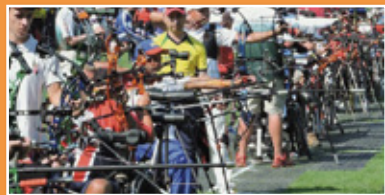


Sportgruppenheft

des BRS Hamburg
für Menschen mit Behinderung
oder chronischer Erkrankung



Breitensport



Leistungssport



Integrationssport

Rehabilitationssport



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	33
Asthma-/Lungensport	37
Sport in der Krebsnachsorge	41
Sport bei neurol. Erkrankungen	43
Diabetes-Sport	44
Rollstuhlsport (auch im Wasser)	45
Spezielle Rehasport-Angebote	46
Herzsport	48

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	59

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	68
-------------------------------------	----

Schulkinder	68
-------------------	----

Sport für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung	70
---	----

Fußball + Fußballtennis	70
-------------------------------	----

Sport für Menschen mit geistiger Behinderung	71
--	----

Wassersport	71
-------------------	----

Adressen der Mitglieder des BRSH

Weitere Anschriften

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



SIGNAL IDUNA 
füreinander da

Da für Alles-Geber.

Seit über 110 Jahren begleiten wir Kundinnen und Kunden als verlässlicher Partner für alle Versicherungs- und Finanzfragen durch ihr Leben. Mit maßgeschneiderten Dienstleistungen, erstklassigem Service und persönlicher Beratung. Und das alles selbstverständlich direkt in Ihrer Nähe. Denn darauf können Sie sich bei SIGNAL IDUNA verlassen: dass wir immer für Sie da sind.

LIEBE LESER,

vor Ihnen liegt das Sportgruppenheft 2024 des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands Hamburg e.V. (BRS Hamburg).

Der BRS Hamburg ist der Sportfachverband für Behinderten- und Rehabilitationssport in Hamburg und 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 Rehabilitationssportangebote werden durch das Versorgungsamt der Sozialbehörde, durch das Landessportamt der Behörde für Inneres und Sport sowie durch den HSB unterstützt 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 vorliegende Heft soll Ihnen die Möglichkeit geben, sich einen Überblick über die zahlreichen und abwechslungsreichen Angebote der im BRS Hamburg organisierten 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 Behinderte zu haben. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, in anerkannten Rehabilitationssportgruppen 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 auf gegliedert:

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

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

Im dritten Teil finden Sie die Integrations- und Inklusionssportangebote für Menschen 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. Der Rehasport richtet sich an Menschen mit oder mit drohender Behinderung sowie chronischen Erkrankungen.

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 Rehasportlern soll dadurch eine bessere Teilhabe 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, um zu einem langfristigen, regelmäßigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining motiviert zu werden.

Auch der Austausch mit den anderen Teilnehmern, die 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 dem betreuenden Arzt/der betreuenden Ärztin sichergestellt. Die Gruppen bedürfen einer besonderen Anerkennung nach bundeseinheit-

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

Ziel des Rehabilitationssports ist es, Sie zu einer langfristigen und eigenverantwortlichen Teilnahme am Bewegungstraining zu motivieren. Es 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 Nutzung der jeweiligen Angebote ist abhängig von den dokumentierten 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 vorliegenden Sportgruppenhefts können Sie sich einen Überblick über das umfassende Angebot in Hamburg und Umgebung machen.





*So sorglos können
Hamburger Wohnen.*

Mehr zum Wohnen in der starken Gemeinschaft
unserer Baugenossenschaft finden Sie unter
www.hamburgerwohnen.de



Ihr Zuhause mit Zukunft!

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 der Unterschrift Ihres Arztes sowie dessen 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 vorliegenden Verordnung suchen Sie sich nun ein passendes Rehabilitationssportangebot aus. Hierbei hilft Ihnen das 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 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 Verordnungsvordrucke zugesandt bekommen möchten.
- Sie ein passendes Sportangebot in Ihrer Nähe suchen.
- Sie eine Verordnung über die Renten- oder Unfallversicherung haben.

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

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

Für Informationen und bei Fragen nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

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: 15.12.2023)

ORTHOPÄDISCHE GYMNASTIK / RÜCKEN- BZW. WIRBELSÄULENGYMNASTIK

1. SC Norderstedt e.V.

Orthopädischer Rehasport

Mo. 09:30 - 10:30 (R-24-04)

Sportpark Scharpenmoor 55

Frau Magnes-Greve

Tel. 040-943 694 98

22848 Norderstedt

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)

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

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

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

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

Herr Lemm, Tel. 040-675 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)

AMTV Zentrum, Raum 1

Rahlstedter Str. 159

Herr Lemm, Tel. 040-675 95 084

22143 Hamburg-Rahlstedt

Knie Stabilisation

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

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)

Sport bei Schulter- und

Wirbelsäulenproblematik

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

Rehasport untere Extremität

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

Rücken in Balance

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

Med-Dialog, Brockdorffstr. 90

Herr Lemm, Tel. 040-675 95 084

22143 Hamburg-Rahlstedt

RUNTER VON DER COUCH UND REIN IN DIE ACTIVE CITY!

Unsere Stadt bietet Dir unzählige Möglichkeiten Sport
zu treiben und in Bewegung zu sein.

Von Basketball bis Yoga – im Sportverein oder im
Stadtpark: Entdecke die Active City auf Instagram,
Facebook und im Web.



Sport bei Schulter- und Wirbelsäulenproblematik

Mi. 18:00 - 18:45 (R-19-21)
AMTV-Gymnastikraum,
Rahlstedter Bahnhofstr. 7a
Herr Lemm, Tel. 040-675 95 084
22143 Hamburg-Rahlstedt

ASV Bergedorf-Lohbrügge v. 1885 e.V.

Orthopädischer Rehasport

Di. 17:00 - 17:45 (R-173-01)
Do. 09:00 - 09:45 (R-173-04)
Do. 09:45 - 10:30 (R-173-02)
Vereinshaus, Krusestraße 7
Frau Prüsmann, Tel. 040-738 18 85
21033 Hamburg-Bergedorf

Bahrenfelder TV von 1898 e.V.

Orthopädische Gymnastik

Mo. 18:00 - 19:00 (R-26-07)
Di. 17:00 - 18:00 (R-26-08)
Di. 18:00 - 19:00 (R-26-13)
Mi. 16:30 - 18:00 (R-26-06)
Do. 11:00 - 11:45 (R-26-11)
Do. 11:50 - 12:45 (R-26-12)
Fr. 10:30 - 11:30 (R-26-10)
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. 040-84 44 94
22547 Hamburg-Lurup

Bramfelder SV von 1945 e.V.

Rehasport Orthopädie

Mo. 12:00 - 12:45 (R-49-05)
Di. 08:15 - 09:00 (R-49-21)
Di. 13:00 - 13:45 (R-49-10)
Di. 18:00 - 18:45 (R-49-20)
Mi. 08:15 - 09:00 (R-49-18)
Mi. 12:00 - 12:45 (R-49-13)
Mi. 15:00 - 15:45 (R-49-17)
Mi. 18:00 - 18:45 (R-49-09)
Mi. 19:00 - 19:45 (R-49-12)
Do. 13:00 - 13:45 (R-49-15)
Do. 15:00 - 15:45 (R-49-08)
Fr. 12:00 - 12:45 (R-49-07)
GESundFIT, Erich-Ziegel-Ring 44
Frau Kuhnt, Tel. 040/636 472 35
Info-Sprechstunde Mo.10:45-11:45
22309 Hamburg-Steilshoop

Orthopädischer Rehasport mit Schwerpunkt Line Dance

Sa. 10:00 - 10:45 (R-49-19)
BSV-Zentrum, Ellernreihe 88
Frau Kuhnt, Tel. 040-636 472 35
Info-Sprechstunde Mo.10:45-11:45
22179 Hamburg-Bramfeld

BSG Süderelbe e.V.

Gymnastik

Mi. 18:00 - 20:00 (R-04-01)
Sporthalle Ornschweg 22
Herr Scholven, Tel. 040-701 79 13
21149 Hamburg-Neugraben-Fischbek

BSG Wilhelmsburg + Harburg e.V.

Gymnastik

Mi. 17:00 - 17:15 (R-03-18)
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

Di. 16:00 - 16:45 (R-03-05)
Di. 17:00 - 17:45 (R-03-15)
Sporthalle Bonifatiusstraße 2
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 - nur 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. 040-73 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. 040-607 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. 10:30 - 11:15 (R-11-21)
Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8
Tel. 040-607 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. 040-40 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. 040-40 17 69 54
22081 Hamburg-Barmbek-Süd

Walking

Do. 19:30 - 20:30 (R-30-33)
Haupteingang der Schön-Klinik
Hamburg-Eilbek, Dehnaide 120
Frau Lemma, Tel. 040-40 17 69 54
22081 Hamburg-Barmbek-Süd

Rehasport Orthopädie

Di. 13:15 - 14:00 (R-30-47)
Di. 14:00 - 14:45 (R-30-48)
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. 040-40 17 69 54
22529 Hamburg-Lokstedt

ENDO Rehasentrum GmbH

Rehasport Orthopädie

Mi. 17:30 - 18:15 (R-179-01)
Fr. 09:00 - 09:45 (R-179-02)
Holstenstr. 2
Herr Reich, Tel. 040-31 97 10 55
22767 Hamburg-Altona-Altstadt

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. 16:00 - 16:45 (R-108-36)
Mo. 17:00 - 17:45 (R-108-25)
Di. 10:30 - 11:15 (R-108-18)
Di. 16:00 - 16:45 (R-108-34)
Mi. 09:30 - 10:15 (R-108-12)
Mi. 10:30 - 11:15 (R-108-21)
Mi. 11:45 - 12:30 (R-108-13)
Mi. 13:00 - 13:45 (R-108-22)
Mi. 14:00 - 14:45 (R-108-23)
Mi. 15:00 - 15:45 (R-108-11)
Mi. 18:00 - 18:45 (R-108-06)
Do. 10:30 - 11:15 (R-108-20)
Do. 15:00 - 15:45 (R-108-24)
Do. 16:00 - 16:45 (R-108-35)
Hans-Fitze-Str. 4
Frau Greve -Tel. 040-36 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. 16:00 - 16:45 (R-68-07)
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. 040-701 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. 040-701 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. 040-44 46 28
20457 Hamburg-Hamburg-Altstadt

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. 040-696 451 82
22083 Hamburg-Barmbek-Süd

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. 040-254 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

Fr. 10:30 - 11:30 (R-18-24)
Fr. 09:30 - 10:30 (R-18-09)

Rehasport Orthopädie

Mi. 10:00 - 11:00 (R-18-19)
Mi. 20:00 - 21:00 (R-18-25)
Sportzentr. HT 16, Sievekingdamm 1
Sportbüro, Tel. 040-251 749-20
20535 Hamburg-Hamm-Nord

Harburger TB von 1865 e.V.

Reha-Orthopädie

Do. 11:45 - 12:45 (R-55-02)
Vahrenwinkelweg 28
Geschäftsstelle, Tel. 040-79 14 33 23
21075 Hamburg-Heimfeld

Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.

