

Psychomotorik/Kleine Spiele (ab 10 Jahre)

Di. 16:00 - 17:15 (I-22-20)

Rollstuhlsport (ab 5 Jahre)

Mi. 17:15 - 18:30 (I-22-24)

Floorball (Unihockey)

(ab 8 Jahre)

Do. 16:00 - 17:15 (I-22-25)

Frau Müller, Tel. 0151-17 25 74 93

Sporthalle Elisabeth-Flügge-Str. 8b

22337 Hamburg-Alsterdorf

Fußball (ab 6 Jahre)

Do. 16:00 - 17:15 (I-22-26)

Inklusives Klettern (12 bis 16 Jahre)

Fr. 16:00 - 17:30 (I-22-28)

Kontakt: Tel. 0151-17 25 74 93

Sporthalle Elisabeth-Flügge-Str. 8b

22337 Hamburg-Alsterdorf

Tanz mit uns! Inklusives Tanzprojekt

Mädchen u. Jungen ab 10 Jahre

Di. 17:15 - 18:45 (I-22-27)

Herr Schlegel, Tel. 570 007-20

Sporthalle Elisabeth-Flügge-Str. 8b

22337 Hamburg-Alsterdorf

TriBühne e.V.

Circus Inklusionsgruppe

(Kinder 6 bis 12 Jahre)

Fr. 15:00 - 16:30 (I-12-03)

Circus Inklusionsgruppe

(Kinder/Jugendliche 12 bis 16 Jahre)

Fr. 16:30 - 18:00 (I-12-02)

Herr de Vries, Tel. 85 15 79 09

Stresemannstraße 374 b

22761 Hamburg-Bahrenfeld



SPORT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT UND OHNE BEHINDERUNG

Phoenix Sport e.V.

Schwimmen für Anfänger (Kinder und Jugendliche)

Mo. 15:45 - 17:15 (B-107-02)
Phoenix Sport, Tel. 280 52 822
Bille Bad, Reetwerder 25
21029 Hamburg-Bergedorf



SC Alstertal-Langenhorn e.V.

Ballspiele von 6-16 Jahren – inklusiv

Di. 17:00 - 18:00 (I-70-02)
Geschäftsstelle, Tel. 040/30 06 29 90
Barakiel Halle, Elisabeth-Flügge-Str. 8
22337 Hamburg-Alsterdorf

Tennis inklusiv – Jugendliche

Di. 15:00 - 16:00 (I-70-03)
Geschäftsstelle, Tel. 040/30 06 29 90
Tennisanlage Beckermannweg 25
22419 Hamburg-Langenhorn

SV Eidelstedt von 1880 e.V.

Fußball ab 14 Jahre

Mi. 16:00 - 17:15 (I-22-23)
Frau Müller, Tel. 0151-17 25 74 93
Sporthalle Elisabeth-Flügge-Str. 8b
22337 Hamburg-Alsterdorf

Turnerschaft Harburg von 1865 e.V.

Sport, Bewegung, Spaß für behinderte und nicht behinderte Menschen (Kinder bis 13 Jahre)

Di. 16:00 - 18:00 (I-29-03)

Sport, Bewegung, Spaß

Psychomotorik

(Motorik + Wahrnehmung)

Mi. 16:00 - 17:00 (B-29-04)
Mi. 17:00 - 18:00 (B-29-05)
Frau Senst, Tel. 0157-5912 5588
Sporthalle, Woellmerstraße 1
21075 Hamburg-Heimfeld

Betrifft Sie nicht? Dann erst recht!

www.foerderkreis-krebskranke-kinder.de

helping hands



förderkreis
krebssranke
kinder e.v.
stuttgart

WASSERSPORT

FC St. Pauli von 1910 e.V.

Inklusives Segeln

Inklusives Schnuppersegeln
(1 x Monat)
Inklusives Segeln lernen (2 x Monat)
Inklusives Teamtraining (2 x Monat)
inclusion@fcstpauli-segeln.de
Auf der Alster
22087 Hamburg-Mitte



Hamburger Kanu Club e.V.

