

Mobil + Vernetzt

mit Max Schellmann



Smartphone für Einsteiger*innen

Mi 10:00 Uhr ab 19.02.	251-241
Mo 15:00 Uhr ab 31.03.	251-243
4 x 120 Min.	€ 68,00

Smartphone für Fortgeschrittene

Mi 10:00 Uhr ab 26.03.	251-242
Mo 15:00 Uhr ab 05.05.	251-244
4 x 120 Min.	€ 68,00

Kochen

mit Arne Bardella



Meeresfrüchtecocktail - ein Menü des Meeres

Do 18:00 Uhr am 20.02.	251-500
1 x 180 Min.	€ 50,00

Junges Gemüse frisch vom Acker

Di 18:00 Uhr am 08.04.	251-501
1 x 180 Min.	€ 45,00

Frische Früchte vom Salat bis Dessert

Do 18:00 Uhr am 12.06.	251-502
1 x 180 Min.	€ 45,00

Frische und regionale Zutaten stehen im Mittelpunkt unseres Kurses. Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Gemeinsam bereiten wir die Speisen zu und lassen den Abend beim gemeinsamen Essen gemütlich ausklingen

Jetzt einfach online buchbar!

Unsere Kurse sind ab sofort bequem und nur noch online buchbar. Falls Sie sich mit der digitalen Anmeldung nicht sicher fühlen, bieten wir Ihnen gerne persönliche Unterstützung an – rufen Sie uns einfach an oder kommen Sie zu unseren Sprechzeiten ins Büro. Wir helfen Ihnen Schritt für Schritt bei der Anmeldung. Für alle, die die Online-Buchung nutzen möchten, haben wir auf unserer Homepage eine detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitung bereitgestellt, die die Anmeldung ganz einfach macht. Erstellen Sie ein Kundenkonto, wählen Sie Ihren Wunschkurs aus und schließen Sie die Buchung ab. Die Bezahlung kann per PayPal, Überweisung oder bar/EC im Büro erfolgen. Falls Sie noch unsicher sind, bieten wir nach Vereinbarung in vielen Kursen eine unverbindliche Probestunde an, sofern der Kurs nicht ausgebucht ist. Bitte beachten Sie: Bei einer Abmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn erstatten wir die Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von € 5,00. Danach ist eine Erstattung leider nicht möglich. Besuchen Sie unsere Homepage für alle Details und die einfache Buchung. www.fz-schnelsen.de Wir freuen uns auf Sie – und stehen Ihnen bei Fragen jederzeit gern zur Verfügung!
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 + Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr
Montag + Donnerstag: 15:00 – 18:00 Uhr

WIR
LEBEN
DEMO
KRAT E

Kurse 1. Halbjahr 2025



Kinder



Tanzmäuse

Mo 14:15 Uhr ab 17.02.	mit Sarah Hitscher	251-801
	15 x 45 Min.	€ 70,00

Dancekids

Mo 15:00 Uhr ab 17.02.	mit Sarah Hitscher	251-802
	15 x 60 Min.	€ 70,00

Coolkids

Mo 16:00 Uhr ab 17.02.	mit Sarah Hitscher	251-804
	15 x 60 Min.	€ 70,00

Musicalkids 1

Mi 15:00 Uhr ab 12.02.	mit Tanja Schulz	251-805
	15 x 60 Min.	€ 70,00

Musicalkids 2

Mi 16:00 Uhr ab 12.02.	mit Tanja Schulz	251-806
	15 x 60 Min.	€ 70,00

Musicalkids 3

Mi 17:00 Uhr ab 12.02.	mit Tanja Schulz	251-807
	15 x 120(60)Min.	€ 105,00

Gitarre für Kinder ab 8 Jahren

Mi 16:45 Uhr ab 12.02.	mit Alexey Kukuliev	251-408
	15 x 60 Min.	€ 135,00

Liebe Eltern,
die Anmeldung für unsere Kinderkurse erfolgt ab sofort über unser Onlinebuchungssystem. Für Kinder, die bereits an einem Kurs teilnehmen, erhalten Sie von uns oder der Kursleitung einen Code zur Wiederanmeldung. Neue Anmeldungen füllen bitte das Anmeldeformular im Kurs aus. Sobald ein Platz frei wird, senden wir Ihnen einen Anmeldecode zu, mit dem Sie die Buchung online abschließen können. Die Onlinebuchung ist schnell und unkompliziert, und Sie können sich den Kursplatz direkt sichern. Bei Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Freizeitzentrum Schnelsen e.V.



ERLEBE, WAS SPASS MACHT!