Orthopädische Gymnastik

Do. 11:30 - 12:15 (R-69-11)
HNT 2, Cuxhavener Straße 253
Tel. 040-70 38 24 35 (Geschäftsstelle)
21149 Hamburg-Neugraben-Fischbek

Orthopädische Gymnastik

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

Di. 11:30 - 12:15 (R-69-05)
 Di. 16:30 - 17:30 (R-69-12)
 Di. 17:30 - 18:30 (R-69-22)
 HNT 1, Cuxhavener Straße 253
 Tel. 040-70 38 24 35 (Geschäftsstelle)
 21149 Hamburg-Neugraben-Fischbek

Orthopädische Gymnastik

Mi. 16:15 - 17:15 (R-69-27)
 Do. 14:00 - 15:00 (R-69-23)
 FitHus, Am Johannisland 2
 Tel. 040-70 38 24 35 (Geschäftsstelle)
 21149 Hamburg-Neugraben-Fischbek

Wirbelsäulengymnastik

Di. 17:00 - 17:45 (R-69-21)
 Di. 18:00 - 19:00 (R-69-19)
 Lange Striepen 51
 (Zugang über Luhering 22)
 Tel. 040-70 38 24 35 (Geschäftsstelle)
 21147 Hamburg-Hausbruch

Hoisbütteler SV von 1955 e.V.

Orthopädischer Rehasport

Mo. 17:00 - 17:45 (R-177-10)
 Mo. 18:00 - 18:45 (R-177-01)
 Di. 16:00 - 16:45 (R-177-11)
 Do. 17:00 - 17:45 (R-177-07)
 Do. 18:00 - 18:45 (R-177-18)
 Turnhalle GS Hoisbüttel, Teichweg 27
 Geschäftsstelle, Tel. 040-605 03 01
 22949 Ammersbek

Orthopädischer Rehasport

Mo. 16:30 - 17:15 (R-177-09)
 Mo. 18:30 - 19:15 (R-177-05)
 Mi. 16:15 - 17:00 (R-177-04)
 Mi. 17:00 - 17:45 (R-177-06)
 Do. 16:00 - 16:45 (R-177-12)
 Fr. 16:45 - 17:30 (R-177-02)
 Fr. 17:30 - 18:15 (R-177-03)

Studio Vereinsheim Bullenredder 9
 Geschäftsstelle, Tel. 040-605 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. 040-85 75 88
 22041 Hamburg-Wandsbek

Wirbelsäulengymnastik

Mo. 18:30 - 19:30 (R-01-21)
 Eckernförderstr. 70
 Geschäftsstelle HVS, Tel. 040-85 75 88
 22769 Hamburg-Bahrenfeld

Gymnastik/Stuhlgymnastik

Mo. 10:00 - 11:00 (R-01-29)
 Wohnanlage Berner Au,
 Berner Heerweg 137
 Geschäftsstelle HVS, Tel. 040-85 75 88
 22159 Hamburg-Farmsen/Berne

Gymnastik

Mi. 18:30 - 19:30 (R-01-30)
 Sporthalle Fischbeker Moor 6
 Geschäftsstelle HVS, Tel. 040-85 75 88
 21149 Hamburg-Fischbek

juka dojo Fitness Club Rahlstedt GmbH

Orthopädischer Rehasport

Di. 14:30 - 15:15 (R-180-05)
 Di. 15:30 - 16:15 (R-180-06)
 Mi. 11:30 - 12:15 (R-180-01)
 Mi. 12:15 - 13:00 (R-180-03)
 Do. 09:00 - 09:45 (R-180-04)
 Do. 17:30 - 18:15 (R-180-02)
 Schweriner Str. 8-12

Frau Höfermann-Gramkow,
 Tel. 040-677 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. 040-250 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)
 Weg beim Jäger 193
 Büro, Tel. 040-50 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)
 Do. 18:15 - 19:00 (R-153-08)
 Borsteler Chaussee 330
 Büro, Tel. 040-50 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)
 Fabriciusstr. 25
 Rezeption, Tel. 040-691 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)
 Mi. 11:00 - 12:00 (R-115-07)
 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. 040-553 78 22
 22453 Hamburg-Niendorf

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. 040-67 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. 040-67 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. 040-55 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. 040-414 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. 040-840 55 955

22547 Hamburg-Lurup

Orthopädische Gymnastik

Mo. 09:00 - 10:00 (R-135-52)
 Di. 09:00 - 10:00 (R-135-53)
 Di. 10:00 - 11:00 (R-135-54)
 Mi. 17:00 - 18:00 (R-135-55)
 Do. 09:00 - 10:00 (R-135-56)
 Do. 10:00 - 11:00 (R-135-57)
 Do. 11:00 - 12:00 (R-135-58)
 Do. 12:00 - 13:00 (R-135-59)
 Do. 13:00 - 14:00 (R-135-60)
 Do. 14:00 - 15:00 (R-135-61)
 Fr. 09:00 - 10:00 (R-135-62)
 Fr. 10:00 - 11:00 (R-135-63)
 Fr. 11:00 - 12:00 (R-135-64)
 Fr. 12:00 - 13:00 (R-135-65)
 Fr. 13:00 - 14:00 (R-135-66)
 Fr. 14:00 - 15:00 (R-135-67)
 Fr. 15:00 - 16:00 (R-135-68)
 Fr. 16:00 - 17:00 (R-135-69)
 Fitness Spa TSV Sasel,
 Mellingburgredder 1
 Herr Hachmann, Tel. 040-840 55 955
 22395 Hamburg-Sasel

Physiotherapie Wencke Dossmann

Sanfte Wirbelsäulengymnastik für Alle

Do. 15:00 - 16:00 (R-52-03)
 Stadtbahnstraße 43
 Frau Dossmann, Tel. 040-600 133 60
 22393 Hamburg-Sasel

Pro motion Reha-Sport e.V.

Funktionelle Gymnastik

Mo. 09:00 - 09:45 (R-94-24)
 Mo. 10:00 - 10:45 (R-94-11)
 Mo. 11:00 - 11:45 (R-94-15)
 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. 12:00 - 12:45 (R-94-22)
 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. 17:30 - 18:15 (R-94-25)
 Do. 18:15 - 19:00 (R-94-10)
 Physiotherapie Praxis Laun,
 Niedersachsenweg 1-3
 Frau Quandt, Tel. 040-764 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. 16:05 - 16:50 (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. 10:05 - 10:50 (R-53-147)
 Mi. 09:40 - 10:25 (R-53-247)
 Mi. 11:20 - 12:05 (R-53-234)
 Mi. 14:05 - 14:50 (R-53-186)
 Do. 12:10 - 12:55 (R-53-235)
 Fr. 10:05 - 10:50 (R-53-219)
 Fr. 10:05 - 10:55 (R-53-173)

Fit ab 70

Mo. 14:05 - 14:50 (R-53-185)

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. 040-28 41 02 80
 22081 Hamburg-Uhlenhorst

RBS Elbgemeinden e.V.

Reha-Rückengymnastik

Mo. 16:00 - 17:00 (R-02-02)
 Fr. 16:30 - 17:30 (R-02-01)
 Musäusstr. 29
 Frau Sadovski, Tel. 0172-41 37 251
 22589 Hamburg-Iserbrook

Reha am Kaifu GmbH

Wirbelsäulengymnastik

Mo. 16:45 - 17:30 (R-144-05)
 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. 040-694 01 59
 20144 Hamburg-Eimsbüttel

Reha+fit e.V.

Stärkung des Stütz- und Bewegungsapparates

Mo. 17:30 - 18:15 (R-114-24)
 Mo. 18:30 - 19:15 (R-114-08)
 Di. 11:30 - 12:15 (R-114-04)
 Mi. 11:30 - 12:15 (R-114-15)

Do. 11:30 - 12:15 (R-114-12)
 Frohmestraße 11
 Geschäftsstelle, Tel. 040-572 040 10
 22457 Hamburg-Schnelsen

Rehaline e.V.

Reha Orthopädie

Mo. 10:00 - 10:45 (R-163-01)
 Mo. 18:15 - 19:00 (R-163-02)
 Mi. 10:00 - 10:45 (R-163-03)
 Mi. 18:15 - 19:00 (R-163-04)

Yoga und Entspannung

Di. 17:30 - 18:15 (R-163-07)
 Do. 10:00 - 10:45 (R-163-09)
 Cuxhavener Str. 346
 Geschäftsstelle Tel. 040-52 59 51 63
 21149 Hamburg-Neugraben

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. 040-81 27 46
 22559 Hamburg-Rissen

Orthopädische Rehasportgruppe

Mi. 18:15 - 19:15 (R-96-09)
 Marschweg 10
 Geschäftsstelle, Tel. 040-81 27 46
 22559 Hamburg-Rissen

Royal Sports FC Schwencke GmbH

Orthopädische Gymnastik

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, Eulenkugstr. 68
 Frau Aldag, Tel. 040-609 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,

SP 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)

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!

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 Schulter/Nacken/Rücken

Mo. 08:50 - 09:50 (R-27-25)

OTB-Sporthalle Eichenredder 8

Sportbüro, Tel. 040-606 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)

Ortho-Reha

Mo. 09:35 - 10:35 (R-27-26)

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. 040-606 14 14

22399 Hamburg-Poppenbüttel

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

Osteoporosegymnastik

Mi. 18:00 - 19:00 (R-45-10)

Gelenkschule mit Spiraldynamik und Tai Chi

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

Gymnastikhalle

Kirchwerder Hausdeich 341

Frau Hadamitzky, Tel. 040-723 85 46

21037 Hamburg-Kirchwerder

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/H. Stille, Tel. 040-226 258 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, Elbgastr. 20

Fr. Knopf/H. Stille, Tel. 040-226 258 33

22523 Hamburg-Eidelstedt

Sportspaß e.V.

Rehasport Orthopädie

Mi. 14:00 - 14:45 (R-63-09)

Mi. 15:00 - 15:45 (R-63-10)

Mi. 16:00 - 16:45 (R-63-11)

Fr. 12:30 - 13:15 (R-63-12)

Fr. 13:30 - 14:15 (R-63-13)

Sportcenter Holsteinischer Kamp 87

Hr. Bartosch, Tel. 040-555 016 66 56

22081 Hamburg-Barmbek-Süd

STC Ambulantes Therapiezentrum Walddörfer GmbH

Funktionsgymnastik

Mo. 16:15 - 17:00 (R-75-01)

Mi. 14:40 - 15:25 (R-75-09)

Mi. 18:15 - 19:00 (R-75-02)

Fr. 14:15 - 15:00 (R-75-10)

Rehasport, Funktionsgymnastik

Di. 16:00 - 16:45 (R-75-13)

Di. 19:00 - 19:45 (R-75-14)

Funktionelle Gymnastik, Bewegungsspiele

Di. 14:00 - 14:45 (R-75-05)

Wirbelsäulengymnastik

Do. 15:05 - 15:50 (R-75-19)

Do. 19:00 - 19:45 (R-75-21)

STC Walddörfer, Wiesenkamp 22 b-c

Frau Cremer, Tel. 040-507 970 00

22359 Hamburg-Volksdorf

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

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

Mo. 19:45 - 20:40 (R-22-62)

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. 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)

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

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)

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

Bauch und Rücken intensiv

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

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

VITALIFE SVE - Gesundheitszentrum

Steinwiesenweg 30

Frau Neumann, 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

Frau Neumann, Tel. 040-570 00 715

22523 Hamburg-Eidelstedt

Rücken und Entspannung

Mo. 16:15 - 17:00 (R-22-110)

Mi. 16:15 - 17:00 (R-22-122)

Lißy-Haus, Oliver-Liße-Straße 2

Frau Neumann, Tel. 040-570 00 715

22523 Hamburg-Eidelstedt

SV Grün-Weiß Eimsbüttel v. 1901 e.V.