Para Kanu / Leistungssport

Dienstag und Donnerstag
17:30 - 20:00 Uhr
(jedes Jahr vom 01.04 bis 15.10.)
Tel. 0173-90 72 668 - Herr Lüssow,
Herr Bandholz, Herr Classen
Barcastraße 13/Sechslingspforte
22087 Hamburg-Hohenfelde

Para Kanu

Mo. 18:00 - 20:00 Uhr
Di. 18:00 - 20:00 Uhr
Ansprechpartner:
Herr Classen, Tel. 0151-17 01 56 97
E-Mail: niko.classen@gmx.de

SV Nettelburg/Allermöhe v. 1930 e.V.

Drachenboot (Erwachsene)

Do. 18:30 - 20:00 (I-39-04)
im Sommer Wassertraining,
im Winter Hallen-Fitness-Training
(Zeiten in d. Geschäftsstelle anfragen)
Geschäftsstelle, Tel. 735 32 00
Drachenbootzentrum Eichbaumsee
21035 Hamburg-Bergedorf



Adressen der Mitglieder des BRSH

(Stand: 31.12.2022)

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

Ahrensburger TSV von 1874 e.V.

Reeshoop 48
22926 Ahrensburg
Tel. 04102/47 15 43
Fax 04102/47 15 45
info@atsv.de

Alstersport - Verein für inklusiven Sport in Hamburg e.V.

Holtenklinker Str. 13
21029 Hamburg
Tel. 46 64 00-10
Fax 46 64 00-08
buero@alstersport.org

Altrahstedter MTV von 1893 e.V.

Rahlstedter Straße 159
22143 Hamburg
Tel. 675 95 06
Fax 675 95 080
info@amtv.de

Arbeiter-Wassersport-Verein f. Hamburg und Umgebung gegr. 1909 e.V.

Rummelsburger Str. 74b
22147 Hamburg
Tel. 644 25 201
Fax 644 25 202
vorstand1@awv09.de

ASV Bergedorf-Lohbrügge v. 1885 e.V.

Krusestr. 7
21033 Hamburg
Tel. 738 18 85
Fax 730 39 07
geschaeftsstelle@asv-bergedorf85.de

Atem-Sport-Hamburg e.V.

Gödersenweg 21
22399 Hamburg
Tel. 04109-90 60
taube.tangstedt@gmail.com

AVK-Selbsthilfegruppe Hamburg e.V.

c/o Ursula Riegger
Hermann-Körner-Str. 40
21465 Reinbek
Tel. 722 17 87
Fax 727 306 22
ursula-b._riegger@web.de

Bahrenfelder TV von 1898 e.V.

Bahrenfelder Chaussee 166a
22761 Hamburg
Tel. 890 37 61
Fax 40 16 35 27
c.prinz@btv-hamburg.de

BELLA Ladys Gym & Personal Training

Inh. Isabella Brandstötter
Lüttkamp 23
22547 Hamburg
Tel. 0173-188 51 25

Blankeneser MTV von 1883 e.V.

Oesterleystr. 20, Hessehaus
22587 Hamburg
Tel. 870 68 52
bogensport-bmtv@web.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.

Louis-Braille-Center
Holsteinischer Kamp 26
22081 Hamburg
Tel. 20 94 04-0
Fax 20 94 04-30
info@bsvh.org

Bramfelder SV von 1945 e.V.

Ellernreihe 88
22179 Hamburg
Tel. 641 41 44
Fax 642 40 47
info@bramfelder-sv.net

BSG Süderelbe e.V

c/o Wolfgang Scholven
Wümmeweg 7b
21147 Hamburg
Tel. 701 79 13
wscholven@web.de

BSG Wilhelmsburg und Harburg e.V.

Frau Ute Meier
An den Höfen 26
21217 Seevetal
Tel. 769 69 251
ute-werner.meier@t-online.de

Caprice Fitnessclub, Team Sport Management GmbH & Co. KG

Billstedter Hauptstr. 1-15
22111 Hamburg
Tel. 73 67 57 51
Fax 73 67 57 52
info@caprice-fitness.de

Club Saltatio Hamburg e.V.

