

# Hamburg weit



- Gesundheitskurse nach § 20 SGB V
- Elb Gym
- Fitness First
- Hamburger Volkshochschule
- Kieser Training



**Ihr Vorteil:  
bis zu 100 %  
Zuschuss!**

**Betriebliche Gesundheitsförderung**

**Gesundheitskurse**

[www.diegesundheitsstudios.de](http://www.diegesundheitsstudios.de)



**DIE GESUNDHEITSSTUDIOS**

Mit den präventiven Gesundheitskursen der Gesundheitsstudios Hamburg bietet sich Ihnen ein optimaler Einstieg in eine aktive und gesunde Lebensweise.

Die Gesundheitskurse finden Sie in vielen Hamburger Stadtteilen zu den Themen

- Gesunder Rücken
- Gesundes Herz
- Aktiv Abnehmen
- Gesund Entspannen

Die Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 zertifiziert und anerkannt. Somit werden die Kurse je nach Kasse bis zu 100 % bezuschusst. Ein guter Grund mehr, mit einem Gesundheitstraining zu starten.

Die aufgelisteten Kurse starten in den Gesundheitsstudios ständig neu. Nehmen Sie bei Interesse direkt Kontakt mit dem jeweiligen Studio auf, um den jeweiligen Starttermin zu erfahren.

**Die Gesundheitsstudios Hamburg - auch in Ihrer Nähe!  
Jetzt 11 x im Großraum Hamburg**



[www.diegesundheitsstudios.de](http://www.diegesundheitsstudios.de)



**DIE GESUNDHEITSSTUDIOS**

**Royal Sports Club****Volksdorf/Rahlstedt**

Sturzprophylaxe	Freitag	11.00 – 12.00 Uhr
Rückenschule	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr
Laufschul-Training	Montag	18.00 – 19.00 Uhr
Nordic Walking Erwachsene	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr
Nordic Walking Kinder	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr
Herz fit	Montag	17.00 – 18.00 Uhr
Herz-fit	Freitag	17.00 – 18.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik	Montag	18.15 – 19.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik	Freitag	18.15 – 19.00 Uhr

**GesundAktiv-Zentrum Niendorf/Eidelstedt/Lurup**

Rückenaufbaukurs	Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr
Rückenaufbaukurs	Mittwoch	19.30 – 20.30 Uhr
Nordic Walking	Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr
Aktiv abnehmen	Montag	17.30 – 18.30 Uhr
Gesundheitsführerschein Herz		laufend neu
Gesundheitsführerschein Rücken/Kraft		laufend neu

**Fitness Studio City Nord****City Nord/Winterhude**

Gesunder Rücken	Dienstag	17.45 – 18.45 Uhr
Gesunder Rücken	Mittwoch	19.30 – 20.30 Uhr
Gesunder Rücken	Donnerstag	10.30 – 11.30 Uhr

**Vitamed****Langehorn/**

Rückenschule	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr
Rückenschule	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr
Rückenschule	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr
Gesund schlank werden	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr
Gesund schlank werden	Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr

## **Saitama**

Gesundheitsführerschein Herz

## **Eimsbüttel/Eppendorf**

Freitag

19.00 – 20.00 Uhr

Rückenfit

Montag

10.00 – 11.00 Uhr

Rückenfit

Montag

18.00 – 19.00 Uhr

## **Juka Dojo**

## **Fuhlsbüttel**

BMW – Bauch muss weg  
gesund abnehmen

Dienstag

19.00 – 20.00 Uhr

Gesunder Rücken

Mittwoch

20.00 – 21.00 Uhr

Starkes Herz

Sonntag

11.15 – 12.15 Uhr

In der Ruhe liegt die Kraft  
gesund entspannen

Freitag

18.00 – 19.00 Uhr

Fit aktiv

Einstieg ins Gesundheitstraining

Dienstag

19.00 – 20.00 Uhr

## **Club Eichenhof**

## **Harburg**

Gesundes Herz

Dienstag

19.00 – 20.00 Uhr

Gesunder Rücken

Montag

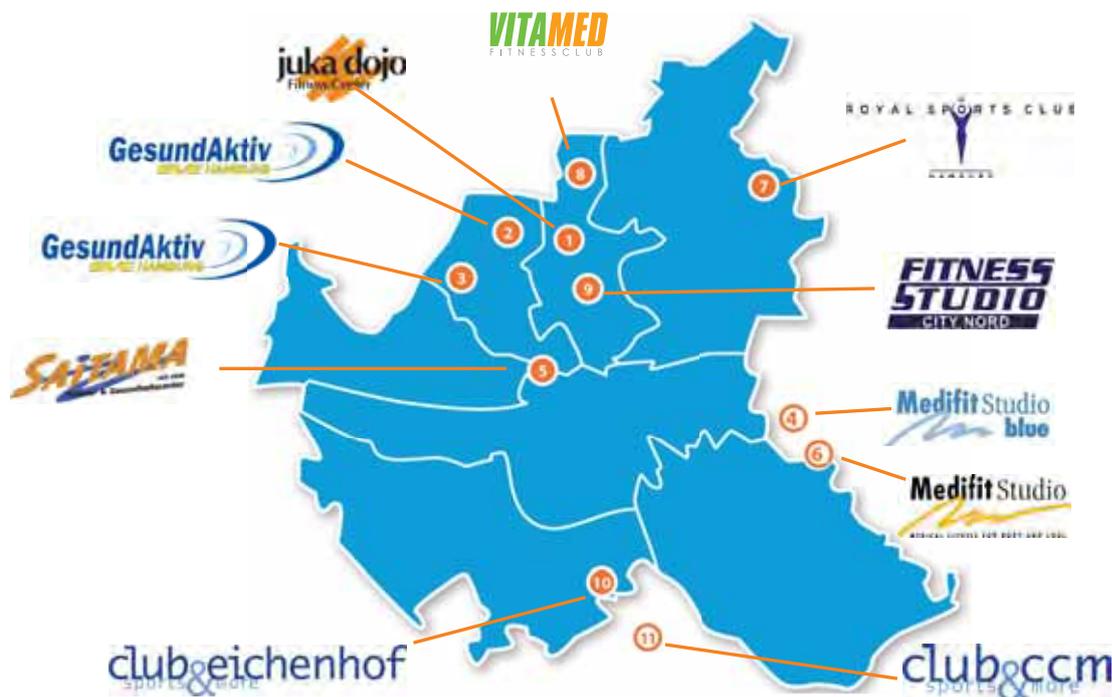
19.00 – 20.00 Uhr

Rückenfit

Mittwoch

18.00 – 19.00 Uhr

# Die Gesundheitsstudios Hamburg - auch in Ihrer Nähe! Jetzt 11 x im Großraum Hamburg



[www.diegesundheitsstudios.de](http://www.diegesundheitsstudios.de)

## ① juka dojo Fuhlsbüttel

Hummelsbütteler Landstr. 98, Tel.: 040 / 50 10 41  
[www.juka-dojو.de](http://www.juka-dojو.de)

## ② GesundAktiv Eidelstedt/Niendorf

Steinwiesenweg 30, Tel.: 040 / 571 00 91  
[www.gesundaktiv-in-eidelstedt.de](http://www.gesundaktiv-in-eidelstedt.de)

## ③ GesundAktiv Eidelstedt/Lurup

Redingskamp 25, Tel.: 040 / 570 00 715  
[www.gesundaktiv-in-eidelstedt.de](http://www.gesundaktiv-in-eidelstedt.de)

## ④ Medifit blue Glinde

Markt 8, Tel.: 040 658664  
[www.medifit-studio-blue.de](http://www.medifit-studio-blue.de)

## ⑤ Saitama Eimsbüttel/Eppendorf

Reinfeldstr. 6, Tel. 040 / 444628  
[www.saitama.de](http://www.saitama.de)

## ⑥ Medifit Reinbek

Hermann-Körner-Str. 49, Tel.: 040 / 727 83 83  
[www.medifit-studio.de](http://www.medifit-studio.de)