Rückengymnastik

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

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

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

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

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

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)

GWE Sportzentrum, Lutterothstr. 43

Frau Reuter, Tel. 040-41 42 47 00

22527 Hamburg-Eimsbüttel

SV Lurup-Hamburg von 1923 e.V.

Orthopädische Rehasportgruppe

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

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

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

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

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

Kursraum Flurstr. 7

Geschäftsstelle, Tel. 040-986 70 300

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. 040-735 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. 040-606 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. 040-38 67 92 38

22089 Hamburg-Eilbek

TSG Bergedorf von 1860 e.V.

Orthopädische Gymnastik

Mo. 09:00 - 09:45 (R-35-65)

Mo. 10:15 - 11:00 (R-35-06)

Mo. 16:30 - 17:15 (R-35-66)

Mo. 17:30 - 18:30 (R-35-60)

Di. 18:00 - 18:45 (R-35-10)

Di. 08:45 - 09:30 (R-35-61)

Mi. 09:00 - 09:45 (R-35-67)

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)

Fr. 10:00 - 10:45 (R-35-138)

TSG Sportforum,

Billwerder Billdeich 607

Frau Heinrich, Tel. 040-401 13 63 62

21033 Hamburg-Bergedorf

Reha Wirbelsäule

Mi. 10:00 - 10:45 (R-35-07)

Wirbelsäulengymnastik

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

TSG Sportforum,

Billwerder Billdeich 607

Fr. Müller/H. Hug, Tel. 040-725 495 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. 040-401 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 - 11:15 (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)

DANKE für die Unterstützung
bei der Herausgabe dieser Broschüre.

H3H
HANSEATISCHE
Baugenossenschaft
Hamburg

Fr. 14:15 - 15:15 (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. 040-725 75-140

21031 Hamburg-Bergedorf

Orthopädische Trainingsgruppe

Mo. 12:30 - 13:15 (R-35-51)

Di. 11:00 - 11:45 (R-35-96)

Di. 17:15 - 18:00 (R-35-97)

Do. 11:15 - 12:00 (R-35-98)

Fr. 09:15 - 10:00 (R-35-76)

be-Fit, Reetwerder 25

Frau Stolze, Tel. 040-70 70 38 66

21029 Hamburg-Bergedorf

Orthopädische Gymnastik

Di. 10:00 - 10:45 (R-35-135)

Mi. 09:00 - 09:45 (R-35-129)

Mi. 10:00 - 10:45 (R-35-136)

TSG-Kissland, An der Wache 11

Herr Feigel, Tel. 040-401 13 64 33

21465 Wentorf

TSV DUWO 08 e.V.

Orthopädie Rehasport

Sa. 11:00 - 12:00 (R-181-01)

Schule am Walde, Kupferredder 12

Herr Bünz, Tel. 605 53 12

22397 Hamburg-Wohldorf-Ohlstedt

TSV Hohenhorst von 1963 e.V.

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

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)

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)



Allroundtalent

Familien-SUV mit vielen Talenten – die zweite Generation des Audi Q3¹ präsentiert sich optisch selbstbewusst und bietet Ihnen viele praktische Extras

Leasing-Konditionen für Privatfahrzeuge für Sonderzielgruppen²:

z.B. Audi Q3 advanced 35 TFSI 110 (150) kW (PS) S tronic*

* Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 7,3-6,5 l/100km; CO₂-Emissionen (kombiniert) in g/km: 164-147.
Für das Fahrzeug liegen nur Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht nach NEFZ vor.

Ausstattung

2-Zonen-Komfortklimaautomatik, Audi connect Navigation & Infotainment, Audi connect Remote & Control (für MMI Navigation plus), Audi virtual cockpit, Einparkhilfe plus, Ganzjahresreifen, Komfortmittellarmlehne vorn, Lederlenkrad 3-Speichen mit Multifunktion plus, MMI Navigation plus, Sitzheizung vorn u.v.m.

Leistung:

Vertragslaufzeit:

Jährliche Fahrleistung:

Leasing-Sonderzahlung:

110 kW (150 PS)

48 Monate

10.000 km

€ 5.555,-

Monatliche Leasingrate

€ 399,-

Ein Angebot der Audi Leasing für Privatkunden, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Zzgl. Überführungskosten und MwSt. Bonität vorausgesetzt.

Etwaige Rabatte bzw. Prämien sind im Angebot bereits berücksichtigt. Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

¹ Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 8,9-5,2 l/100km; CO₂-Emissionen (kombiniert) in g/km: 203-137.
Für das Fahrzeug liegen nur Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht nach NEFZ vor.

² Verkauf eines Audi Neufahrzeuges - Zulassung auf die behinderte Person persönlich/ abweichend davon siehe Richtlinienmatrix Personen mit Behinderung. Die Mindesthaltedauer beträgt zusammenhängend 6 Monate. Bezug von maximal zwei Fahrzeugen pro Kund_in und Kalenderjahr. Zu Berechtigung wird die Vorlage eines bei Fahrzeugbestellung gültigen Schwerbehindertenausweises ab einem Grad der Behinderung von 50 (GdB50). Ebenfalls berechtigt sind Personen mit Behinderung, die den Verbauch einer Fahrhilfe im Fahrzeug und einen Eintrag der Fahrhilfen im Führerschein nachweisen können. Alternativ kann der Fahrzeugkauf über den die amtliche_n Betreuer_in / Vormund_in / Sorgerechtsinhaber_in erfolgen.

Audi Hamburg GmbH VGRHH GmbH

Audi Hamburg Mitte, Audi Hamburg GmbH, Kollaustraße 41-63, 22529 Hamburg, Tel.: 0 40 / 5 48 00 - 11 11, www.audi-hamburg-mitte.audi/de

Audi Hamburg West, Audi Hamburg GmbH, Rugenbarg 248, 22549 Hamburg, Tel.: 0 40 / 8 79 74 46 - 11 11, www.audi-hamburg-west.audi/de

Audi Hamburg Nord, VGRHH GmbH, Langenhorner Chaussee 666, 22419 Hamburg, Tel.: 0 40 / 60 00 30 - 1 11 11, www.audi-hamburg-nord.audi/de

Audi Hamburg Süd, VGRHH GmbH, Ausschläger Weg 74, 20537 Hamburg, Tel.: 0 40 / 25 15 16 - 12 11, www.audi-hamburg-sued.audi/de

Kielkoppelstr. 9 a/b
Frau Nürnberg, Tel. 040-98 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. 040-54 48 60
22527 Hamburg-Stellingen

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

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. 040-20 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. 040-20 37 04
22089 Hamburg-Eilbek

Turnerschaft Harburg von 1865

Reha Wirbelsäule

Mo. 17:45 - 18:30 (R-29-15)
Mo. 11:05 - 11:50 (R-29-08)
Mo. 17:45 - 18:30 (R-29-09)
Mo. 12:00 - 12:45 (R-29-10)
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. 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)
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. 040-70 10 84 56
21075 Hamburg-Eißendorf

TuS Berne e.V.

Orthopädischer Rehasport

Do. 17:00 - 17:45 (R-07-03)
Do. 18:00 - 18:45 (R-07-02)
Volkshaus Berne, Saselheider Weg 6
Geschäftsstelle, Tel. 040-60 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. 040-57 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)
Mi. 10:30 - 11:30 (R-123-03)
Do. 18:30 - 19:30 (R-123-02)
Fr. 09:00 - 10:00 (R-123-04)
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. 040-790 16 60
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. 040-790 16 60
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. 040-790 16 60
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. 040-790 16 60
21079 Hamburg-Heimfeld

TV Lokstedt von 1892 e.V.

Rehasport Orthopädie

Do. 09:00 - 09:50 (R-32-05)
Do. 10:30 - 11:20 (R-32-03)
**Rehasport Orthopädie
mit Entspannung**
Do. 09:30 - 10:20 (R-32-04)
Vereinshalle Döhrntwiete 20
Sportbüro, Tel. 040-56 48 70
22529 Hamburg-Lokstedt

VAMED Rehaszentrum 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)
Rehaszentrum 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 Rehasport 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)
Rehazentrum Norderstedt,
Stettiner Str. 16
Frau Große, Tel. 040-523 30 28
22850 Norderstedt

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)

Di. 17:00 - 17:45 (R-155-44)

Do. 10:30 - 11:15 (R-155-04)

Do. 12:20 - 13:05 (R-155-22)

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)

Hockergymnastik

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)

Wirbelsäulengymnastik

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

Rückenfit für Vielsitzer

Mo. 17:00 - 17:45 (R-155-45)

Hocker 70+

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

Mobility

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

Rücken-Fit

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 Galileotherapie

Mi. 11:00 - 11:45 (R-155-17)

123fit, Rahlstedter Str. 24

Herr Piekarski, Tel. 040 607 31 866

22149 Hamburg-Rahlstedt

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)

Sportve Flottbek, Osdorfer Landstr. 2

Frau Klassen, Tel. 040-790 28 124

22607 Hamburg-Flottbek

Rehasport Orthopädie

Di. 11:00 - 12:00 (R-155-11)

Di. 12:00 - 12:45 (R-155-23)

Mi. 15:00 - 15:45 (R-155-41)

Do. 11:00 - 11:45 (R-155-25)

Sportve KG, Geschwister-Scholl-Str. 6

Frau Klassen, Tel. 040-790 28 124

20251 Hamburg-Eppendorf

Rehasport Orthopädie

Di. 16:30 - 17:15 (R-155-24)

Di. 17:30 - 18:30 (R-155-12)

Sportve KG, Lokstedter Weg 37

Frau Klassen, Tel. 040-790 28 124

20251 Hamburg-Eppendorf

VfL Hamburg von 1893 e.V.

Rehasport Orthopädie

Mi. 10:00 - 11:00 (R-36-05)

Mi. 17:15 - 18:15 (R-36-02)

Barmbeker Str. 62

Sportbüro, Tel. 040-279 83 77

22303 Hamburg-Winterhude

Rehasport Orthopädie

Di. 18:45 - 19:45 (R-36-04)

Schulsporthalle Poßmoorweg 22

Sportbüro, Tel. 040-279 83 77

22301 Hamburg-Winterhude

Walddorfer SV v. 1924 e.V.