Frau Kerstin Jühlke
Weseler Weg 2
22045 Hamburg
Tel. 37 08 89 16
Fax 37 08 89 17
info@saltatio.de

Duvenstedter SV von 1969 e.V.

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

Eimsbütteler TV e.V.

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

ENDO Rehazentrum GmbH

Holstenstr. 2
22767 Hamburg
Tel. 31 97 10 40
Fax 31 97 10 49
rzhe.info@helios-gesundheit.de

FC St. Pauli von 1910 e.V.

Harald-Stender-Platz 1
20359 Hamburg
Tel. 31 78 74-0
Fax 31 78 74-29
info@fcstpauli.com

fitness & friends Deutschland GmbH

Friedrich-Ebert-Damm 128
22047 Hamburg
Tel. 52 01 66 00
Fax 52 01 66 10
info@fitnessandfriends.de

Fitness Lounge GmbH

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

Fitness-Center Form-Fit

Inh. H. W. Rößler
Cuxhavener Str. 293b
21149 Hamburg
Tel. 701 37 98
formfit@gmx.de

FTSV Altenwerder von 1918 e.V.

Postfach 920 222
21132 Hamburg
Tel. 87 93 39 99

Geesthachter Schützengesellschaft von 1895 e.V.

c/o Michael Müller
Kiefernweg 14
21395 Tespe
Tel. 04176/75 26
m.jovers-mueller@t-online.de

gesund und munter e.V.

Frau Ulrike Vick
Bernadottestr. 144
22605 Hamburg
Tel. 0170-384 76 48
ulrike.vick@arcor.de

Gesundheitssport Hamburg e.V.

c/o Therfit Fuhlsbüttel GmbH
Hummelsbütteler Landstr. 98
22339 Hamburg
Herr Vogel, Tel. 0177-60 54 055
Herr Sieger, Tel. 0172-20 90 444
gesundheitsport-hh@web.de

Hamburger Bogenschützen Gilde von 1930 e.V.

Keustück 28
22415 Hamburg
Tel. 531 66 60
Fax 53 32 02 72
hbg@hbg-1930.de

Hamburger Gehörlosen SV v. 1904 e.V.

Bernadottestraße 126
22605 Hamburg
Tel. 01805-28 34 65
Fax 881 38 62
geschaeftsstelle@hgsv.de

Hamburger Kanu-Club e.V.

Barcastr. 13
22087 Hamburg
Tel. 220 90 05
Fax 21 99 99 70
info@hamburger-kanu-club.de

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

Wagnerstraße 42
22081 Hamburg
Tel. 29 16 05
Fax 29 97 265
vorstand@hssv-hamburg.de

Hamburger SV e.V.

Sylvesterallee 7
22525 Hamburg
Tel. 41 36 18 05
Fax 41 55 16 01
info@hsv.de

Hamburger TB von 1862 e.V.

c/o Naturbad Kiwittsmoor
Hohe Liedt 9
22417 Hamburg
Tel. 254 28 62
Fax 254 28 68
sport@htb62.de

Hamburger Turnerschaft von 1816 r.V.

Sievelkingdamm 1
20535 Hamburg
Tel. 25 17 49 20
Fax 25 88 59
info@ht16.de

Hamburger Turngesellschaft Barmbeck-Uhlenhorst e.V. von 1876

Klinikweg 10
22081 Hamburg
Tel. 299 50 78
Fax 20 97 21 51
htbusport@htbu-ev.de

Harburger TB von 1865 e.V.

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

Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.

Cuxhavener Straße 253
21149 Hamburg
Tel. 701 74 43
Tel. 703 82 435
Fax 701 22 10
sportbuero@hntonline.de

Hoisbütteler SV von 1955 e.V.

