

**KINO**

**3001 Kino**

14 Kilometer - Auf der Suche nach dem Glück (OmU) 20.00  
Howl - Das Geheil 16.00  
Im Alter von Ellen 18.00  
Monsters 22.00

**Abaton**

Another Year (OmU) 15.00, 21.00  
Black Swan (OmU) 17.15, 21.45  
Der kleine Nick 13.15  
Goethe! 10.00  
Hereafter - Das Leben danach (OmU) 18.30  
Russland - Im Reich der Tiger, Bären und Vulkane 15.00, 17.30  
Serengeti 20.00  
Sneak Preview 22.45  
Vorstadtkrokodile 3 13.15, 16.45

**Alabama**

Ich sehe den Mann deiner Träume 20.30

14.50  
The Green Hornet 3D 17.30, 20.30, 23.20  
Tron: Legacy 3D 14.00, 17.00, 20.00, 23.10  
Tucker & Dale vs. Evil 20.30  
Vorstadtkrokodile 3 12.30, 14.30, 16.30  
Woher weißt du, dass es Liebe ist 14.15, 22.30  
Yogi Bär 3D 13.00

**CinemaxX Harburg**

Black Swan 16.30, 18.45, 21.00  
Dickste Freunde 14.50, 17.20, 20.00  
Die Chroniken von Narnia: Die Reise auf der Morgenröte 12.25  
Die Superbullen 14.50  
Eyyvah Eyvah 2 (OmU) 17.30  
Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - 1 12.40  
Ich sehe den Mann deiner Träume 17.30, 20.00  
Love and Other Drugs - Nebenwir-

Satte Farben vor Schwarz 20.30

**Fama**

Small World 20.15  
Von Menschen und Göttern 17.45

**Hansa Filmstudio**

Rapunzel - Neu verhöhnt 15.00, 17.30  
The Green Hornet 20.00  
The Social Network 20.00  
Vorstadtkrokodile 3 15.00, 17.30  
Woher weißt du, dass es Liebe ist 17.30, 20.00  
Yogi Bär 15.00

**Holi**

Another Year 15.10, 17.50, 20.30  
Brothers 20.45  
Das Labyrinth der Wörter 14.50, 18.50  
Satte Farben vor Schwarz 16.50

**Koralle**

Hereafter - Das Leben danach 17.45, 20.30  
Kent Nagano - Montréal Symphony 15.00

Black Swan 17.15, 20.00  
Dickste Freunde 14.30, 17.15, 20.15  
Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - 1 14.00

Love and Other Drugs - Nebenwirkung inklusive 14.30, 17.15, 20.00  
Rapunzel - Neu verhöhnt 3D 14.30  
Sneak Preview (OF) 20.00  
The Green Hornet 3D 14.45, 17.30, 20.15  
Vorstadtkrokodile 3 14.15, 17.15  
Woher weißt du, dass es Liebe ist 17.15

**UCI Kinowelt Othmarschen Park**

72 Stunden - The Next Three Days 20.00, 23.00  
Black Swan 17.00, 20.00, 23.00  
Brothers 20.30  
Devil 23.00  
Dickste Freunde 15.00, 17.30, 20.30, 23.00  
Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - 1 17.00  
Hereafter - Das Leben danach 20.00, 23.00

Love and Other Drugs - Nebenwirkung inklusive 20.15

Meine Frau, unsere Kinder und ich 15.00

Otto's Eleven 14.30

Rapunzel - Neu verhöhnt 14.30

Rapunzel - Neu verhöhnt 3D 15.00, 17.30

Russland - Im Reich der Tiger, Bären und Vulkane 17.30

Saw 3D - Vollendung 23.15

The Green Hornet 3D 14.00, 17.00, 20.15, 23.00

The Tourist 17.30

Tron: Legacy 3D 14.00, 17.00, 20.30, 23.00

Vorstadtkrokodile 3 15.00, 17.30

Woher weißt du, dass es Liebe ist 20.15, 23.00

Yogi Bär 3D 15.00

**UCI Kinowelt Smart City**

72 Stunden - The Next Three Days 19.30

Avatar - Aufbruch nach Pandora 3D 20.00

Black Swan 16.45, 19.45

Devil 14.30, 17.30

Dickste Freunde 14.30, 17.30, 20.15

Eyyvah Eyvah 2 (OmU) 20.00

Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - 1 14.00

Hür Adam (OmU) 16.30

Kutsal Damacana 3 - Dracoola (OmU) 14.00

Love and Other Drugs - Nebenwirkung inklusive 20.30

Rapunzel - Neu verhöhnt 14.30

Rapunzel - Neu verhöhnt 3D 14.30, 17.00

Tal der Wölfe - Palästina (OmU) 17.15, 20.15

The Green Hornet 3D 14.00, 17.00, 20.00

Tron: Legacy 3D 14.00, 17.00, 20.00

Vorstadtkrokodile 3 14.15, 17.15

Yogi Bär 3D 14.45

**Zeise**

Another Year 17.00, 19.45, 22.30

Black Swan 15.00, 17.30, 20.00, 22.30

Das Labyrinth der Wörter 14.30, 19.00

Drei 16.30, 21.00

Von Menschen und Göttern 14.30



Foto: hhr

**Brothers**

Vorzeigesoldat Sam (Tobey Maguire, l.) wird nach Afghanistan beordert und muss seine Frau Grace (Natalie Portman, r.) verlassen. Als sie die Nachricht ereilt, ihr Mann sei gefallen, kümmert sich Sams Bruder Tommy (Jake Gyllenhaal) um die Witwe und die beiden Töchter. Doch dann taucht der Totgeblaupte wieder auf... **Diverse Kinos**