Orthopädie

Mo. 10:00 - 11:00 (R-46-22)

Mo. 10:00 - 11:00 (R-46-27)

Mo. 11:00 - 12:00 (R-46-08)

Mo. 13:00 - 14:00 (R-46-05)

Di. 10:00 - 11:00 (R-46-26)

Mi. 10:00 - 11:00 (R-46-17)

Mi. 11:00 - 12:00 (R-46-18)

Mi. 12:00 - 13:00 (R-46-10)

Mi. 15:00 - 16:00 (R-46-09)

Mi. 16:00 - 17:00 (R-46-19)

Do. 08:15 - 09:15 (R-46-06)

Sportforum Halenreie 32-34

Walddorfer SV, Tel. 040-64 50 62-0

22359 Hamburg-Volksdorf

Orthopädie

Mo. 19:15 - 20:15 (R-46-30)

Sporthalle Schule Eulenkugstr. 166

Walddorfer SV, Tel. 040-64 50 62-0

22359 Hamburg-Volksdorf

Orthopädie

Di. 10:00 - 11:00 (R-46-14)

Di. 11:00 - 12:00 (R-46-15)

Do. 09:00 - 10:00 (R-46-13)

Do. 10:00 - 11:00 (R-46-20)

Do. 11:00 - 12:00 (R-46-21)

Zweifelhalle Berner Au,

Meiendorfer Mühlenweg 35

Walddorfer SV, Tel. 040-64 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. 040-68 68 46

22043 Hamburg-Marienthal

Rückenfit

Mi. 19:45 - 20:45 (R-23-03)

Fitnesshalle des WTB,

Gustav-Adolf-Straße 1

Frau Sommer, Tel. 040-68 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 Linow, Tel. 04103-701 65 08
22880 Wedel

Orthopädischer Rehasport

Mo. 11:00 - 11:45 (R-33-15)
Di. 16:00 - 16:45 (R-33-34)
Do. 10:30 - 11:15 (R-33-04)
Do. 17:30 - 18:30 (R-33-16)
Fr. 08:00 - 08:45 (R-33-26)
Fr. 10:15 - 11:00 (R-33-42)
Fr. 11:15 - 12:00 (R-33-43)
Sa. 11:00 - 11:45 (R-33-32)
Sa. 12:00 - 12:45 (R-33-33)

Gelenk- und Arthrose-Sport

Do. 08:30 - 09:15 (R-33-07)

Orthopädischer Rehasport

Adipositas ab BMI 30

Fr. 10:00 - 10:45 (R-33-38)
Gymnastikraum Bekstr. 22
Frau Linow, Tel. 04103-701 65 08
22880 Wedel

Orthopädischer Rehasport

Mo. 09:00 - 09:45 (R-33-22)
Mo. 10:00 - 10:45 (R-33-23)
Mo. 12:00 - 12:45 (R-33-24)
Di. 08:00 - 08:45 (R-33-25)
Mi. 11:30 - 12:15 (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 Linow, Tel. 04103-701 65 08
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. 16:15 - 17:15 (R-04-02)
Hallenbad Ernst-Moritz-Arndt-Str. 20
Herr Scholven, Tel. 040-701 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. 19:45 - 20:30 (R-03-06)
Mi. 20:30 - 21:15 (R-03-17)
Inselpark Schwimmhalle,
Kurt-Emmerich-Platz 12
Herr Förster, Tel. 0175-269 74 39
21109 Hamburg-Wilhelmsburg

Wassergymnastik

Fr. 10:00 - 10:45 (R-03-19)
Fr. 10:45 - 11:30 (R-03-20)
Schwimmhalle des TuS Harburg-Wilhelmsburg v. 1894 e.V.,
Bostelbeker Damm 2
Herr Förster, Tel. 0175-26 97 439
21075 Hamburg-Heimfeld

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. 12:00 - 13:00 (R-17-01)
Mi. 13:00 - 14:00 (R-17-02)
Mi. 14:00 - 15:00 (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)
Katharinenhof an der Mühlenau,
Reichsbahnstr. 20
Frau Vick, Tel. 0170-38 47 648
22525 Hamburg-Eidelstedt

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Wassergymnastik und Schwimmen

Do. 20:00 - 20:50 (R-01-24)
Schwimmhalle Neugrabener Markt 9
Geschäftsstelle HVS, Tel. 040-85 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 Budapest Str. 29
Geschäftsstelle HVS, Tel. 040-85 75 88
20359 Hamburg-Sankt Pauli

Schwimmen und Wassergymnastik

Mi. 20:00 - 20:50 (R-01-11)
Elbgastr. 110

Geschäftsstelle HVS, Tel. 040-85 75 88
22523 Hamburg-Eidelstedt

Schwimmen und Wassergymnastik

Mo. 19:00 - 19:50 (R-01-08)
Schwimmbad Wendemuthstr.
Geschäftsstelle HVS, Tel. 040-85 75 88
22041 Hamburg-Wandsbek

Schwimmen

Fr. 18:00 - 19:00 (R-01-28)
Schwimmbad Inselpark Wilhelms-
burg, Kurt-Emmerich-Platz 12
Geschäftsstelle HVS, Tel. 040-85 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. 040-85 75 88
22459 Hamburg-Niendorf

Integrationssport mit

Wassergymnastik und Schwimmen

Di. 15:30 - 16:30 (R-01-22)
Bartholomäusstraße 95
Geschäftsstelle HVS, Tel. 040-85 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. 040-55 42 16 25
22455 Hamburg-Niendorf

RBS Elbgemeinden e.V.

Gymnastik im Wasser

Mi. 19:00 - 20:00 (R-02-09)
Fr. 14:30 - 15:15 (R-02-10)
Stadtteilschule Eidelstedt,

Lohkampstr. 145
Frau Sadovski, Tel. 0172-41 37 251
22523 Hamburg-Eidelstedt

Rehavital-Gesundheitssport Hamburg e.V.

Wassergymnastik

Di. 18:00 - 18:45 (R-73-82)
Di. 18:30 - 19:15 (R-73-83)
Di. 19:00 - 19:45 (R-73-84)
Di. 19:30 - 20:15 (R-73-85)
Do. 13:00 - 13:45 (R-73-87)
Do. 13:30 - 14:15 (R-73-88)
Do. 14:00 - 14:45 (R-73-89)
Do. 14:30 - 15:15 (R-73-90)
Fr. 14:00 - 14:45 (R-73-79)
Fr. 14:30 - 15:15 (R-73-80)
Fr. 15:00 - 15:45 (R-73-81)
Fr. 15:30 - 16:15 (R-73-86)
Schwimmbad Brüder-Grimm-Schule
Seeadlerstieg 15-17
Vereinsbüro, Tel. 040-348 395 92
22119 Hamburg-Billstedt

Wassergymnastik

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)
Schwimmbad Eberhofweg 63
Vereinsbüro, Tel. 040-348 395 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. 08:15 - 09:00 (R-22-36)
Mo. 09:00 - 09:45 (R-22-37)
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. 14:30 - 15:15 (R-22-38)
Stadtteilschule Eidelstedt,
Lohkampstr. 145
Frau Neumann, Tel. 040-570 00 715
22523 Hamburg-Eidelstedt

SV Grün-Weiß Eimsbüttel v. 1901 e.V.

Wassergymnastik

Mo. 15:15 - 16:00 (R-43-11)
Mo. 16:05 - 16:50 (R-43-06)
Mo. 16:55 - 17:40 (R-43-34)
Di. 14:25 - 15:10 (R-43-58)
Di. 15:15 - 16:00 (R-43-55)
Di. 16:05 - 16:50 (R-43-54)
Di. 16:55 - 17:40 (R-43-53)
Do. 14:25 - 15:10 (R-43-42)
Do. 15:15 - 16:00 (R-43-26)
Do. 16:05 - 16:50 (R-43-49)
Do. 16:55 - 17:40 (R-43-50)
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. 040-41 42 47 00
22527 Hamburg-Stellingen

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. 040-41 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)

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. 040-725 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. 17:15 - 18:00 (R-35-12)
Mo. 18:00 - 18:45 (R-35-74)
Mi. 10:00 - 10:45 (R-35-69)
Mi. 10:45 - 11:30 (R-35-70)
Mi. 11:30 - 12:15 (R-35-37)
Do. 10:00 - 10:45 (R-35-73)
Do. 10:45 - 11:30 (R-35-08)
Fr. 17:15 - 18:00 (R-35-64)
Fr. 18:00 - 18:45 (R-35-38)
TSG Sportfor., Billwerder Billdeich 607
Fr. Müller/H. Hug, Tel. 040-725 495 16
21033 Hamburg-Bergedorf



Orthopädische Trainingsgruppe im Wasser

Mo. 09:15 - 10:00 (R-35-140)
Mi. 09:15 - 10:00 (R-35-141)
Do. 09:15 - 10:00 (R-35-137)
be.Fit im Bille-Bad, Reetwerder 25
Frau Stolze, Tel. 040-401 13 64 11
21029 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. 040-790 16 60
21079 Hamburg-Heimfeld

VAMED Rehasportzentrum Harburg GmbH

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

ASTHMA-/LUNGENSORT (auch im Wasser)

1. SC Norderstedt e.V.

Lungensport

Mo. 17:15 - 18:30 (R-24-01)
Turnhalle, Grundschule Niendorfer Str.
Fr. Magnes-Greve, Tel. 040-943 694 98
22848 Norderstedt

Lungensport

Mo. 11:30 - 12:30 (R-24-03)
Sportpark Scharpenmoor 55
Fr. Magnes-Greve, Tel. 040-943 694 98
22848 Norderstedt

Altrahlstedter 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
Herr Lemm, Tel. 040-675 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)
Mi. 15:00 - 15:45 (R-49-16)
GESundFIT, Erich-Ziegel-Ring 44
Frau Kuhnt, Tel. 040-636 47 235
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
Geschäftsstelle, Tel. 040-607 19 69
22397 Hamburg-Duvenstedt

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. 040-251 749-20
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. 040-79 14 33 23
21075 Hamburg-Heimfeld

Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.

Lungensport

Mo. 16:00 - 17:30 (R-69-01)
HNT 2, Cuxhavener Str. 253
Geschäftsstelle Tel. 70 38 24 35
21149 Hamburg-Neugraben-Fischbek
Lungensport
Mo. 16:00 - 17:30 (R-69-01)

HNT 1, Cuxhavener Str. 253
Geschäftsstelle Tel. 70 38 24 35
21149 Hamburg-Neugraben-Fischbek

Lady-Fit Hamburg

Asthma- und Lungensport

- nur für Frauen
Di. 11:45 - 12:30 (R-80-06)
Droopweg 25
Frau Gerloff, Tel. 040-250 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. 040-678 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. 040-554 216 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. 040-554 216 75
22453 Hamburg-Niendorf

Lungensport

Di. 18:15 - 19:30 (R-44-14)
Sporthalle Burgunderweg 2
Frau Pahlke, Tel. 040-554 216 75
22453 Hamburg-Niendorf

Lungensport

Mo. 13:30 - 14:30 (R-44-25)
Sportzentrum Bondenwald 14c
Frau Pahlke, Tel. 040-554 216 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. 040-600 133 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. 040-81 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
H. Dr. Neuland, Tel. 040-300 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. 040-606 14 14
22399 Hamburg-Poppenbüttel

STC Ambulantes Therapiezentrum Walddorfer GmbH

Lungensport

Di. 15:00 - 16:00 (R-75-03)
STC Walddorfer, Wiesenkamp 22 b-c
Frau Cremer, Tel. 040-507 970 00
22359 Hamburg-Volksdorf

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)
VITALIFE SVE - Gesundheitszentrum
Steinwiesenweg 30
Frau Neumann, Tel. 040-570 00 715
22527 Hamburg-Eidelstedt

SV Grün-Weiß Eimsbüttel v. 1901 e.V.

Asthma-/Lungensport im Sitzen

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

Asthma-/Lungensport

Mo. 09:30 - 10:15 (R-43-56)
Mo. 10:30 - 11:15 (R-43-52)
Mo. 11:30 - 12:15 (R-43-57)
Bewegungsraum
Julius-Vosseler-Str. 195
Frau Reuter, Tel. 040-41 42 47 00
22527 Hamburg-Lokstedt

SV Lurup-Hamburg v. 1923 e.V.

