

Schlagerfans aufgepasst -es ist Partytime

Nach der Arbeit ins Wochenende tanzen!!!!!!



Wie angekündigt, veranstalten wir für alle Schlagerfans unter euch eine Schlagerparty. Saskia bastelt euch eine tolle Playlist voller Hits zum Mitsingen und Tanzen. Das Partyteam Saskia und Regina steht bereit.

Freitag, 27. März
18:30 - 21:30 Uhr

Eintritt frei
Um Anmeldung wird gebeten
Getränke für kleinen Preis!

In Ihrem GesundAktiv-Zentrum finden Sie optimale Bedingungen, um mit einem wohl dosierten Gesundheitstraining zu beginnen.

Bei unseren Trainingsangeboten steht der ganze Mensch im Mittelpunkt. In persönlicher Atmosphäre werden Sie von hochqualifiziertem Personal betreut. Wir nehmen uns Zeit für Sie und Ihre individuellen Ziele.



*Ihre Gesundheit ist unser Anliegen -
seit über 30 Jahren*

Ein gezieltes Training für Fitness und Gesundheit kann sowohl in Gruppen als auch an Geräten durchgeführt werden. Durch eine Kombination von beidem ist ein abwechslungsreiches Training mit Spaß garantiert! Welche Trainingsmöglichkeiten Sie nutzen möchten, besprechen wir gerne mit Ihnen in einem unverbindlichen Beratungsgespräch.

www.gesundaktiv.hamburg

Gesundaktiv Dein Gesund-Sein-Zentrum

GesundAktiv
Zentrum für Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden
Furtweg 51
22523 Hamburg
Tel.: 040 570 007 40

www.gesundaktiv.hamburg



**Workshop-Programm
1. Halbjahr 2026**



**GesundAktiv
Workshop-Programm**

Lass Dich überraschen!



Schulter Nacken Workshop

Gönne dir eine Auszeit für mehr Wohlbefinden in deinem Schulter Nacken Bereich. Verspannte Schultern, oder größere Probleme im Schulterbereich gehören für viele Menschen zum Alltag. In diesem Workshop erfährst du mehr über Ursache und Wirkung deiner Beschwerden, lernst einfache Übungen zur Selbsthilfe und wie du diesen Bereich wieder in die volle Beweglichkeit bringen kannst. Ein Workshop für alle, die wieder mehr Leichtigkeit und eine bessere Haltung im Schulter & Nackenbereich erreichen möchten.

Termin: 7.Februar 2026 von 11.00 – 14.00 Uhr

Leitung: Susanne Gerst

GesundAktiv Mitglieder: 29 €
SVE-Mitglieder: 49 €
Externe: 59 €

Fußschule

In diesem Workshop geht es um deine Füße. Die Ursache von Fußfehlstellungen ist oft ein falsch erlerntes Bewegungsmuster. Muskeln werden schwach und können das Fußgewölbe nicht mehr stabil halten. Hier erlernst du, diese Muskeln wieder zu aktivieren und mit Hilfe gezielter Übungen dein Fußgewölbe zu kräftigen und aufzurichten. Deine Füße werden sich rundum wohl fühlen. Der Workshop ist auch geeignet bei Hallux Valgus Beschwerden.

Termin: 21. März 2026 von 11.00 – 14.00 Uhr

Leitung: Susanne Gerst

GesundAktiv Mitglieder: 29 €
SVE -Mitglieder 39 €
Externe: 49 €

Schlagerfans aufgepasst -es ist Partytime

Nach der Arbeit ins Wochenende tanzen!!!!!!

Wie angekündigt, veranstalten wir für alle Schlagerfans unter euch eine Schlagerparty. Saskia bastelt euch eine tolle Playlist voller Hits zum Mitsingen und Tanzen. Das Partyteam Saskia und Regina führt euch durch den Abend.

Freitag, 27. März

18:30 - 21:30 Uhr

Eintritt frei

Um Anmeldung wird gebeten

Getränke zum kleinen Preis!

Yoga Family Zirkus

Dieser Workshop ist für Familien, Kinder ab 4 Jahren, Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel,- ihr seid herzlich willkommen, gemeinsam aktiv zu sein, und gleichzeitig zur Ruhe zu kommen. Eine bunte Mischung aus Bewegung, Spiel, Spaß und Achtsamkeit, belebt durch die zauberhafte Welt des Zirkus und mit ausreichend Zeit für Entspannung. Das alles bietet deiner Familie Gelegenheit für wertvolle gemeinsame Zeit.

Termin: 18. April 2026 von 14.30-16.30 Uhr

Leitung: Christine Bachmann

GesundAktiv Mitglieder: Erwachsene 19 €+ 5 € Kind
SVE-Mitglieder: Erwachsene 24 €+ 5 € Kind
Externe: Erwachsene 29 €+ 5 € Kind

Im Wechsel der Zeiten

Ein Workshop für Frauen in den Wechseljahren

In der Lebensphase der Wechseljahre werden sehr viele Frauen von unangenehmen Symptomen begleitet. Plötzlich auftretende Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen oder Energielosigkeit belasten den Alltag. Der Körper verändert sich und vielen Frauen fällt es schwer, diese Veränderungen anzunehmen.

In diesem Workshop wollen wir einen wohlwollenden, verständnisvollen Blick auf die Frau in den Wechseljahren werfen. Wir klären, wann welche Veränderung im Körper passiert, lernen einerseits diese Veränderung anzunehmen, aber auch ihr gezielt etwas entgegenzusetzen.

Wir schaffen einen sicheren Raum für einen persönlichen und offenen Austausch und erarbeiten uns so Strategien, um ein selbstbestimmtes und positives Selbstbild zu stärken. Bewegungseinheiten wie Krafttraining festigen unsere Belastbarkeit, Atem- und Meditationsübungen lassen uns achtsam und gelassen werden.

Dieser Workshop gibt dir die Möglichkeit, ein besseres Verständnis für die Vorgänge in deinem Körper zu entwickeln und dadurch zu einer neuen und positiven Bewusstheit im Leben mit den Wechseljahren zu kommen.

Termin: 13. Juni 2026 von 11.00-14.00 Uhr

Leitung: Regina Meyn

GesundAktiv Mitglieder: 29€
SVE- Mitglieder: 39€
Externe: 49€

Tanzworkshop Tzirtaki

Erlebe ein griechisches Lebensgefühl!

In diesem Workshop lernst du Schritt für Schritt die typischen Schritte dieses griechischen Volkstanzes. Du brauchst keine Vorkenntnisse, melde dich an und genieße Rhythmus und Lebensfreude.

Termin: 30. Mai 2026 von 11.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Olga Vougiouka

GesundAktiv Mitglieder: 19 €
SVE- Mitglieder: 24 €
Externe: 29 €

Beckenbodentraining

ein Workshop für Frauen

In diesem Kurs für Frauen steht dein Beckenboden im Fokus. Du erlebst, welche Bedeutung dein Beckenboden für deine Haltung und deine Aufrichtung hat. Du lernst, deine Muskeln „richtig“ und differenziert anzusprechen und bekommst ein Gefühl von Kraft und Energie aus deiner inneren Mitte.

Mit einem kraftvollen Beckenboden im Alltag gewinnst du die Kontrolle über deine Blase zurück.

Für alle Frauen, jeden Alters, die Probleme mit dem Beckenboden haben, oder diesen vorbeugen möchten.

Termin: 20. + 21. Juni 2026 jeweils von 11.00-14.00 Uhr

Leitung: Claudia Neumann

GesundAktiv Mitglieder: 59 €
SVE- Mitglieder: 69 €
Externe: 79 €