## ⑦ Royal Sports Volksdorf

Eulenkrogstr. 68, Tel.: 040 / 609 18 00  
[www.royalsports.de](http://www.royalsports.de)

## ⑧ Vitamed Langehorn

Langenhorner Markt 7b, Tel.: 040 / 533 203 70  
[www.vitamed-hamburg.de](http://www.vitamed-hamburg.de)

## ⑨ Fitness Studio City Nord

Überseering 5-15, Tel.: 040 / 632 33 66  
[www.fitness-city-nord.de](http://www.fitness-city-nord.de)

## ⑩ club eichenhof - sports & more Harburg

Bremer Str. 320, Tel.: 040 / 760 30 53  
[www.club-eichenhof.de](http://www.club-eichenhof.de) club ccm - sports & more

## ⑪ club ccm - sports & more Seevetal/Maschen

Unner de Bult 39, Tel: 04105 / 83 033  
[www.club-ccm.de](http://www.club-ccm.de)



[www.diegesundheitsstudios.de](http://www.diegesundheitsstudios.de)

DIE GESUNDHEITSSTUDIOS

ELBGYM

EXKLUSIVE FIRMENKONDITIONEN

## DEINE EXKLUSIVEN VORTEILE

# 20% Rabatt auf alle Mitgliedschaften

- Nutzung aller ELBGYM Standorte
- Regelmäßige Körperanalysen und Trainingsplan-Erstellung
- Individuelle Trainingsbetreuung
- Über 50 inkludierte Kurse (u.a. CrossFit, Bootcamp, Boxen, TRX, Yoga)
- Zugang zum Saunabereich
- Trainingshandtuch-Service
- Mineralgetränke Flatrate
- Kostenfreie Parkmöglichkeiten
- Eine einzigartige Community

# SONDERKONDITIONEN BEI FITNESS FIRST IN HAMBURG:

3€ Rabatt pro Woche  
in den BLACK CLUBS für  
Mitarbeitende der FHH

Fitness First unterscheidet die Clubs in 2 Kategorien: BLACK und RED

Mitarbeitende erhalten eine Firmenermäßigung von 3,00 € pro Woche auf den entsprechenden Wochenbeitrag in der Kategorie BLACK.

Mit einer BLACK Mitgliedschaft trainieren Sie in allen BLACK & RED Clubs sowie in den ELBGYM Studios.

Partner (gleicher Wohnsitz) erhalten ebenfalls die Firmenermäßigung.  
Bestehende Mitglieder können im Club kostenlos in den Tarif wechseln.



 <b>Black Clubs</b>	<p>Hamburg - Altona Hamburg - Eppendorf Hamburg - Jungfernstieg Hamburg Stephansplatz</p> <p>Zusätzlich Training im</p> <p>Elbgym – Eppendorf Elbgym – Innenstadt Elbgym – Alster Elbgym – Winterhude Elbgym - Stadthöfe</p>
 <b>Red Clubs</b>	<p>Hamburg - Niendorf Hamburg - Rödingsmarkt Hamburg - St Georg Hamburg - Wandsbek</p> <p>* dieses Segment ist nicht rabattierbar</p>



## SONDERKONDITIONEN FÜR MITARBEITENDE FREIE UND HANSESTADT HAMBURG (FHH)

3€ Rabatt  
pro Woche

<b>FITNESSFIRST BLACK</b>	<b>Preise und Laufzeiten*</b>		
<i>Laufzeit</i>	24 M.onate	12 Monate	1 Monat
<i>Preis pro Woche - regulär -</i>	17,90 €	19,90 €	24,90 €
<i>Abzüglich Firmenrabatt</i>	-3,00 €	-3,00 €,	-3,00 €
<b>Exklusiver Firmentarif</b>	<b>14,90 €</b>	<b>16,90 €</b>	<b>21,90 €</b>
<i>Trainingspaket – halbjährlich -</i>	39, – €	39, – €	39, – €
<i>Startgebühr - einmalig 39, – € -</i>	0, – €	0, – €	39, – €