Bullenredder 9
22949 Ammersbek
Tel. 605 03 01
Fax 605 50 701
verein@hoisbuetteler-sv.de

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Breite Straße 122
22767 Hamburg
Tel. 85 75 88
Fax 851 21 81
hvs-ev@t-online.de

InklusionsSportverein Alsterdorf e.V.

c/o ESA - Bereich Sport und Inklusion
Paul-Stritter-Weg 7
22297 Hamburg
Tel. 50 77 35 59
Fax 50 77 41 11
c.goepfert@alsterdorf.de

juka dojo Fitness Club Rahlstedt GmbH

Schweriner Str. 8-12
22143 Hamburg
Tel. 677 504 4
Fax 677 90 27
info.rahlstedt@juka-dojo.de

Lady fit Hamburg

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

Lufthansa SV Hamburg e.V.

Weg beim Jäger 193
22335 Hamburg
Tel. 5070-2919
Fax 5070-8679
hamlsv@lht.dlh.de

MARIS-Damen-Aktiv-Studio-Sportcenter GmbH

Fabriciusstr. 25
22177 Hamburg
Tel. 691 11 12
Fax 691 00 44
das@damen-aktiv-studio.de

MEDALIFE GmbH

Gesundheitszentrum
Borsteler Bogen 27
22453 Hamburg
Tel. 553 78 22
Fax 553 85 33
info@medalife.de

Medifit Studio Glinde

Inh. Christos Georgouloupoulos
Markt 8
21509 Glinde
Tel. 65 86 64 77

Meiendorfer SV von 1949 e.V.

Deepenhorn 5
22145 Hamburg
Tel. 678 80 82
Fax 679 30 57
info@meiendorferSV.de

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

MYO LAB GmbH

Vogt-Wells-Str. 8-10
22529 Hamburg
Tel. 52 20 88 44
moin@myo-lab.de

Niendorfer TSV von 1919 e.V.

Sachsenweg 78
22455 Hamburg
Tel. 55 42 160
Fax 55 42 165 5
info@niendorfer-tsv.de

Norddeutscher Regatta Verein e.V.

Schöne Aussicht 37
22085 Hamburg
Tel. 55 77 99 50
Fax 55 77 99 519
mail@nrv.de

Phoenix Sport e.V.

Binnenfeldredder 21
21031 Hamburg
Tel. 28 05 28 22
Fax 28 05 28 22
info@phoenix-sport-hamburg.de

Physio Sports Therapie GbR

Elbgastr. 128
22547 Hamburg
Tel. 84 05 59 55
Fax 84 05 59 56
info@physio-sports.net

PhysioFit Lurup GmbH

Luruper Hauptstr. 247
22547 Hamburg
Tel. 41 42 27 20
info@physiofit-lurup.de

Physiotherapie Wencke Dossmann

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

Pro Motion REHA-Sportverein

Niedersachsenweg 3
21079 Hamburg
Tel. 764 35 72
Fax 763 57 33
info@physio24.de

Pro Reha aktiv Hamburg e.V.

c/o RZH Reha-Zentrum
Hammonia Bad GmbH
Lerchenfeld 14
22081 Hamburg
Tel. 284 10 28-0
Fax 284 10 28-20
kontakt@reha-hammonia-bad.de

RBS Elbgemeinden e.V.

Frau Gabriele Özkaragil
Bargfredestr. 14
22587 Hamburg
Tel. 181 664 81
rbs_ev@hamburg.de

Reha am Kaifu GmbH

Bundesstr. 107b
20144 Hamburg
Tel. 694 01 59
Fax 695 63 95
info@reha-am-kaifu.de

Reha+fit e.V.

Frohmestraße 11h
22457 Hamburg
Tel. 572 040 10
Fax 572 040 12
info@rehaplusfit.de

Rehaline e.V.

Rickelstr. 33
21077 Hamburg
Tel. 702 40 99
Fax 701 21 243
info@rehaline-ev.de

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

Paul-Stritter-Weg 9
22297 Hamburg
Tel. 040/348 395 92
Fax 50 77 33 84
m.schulze3@alsterdorf.de

Rissener SV von 1949 e.V.

Marschweg 85
22559 Hamburg
Tel. 81 27 46
Fax 81 99 05 15
rsv@rissen.de

Royal Sports FC Schwencke GmbH

z. Hd. Frau T. Aldag
Eulenkrogstr. 68
22359 Hamburg
Tel. 609 18 00
Fax 609 18 018
info@royalsports.de

SC Alstertal-Langenhorn e.V.