Lungensport

Mo. 12:00 - 13:00 (R-150-15)
Mo. 13:00 - 14:00 (R-150-17)
Do. 13:15 - 14:15 (R-150-16)
Kursraum Flurstr. 7
Geschäftsstelle Tel. 040-986 70 300
22549 Hamburg-Lurup

SV Nettelburg/Allermöhe v. 1930 e.V.

Lungensport

Di. 16:00 - 17:00 (R-39-01)
Di. 17:00 - 18:00 (R-39-02)
Schulsportthalle Fiddingshagen 11
Frau Spychalla, Tel. 040-735 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. 040-606 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. 040-721 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

Lungensport

Do. 14:15 - 15:15 (R-35-139)
Praxis-Klinik Bergedorf
Alte Holstenstraße 2
Rezeption, Tel. 040-725 75 140
21031 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. 040-20 37 04
22089 Hamburg-Eilbek

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

Rehasport COPD

Fr. 13:00 - 13:45 (R-155-09)
COPD
Mo. 16:00 - 16:45 (R-155-34)
123fit, Rahlstedter Str. 24
Herr Piekarski, Tel. 040-60 73 18 66
22149 Hamburg-Rahlstedt

Walddörfer SV von 1924 e. V.

Lungensport

Mo. 12:00 - 13:00 (R-46-04)
**Lungensport - Fit zum Atmen -
Fit zum Leben**
Fr. 09:30 - 10:30 (R-46-03)
Halenreihe 32-34
Walddörfer SV, Tel. 040- 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)
Mi. 09:00 - 09:45 (R-33-40)
Mi. 10:00 - 10:45 (R-33-41)
TSV Halle, Schulauer Straße 63
Frau Linow, Tel. 04103-701 65 08
22880 Wedel

SPORT IN DER KREBSNACHSORGE (auch im Wasser)

1. SC Norderstedt e.V.

Krebsnachsorge

Mo. 10:30 - 11:30 (R-24-05)
Sportpark Scharpenmoor 55
Fr. Magnes-Greve, Tel. 040-943 694 98
22848 Norderstedt

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)
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. 040-40 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 1
Sportbüro, Tel. 040-251 749-20
20535 Hamburg-Hamm-Nord

Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.

Rehasport für Menschen mit Krebs

Mo. 12:00 - 13:00 (R-69-26)
FitHus, Am Johannisland 2
Frau Paul, Tel. 040-72 96 13 88
21147 Hamburg-Neugraben-Fischbek

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Beckenbodengymnastik für Männer

Mo. 18:30 - 19:30 (R-01-18)
Ehstorfer Weg 14
Geschäftsstelle HVS, Tel. 040-85 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 14c
Frau Pahlke, Tel. 040-554 216 75
22453 Hamburg-Niendorf

SC Alstertal-Langenhorn e.V.

Krebsnachsorge

Do. 14:00 - 15:00 (R-70-33)
Schlehdornweg 10
H. Dr. Neuland, Tel. 040-300 62 99-202
22335 Hamburg-Fuhlsbüttel

STC Ambulantes Therapiezentrum Walddörfer GmbH

Sport in der Krebsnachsorge

Mo. 15:30 - 16:30 (R-75-08)
STC Walddörfer, Wiesenkamp 22 b-c
Frau Cremer, Tel. 040-507 970 00
22359 Hamburg-Volksdorf

SV Eidelstedt Hamburg von 1880 e.V.

Krebsnachsorge

Mi. 08:30 - 09:30 (R-22-02)
VITALIFE SVE - Gesundheitszentrum
Steinwiesenweg 30
Frau Neumann, Tel. 040-570 00 715
22527 Hamburg-Eidelstedt

SV Grün-Weiß Eimsbüttel von 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. 040-41 42 47 00
22455 Hamburg-Niendorf

SV Lurup-Hamburg von 1923 e.V.

Onkologische Rehasportgruppe

Di. 18:15 - 19:15 (R-150-13)
Kursraum Flurstr. 7
Geschäftsstelle, Tel. 040-986 70 300
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. 040-401 13 63 62
21033 Hamburg-Bergedorf

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. 040-60 73 18 66
22149 Hamburg-Rahlstedt

Wandsbeker TB von 1861 J.P.

Krebsnachsorge

Do. 17:00 - 18:00 (R-23-01)
WTB-Sporthalle, Gustav-Adolf-Str. 1
Frau Sommer, Tel. 040-68 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 Linow, Tel. 04103-701 65 08
22880 Wedel

SPORT BEI NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Hamburg

Rehasport bei Parkinson

Mo. 09:30 - 10:30 (R-183-01)
Eidelstedter Bürgerhaus (STETT),
Alte Elbgaustraße 12
Geschäftsstelle, Tel. 040-640 60 03
22523 Hamburg-Eidelstedt

Rehasport bei Parkinson

Mo. 15:00 - 16:00 (R-183-02)
Gemeinschaftsraum Stadt Glinde
Willinghusener Weg 78
Geschäftsstelle, Tel. 040-640 60 03
21509 Glinde

Rehasport bei Parkinson

Mo. 16:00 - 17:00 (R-183-03)
Christ-König-Saal,
Bei der Lutherbuche 36
Geschäftsstelle, Tel. 040-640 60 03
22529 Hamburg-Lokstedt

Rehasport bei Parkinson

Di. 11:30 - 12:30 (R-183-05)
DRK Haus Ottensen, Holstenring 6
Geschäftsstelle, Tel. 040-640 60 03
22763 Hamburg-Ottensen

Rehasport bei Parkinson

Di. 15:00 - 16:00 (R-183-06)
Gemeindesaal Petri & Pauli Bergedorf,
Schloßstraße 2
Geschäftsstelle, Tel. 040-640 60 03
21029 Hamburg-Bergedorf

Rehasport bei Parkinson

Gemeindehaus Christophorus,
Poppenbüttler Stieg 25
Di. 16:00 - 17:00 (R-183-07)

Geschäftsstelle, Tel. 040-640 60 03
22339 Hamburg-Hummelsbüttel

Rehasport bei Parkinson

Mi. 09:30 - 10:30 (R-183-08)
AWO Tagesstätte Farmsen,
Feldschmiede 15
Geschäftsstelle, Tel. 040-640 60 03
22159 Hamburg-Farmsen

Rehasport bei Parkinson

Mi. 14:00 - 15:00 (R-183-09)
Gemeindesaal Thomas Kirche Bram-
feld, Haldesdorferstraße 26
Geschäftsstelle, Tel. 040-640 60 03
22179 Hamburg-Bramfeld

SV Grün-Weiß Eimsbüttel v. 1901 e.V.

MS-Sportgruppe

Fr. 17:00 - 17:45 (R-43-32)
Sporthalle Lutterothstr. 43
Frau Reuter, Tel. 040-41 42 47 00
22527 Hamburg-Eimsbüttel

TSG Bergedorf v. 1860 e.V.

MS Sport

Mo. 16:30 - 17:15 (R-35-142)
TSG Sportforum,
Billwerder Billdeich 607
Frau Heinrich, Tel. 040-401 13 63 62
21033 Hamburg-Bergedorf

Wedeler TSV e.V.

Neurologischer Rehasport

Do. 11:00 - 11:45 (R-33-09)
TSV Halle, Schulauer Straße 63
Frau Linow, Tel. 04103-701 65 08
Sprechzeiten Mo.-Do. 09:00-12:00 Uhr
22880 Wedel

Neurologischer Rehasport

Mi. 09:00 - 09:45 (R-33-39)
Gymnastikraum, Bekstraße 22
Frau Linow, Tel. 04103-701 65 08
Sprechzeiten Mo.-Do. 09:00-12:00 Uhr
22880 Wedel



DIABETES-SPORT

Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.

Diabetes-Sportgruppe

Mo. 14:30 - 16:00 (R-69-02)
FitHus, Am Johannisland 2
Geschäftsstelle, Tel. 040-70 38 24 35
21147 Hamburg-Neugraben-Fischbek

TuS Berne e.V.

Diabetes und Bewegung

Do. 15:00 - 16:30 (R-07-01)
Volkshaus Berne, Saselheider Weg 6
Frau Giesselbach, Tel. 040-647 83 71
22159 Hamburg-Farmsen-Berne

VfL Hamburg von 1893 e.V.

Bewegung kontra Diabetes

Di. 10:45 - 12:15 (R-36-01)
Barmbeker Str. 62
Sportbüro, Tel. 040-279 83 77
22303 Hamburg-Winterhude

ROLLSTUHLSPORT

(auch im Wasser)

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

Rollstuhl-sport für Kinder

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

Rollstuhl-sport für Jugendliche

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

Rollstuhl-sport 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. 040-46 64 00 09
20537 Hamburg-Borgfelde

Rollstuhltischtennis

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

Mi. 17:45 - 18:30 (R-129-19)

Rollstuhlrugby

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

Elektrollstuhl-sport 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. 040-46 64 00 09
22769 Hamburg-Altona-Nord

Rollstuhltischtennis

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

Sporthalle Grundschule Heidhorst 16
Geschäftsstelle, Tel. 040-46 64 00 09

21031 Hamburg-Lohbrügge

Rollstuhlrugby

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

Sporthalle Gymnasium Ohmoor,
Sachsenweg 76

Geschäftsstelle, Tel. 040-46 64 00 09
22455 Hamburg-Niendorf



Schwimmen für Erwachsene

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

Schwimmen für Jugendliche und Erwachsene

Mi. 17:45 - 18:30 (R-129-17)

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

Sa. 10:45 - 11:30 (R-129-18)

Schwimmhalle Inselpark,

Kurt-Emmerich-Platz 12

Geschäftsstelle, Tel. 040-46 64 00 09

21109 Hamburg-Wilhelmsburg

Hamburger SV e.V.,

Abt. Rollstuhl-sport

Rollstuhl-Basketball 3

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

Rollstuhl-Basketball 4

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. 040-41 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

AVK-Selbsthilfegruppe Hamburg e.V.

Gehtraining bei Gefäßerkrankung

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

Mi. 16:45 - 17:45 (R-110-02)

Asklepios Klinik St. Georg,
Lohmühlenstr. 5

Frau Riegger, Tel. 040-722 17 87

20099 Hamburg-St. Georg

Eimsbütteler TV e.V.

Ballsportgruppe

bei psychischen Erkrankungen

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

Bewegungs- und Körperwahrnehmungsguppe (bei psychischen Erkrankungen)

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

ETV-Sportzentrum Bundesstraße 96

Frau Lemma, Tel. 040-40 17 69 54

20144 Hamburg-Eimsbüttel

Wassergymnastik + Entspannung

bei psychischer Behinderung

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

Turmweg 33

Frau Lemma, Tel. 040-40 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

Geschäftsstelle, Tel. 040-70 38 24 35

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. 040-85 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 Fuchs, Tel. 040-507 73 703

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 Fuchs, Tel. 040-507 73 703

22767 Hamburg-St. Pauli

Bewegungsstunde für

Menschen mit Behinderung

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

Sprach- und Bewegungszentrum Wilhelmsburg, Rotenhäuser Damm 40

Frau Fuchs, Tel. 040-507 73 703

21107 Hamburg-Wilhelmsburg

Phoenix Sport e.V.