Hier geht es zur Anmeldung:

Firmencode: 102172

<https://www.fitnessfirst.de/mitgliedschaft>



**So funktioniert die Online-Anmeldung:** Direkt über unsere Website den Wunschclub wählen. Firmenfitness auswählen. Mitgliedschaft auswählen. Den Firmencode eingeben. Den Hinweisen folgen. Nach Abschluss der Mitgliedschaft vereinbaren Sie einen Termin im Club, um ihre Mitgliedskarte abzuholen und Trainertermine zu buchen. Mehr Infos zu unseren Leistungen auf [www.fitnessfirst.de](http://www.fitnessfirst.de)  
HINWEIS: Es gelten die bei Vertragsabschluss gültigen regulären Preise. Diese Übersicht entspricht dem 1.05.23

<b>FITNESSFIRST RED</b>	<b>Preise und Laufzeiten- NICHT RABATTIERBAR*</b>		
<i>Mitgliedschaft**</i>	<i>BASIC</i>	<i>ALL IN</i>	<i>ALL IN</i>
<i>Laufzeit</i>	24 Monate	24 Monate	12 Monate
<i>Preis pro Woche</i>	10,90 €	13,90 €	15,90 €
<i>Trainingspaket halbjährlich wiederkehrend</i>	29, – €	29, – €	29, – €
<i>Startgebühr – einmalig 29, – €</i>	29, – €	29, – €	29, – €

\*Es gelten die jeweils gültigen regulären Preise auf unserer Website

\*\*Alle Infos zu unseren Mitgliedschaften und Clubs finden sie auf unserer Website

# FAQ'S

## Wie erhalte Ich die Corporate Konditionen?

Die vereinbarten Corporate Konditionen gelten für alle Clubs der entsprechenden Clubkategorie. Im Club: Mitarbeitende legitimieren sich durch eine Bestätigung des Arbeitgebers und durch einen Lichtbildausweis. Wenn LebenspartnerInnen dieses Angebot nutzen möchte, wird eine Kopie des Nachweises (s.o.) benötigt, eine Kopie vom Lichtbildausweis des oder der Mitarbeitenden und ein eigener Lichtbildausweis. **Online: Mit dem Firmencode Mitglied werden und nachträglich die Legitimation über unsere Fitness First App belegen.**

## Was passiert, wenn Ich bereits eine Mitglied bei Fitness First habe?

Der Vertrag kann jederzeit auf die aktuellen Corporate Konditionen umgestellt werden. Der Wechsel in die Corporate Konditionen ist kostenlos, lediglich die Grundlaufzeit beginnt neu. Der Wechsel in eine kürzere Laufzeit ist nicht möglich. Für den Wechsel wenden Sie sich per E-mail an [service@fitnessfirst.de](mailto:service@fitnessfirst.de).

## Wer ist Ansprechpartner für mich?

Bei Fragen bezüglich Mitgliedschaften wenden sich Mitarbeitende per E-Mail an [service@fitnessfirst.de](mailto:service@fitnessfirst.de) oder an unsere Teams in den Clubs.

## Was beinhaltet das Trainingspaket?

Das Trainingspaket beinhaltet eine Anamnese, professionelle Körperanalyse mit der Tanitawaage und dem EGym Fitness Hub, Ermittlung des BioAge, Erstellung eines individuellen Trainingsplan sowie laufend Trainingsplanupdates und die Nutzung unserer Fitness App.

## Was bedeutet Grundlaufzeit und wie sind die Kündigungsfristen?

Die Grundlaufzeit ist die Mindestlaufzeit der Mitgliedschaft. Wenn die Mitgliedschaft nicht bis zum Ende der Grundlaufzeit gekündigt wird, verlängert sich die Mitgliedschaft automatisch und ist dann monatlich kündbar. Details sind in der AGBs nachzulesen.

## Wie lange können die Corporate Konditionen in Anspruch genommen werden?

Gegen Vorlage eines gültigen Nachweises über die Berechtigung gewährt Fitness First die Corporate Konditionen zu den vereinbarten Fit for Work Konditionen.