Geschäftsstelle
Lüttkoppel 1
22335 Hamburg
Tel. 300 62 99-0
Fax 300 62 99-199
info@scala-sportclub.de

SC Poppenbüttel von 1930 e.V

Bültenkoppel 1
22399 Hamburg
Tel. 606 14 14
Fax 602 42 35
geschaefsstelle@scpoppenbuettel.de

SC Urania von 1931 e.V.

Habichtstr. 14
22305 Hamburg
Tel. 691 50 69
Fax 697 96 467
info@scurania.de

SC Vier- und Marschlande v. 1899 e.V.

Auf dem Sülzbrack 2
21037 Hamburg
Tel. 723 99 29
Fax 723 99 03
vorstand@scvm.de

Schützenverein Hausbruch

Alt- und Neuwiedenthal v. 1898 e.V.
Ehestorfer Heuweg 12
21149 Hamburg
Tel. 796 49 98
Fax 796 38 95
sschachler@t-online.de

**Schützenkameradschaft Ohlendorf
von 1900 e.V.**

Herrn Eyck Morche
Pferdeweg 6
21220 Seevetal
Tel. 0171-3445454
1.vorsitzender@sk-ohlendorf.de

SGR Asklepios e.V.

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

**SGR Lokstedt & Eimsbüttel
Sportverein für Gesundheit und
Rehabilitation e.V.**

Sorthmannweg 20
22529 Hamburg
Tel. 22 62 58 33
lokstedt@moves-training.de

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

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

sportspaß e.V.

Westphalensweg 11
20099 Hamburg
Tel. 41 09 37-0
Fax 41 09 37-11
rehasport@sportspass.de

SV Eidelstedt Hamburg von 1880 e.V.

Redingskamp 25
22523 Hamburg
Tel. 570 00 710
Fax 570 00 711
info@sve-hamburg.de

SV Grün-Weiß Eimsbüttel v. 1901 e.V.

Julius-Vosseler-Str. 195
22527 Hamburg
Tel. 414 24 70-0
Fax 414 24 70-29
info@gweimsbuettel.de

SV Lurup-Hamburg von 1923 e.V.

Flurstr. 7
22549 Hamburg
Tel. 831 55 46
Fax 832 04 07
geschaefsstelle@svlurup.de

SV Nettelburg/Allermöhe v. 1930 e.V.

Katendeich 14
21035 Hamburg
Tel. 735 32 00
Fax 735 79 37
info@svna.de

SV Polizei Hamburg von 1920 e.V.

Sternschanze 4
20357 Hamburg
Tel. 411 72 794
Fax 511 74 31
svphamburg@t-online.de

**Tandemclub Weiße Speiche
Hamburg e.V.**

c/o Fritz Wamser
Övelgönner Str. 17
20257 Hamburg
Tel. 0176-415 442 36
fritzwamser@gmx.de

Tanzbrücke Hamburg e.V.

Bramfelder Str. 116-118
22305 Hamburg
Tel. 697 049 88
info@tanz-bruecke.de

TANZHOUSE

Inh. Katja Seifert
Brookdeich 6
21029 Hamburg
Tel. 0174-312 88 54
Tel. 721 47 59
kseifert@tanzhouse-bergedorf.de

Therapiezentrum Eilbek

Conventstr. 12
22089 Hamburg
Tel. 38 67 92 38
Fax 38 67 92 37
info@therapiezentrum-eilbek.de

TriBühne e.V.

Stresemannstr. 374b
22761 Hamburg
Tel. 69 79 37 59
Fax 639 737 16
info@tribuehne.net

TSG Bergedorf von 1860 e.V.

TSG Sportforum
Billwerder Billdeich 607
21033 Hamburg
Tel. 724 1440
Tel. 725 495-17
Fax 724 144-21
info@tsg-bergedorf.de

TSV Hohenhorst von 1963 e.V.