Schwimmen (für Menschen mit geistiger Behinderung)

Mo. 15:45 - 17:15 (R-107-01)

Bille Bad Reetwerder 25

Frau Sonnenberg, Tel. 040-280 528 22
21029 Hamburg-Bergedorf

Entspannungsübungen und Yoga (für Menschen mit geistiger Behinderung)

Mi. 17:45 - 19:15 (R-107-03)

Schulsporthalle, Mendelstr.6

Frau Sonnenberg, Tel. 040-280 528 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. 040-280 528 22

21031 Hamburg-Bergedorf

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. 040-20 37 04

22089 Hamburg-Eilbek

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. 040-60 73 18 66

22149 Hamburg-Rahlstedt

NET 2035
ZERO

JETZT. FÜR DIE ZUKUNFT

NEUE PROPELLER IM ANFLUG

Hamburg Airport baut einen eigenen Windpark und wird mit selbst gewonnenem, grünem Strom energieautark.

Wir machen Tempo. Damit wir schon 2035 als erster großer Flughafen in Deutschland CO₂-emissionsfrei sind.

Weitere Informationen:



 **Hamburg Airport**

hamburg-airport.de

HERZSPORT

Ahrensburger TSV von 1874 e.V.**Herzsport**

Do. 12:00 - 13:15 (H-127-03)
 Do. 13:15 - 14:30 (H-127-04)
 ATSV Tanzsporthalle, Reeshoop 48
 Herr Nowak, Tel. 04102-98 27 46
 22926 Ahrensburg

Herzsport

Di. 18:30 - 19:45 (H-127-01)
 Di. 19:45 - 21:00 (H-127-02)
 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

Altrahstedter 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
 Herr Lemm, Tel. 040-675 95 084
 22143 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
 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)
 ETV-Sportzentrum, Bundesstraße 96
 Frau Lemma, Tel. 040-40 17 69 54
 20144 Hamburg-Eimsbüttel

Gymnastik- u. Turnverein v. 1972 e.V.**Herzsport**

Di. 16:00 - 17:00 (H-37-01)
 Di. 17:00 - 18:00 (H-37-02)
 Schule Steinfeldtstraße 1
 Herr Witt, Tel. 040-712 40 33
 22119 Hamburg-Billstedt

**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. 040-25 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. 040-299 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. 040-79 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. 040-72 96 13 88
 21147 Hamburg-Hausbruch

Niendorfer TSV von 1919 e. V.**Rehabilitationssport Herz**

Mo. 12:30 - 13:30 (H-44-01)
 Sportzentrum Bondenwald 14c
 Frau Pahlke, Tel. 040-55 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. 18:00 - 19:00 (H-44-05)
 Di. 19:00 - 20:00 (H-44-06)
 MZH Schule Bindfeldweg 37
 Frau Pahlke, Tel. 040-55 42 61 14
 22459 Hamburg-Niendorf

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
 Geschäftsstelle, Tel. 040-81 27 46
 22559 Hamburg-Rissen

SC Alstertal-Langenhorn e.V.**Herzsport**

Mo. 17:00 - 18:15 (H-70-01)
 Mo. 18:15 - 19:30 (H-70-02)
 Mi. 16:00 - 17:15 (H-70-05)
 Mi. 17:15 - 18:30 (H-70-06)
 Mi. 18:30 - 19:45 (H-70-07)
 Sporthalle Krohnstieg 107
 Herr Memms, Tel. 0173-93 85 925

22415 Hamburg-Langenhorn

Herzsport

Di. 17:30 - 18:45 (H-70-03)

Di. 19:00 - 20:15 (H-70-04)

Sporthalle Eschenweg 1

Herr Mems, Tel. 0173-93 85 925

22335 Hamburg-Fuhlsbüttel

Herzsport

Fr. 10:15 - 11:30 (H-70-08)

Sporthalle Lüttkoppel 1

Herr Mems, Tel. 0173-93 85 925

22335 Hamburg-Fuhlsbüttel

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. 040-606 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. 040-723 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)

VITALIFE SVE - Gesundheitszentrum

Steinwiesenweg 30

Frau Neumann, 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)

Kursraum Flurstr. 7

Geschäftsstelle, Tel. 040-986 70 300

22549 Hamburg-Lurup

SV Nettelburg/Allermöhe von 1930 e.V.

Herzgruppe

Di. 16:00 - 17:00 (H-39-01)

Di. 17:00 - 18:20 (H-39-03)

Vereinsheim des SVNA, Katendeich 14

Frau Spychalla, Tel. 040-735 32 00

21035 Hamburg-Nettelburg

Herzgruppe

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

Schulsporthalle Fiddingshagen 11

Frau Spychalla, Tel. 040-735 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. 040-411 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. 040-401 136 403

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. 040-401 136 403

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. 040-401 136 403

21029 Hamburg-Bergedorf

TSV DUWO 08 e.V.

Herzsport

Mi. 17:00 - 18:00 (H-181-01)

Sa. 09:00 - 10:00 (H-181-02)

Sa. 10:00 - 11:00 (H-181-03)

Schule am Walde, Kupferredder 12

Herr Bünz, Tel. 605 53 12

22397 Hamburg-Wohldorf-Ohlstedt

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. 040-600 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)

Schulsporthalle Matthias-Claudius-

Gymnasium, Witthöfstr. 8

Herr Rehmer, Tel. 040-693 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. 040-20 37 04

22089 Hamburg-Eilbek

Herzsport

Mi. 19:15 - 20:15 (H-25-03)

Turnhalle Schellingstr. 45

Geschäftsstelle, Tel. 040-20 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. 040-70 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. 040-60 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. 040-60 44 28 80
22147 Hamburg-Rahlstedt

Herzsport

Mi. 16:30 - 17:30 (H-07-05)
Schule Karlshöhe, Thomas-Mann-Str. 2
Geschäftsstelle, Tel. 040-60 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. 040-550 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. 040-56 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. 040-29 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. 040-279 83 77
22303 Hamburg-Winterhude

Walddörfer SV von 1924 e. V.

Herzsport

Mo. 08:30 - 09:30 (H-46-01)
Mo. 09:00 - 10:00 (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 Halenreihe 32-34
Walddörfer SV, Tel. 040-645 06 20
22359 Hamburg-Volksdorf

Herzsport

Fr. 18:30 - 20:00 (H-46-09)
Gymnastikhalle Saseler Weg 30
Walddörfer SV, Tel. 040-645 06 20
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. 040-653 47 13
22043 Hamburg-Jenfeld

Wedeler TSV e. V.

Herzsport Hockergruppe

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

Herzsport

Mo. 19:15 - 20:15 (H-33-07)
Mi. 11:00 - 12:00 (H-33-08)

Herzsport 50 Watt

Mo. 19:15 - 20:15 (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 Linow, Tel. 04103-701 65 08
22880 Wedel

Herzsport 50 Watt

Mo. 18:00 - 19:00 (H-33-02)
Gymnastikraum Bekstr. 22
Frau Linow, Tel. 04103-701 65 08
22880 Wedel



Information über
weitere Herzgruppen:

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

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.



Teil II - Behindertensportgruppen

(Stand: 8.12.2023)

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-Eißendorf

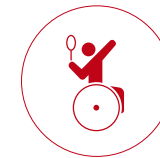
Mo. 20:00 - 22:00 (B-01-33)
Sporthalle Woellmerstr. 1
21075 Hamburg-Heimfeld

DANKE

der

DAK-Gesundheit
Hamburg

für die Unterstützung
bei der Herausgabe dieser Broschüre.



BASKETBALL - FAUSTBALL FLUGBALL - VOLLEYBALL

RBS Elbgemeinden e.V.

Frau Hille, Tel. 89 44 32

Flugball

Mo. 17:00 - 18:00 (B-02-02)
Musäusstraße 29
22589 Hamburg-Iserbrook

VfL Pinneberg

Andreas Rieck, Tel. 0178-6353 688

Sitzvolleyball

Di. 20:00 - 22:00 (B-182-01)
Jahnhalles, Richard-Köhn-Str. 75
25421 Pinneberg



LOTTO
Hamburg

**Und der Sport
gewinnt.**

**SEIT
10 JAHREN
EIN GEWINN FÜR DEN
HAMBURGER
SPORT**

Seit 2013 Partner des
Breiten- und Leistungs-
sports in Hamburg.

Weitere Informationen unter www.lotto-hh.de/sportfoerderung

LOTTO®
Hamburg

BLINDENSPOORT

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.

Showdown (Tischball)

Mo. 17:00 - 20:00 (B-138-01)

Techniktraining

Fr. 17:00 - 20:00 (B-137-02)

für Anfänger und Interessierte

Herr Hirstodulidis,

Tel. 0151-729 242 47

Yoga

Di. 10:00 - 11:30 (B-138-03)

Mi. 16:45 - 18:15 (B-138-04)

Frau Lehmann, Tel. 0163-698 55 08

Frau Stephanie Noel, Tel. 040-659 163

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 Lüken, 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 (B-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

Blindenfußball individual Training

für Anfänger*innen,

Rekonvaleszent*innen und

Wettkampfspieler*innen

Do. 16:00 - 18:00 (B-54-08)

jonas.dawid@fcstpauli.com

blindenfussball@fcstpauli.com

Sportplatz des 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 Kommunikation.

Wir haben ...

... fast 40 Jahre Vereins erfahrungen

... über 40 Vereins-Tandems

... gemütliche Kurztouren: bis 50 km

... anspruchsvolle Langtouren:
60 km – 80 km

... sportliche 100er Touren:
100 km – 110 km

Wer möchte, kann auch sein eigenes Fahrrad mitbringen.

Als ehrenamtlicher Pilot ...

... fahren sie beitragsfrei mit uns.

Als Mitfahrer ...

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

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

Informationen bei:

Tandemclub Weiße Speiche

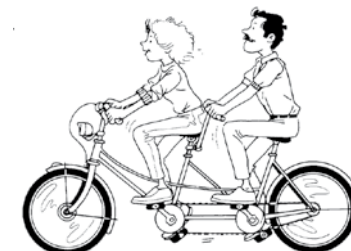
Hamburg e.V.

Ulli Staniullo (Tourenwart)

Tel. 040-831 64 01

www.tandemclub.de

E Mail: vorstand@tandemclub.de



Haben Sie Interesse?

Dann machen Sie doch mit!

BOSSELN

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

RBS Elbgemeinden e.V.

Bosseln Erwachsene

jede Woche
Di. 20:00 - 22:00 (B-02-03)
E. Hille, Tel. 040/89 44 32
Turnhalle Voßhagen
22559 Hamburg-Rissen

FUSSBALL + FUSSBALLTENNIS

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

Herr Harders,
E-Mail: vorstand@hssv-hamburg.de

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. 040-85 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.

Johannes Fürst, Tel. 040-50 77 37 03

Fußball

Di. 20:00 - 22:00 (B-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.

Frau Boye, 040-605 03 01

Orthopädische Gymnastik

Mo. 18:00 - 18:45 (B-177-10)
Kleine Turnhalle, Teichweg 27
22949 Ammersbek

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Geschäftsstelle, Tel. 85 75 88

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

Gymnastik und Ballspiele

Mi. 18:30 - 19:30 (R-01-23)
Sporthalle, Fischbeker Moor 6
21149 Hamburg-Fischbek

KEGELN UND BOWLING

BSG Wilhelmsburg + Harburg

Frau Meier, Tel. 040-769 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 Hille, Tel. 040-89 44 32

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. 040-724 144 374

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.

