

Mobil + vernetzt

mit Max Schellmann



Smartphonekurse

Einsteiger*innen

Mi 10:00 Uhr ab 09.09.	262-241
Di 10:00 Uhr ab 03.11.	262-243
4 x 120 Min. € 68,00	

Fortgeschrittene

Mi 10:00 Uhr ab 14.10.	262-242
4 x 120 Min. € 68,00	

Digital Workshops

Medizin und Gesundheit digital

Mo 15:00 Uhr am 14.09.	262-275
------------------------	---------

Finanzen im Blick und digital im Griff

Di 10:00 Uhr am 22.09.	262-276
------------------------	---------

Sicher unterwegs – digitale Helfer in Notfällen

Mi 16:00 Uhr am 30.09.	262-277
------------------------	---------

Chat GPT&Co - Künstliche Intelligenz

Mo 15:00 Uhr am 19.10.	262-278
------------------------	---------

Sicher einkaufen im Internet

Mi 10:00 Uhr am 11.11.	262-279
------------------------	---------

Sicherheit für Computer, Tablet, Smartphone und Router

Do 10:00 Uhr am 26.11.	262-280
1 x 120 Min. € 20,00	

Das Freizeitzentrum Schnelsen e.V.

wird gefördert von



Hamburg

Bezirksamt
Eimsbüttel

Kurse 2. Halbjahr 2026

Jetzt einfach Kursplatz sichern!

Unsere Kurse sind bequem online buchbar. Teilnehmende, die bereits einen Kurs besuchen, können ab dem **08.06.2026** ihren bestehenden Kurs unkompliziert weiterbuchen: Einfach im Kundenkonto einloggen, Kurs aufrufen und unten über das Anmeldefenster buchen. Die Berechtigung wird automatisch erteilt.

Ab dem **17.06.2026** sind alle Kurse für alle freigegeben: Dann können auch neue Teilnehmer*innen sowie bestehende Teilnehmer*innen, 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

WIR
LEBEN
DEMO
KRAT E

Freizeitzentrum Schnelsen e.V.



ERLEBE, WAS SPASS MACHT!

Kinder



Tanzkinder mit Sarah Hitscher

Tanzmäuse 4 - 7 Jahre

Mo 14:15 Uhr ab 31.08.	262-801
14 x 45 Min. € 65,00	

Dancekids - kreativer Tanz 7 - 9 Jahre

Mo 15:00 Uhr ab 31.08.	262-802
------------------------	---------

Coolkids - Moves&Fun 9 - 12 Jahre

Mo 16:00 Uhr ab 31.08.	262-804
14 x 60 Min. € 65,00	

Musickids mit Tanja Schulz

Musickids 1 5 - 9 Jahre

Mi 15:00 Uhr ab 16.09.	262-805
------------------------	---------

Musickids 2 10 - 13 Jahre

Mi 16:00 Uhr ab 16.09.	262-806
13 x 60 Min. € 61,00	

Musickids 3 13 - 19 Jahre

Mi 17:00 Uhr ab 16.09.	262-807
13 x 120(60)Min. € 91,00	

Liebe Eltern,
die Anmeldung für unsere Kinderkurse erfolgt 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 erst ab dem 08.06.2026 möglich.

Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter.

Bewegung



Hatha-Yoga am Abend mit Jacqueline le Moul

Mo 17:00 Uhr ab 07.09.	262-318
Mo 18:30 Uhr ab 07.09.	262-317
Di 17:00 Uhr ab 08.09.	262-316
10 x 75 Min.	€ 75,00

Yin Yoga - Ruhe & Balance

Di 18:30 Uhr ab 08.09.	mit Jacqueline le Moul	262-315
10 x 75 Min.	€ 75,00	

Hatha Yoga Flow mit Melanie Blaue

Mi 17:00 Uhr ab 09.09.	262-314
Mi 18:30 Uhr ab 09.09.	262-313
12 x 75 Min.	€ 90,00

Qi Gong - Balance & Energie

Mi 11:45 Uhr ab 09.09.	mit Ingrid Meichsner-Rudat	262-325
12 x 75 Min.	€ 75,00	

Aktiv + Mobil am Morgen

Mi 9:30 Uhr ab 16.09.	mit Tanja Schulz	262-327
11 x 60 Min.	€ 55,00	

Locker & Vital

Mi 10:30 Uhr ab 16.09.	mit Tanja Schulz	262-326
11 x 60 Min.	€ 55,00	

Yogilates- Yoga meets Pilates

Di 11:15 Uhr ab 15.09.	mit Tanja Schulz	262-310
12 x 75 Min.	€ 75,00	

Flexibility + Stretch

Do 10:00 Uhr ab 17.09.	mit Tanja Schulz	262-311
12 x 60 Min.	€ 60,00	

Stretch + Relax

Di 10:15 Uhr ab 15.09.	mit Tanja Schulz	262-305
12 x 60 Min.	€ 60,00	

Rückengymnastik

Mo 10:15 Uhr ab 31.08.	mit Kerstin Batzer	262-304
13 x 60 Min.	€ 65,00	

Fit in den Tag

Do 11:00 Uhr ab 17.09..	mit Tanja Schulz	262-303
12 x 75 Min.	€ 75,00	

Complete Body Workout

Do 9:00 Uhr ab 17.09.	mit Tanja Schulz	262-302
12 x 60 Min.	€ 60,00	

Bauch Beine Po mit Kerstin Batzer

Mo 9:00 Uhr ab 31.08.	13x 60 Min.	€ 65,00	262-300
Di 9:00 Uhr ab 01.09.	13 x 60 Min.	€ 65,00	262-301