Kielkoppelstraße 9b
22149 Hamburg
Tel. 672 04 63
Fax 67 58 85 51
info@tsv-hohenhorst.de

TSV Sasel von 1925 e.V.

Saseler Parkweg 14
22393 Hamburg
Tel. 601 16 17
Fax 63 97 73 34
hannes_gausmann@web.de

TSV Stellingen von 1888 e.V.

Sportplatzring 47
22527 Hamburg
Tel. 54 48 60
Fax 54 76 52 60
geschaeftsstelle@tsv-stellingen.de

TSV Wandsetal Hamburg v. 1890 e.V.

Stephanstr. 5
22047 Hamburg
Tel. 693 34 49
Fax 693 40 13
info@tsvwandsetal.de

Turnerbund Hamburg-Eilbeck e.V.

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

Turnerschaft Harburg von 1865 e.V.

Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
Tel. 70 10 84 56
Fax 70 10 84 57
info@tshsport.de

TuS Berne e.V.

Berner Allee 64a
22159 Hamburg
Tel. 60 44 288-0
Fax 60 44 288-9
service@tusberne.de

TuS Eidelstedt von 1969 e.V.

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

TuS Fleestedt von 1911 e.V.

Mühlenweg 70
21217 Seevetal
Tel. 04105/690 82 88
info@tusfleestedt.de

TuS Germania Schnelsen v. 1921 e.V.

Königskinderweg 67a
22457 Hamburg
Tel. 550 31 84
Fax 559 29 639
info@germaniaschnelsenweb.de

TuS Harburg-Wilhelmsburg v. 1894 e.V.

Bostelbeker Damm 2
21079 Hamburg
Tel. 79 01 66-0
Fax 79 01 66-20
management@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



Uhlenhorster SC Paloma v. 1909 e.V.

Brucknerstraße 24
22083 Hamburg
Tel. 29 41 26
Fax 29 68 88
info@uscpaloma.de

VAMED Rehasentrum Harburg GmbH

Sand 18-22
21073 Hamburg
Tel. 766 55 06
Fax 766 65 24
info.rhhh@vamed-gesundheit.de

VAMED Rehasentrum

Norderstedt GmbH
Stettiner Str. 16
22850 Norderstedt
Tel. 523 30 28
Fax 528 24 05
info.rzn@vamed-gesundheit.de

**Verein für Gesundheitssport u. Sport-
therapie e.V. Hamburg/Dortmund**

Lemsahler Landstr. 223
22397 Hamburg
Tel. 507 970-00
info@sport-therapie-centrum.de

**Verein für Rehasport und
Gesundheitsförderung e.V.**

Im Lipperfeld 3h
46047 Oberhausen
Tel. 0208-740 908 89
Fax 0208-740 699 87
info@vfrg.de

VfL Hamburg von 1893 e.V.

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

VITALEGY GmbH

Winterhuder Weg 8
22085 Hamburg
Tel. 28 80 34 82
info@vitalegy.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. v. 1637

Marienthaler Str. 178
22043 Hamburg
Tel. 21 90 49 90
petra.bruhn@gmx.de

Wandsbeker TB von 1861 J.P.

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

Wandsbeker TSV Concordia e.V.

Bekkamp 25
22045 Hamburg
Tel. 653 47 13
Fax 654 93 273
kontakt@wtsv-concordia.de

Wedeler TSV e.V.

Hasenkamp 1
22880 Wedel
Tel. 04103/22 00
Fax 04103/70 96 64
info@wedeler-tsv.de

Wilhelmsburger Ruder-Club v. 1895 e.V.

Vogelhüttendeich 120
21107 Hamburg
Tel. 765 23 97
gosh_1.vorsitzender-wrc@t-online.de

**Yours! Präventions- und
Rehabilitations-Sportverein e.V.**

Bremer Str. 320
21077 Hamburg
Tel. 04105/670487
isa.kaehler@yours-rehasport.de



Image-Broschüren, Magazine, Jahresberichte

Auswahl unserer Kooperationspartner



Verlag Herrmann & Stenger GbR
Soziales Marketing

Dietrich-Bonhoeffer-Weg 1
D-61273 Wehrheim

Telefon: +49 (0)69 / 98 95 87 – 82
Telefax: +49 (0)69 / 98 95 87 – 81

info@sozialesmarketing.de
www.sozialesmarketing.de

WEITERE ANSCHRIFTEN

Behinderten-Sportverband Niedersachsen e.V.