Frau Boye, Tel. 040-605 03 01

Floorball

Di. 16:45 - 17:45 (B-177-06)

Sporthalle Teichweg 27

22949 Ammersbek

InKraft - inklusives Fitness Studio

Di. 16:30 - 19:00 (B-177-09)

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 (B-107-03)

Am Dulsbergbad 5

22049 Hamburg-Dulsberg

Klettern, Gruppe 1

Jugendliche / Erwachsene

Fr. 15:45 - 16:45 (B-107-08)

HT 16, Sievekingdamm 1

20535 Hamburg-Hamburg Mitte

Klettern, Gruppe 2

Jugendliche / Erwachsene

Fr. 16:45 - 18:00 (B-107-12)

HT 16, Sievekingdamm 1

20535 Hamburg-Hamburg Mitte

Walking

(Jugendliche 7 Erwachsene)

Mo. 18:15 - 19:30 (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. 040-724 144 374

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. 040-769 69 251

Wassergymnastik

Mi. 19:00 - 19:45 (B-03-01)

Inselpark-Schwimmhalle

Wilhelmsburg

21109 Hamburg-Wilhelmsburg

HVS Integrativsport Hamburg e.V.

Geschäftsstelle, Tel. 040-85 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, Budapester Str. 29

20359 Hamburg-St. Pauli

Schwimmen

Mi. 20:00 - 20:50 (B-01-48)

Schwimmhalle, Elbgastr. 110

22523 Hamburg-Lurup

SC Alstertal-Langenhorn e.V.

Geschäftsstelle, Tel. 040-30 06 29 90

Aquaball für ALLE

ab 12 Jahren

Mi. 17:00 - 18:00 (B-70-04)

Grundschule, Eberhofweg 63

22415 Hamburg-Langenhorn

TSG Bergedorf von 1860 e.V.

Tel. 040-724 144 374

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)

E-Mail: vorstand@hssv-hamburg.de

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 (B-19-01)

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 (ab 15 J.)

Mo. 19:00 - 20:00 (B-30-13)

Vanessa Harloff, Tel. 040-40 17 69 55

Sportzentr. Bundesstraße 96 (Dojo II)

20144 Hamburg-Eimsbüttel

Aikido für Menschen mit MS (ab 15 J.)

Mi. 09:00 - 10:00 (B-30-12)

Vanessa Harloff, Tel. 040-40 17 69 55

Hamburg Haus, Doormannsweg 12

20259 Hamburg-Eimsbüttel

Para Judo für Jugendliche ab 16 Jahre

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

Vanessa Harloff, Tel. 040-40 17 69 55

Sporthalle Bundesstraße 96 (Dojo II)

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 (B-54-01)

Sporthalle des Wirtschaftsgymnasiums, Budapest Str. 58

20359 Hamburg-St. Pauli



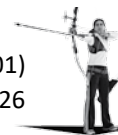
Geesthachter Schützengesellschaft von 1895 e.V.

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 für alle

Gebärdensprachenutzer*innen

(Gehörlose, Schwerhörige, Ertaubte,

Taubblinde und gebärdensprach kompetent Hörende) :

Kinder- und Jugendsport:

Leichtathletik, Basketball, Fußball, Tischtennis, Tennis, Kinder- und Jugendsport, Fußball + Futsal (U10 und U15), Kinderturnen

Erwachsenensport:

Badminton, Basketball, Fußball, Futsal, Handball, Radsport, Rommé & Skat, Rudersport, Schach, Schwimmen, Wasserball, Tennis, Tischtennis, Volleyball, Segelsport, Frauensport (versch. Angebote), Funktionale Gymnastik, Leichtathletik, Breitengesundheitssport, Taubblindensport

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

Dart, Minigolf

nach Vereinbarung

Herr Harders

E-Mail: vorstand@hssv-hamburg.de

Hamburger SV e.V.

Amputierten-Fußball

jeden 4. Samstag

Herr Stender, Tel. 040-41 22 16 00

Sportanlage Ulzburger Str. 94

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. 17:30 - 19:00 (B-22-35)

Frau Marion Richter, Tel. 570 007-20

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

22337 Hamburg-Alsterdorf

Trampolin Kinder

Mo. 17:00 - 18:15 (B-22-40)

Di. 17:00 - 18:15 (B-22-42)

Trampolin Erwachsene

Mo. 18:15 - 19:30 (B-22-41)

Di. 18:15 - 19:30 (B-22-43)

Frau Marion Richter, Tel. 570 007-20

Fahrenort 76

22457 Hamburg-Lurup

Taekwondo (6-10 Jahre)

Sa. 10:30 - 12:00 (B-22-44)

Frau Marion Richter, Tel. 570 007-20

Kampfsportzentrum, Redingskamp 25

22523 Hamburg-Eidelstedt

SV Lurup-Hamburg von 1923 e.V.

Frau Manti u. Herr Silkenath

Tel. 0179-17 17 556

Bogensport (Sommer)

Jugendliche + Erwachsene

Mi. 19:30 - 21:30 (B-150-01)

Sportpark Vorhornweg

22549 Hamburg-Lurup

Bogensport (Winter)

Jugendliche + Erwachsene

Mi. 19:30 - 21:30 (B-150-02)

Halle Böttcherkamp 144

22549 Hamburg-Lurup

Inklusionsgruppe

Mo. 18:30 - 19:30 (B-150-03)

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. 040-724 144 374

Friedrich-Frank-Bogen

21033 Hamburg-Bergedorf

Wandsbeker Schützengilde e.V. von 1637

Schießen

Mi., Fr. 18:00 - 22:00 (B-21-01)

Tel. 040-68 63 63 (freitags ab 18 Uhr)

Schießsportzentrum,

Marienthaler Str. 178

20535 Hamburg-Hamm



Teil III - Inklusions- und Integrationssport

(Stand: 8.12.2023)

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. 040-41 55 16 00

E-Mail: sport@hsv.de

Sporthalle Horner Weg 89

22111 Hamburg-Horn



InklusionsSportverein Alsterdorf e.V.

Klettern für Erwachsene

Mo. 17:30 - 19:00 (I-154-06)

Herr Fürst, Tel. 040-50 77 37 03

Barakiel-Halle, Elisabeth-Flügge-Str. 8

22337 Hamburg-Alsterdorf

SV Eidelstedt von 1880 e.V.

Fußballgruppe integrativ

(Erwachsene)

Mi. 18:00 - 19:00 (I-22-11)

Frau Marion Richter, Tel. 570 007-20

Fußballplatz, Furtweg 51

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)

Frau Marion Richter, 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-Eidelstedt



**Der Reha macht
es leichter.**

**Und das seit
30 Jahren!**

Der Reha-Einkaufsführer, seit **30 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**



JUGENDL. ERWACHSENE UND GRUPPEN OHNE ALTERSBEGRENZUNG

Eimsbütteler TV e.V.

Kata Inklusiv (12-22 Jahre)

Do. 17:00 - 18:00 (I-30-14)
Vanessa Harloff, Tel. 040-40 17 69 55
Sportzentr. Bundesstraße 96 (Dojo II)
20144 Hamburg-Eimsbüttel

Jugend Athletik inklusiv (11-20 Jahre)

Do. 18:00 - 19:00 (I-30-15)
Vanessa Harloff, Tel. 040-40 17 69 55
Sportzentr. Bundesstraße 96 (Dojo I)
20144 Hamburg-Eimsbüttel

Schwimmen inklusiv (ab 12 Jahre)

Mo. 17:00 - 18:00 (I-30-16)
Di. 18:00 - 19:30 (I-30-17)
Kaissa Ottenberg, Tel. 040-40 17 69 22
Bäderland Festland, Hositenstraße 30
22767 Hamburg-Altona

Aquaball (ab 14 Jahre)

Fr. 19:30 - 20:30 (I-30-18)
Adrian Schlüter Tel. 040-40 17 69 22
ETV Schwimmschule, Turmweg 33
20148 Hamburg-Rotherbaum

Hamburger SV e.V.

Rollstuhlbasketball

Jugendliche Anfänger/Freizeit

Do. 18:30 - 20:00 (I-05-08)
HSV-Amateursport
Herr Vogel, Tel. 04155-1600,
E-Mail: 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, E-Mail: sport@hsv.de
Sporthalle Horner Weg 88
22337 Hamburg-Alsterdorf



Hoisdütteler SV von 1955 e.V.

InKraft - inklusives Fitness Studio

Mo.-Fr. 09:00 - 12:00 (I-177-01)
Mo.-Fr. 16:00 - 21:00 (I-177-02)
Sa. 12:00 - 16:00 (I-177-04)
So. 10:00 - 14:00 (I-177-05)
Frau Boye, Tel. 040-605 03 01
Fitness Studio Hoisdüttel

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. 040-50 77 37 03

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. 17:45 - 19:00 (I-107-07)
Tel. 280 52 822
Sporthalle, Max-Eichholz-Ring 25
21031 Hamburg-Bergedorf

Fitness-Zirkel-Training

Mo. 18:30 - 19:45 (B-107-13)
Tel. 280 52 822
Gymnastikhalle
Grundschule Mendelstraße
21031 Hamburg-Bergedorf

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)
Frau Marion Richter, Tel. 570 007-20
Sporthalle Niekampsweg 25
Halstenbeker Str. 41
22523 Hamburg-Eidelstedt

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. 19:00 - 20:15 (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 Bienas, Tel. 0177-717 95 95

Woellmerstraße 1

21075 Hamburg-Harburg

Walddörfer SV von 1924 e.V.

Integrationssportgruppe ab 13 Jahre

Do. 17:00 - 18:30 (I-46-02)

Walddörfer SV, Tel. 64 50 62-0

Einfeldhalle (rechte Halle)

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)

Ringern, Rangeln und Raufen (6 bis 12 Jahre)

Di. 16:30 - 17:45 (I-22-05)

Frau Marion Richter, 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 (14-20 Jahre)

Di. 17:30 - 18:30 (I-30-03)

Vanessa Harloff, Tel. 040-40 17 69 55

Sportzentrum Bundesstr. 96 (Dojo II)

20144 Hamburg-Eimsbüttel



Schwimmen

Seepferdchenkurs (inklusive)

6 - 8 Jahre

Mi. 15:00 - 15:45 (I-30-05)

Schwimmen: Seepferdchenkurs

6-12 Jahre (f. Kinder m. Handicap)

Mi. 17:00 - 17:45 (I-30-06)



Flipperkurs inklusiv

6-12 Jahre (Vorbereitung Bronze)

Mi. 17:00 - 17:45 (I-30-07)

Aquaball

Youngsters 8 bis 13 Jahre

Fr. 18:30 - 19:30 (I-30-11)

Kaissa Ottenberg, Tel. 040-40 17 69 22

ETV Schwimmschule, Turmweg 33

20148 Hamburg-Rotherbaum

Hamburger SV e.V.

