

▶ 31.08.2026 | 21.09.2026 | 02.11.2026 | 07.12.2026

WOMAN SPIRIT TIME

Ein Raum, um sich Zeit zu nehmen, sich auszutauschen und sich mit anderen Frauen verbunden zu fühlen.

Das Treffen findet einmal im Monat statt.

LEITUNG: Regina Meyn
ORT: Seminarraum



▶ 05. September | 18.30 – 21.30 Uhr

SOMMER-GRILLFEST

Liebe Mitglieder des GesundAktiv Zentrums, wir laden euch herzlich zu unserem Sommerfest ein und freuen uns auf einen schönen Abend mit euch.

ORT: Furtweg 51

▶ 26. September | 15.00 – 17.00 Uhr

YOGA – GLÜCKLICHE HÜFTEN

Die Balance zwischen Mobilität und Stabilität in deinen Hüften bilden u. a. die Grundlage deiner Haltung. Sie sind wichtig für deine Aufrichtung und dein Wohlbefinden. Dich erwarten dynamische Übungen für mehr Geschmeidigkeit, Kraft und Stabilität, sowie gezielte tiefe Dehnpositionen, die vertiefte Verspannungen lösen können. Am Ende bekommst du Tipps für Alltagsroutinen, damit das „happy hip“-Gefühl bleibt.

Geeignet für Vielsitzer*innen und alle Level.

LEITUNG: Jens Barth
KOSTEN: 39,- €



▶ 11. Oktober | 10.00 – 16.00 Uhr

TAG DER OFFENEN TÜR

Das GesundAktiv Zentrum stellt sich vor: Beratung, Mitmachaktionen, Herzstressmessungen, Körperfett-ermittlung.

LEITUNG: GesundAktiv Team
ORT: Furtweg 51
KOSTEN: Eintritt frei

▶ 17. Oktober | 11.00 – 13.30 Uhr

YOGA – HERZ ÜBER KOPF

Wir tauchen in die Umkehrhaltungen ein und erarbeiten uns Positionen wie Kopfstand, Handstand und Skorpion. Gemeinsam erarbeiten wir die Grundlage für eine sichere Praxis dieser Asanas und deren präziser Ausrichtung. Der Workshop richtet sich an alle, die Umkehrhaltungen ausprobieren wollen und an Fortgeschrittene, die ihre Technik verfeinern möchten und neue Variationen kennenlernen möchten.

LEITUNG: Tine Bachmann
KOSTEN: 39,- €



▶ 24. Oktober | 11.00 – 14.00 Uhr

BECKENBODENTRAINING FÜR MÄNNER

Dieser Workshop richtet sich an Männer, die mehr über ihren Beckenboden wissen möchten und diesen stärken möchten. Der Workshop richtet sich auch an Männer nach einer Prostata OP.

LEITUNG: Claudia Neumann
KOSTEN: 49,- €



▶ 16. Oktober | 18.30 – 21.30 Uhr



ROCK MEETS POP – AFTER-WORK-PARTY

Unsere After-Work-Party steigt diesmal mit Rock meets Pop Klassikern. Zu guter Musik ins Wochenende tanzen. Schreibt gerne eure Musikwünsche an: regina.meyn@sve-hamburg.de

▶ 31. Oktober | 11.00 – 13.30 Uhr

YOGA – YIN YOGA FÜR BESSEREN SCHLAF

Ein guter Schlaf ist Basis für dein Wohlbefinden. Yin Yoga ist eine wunderbare Methode mit wenig Aufwand, um deinen Schlaf zu verbessern. Dich erwartet eine sanfte Yin Yoga Sequenz, um deine Energiereserven aufzuladen. Lass deine Seele in Begleitung von Klängen einer Klangschale baumeln. Eine tiefe Yoga-Nidra Entspannung rundet den Workshop ab.

LEITUNG: Jurate Meyer
KOSTEN: 39,- €



▶ 07. November | 11.00 – 13.30 Uhr

YOGA – HERZÖFFNUNG

Der Herbst lädt uns ein, innezuhalten, loszulassen und den Blick nach innen zu richten. Wir öffnen sanft den Herzraum, lösen Verspannungen im Schulter-Nacken Bereich und schenken Körper und Geist wohlthuende Ruhe. Lang gehaltene Positionen, achtsame Atmung und tiefe Entspannung helfen dir, neue Kraft und Leichtigkeit zu finden. Komm an, atme durch, öffne dein Herz.

LEITUNG: Nadine von Hacht-Ibrahmi
KOSTEN: 39,- €



▶ 14. November | 11.00 – 14.00 Uhr

FUSSSCHULE – AUF LEICHTEN FÜSSEN

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. Der Workshop ist auch geeignet bei Hallux Valgus Beschwerden.

LEITUNG: Susanne Gerst
KOSTEN: 39,- €



▶ 05. Dezember | 11.00 – 13.30 Uhr

SCHULTER-NACKEN-WORKSHOP

Dieser Workshop ist ganz bewusst dem Schulter-Nacken-Bereich gewidmet. Wir betrachten anatomische Zusammenhänge und verstehen so, wie Schulter-Nacken-Verspannungen entstehen. Gezielte Übungen und Ideen für ein regelmäßiges kurzes Training sollen dem entgegenwirken. Der Workshop ist auch geeignet für Menschen mit Schulterbeschwerden wie dem Impingement-Syndrom.

LEITUNG: Claudia Neumann
KOSTEN: 39,- €



Du möchtest an einem unserer Workshops teilnehmen? Dann melde Dich an:
Am Service im Studio oder über das [Online-Anmeldeformular](#)
Veranstaltungsort: Furtweg 51