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

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG)

Landesverband Hamburg e.V.
Eppendorfer Weg 154-156
20253 Hamburg
Tel. 040/422 44 33
Fax 040/422 44 40
info@dmsg-hamburg.de
www.dmsg-hamburg.de

Deutsche Parkinson-Vereinigung e.V. Parkinsongruppe Hamburg

Stühmtwiete 46
22175 Hamburg
Tel. 040/640 60 03
Fax 040/63 91 95 01
hamburg@parkinson-mail.de
www.hamburg-parkinson.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Hamburg e.V.

Dehnhaid 120 / Haus 8
Schön Klinik Hamburg-Eilbek
22081 Hamburg
Tel. 040/669 07 65-15 oder 16
info@rheuma-liga-hamburg.de
www.rheuma-liga-hamburg.de

Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Carl-Bertelsmann-Str. 256
33311 Gütersloh
Tel. 01805/093 093
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. 02234/60 000
Fax 02234/60 00 150
www.dbs-npc.de

Deutscher Rollstuhl-Sport- verband e.V. (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

Evangelische Stiftung Alsterdorf

Sport und Inklusion
Paul-Stritter-Weg 7
22297 Hamburg
Tel. 040/50 77 36 54
Fax 040/50 77 41 11
www.sport-alsterdorf.de

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.

Paul-Stritter-Weg 1
22297 Hamburg
Tel. 040/855 99 200
post@lagh-hamburg.de
www.lagh-hamburg.de

Hamburger Schwimmverband e.V.

BeachCenter am OSP HH/SH
Am Dulsberg 5
22049 Hamburg
Tel. 040/69 65 24 60
Fax 040/69 65 24 57
geschaeftsstelle@hamburger-schwimmverband.de
www.hamburger-schwimmverband.de

Hamburger Sportbund e.V.

Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Tel. 419 08-0
Fax 419 08-274
hsb@hamburger-sportbund.de
www.hamburger-sportbund.de

Herz InForm Arbeitsgemeinschaft

Herz und Kreislauf Hamburg
Humboldtstr. 56
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. 270 790-0
Fax 270 790-948
www.lmbhh.de

Rehabilitations- und Behinderten- sportverband Schleswig-Holstein e.V.

Friedrich-Ebert-Str. 9
24837 Schleswig
Tel. 04621/27 689
Fax 04621/27 667
info@rbsv-sh.de
www.rbsv-sh.de

Senatskoordination für die Gleichstellung behinderter Menschen

Osterbekstraße 96
22083 Hamburg
Tel. 040/428 63-57 25
Fax 040/428 63-57 27
behindertenbeauftragte@basfi.hamburg.de
www.hamburg.de/skbm

Special Olympics Deutschland in Hamburg e.V.

Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg

Tel. 040/419 08-137
Fax 040/419 08-274
info@hamburg.specialolympics.de

Verband für Turnen und Freizeit e.V.

Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Infotelefon
Gesundheitssport 419 08-277
Gesundheitswochen 419 08-246
www.vtf-hamburg.de

Die Broschüre ist auch im Internet unter <https://sozialesmarketing.de> veröffentlicht.

IMPRESSUM

Herausgeber: Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Hamburg
Redaktion: Bianca Been, BRS Hamburg
1. Vorsitzender: Thomas Fromm
Geschäftsführer: Andreas Meyer
Schäferkampsallee 1 • 20357 Hamburg
Tel. (040) 419 08-155 • Fax (040) 419 08-158
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
Anzeigenverwaltung: Verlag Herrmann & Stenger GbR - Soziales Marketing - Dietrich-Bonhoeffer-Weg 1 • 61273 Wehrheim
Tel. (0 69) 98 95 87-82 • Fax (0 69) 98 95 87-81
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

Bildnachweis: BRS Hamburg, DBS/Ralf Kuckuck, Stefan Groenveld, TH Eilbeck



SABBEL NICHT! DAT GEIT!