Bei Wegfall der Berechtigungsvoraussetzungen entfallen die Corporate Konditionen und es wird der reguläre Mitgliedsbeitrag fällig.

## Welche Mitgliedschaft ist die Richtige?

Die Fitness First Clubs sind in zwei Kategorien zugeordnet: Fitness First Red und Fitness First Black. Sind Sie Mitglied in einem Fitness First Black Club, dann können Sie in allen Clubs (Red&Black) trainieren. Fitness First Red Mitglieder können in allen Red Clubs trainieren. Aktuell dürfen alle Fitness First Black Mitglieder auch die Clubs von Elbgym nutzen und genießen bei Fitness First eine Getränke-Flatrate.

# VHS MACHT GESÜNDER!

## #WIEDERWASGELERNT



Belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf.

© Rita Luizink, Illustratorin und Kursleiterin der Hamburger Volkshochschule

Es gibt viele Wege, Stress loszuwerden, den eigenen Körper wieder zu spüren, Kraft zu tanken, fit zu werden, die Natur zu genießen oder mit netten Leuten in der Küche kreativ zu werden.

**Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, kommen Sie zur Hamburger Volkshochschule!**

**Mehr als 2.000 Kurse sind über ganz Hamburg verteilt, es gibt das ganze Jahr Einstiegsmöglichkeiten.**

Sie finden zu jeder Tageszeit Angebote, fortlaufende Kurse, Schnupperkurse zum Kennenlernen und ein- oder zweitägige Wochenendkurse.

**Die Gesundheit am Arbeitsplatz ist Thema einer Vielzahl von Angeboten, hier eine Auswahl:**

- Stressbewältigungsprogramme
- Augentraining
- Intensivwoche für die Stimme
- Atemübungen für Menschen mit Tinnitus
- Entspannungstipps für einen besseren Schlaf
- Ernährungstrends unter der Lupe
- Brot selber backen – ohne Zusatzstoffe

**Dauerbrenner für Arbeitnehmer/innen ist neben der Stressbelastung die Rückengesundheit.**

- Wirbelsäulenfitness
- Parksport
- Alexandertechnik für den Rücken
- Leichte Fitness für starke Frauen
- Drums Alive – Trommeln zum Fitwerden
- Achtsamkeitspraxis
- Yoga für Rücken und Gelenke ...

**Und: Die Preise der Volkshochschule sind auch gesund für Ihren Geldbeutel!**

Eine Wirbelsäulenfitness mit 7 Terminen kostet zum Beispiel nur 69 €.

**Auch die Krankenkassen wissen die Qualität der Gesundheitsangebote der VHS zu schätzen.**

Rund 300 Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurse bezuschusst oder sogar ganz übernommen! Das betrifft vor allem die Klassiker: Rückentraining, Aquagymnastik, Pilates, Yoga, Qi Gong, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und MBSR.



Mehr zum Thema zum Gesundheitsprogramm der Hamburger Volkshochschule und die Liste der Kooperationskurse mit den Krankenkassen finden Sie unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de) sowie in allen Geschäftsstellen.

# Kieser Training

**Leider keine Sonderkonditionen.**



© Kieser Training

## **Kooperationsvereinbarung nicht zustande gekommen**

Aufgrund wiederholter Nachfragen weist das Personalamt darauf hin, dass keine Kooperationsvereinbarung mit den Hamburger Kieser Betrieben zustande gekommen ist. Dies ist das Ergebnis einer mehrjährigen Korrespondenz.

Da die Studios grundsätzlich an den **Mehrheitsbeschluss** der Hamburger **Geschäftsleitungen** der Kieser Betriebe gebunden sind, können die einzelnen Studios selbst keine Sonderkonditionen anbieten.

Das Personalamt bittet Sie, von weiteren Nachfragen beim Personalamt und bei den Studios von Kieser Training abzusehen und zu schauen, ob bei den vorhandenen anderen Angeboten mit Sonderkonditionen etwas für Sie dabei ist.