Wheelsoccer

Kinder und Jugendliche

Fr. 18:00 - 19:30 (I-05-01)

HSV-Amateursport

Frau Köper, Tel. 040-41 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

(12 bis 18 Jahre)

Di. 17:30 - 19:00 (I-22-10)

Frau Marion Richter, 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 Einschränkungen)

- kleine Gruppen

Fr. 16:00 - 16:45 (I-22-14)



nähere Informationen/Anmeldung

Frau Marion Richter, Tel. 570 007-20

Lehrschwimmbecken in der

Lohkampstraße

22523 Hamburg-Eidelstedt

Psychomotorische Kindergruppe

(6 bis 12 Jahre)

Di. 16:45 - 18:15 (I-22-16)

Frau Marion Richter, Tel. 570 007-20

Carsten-Rehder-Str. 43

(Eingang Breite Str.)

22767 Hamburg-Altona

Psychomotorik/Kleine Spiele

(ab 5 Jahre)

Mii. 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)

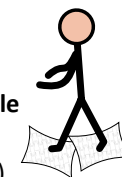
Inklusives Klettern (12 bis 16 Jahre)

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)
Frau Marion Richter, Tel. 570 007-20
Sporthalle Elisabeth-Flügge-Str. 8b
22337 Hamburg-Alsterdorf

Wassergewöhnungsgruppe / Schwimmgruppe Kinder

kleine 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
Frau Marion Richter, Tel. 570 007-20
Lehrschwimmbecken i. d. Lohkampstr.
22523 Hamburg-Eidelstedt

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)
Holger 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 (I-107-02)
Phoenix Sport, Tel. 280 52 822
Bille Bad, Reetwerder 25
21029 Hamburg-Bergedorf



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, 0151-17257493
Sporthalle Elisabeth-Flügge-Str. 8b
22337 Hamburg-Alsterdorf

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

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

Fußball (5-10 Jahre)

April - Oktober
Mi. 17:00 - 18:00
Sportplatz Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg-Harburg
November-März
Mi. 7:00 - 18:00
Halle Göhlbachtal 38
21073 Hamburg-Harburg



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



Para Kanu

Mo. 18:00 - 20:00 (I-128-02)
Di. 18:00 - 20:00 (I-128-03)
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

Hamburger Kanu Club e.V.

Para Kanu / Leistungssport

Dienstag und Donnerstag
17:30 - 20:00 (I-128-01)
(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



Adressen der Mitglieder des BRSH

(Stand: 8.12.2023)

1. SC Norderstedt e.V.

Scharpenmoor 55
22848 Norderstedt
Tel. 52 87 66 94
Tel. 94 36 94 98
Fax 52 87 66 96
info@1-sc-norderstedt.de
geschaeftsstelle@1scn.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@amtvd.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 30
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

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Landesgruppe Hamburg

Lohhof 24
20535 Hamburg
Tel. 640 60 03
hamburg-parkinson.1@gmx.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 Lounge GmbH

Hans-Fitze-Str. 4
21073 Hamburg
Tel. 36 09 92 02 0
Greve@fitnesslounge.hamburg

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.

Talweg 1
21149 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 Saitama Physio Fit
Hopfenmarkt 28
20457 Hamburg
Tel. 44 46 28
gesundheitsport-hh@web.de



Gymnastik- und Turnverein 1972 e.V.

Postfach 74 03 62
22093 Hamburg
Tel. 712 40 33 (Herr Witt)
info@gtv72.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.

Geschäftsführer Achim Zier
Bernadottestraße 126-128
22605 Hamburg
Tel. 040-880 93 59
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
verwaltung@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
gesundheitssport@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
Tel. 50 77 37 03
Fax 50 77 41 11
c.goepfert@alsterdorf.de

juka dojo Fitness Club Rahlstedt GmbH

Schweriner Str. 8-12
22143 Hamburg
Tel. 677 50 44
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

Lufhansa 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

Fabritiusstr. 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

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

Niendorfer TSV von 1919 e.V.

Sachsenweg 78
22455 Hamburg
Tel. 55 42 160
Fax 55 42 16 55
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

Elbgaustr. 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
c.spiegel@reha-hammonia-bad.de
s.treger@reha-hammonia-bad.de

RBS Elbgemeinden e.V.

Frau Gabriele Özkaragil
Bargfredestr. 14
22587 Hamburg
Tel. 18 16 64 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.

Cuxhavener Straße 346
21149 Hamburg
Tel. 702 40 99
Tel. 52 59 51 63
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
Eulenkugstr. 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 69 79 64 67
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

SGR Lokstedt & Eimsbüttel Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation e.V.

Sorthmannweg 20
22529 Hamburg
Tel. 22 62 58 33
lokstedt@moves-training.de

sportspaß e.V.

Westphalensweg 11
20099 Hamburg
Tel. 41 09 37-0
Fax 41 09 37-11
alexander.bartosch@sportspass.de

STC Ambulantes Therapiezentrum Walddörfer GmbH

Wiesenkamp 22 b-c
22359 Hamburg
Tel. 50 79 70 00
Fax 50 79 70 01
info@sport-therapie-centrum.de

SV Eidelstedt Hamburg von 1880 e.V.

Redingskamp 25
22523 Hamburg
Tel. 570 00 710
Tel. 570 00 715 Fr. Neumann
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 Ulrich Kudlek
Otto-Burrmeister-Ring 92a
22309 Hamburg
Tel. 0151-17 84 43 55
vorstand@tandemclub.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. 724 144-0
Tel. 725 495-17
Fax 724 144-21
info@tsg-bergedorf.de

TSV DUWO 08 e.V.

Sthamerstr. 30
22397 Hamburg
Tel. 605 53 12
info@duwo08.de

TSV Hohenhorst von 1963 e.V.

Kielloppelstraße 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
geschaefsstelle@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 Rehasport und
Gesundheitsförderung e.V.**

Im Lipperfeld 3h
46047 Oberhausen
Tel. 0208-740 908 89 allgemein
Tel. 0208-828 680 94 Durchwahl
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

VfL Pinneberg e.V.

Fahltskamp 53
25421 Pinneberg
Tel. 04101-556 02-0
Fax 04101-556 02-22
info@vfl-pinneberg.de

Walddorfer SV von 1924 e.V.

Halenreie 32-34
22359 Hamburg
Tel. 64 50 62-0
Fax 64 50 62-10
info@walddorfer-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@wtvs-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. 04105-67 04 87
isa.kaehler@yours-rehasport.de

Sport für alle

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.

Seit Juni 2022 hat Hamburg eine Active City Botschafterin aus dem **paralympischen Sport**.

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

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

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



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 Rheuma-Liga Landesverband Hamburg e.V.

Dehnhaike 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 Behindertensportverband e.V. (DBS)

Bundesgeschäftsstelle
- im Hause der Gold-Krämer-Stiftung -
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen
Tel. 02234/60 000
Fax 02234/60 00 150
www.dbs-npc.de

Deutscher Rollstuhl-Sportverband 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. 040/41 34 75 68-0
Fax 040/41 34 75 68-20
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. 040/41908-0
Fax 040/41908-274
hsb@hamburger-sportbund.de
www.hamburger-sportbund.de

Herz InForm

Arbeitsgemeinschaft

Herz- und Kreislauf Hamburg

Humboldtstr. 56
22083 Hamburg
Tel. 040/22 80 23 64
Fax 040/22 96 50 5
info@herzinform.de
www.herzinform.de

Leben mit Behinderung Hamburg e.V.

Südring 36
22303 Hamburg
Tel. 040/270 790-0
Fax 040/270 790-948
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 Gleich- stellung behinderter Menschen

Osterbekstraße 96
22083 Hamburg
Tel. 040/428 63-57 25
Fax 040/428 63-57 27
inklusionsbuero@bwfgb.hamburg.de
www.hamburg.de/skbn

Sozialverband VdK Hamburg

Hammerbrookstr. 93
20097 Hamburg
Tel. 040/401 949-0
Fax 040/401 949-30
hamburg@vdk.de

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
Tel. 040/41908-237 VTF
Tel. 040/41908-233 Gym-Akademie
Tel. 040/41908-277 Aktivprogramm
info@vtf-hamburg.de
www.vtf-hamburg.de

Die Broschüre ist auch im Internet unter <https://sozialesmarketing.de> veröffentlicht.

IMPRESSUM

Herausgeber: Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Hamburg
Redaktion: Jürgen Sayk, 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

Anzeigen-
verwaltung: 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, Stefan Groenveld, TH Eilbeck

Unsere Mission: Mobilität für alle!

Mobilität – das bedeutet, sich problemlos von A nach B bewegen zu können. Mobilität ermöglicht die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und verstärkt die Integration in ein berufliches sowie soziales Umfeld. Sie stellt auch ein Bedürfnis eines jeden Menschen dar. Aber manchmal beeinflusst eine Behinderung diese Beweglichkeit.

Bei unseren Marken **Nissan** und **Toyota** können wir Ihnen eine breite Palette an Fahrzeugen anbieten, auf die die Hersteller einen **Handicap bzw. Behinderten-Rabatt** bieten.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!



Z.B. der Nissan Townstar Kombi:

- auch als **Elektrofahrzeug** erhältlich
- Schiebetür links und rechts
- Klimaanlage
- ESP mit Seitenwind-Assistent
- Tempopilot mit Geschw.-Begrenzer
- Intelligenter Autonomer Notbremsassistent

Z.B. der Toyota Proace City Verso:

- auch als **Elektrofahrzeug** erhältlich
- 15 Jahre Garantie¹
- DAB-Radio,
- Verkehrszeichenerkennung (RSA)
- Smartphone Konnektivität
- Multimedia-Audiosystem Toyota ProTouch

THOMSEN

C. Thomsen GmbH
auto-thomsen.de

📍 Nissan-Standorte:

21217 Meckelfeld • Glüsinger Straße 82
T. 04105 / 14 24 25

22529 Hamburg • Nedderfeld 32-34
T. 040 / 57 00 646 25

24568 Kaltenkirchen • Senefelder Str. 2
T. 04191 / 50 70 625

25469 Halstenbek (Zentrale) • Stawedder 30
T. 04101 / 47 28 25

25524 Itzehoe • Lise-Meitner-Str. 14
T. 04821 / 88 83 325

📍 Toyota-Standorte:

22549 Hamburg • Osdorfer Landstr. 238
T. 040 807 888 25

22848 Norderstedt • Ochsenzoller Str. 99
T. 040 53 43 40 25

25469 Halstenbek (Zentrale) • Stawedder 30
T. 04101 47 29 25

25524 Itzehoe • Lise-Meitner-Str. 14
T. 04821 88 83 325

¹Bis zu 15 Jahre Garantie mit Toyota Relax: 3 Jahre Neuwagen Herstellergarantie + max. 12 Jahre Toyota Relax Anschlussgarantie der Toyota Motors Europe S.A./N.V., Avenue du Bourget, Bourgetlaan 60, 1140 Brüssel, Belgien. Mit Durchführung der nach Serviceplan vorgesehenen Wartung erhalten Sie - bis zu einer Laufleistung von 250.000 km - eine Toyota Relax Anschlussgarantie. Einzelheiten zur Toyota Relax Garantie erfahren Sie unter www.toyota.de/relax oder bei uns im Autohaus.

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 BIS
ZUM 30.09.2024
BEWERBEN!**



Informationen zur Bewerbung unter:
<https://hansemerkur.de/kinderschutz>

HanseMerkur
Siegfried-Wedells-Platz 1
20354 Hamburg