**UNS IST ES EGAL, WAS SIE KÖNNEN, WENN SIE ZU UNS KOMMEN.
UNS IST ES NUR WICHTIG, WAS SIE KÖNNEN, WENN SIE BEI UNS WAREN.**

Und dafür bietet die Toyota Produktpalette so einiges für Menschen mit Behinderung. Von dem kleinsten Modell Aygo, über den Yaris oder den RAV 4 bis hin zum Proace – wir haben genau das passende Fahrzeug für Ihren Bedarf und können mit individuell auf Sie zugeschnittenen Umbauten Ihren Alltag wesentlich erleichtern.

Schränkt die Behinderung Ihre Mobilität nur geringfügig ein, kann bereits ein Kleinwagen mit Trittstufe oder Lenkhilfe völlig ausreichend sein. Für gehbehinderte Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, eignen sich hingegen hauptsächlich Autos mit viel Platz und der Möglichkeit, den Rollstuhl problemlos einzuladen – also Vans oder Hochdachkombis.

Bestes Beispiel: Der Proace mit Heckausschnitt ist ein rollstuhlgerechtes Fahrzeug für Passivfahrer. Durch den Heckausschnitt mit Auffahrrampe kann der Rollstuhlfahrer bequem befördert werden. Die rutschsichere Rampe ermöglicht einen einfachen Zugang zum Fahrzeug und dank der tiefergelegten Bodenwanne entsteht viel Platz im Fahrgastraum. Mit Hilfe eines Personen- & Rollstuhlrückhaltesystems wird der Rollstuhl am Fahrzeugboden befestigt und die Person gesichert. Extra Schutz bietet die Kopf- & Rückenstütze FutureSafe.

Teilen Sie uns Ihren Bedarf mit und wir finden für Sie das passende Fahrzeug zu individuell vergünstigten Rabatten für Menschen mit Behinderung. Gern informieren wir Sie auch bei Ihnen vor Ort über die Möglichkeiten Ihre Mobilität durch einen Toyota von DELLO zu verbessern.

Kraftstoffverbrauch Toyota Proace City Verso: Verbrauch kombiniert WLTP 7,4 – 6,4 l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert WLTP 167 – 145 g/km. Effizienzklasse: B-A+. Toyota Proace Verso: Verbrauch kombiniert WLTP 6,9 – 6,4 l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert WLTP 181 – 169 g/km. Effizienzklasse: B-A+. Werte gemäß WLTP-Prüfverfahren. Abb. zeigen Sonderausstattung.

DELLO Eppendorf, Nedderfeld 65,
22529 Hamburg, Tel. 040 42104-120

DELLO Rellingen, Halstenbeker Weg 87,
25462 Rellingen, Tel. 04101 517-120

DELLO Ahrensburg, Beimoorweg 16,
22926 Ahrensburg, Tel. 04102 66869-0



DELLO
Leistung von Mensch zu Mensch

www.toyota-dello.de [toyotadello](https://www.facebook.com/toyotadello) [@toyotadello](https://www.instagram.com/toyotadello)

Niederlassungen der Dello GmbH,
Sitz: Nedderfeld 65, 22529 Hamburg

SORGE FÜR KINDER IST VORSORGE FÜR DIE ZUKUNFT

Unter diesem Motto vergibt die HanseMerkur seit 1980 alljährlich den mit insgesamt 50.000 Euro dotierten **HanseMerkur Preis für Kinderschutz**. Ausgezeichnet werden einzelne Personen, Gruppen, Vereine und Initiativen, die sich ehrenamtlich und auf besondere Weise um das Wohl von kranken, behinderten oder sozial benachteiligten Kindern bemühen.



JETZT BEWERBEN!

Informationen zur Bewerbung unter:
hansemerkur.csr-engagement.de/bewerbung

HanseMerkur
Siegfried-Wedells-Platz 1
20354 Hamburg