Immer Drama um Tamara 18.15

**Blankeneser Kino**

Black Swan 17.30, 20.00  
Fasten auf Italienisch 17.45  
Immer Drama um Tamara 20.15

**CinemaxX Dammtor**

72 Stunden - The Next Three Days 23.00  
Black Swan 15.00, 17.30, 20.45, 23.00  
Burlesque 16.40  
Devil 23.10  
Dickste Freunde 15.10, 17.45, 20.30, 23.15

Die Chroniken von Narnia: Die Reise auf der Morgenröte 3D 15.00  
Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - 1 13.30  
Hereafter - Das Leben danach 17.00, 20.10  
Love and Other Drugs - Nebenwirkung inklusive 23.20  
Meine Frau, unsere Kinder und ich 12.40  
Morning Glory 18.25

Otto's Eleven 12.50

Rapunzel - Neu verhöhnt 12.15

Rapunzel - Neu verhöhnt 3D 12.40,

kung inklusive 20.30  
Rapunzel - Neu verhöhnt 13.00, 15.20

Rapunzel - Neu verhöhnt 3D 12.20, 14.25

Sammys Abenteuer 12.50

The Green Hornet 3D 20.00

Tron: Legacy 3D 14.25, 17.20, 20.15

Vorstadtkrokodile 3 12.20, 15.00, 17.30

Woher weißt du, dass es Liebe ist 17.00, 19.50

Yogi Bär 15.30

Yogi Bär 3D 23.00

**CinemaxX Wandsbek**

Black Swan 20.10

Burlesque 18.20

Dickste Freunde 14.40, 17.20, 20.00

Rapunzel - Neu verhöhnt 3D 15.20

Room in Rome 20.00

The Green Hornet 3D 17.45, 20.30

Tron: Legacy 3D 14.30, 17.20, 20.15

Vorstadtkrokodile 3 14.30, 16.25

Woher weißt du, dass es Liebe ist 17.10

Yogi Bär 15.00

**Elbe-Kino**

Der Freischütz 17.30

Morning Glory 17.15, 19.45

Vorstadtkrokodile 3 15.15

**Magazin**

Das Labyrinth der Wörter 18.30

Ich sehe den Mann deiner Träume 20.30

**Metropolis**

Chihiros Reise ins Zauberland 19.00

Ein Mädchen geht an Land 17.00

Little Big Man (OF) 21.15

**Passage**

Black Swan 14.45, 17.15, 20.00

Fasten auf Italienisch 18.00, 20.30

Ich sehe den Mann deiner Träume 15.30

Von Menschen und Göttern 18.00

Wir Sex Want 15.30, 20.30

**Streits Filmtheater**

Black Swan (OF) 14.50

Sneak Preview (OF) 20.30

Tron: Legacy 3D (OF) 17.30

**UCI Kinowelt Mundsburg**

72 Stunden - The Next Three Days 19.45

**Aktuelle plan7 Filmkritiken online unter [www.mopo.de/kino](http://www.mopo.de/kino)**

**... UND HIER FINDEN SIE IHR KINO**

**Abaton**, Allende Platz 3, Rotherbaum, ☎ 41 32 03 20, [www.abaton.de](http://www.abaton.de)

**Alabama**, Jarrestraße 20, Barmbek, ☎ 28 80 30 70, [www.alabama-kino.de](http://www.alabama-kino.de)

**B-Movie**, Brigittenstr. 5, St. Pauli, ☎ 430 58 67, [www.b-movie.de](http://www.b-movie.de)

**Blankeneser Kino**, Blankeneser Bahnhofstr. 4, ☎ 86 24 21, [www.blankeneserkino.de](http://www.blankeneserkino.de)

**CinemaxX Dammtor**, Dammtordamm 1, Neustadt, ☎ 01805 / 24 63 62 99, [www.cinemaxx.de](http://www.cinemaxx.de)

**CinemaxX Harburg**, Moorstr. 1, Harburg, ☎ 01805 / 24 63 62 99, [www.cinemaxx.de](http://www.cinemaxx.de)

**CinemaxX Wandsbek**, Quarree 8-10, Wandsbek, ☎ 01805 / 24 63 62 99, [www.cinemaxx.de](http://www.cinemaxx.de)

**Elbe-Kino**, Osdorfer Landstr. 198, Osdorf, ☎ 800 44 45, [www.elbe-kino.de](http://www.elbe-kino.de)

**Fama**, Luruper Hauptstr. 247, Lurup, ☎ 832 54 41

**Hansa Filmstudio**, Alte Holstenstr. 17-19, Bergedorf, ☎ 724 83 35

**Holi**, Schlanckreye 69,

Harvestehude, ☎ 422 30 40, [www.cinemaxx.de](http://www.cinemaxx.de)

