

# Sprachen



## Spanisch - praxisnah + effektiv mit Javier Molinos

Mo 18:00 Uhr ab 15.09.	252-121
Mi 18:00 Uhr ab 17.09.	252-124
14 x 90 Min.	€ 105,00

## ¡Nuevo! Spanisch für Anfänger

Mi 10:00 Uhr ab 17.09.	mit Javier Molinos	252-125
14 x 90 Min.	€ 105,00	

## Spanisch nur für Teilnehmer\*innen des Vorjahreskurses

Di 10:15 Uhr ab 16.09.	mit Silvia Schwarz	252-122
12 x 90 Min.	€ 90,00	

## Französisch mit Francois Piguel

Mi 16:30 Uhr ab 17.09.	252-113
12 x 90 Min.	€ 90,00

## Französisch mit Vorkenntnissen

Mi 18:15 Uhr ab 17.09.	252-114
bitte erkundigen Sie sich bei dem Kursleiter francois.piguel@t-online.de	

Das Freizeitzentrum Schnelsen e.V.  
wird gefördert von



Hamburg | Bezirksamt  
Eimsbüttel

Jetzt einfach Kursplatz sichern!

Unsere Kurse sind bequem online buchbar. Teilnehmende, die bereits einen Kurs besuchen, können ab dem **16.06.2025** ihren bestehenden Kurs unkompliziert weiterbuchen: Einfach im Kundenkonto einloggen, Kurs aufrufen und unten über das Anmeldefenster buchen. Die Berechtigung wird automatisch erteilt.

Ab dem **25.06.2025** sind alle Kurse für alle freigegeben: Dann können auch neue Teilnehmer sowie bestehende Teilnehmer, die einen anderen Kurs buchen möchten, sich anmelden. Neue Interessierte legen bitte ein Kundenkonto an. Eine Anleitung dazu finden Sie auf unserer Homepage. Die Bezahlung ist per PayPal, Überweisung oder bar/EC im Büro möglich.

Bei Fragen unterstützen wir Sie gern – telefonisch oder während der Sprechzeiten im Büro. In vielen Kursen bieten wir nach Absprache eine unverbindliche Probestunde an. Bitte beachten Sie: Bei Abmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn erstatten wir die Kursgebühr abzüglich € 5,00 Bearbeitungsgebühr. Danach ist keine Rückerstattung möglich.

Alle Infos und die Buchung finden Sie auf unserer Homepage: **www.fz-schnelsen.de**  
Wir freuen uns auf Sie!  
Tina Kirchberger & das Team vom FZS

## Freizeitzentrum Schnelsen e. V.

Wählingsallee 16  
22459 Hamburg

040 559 24 34  
mail@fz-schnelsen.de  
www.fz-schnelsen.de

Bankverbindung:  
Hamburger Sparkasse  
IBAN: DE97 2005 0550 1308 1216 62

Öffnungszeiten Büro:  
Montag, Dienstag, Donnerstag: 09:00 – 13:00 Uhr  
Mittwoch: 10:00 - 12:00 Uhr  
Montag + Donnerstag: 15:00 – 18:00 Uhr  
Freitag geschlossen



# Kurse 2. Halbjahr 2025



# Kinder



## Tanzmäuse

Mo 14:15 Uhr ab 15.09.	mit Sarah Hitscher	252-801
14 x 45 Min.	€ 66,00	

## Dancekids

Mo 15:00 Uhr ab 15.09.	mit Sarah Hitscher	252-802
14 x 60 Min.	€ 66,00	

## Coolkids

Mo 16:00 Uhr ab 15.09.	mit Sarah Hitscher	252-804
14 x 60 Min.	€ 66,00	

## Musickids 1

Mi 15:00 Uhr ab 24.09.	mit Tanja Schulz	252-805
12 x 60 Min.	€ 56,00	

## Musickids 2

Mi 16:00 Uhr ab 24.09.	mit Tanja Schulz	252-806
12 x 60 Min.	€ 56,00	

## Musickids 3

Mi 17:00 Uhr ab 24.09.	mit Tanja Schulz	252-807
12 x 120(60)Min.	€ 84,00	

## Gitarre für Kinder ab 8 Jahren

Mi 16:45 Uhr ab 17.09.	mit Alexey Kukuliev	252-408
15 x 60 Min.	€ 135,00	

Liebe Eltern,  
die Anmeldung für unsere Kinderkurse erfolgt weiterhin über unser Onlinebuchungssystem.  
Kinder, die bereits an einem Kurs teilnehmen und weitermachen möchten, können ihren Kurs einfach selbst weiterbuchen: Bitte loggen Sie sich in Ihren Account ein, wählen Sie den gewünschten Kurs – unten erscheint das Anmeldefenster zur direkten Weiterbuchung. Ein Anmeldecode ist nicht mehr erforderlich. Die Abstimmung erfolgt wie gewohnt mit der Kursleitung.  
Für neue Kinder, die noch keinen unserer Kurse besucht haben, bitten wir weiterhin um Ausfüllen und Absenden des Anmeldeformulars auf unserer Homepage. Das Formular erscheint automatisch beim Aufrufen eines Kurses.  
Wichtig: Die Weiterbuchung der Kurse ist ab dem 16.06.2025 möglich.  
Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter.