Salsa-Zumba®

Mi 18:45 Uhr ab 09.09.	mit Noa El Ouatik	262-340
13 x 75 Min.	€ 81,00	

Bauchtanz für Fortgeschrittene für Frauen

Do 18:30 Uhr ab 03.09.	mit Nicole Fenske	262-336
15 x 90 Min.	€ 113,00	

Sprachen



Spanisch - praxisnah + effektiv mit Javier Molinos

Mo 18:00 Uhr ab 07.09.	13 x 90 Min.	€ 98,00	262-121
Mi 18:00 Uhr ab 09.09.	13 x 90 Min.	€ 98,00	262-124

Spanisch für Anfänger*innen Plus

Mi 10:00 Uhr ab 09.09.	mit Javier Molinos	262-125
13 x 90 Min.	€ 98,00	

Spanisch nur für Teilnehmer*innen des Vorjahreskurses

Di 10:15 Uhr ab 01.09.	mit Silvia Schwarz	262-122
13 x 90 Min.	€ 98,00	

Französisch mit Francois Piguel

Mi 16:30 Uhr ab 09.09.	12 x 90 Min.	€ 90,00	262-113
------------------------	--------------	---------	---------

Französisch mit Vorkenntnissen

Mi 18:15 Uhr ab 09.09.	262-114
bitte erkundigen Sie sich bei dem Kursleiter francois.piguel@t-online.de	

Englisch für Wiedereinsteiger 50+ mit Marlene Scholz

Mi 14:45 Uhr ab 09.09.	262-130
Mi 16:15 Uhr ab 09.09.	262-131
13 x 90 Min.	€ 98,00

Kreativität + Wissen



Die Kunst zu singen mit Melvin Edmondson

Mo 18:00 Uhr ab 31.08.	13 x 60 Min.	€ 124,00	262-401
------------------------	--------------	----------	---------

Gitarre mit Alexey Kukuliev

Anfänger*innen Plus			
Di 18:00 Uhr ab 01.09.			262-405
Mi 18:00 Uhr ab 02.09.			262-407

Fortgeschrittene

Di 19:00 Uhr ab 01.09.			262-406
------------------------	--	--	---------

Ukulele mit Alexey Kukuliev

Anfänger*innen Plus			
Mo 19:15 Uhr ab 31.08.			262-410

Fortgeschrittene

Mi 19:00 Uhr ab 02.09.	14 x 60 Min.	€ 126,00	262-409
------------------------	--------------	----------	---------

Aquarellmalerei mit Ute Bantin



Im Wald

Mi 10:30 Uhr ab 16.09.			262-425
------------------------	--	--	---------

Vögel - leicht und lebendig

Mi 10:30 Uhr ab 04.11.	7 x 150 Min.	€ 98,00	262-426
------------------------	--------------	---------	---------

Zentangle®

Kompaktkurs mit Beate Winkler			
Do 10:00 Uhr ab 19.11.			262-440

Klöppeln für Anfänger*innen&Fortgeschrittene

2 x 150 Min. € 50,00			
Fr 15:30 Uhr ab 11.09.	mit Sabine Kaminski	262-420	
10x 120 Min.	€ 100,00		

Schreibwerkstatt für Frauen



Do 10:30 Uhr ab 03.09.	mit Joël Tan	262-470
5 x 90 Min.	€ 100,00	

Frauen & Finanzen mit Maja Sturm

Die Kursleiterin plant neue Termine je nach Interesse – wir informieren dazu auf unserer Homepage.

Kochen



mit Arne Bardella

Herbstküche zum Erntedank

Do 18:00 Uhr am 08.10.	1 x 180 Min.	€ 50,00	262-500
------------------------	--------------	---------	---------

Einfach wie früher - kochen wie bei Oma

Do 18:00 Uhr am 12.11.	1 x 180 Min.	€ 50,00	262-501
------------------------	--------------	---------	---------

Kniffe für die Weihnachtszeit - entspannt durch die Festtagsküche

Mo 18:00 Uhr am 30.11.	1 x 180 Min.	€ 50,00	262-502
------------------------	--------------	---------	---------

Wir kochen saisonal und regional. Die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten – wir schnippeln und kochen gemeinsam und lassen den Abend anschließend in entspannter Runde beim Essen ausklingen.