Bewegung



Hatha-Yoga am Abend mit Jacqueline le Moul

Mo 18:00 Uhr ab 10.02.	251-318
Mo 19:30 Uhr ab 10.02.	251-317
Di 18:00 Uhr ab 11.02.	251-316
12 x 75 Min.	€ 83,00

Yin Yoga - Ruhe & Balance

Di 19:30 Uhr ab 11.02.	mit Jacqueline le Moul	251-315
12 x 75Min.	€ 83,00	

Hatha Yoga Flow mit Melanie Blaue

Mi 18:00 Uhr ab 12.02.	251-314
Mi 19:30 Uhr ab 12.02.	251-313
15 x 75Min.	€ 103,00

Mindful Yoga mit Melanie Blaue

Fr 18:15 Uhr ab 14.02.	251-319
10 x 75 Min.	€ 69,00
Fr 19:45 Uhr ab 14.02.	251-320
10 x 60 Min.	€ 55,00

Qi Gong - Balance & Energie

Mi 11:45 Uhr ab 12.02.	mit Ingrid Meichsner-Rudat	251-325
15 x 60 Min.	€ 75,00	

Aktiv + Mobil am Morgen

Mi 9:30 Uhr ab 12.02.	mit Tanja Schulz	251-327
15 x 60 Min.	€ 75,00	

Sanfte Stuhlgymnastik

Mi 10:30 Uhr ab 12.02.	mit Tanja Schulz	251-326
15 x 60 Min.	€ 75,00	

Yogilates- Yoga meets Pilates

Di 11:15 Uhr ab 11.02.	mit Tanja Schulz	251-310
15 x 75 Min.	€ 94,00	

Flexibility + Stretch

Do 10:00 Uhr ab 13.02.	mit Tanja Schulz	251-311
15 x 60 Min.	€ 75,00	

Stretch + Relax

Di 10:15 Uhr ab 11.02.	mit Tanja Schulz	251-305
15 x 60 Min.	€ 75,00	

Rückengymnastik

Mo 10:15 Uhr ab 10.02.	mit Kerstin Batzer	251-304
15 x 60 Min.	€ 75,00	

Fit in den Tag

Do 11:00 Uhr ab 13.02.	mit Tanja Schulz	251-303
15 x 75 Min.	€ 94,00	

Complete Body Workout

Do 9:00 Uhr ab 13.02.	mit Tanja Schulz	251-302
15 x 60 Min.	€ 75,00	

Bauch Beine Po mit Kerstin Batzer

Mo 9:00 Uhr ab 10.02.	251-300
Di 9:00 Uhr ab 11.02.	251-301
15 x 60 Min.	€ 75,00

Salsa-Zumba® mit Noa El Ouatik

Mi 18:15 Uhr ab 12.02.	251-340
Mi 19:30 Uhr ab 12.02.	251-341
17 x 60 Min.	€ 85,00

Bauchtanz für Fortgeschrittene

Do 18:30 Uhr ab 13.02.	mit Nicole Fenske	251-336
12 x 90 Min.	€ 90,00	



Kreativität + Wissen



Die Kunst zu singen mit Melvin Edmondson

Mo 18:00 Uhr ab 10.02.	251-401
Do 18:00 Uhr ab 13.02.	251-402
15x 60 Min.	€ 143,00

Gitarre mit Alexey Kukuliev

Anfänger	251-407
Mi 18:00 Uhr ab 12.02.	251-407
Anfänger Plus	251-405
Di 18:00 Uhr ab 11.02.	251-405
Fortgeschrittene	251-406
Di 19:00 Uhr ab 11.02.	251-406
Gitarre für Kinder ab 8 Jahren	251-408
Mi 16:45 Uhr ab 12.02.	251-408
15 x 60 Min.	€ 135,00

Aquarellmalerei mit Ute Bantin

Landschaften	251-428
Mi 10:45 Uhr ab 12.02.	251-428
4 x 150 Min.	€ 55,00

Gesichter + Menschen

Mi 10:45 Uhr ab 30.04.	251-425
8 x 150 Min.	€ 110,00

Kalligraphie

Do 10:30 Uhr ab 13.02.	mit Marleen Funk	251-440
6 x 90 Min.	€ 45,00	

Schreibwerkstatt

Di 10:00 Uhr ab 25.03.	mit Joël Tan	251-470
5 x 90 Min.	€ 100,00	

Klöppeln für Anfänger&Fortgeschrittene

Fr 15:30 Uhr ab 14.02.	mit Sabine Kaminski	251-420
12 x 120 Min.	€ 120,00	

Frauen & Finanzen mit Maja Sturm

Einsteigerinnen	251-451
Do 18:00 Uhr ab 03.04. alle 14 Tage	251-451

Fortgeschrittene

Do 18:00 Uhr ab 10.04. alle 14 Tage	251-450
5 x 120 Min.	€ 80,00

Finanzen für Senior*innen mit Maja Sturm

Do 11:00 Uhr ab 03.04.	251-452
5 x 120 Min.	€ 80,00

Sprachen



Spanisch - praxisnah + effektiv mit Javier Molinos

Mo 18:00 Uhr ab 10.02.	251-121
Mi 18:00 Uhr ab 12.02.	251-124
15 x 90 Min.	€ 112,00

Spanisch nur für Teilnehmer*innen des Vorjahreskurses

Di 10:15 Uhr ab 21.01..	mit Silvia Schwarz	251-122
15 x 90 Min.	€ 112,00	

Französisch mit Francois Piguel

Mi 16:30 Uhr ab 12.02.	251-113
15 x 90 Min.	€ 112,00

Französisch mit Vorkenntnissen

Mi 18:15 Uhr ab 12.02.	251-114
bitte erkundigen Sie sich bei dem Kursleiter francois.piguel@t-online.de	

Das Freizeitzentrum Schnelsen e.V.

wird gefördert von



Hamburg | Bezirksamt Eimsbüttel