Bewegung



Hatha-Yoga am Abend mit Jacqueline le Moul

Mo 18:00 Uhr	ab 15.09.	252-318
Mo 19:30 Uhr	ab 15.09.	252-317
Di 18:00 Uhr	ab 16.09.	252-316

10 x 75 Min. € 69,00

Yin Yoga - Ruhe & Balance

Di 19:30 Uhr	ab 16.09.	mit Jacqueline le Moul	252-315
10 x 75Min. € 69,00			

Hatha Yoga Flow mit Melanie Blaue

Mi 18:00 Uhr	ab 17.09.	252-314
Mi 19:30 Uhr	ab 17.09.	252-313
13 x 75Min. € 89,00		

Mindful Yoga mit Melanie Blaue

Fr 18:15 Uhr	ab 19.09.	252-319
9 x 75 Min. € 62,00		

Fr 19:45 Uhr	ab 19.09.	252-320
9 x 60 Min. € 50,00		

Qi Gong - Balance & Energie

Mi 11:45 Uhr	ab 17.09.	mit Ingrid Meichsner-Rudat	252-325
15 x 75Min. € 94,00			

Aktiv + Mobil am Morgen

Mi 9:30 Uhr	ab 24.09.	mit Tanja Schulz	252-327
12 x 60 Min. € 60,00			

Locker & Vital

Mi 10:30 Uhr	ab 24.09.	mit Tanja Schulz	252-326
12 x 60 Min. € 60,00			

Yogilates- Yoga meets Pilates

Di 11:15 Uhr	ab 23.09.	mit Tanja Schulz	252-310
12 x 75 Min. € 75,00			

Flexibility + Stretch

Do 10:00 Uhr	ab 25.09.	mit Tanja Schulz	252-311
12 x 60 Min. € 60,00			

Stretch + Relax

Di 10:15 Uhr	ab 23.09.	mit Tanja Schulz	252-305
12 x 60 Min. € 60,00			

Rückengymnastik

Mo 10:15 Uhr	ab 15.09.	mit Kerstin Batzer	252-304
14 x 60 Min. € 70,00			

Fit in den Tag

Do 11:00 Uhr	ab 25.09.	mit Tanja Schulz	252-303
12 x 75 Min. € 75,00			

Complete Body Workout

Do 9:00 Uhr	ab 25.09.	mit Tanja Schulz	252-302
12 x 60 Min. € 60,00			

Bauch Beine Po mit Kerstin Batzer

Mo 9:00 Uhr	ab 15.09.	252-300
Di 9:00 Uhr	ab 16.09.	252-301
14 x 60 Min. € 70,00		

Salsa-Zumba® mit Noa El Ouatik

Mi 18:15 Uhr	ab 17.09.	252-340
Mi 19:30 Uhr	ab 17.09.	252-341
13 x 60 Min. € 65,00		

Bauchtanz für Fortgeschrittene für Frauen

Do 18:30 Uhr	ab 18.09.	mit Nicole Fenske	252-336
15 x 90 Min. € 113,00			



Kreativität + Wissen



Die Kunst zu singen mit Melvin Edmondson

Mo 18:00 Uhr	ab 15.09.	252-401
Do 18:00 Uhr	ab 18.09.	252-402
14 x 60 Min. € 133,00		

Gitarre mit Alexey Kukuliev

Anfänger nur für Teilnehmer\*innen des Vorjahreskurses

Mi 18:00 Uhr	ab 17.09.	252-407
Di 18:00 Uhr	ab 16.09.	252-405
Di 19:00 Uhr	ab 16.09.	252-406
Mi 16:45 Uhr	ab 17.09.	252-408
Mi 19:00 Uhr	ab 17.09.	252-409
15 x 60 Min. € 135,00		

Gitarre für Kinder ab 8 Jahren

Ukulele

Aquarellmalerei

Schiffe

Mi 10:30 Uhr	ab 15.10.	mit Ute Bantin	252-425
8 x 150 Min. € 110,00			

Schreibwerkstatt

Di 18:00 Uhr	ab 09.09.	mit Joël Tan	252-470
5 x 90 Min. € 100,00			

Klöppeln für Anfänger&Fortgeschrittene

Fr 15:30 Uhr	ab 12.09.	mit Sabine Kaminski	252-420
10x 120 Min. € 100,00			

Trauer verstehen - behutsam den eigenen Weg finden

Mo 18:00 Uhr	ab 15.09.	mit Jasmin Pais	252-480
5 x 90 Min. € 38,00			

NEU Zentangle mit Beate Winkler

Zentangle trifft Hundertwasser

Do 10:00 Uhr	ab 09.10.	252-440
Zentangle X-MAS		

Do 10:00 Uhr	ab 13.11.	252-441
3 x 120 Min. € 60,00		



Frauen & Finanzen mit Maja Sturm

Fortgeschrittene

Do 16:00 Uhr	ab 18.09.	252-450
5 x 90 Min. € 60,00		



Mobil + Vernetzt

mit Max Schellmann



Smartphone für Einsteiger\*innen

Mo 10:00 Uhr	ab 22.09.	252-241
Mi 10:00 Uhr	ab 29.10.	252-243

Smartphone für Fortgeschrittene

Mo 10:00 Uhr	ab 03.11.	252-242
4 x 120 Min. € 68,00		