**Koralle-Kino**, Kattjahren 1, Volksdorf, ☎ 64 20 89 39, [www.koralle-kino.de](http://www.koralle-kino.de)

**Lichtmeß**, Gaußstr. 25, Altona, ☎ 390 76 03, [www.lichtmess-kino.de](http://www.lichtmess-kino.de)

**Magazin**, Fiefstücken 8, Winterhude, ☎ 51 22 34

**Metropolis**, Steindamm 54, St. Georg, ☎ 34 23 53; [www.metropolis-kino.de](http://www.metropolis-kino.de)

**Passage**, Mönckebergstr. 17, Altstadt, ☎ 46 86 68 60, [www.das-passage.de](http://www.das-passage.de)

**Streits**, Jungfernstieg 38, Neustadt, ☎ 34 60 51, [www.cinestar.de](http://www.cinestar.de)

**UCI Kinowelt**, Mundsburg, Hamburger Straße 1-15, Barmbek, ☎ 227 04 50, [www.uci-kinowelt.de](http://www.uci-kinowelt.de)

**UCI Othmarschen**, Baurstr. 2, ☎ 88 18 21 82; [www.uci-kinowelt.de](http://www.uci-kinowelt.de)

**UCI Wandsbek**, Friedrich-Ebert-Damm 126, Wandsbek, ☎ 69 44 24 42; [www.uci-kinowelt.de](http://www.uci-kinowelt.de)

**Zeise Kinos**, Friedensallee 7, Ottensen, ☎ 390 87 70, [www.zeise.de](http://www.zeise.de)

**3001 Kino**, Schanzenstr. 75, St. Pauli, ☎ 4376 79, [www.3001-kino.de](http://www.3001-kino.de)

**SPORT & SPIEL**

**STADT & LAND**

**SPEIS & TRANK**

# Ran an den Sport Fitnessprofis

Diese Personal Trainer stehen beim Kampf gegen die Pfunde motivierend zur Seite

**R**an an den Speck! Auch wenn der Winter noch nicht so richtig loslassen kann - der Frühling kommt bestimmt. Wer allein nicht vom Sofa und in die Gänge kommt, dem stehen Fitness-Profis zur Seite. Egal, ob man die Pfunde beim Joggen, im Schwimmbecken, im Boxing oder beim Cha-Cha-Cha verlieren will: Diese Personal Trainer helfen dabei!

► **Tanzen: Privatkurse für Gruppen und Einzeltraining - die fünffache deutsche Meisterin Pia David gibt ihr Profi-Wissen ab sofort an Hobby-Tänzer weiter. Die Trainingsstunden werden individuell vereinbart und auch der Trainingsort kann variieren: Wer Platz und Lust hat, nimmt die Unterrichtsstunden einfach im eigenen Wohnzimmer. „Vom kleinen Einmaleins der Standardtänze bis zum Einüben einer Choreographie sind den Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt“, sagt die Tanzsportlerin (Pia David, Tel. 86 64 56 76, [www.piadavid.de](http://www.piadavid.de)).**

► **Fitness & Ernährung:** Gewichtsreduktion und Körperstraffung sowie Ernährungsberatung sind die Steckpferde von Personal-Fitness-Trainer Alexander Schütt. Seit fünf Jahren unterstützt er Hamburger bei ih-

ren sportlichen Zielen. Um auch wirklich jedem helfen zu können, arbeitet der studierte Gesundheitsmanager mit Ernährungsmedizinern, Orthopäden und Physiotherapeuten zusammen (Alexander Schütt, Tel. 0160-9024 02 69, [www.alexanderschuet.com](http://www.alexanderschuet.com)).

► **Boxen:** Die Fäuste fliegen lassen kann man unter professioneller Anleitung von Vladimir Batinic. Der Sportwissenschaftler war selbst mal Profi-Boxer. Heute bringt er seinen Schützlingen nicht nur das richtige Sandsack-Eindreschen bei, auch Bodybuilding, Fettverbrennung, Konditions- und Lauftraining stehen auf seinem Lehrplan (Vladimir Batinic, rund 80 Euro pro Stunde, [www.yourpersonaltrainer/vladimir](http://www.yourpersonaltrainer/vladimir)).

► **Schwimmen:** Stephanie Fahne-mann, ehemalige Schwimmtrainerin des Hamburger Landeskaders, unterrichtet jetzt Anfänger und Fortgeschrittene im Schwimmen und im Triathlon. In einem gläsernen Gegenstrompool bietet sie außerdem Analysen für alle Schwimmtechniken an (Stephanie Fahne-mann, rund 50 Euro pro Stunde, Tel. 0173-293 69 48, [www.sportundevents.de](http://www.sportundevents.de)).

ANNA SEIDLER

## Gesundheitstipp der Woche

### Augen auf beim Matratzenkauf!

Seitenschläfer oder Rückenschläfer? Beim Matratzenkauf sollte darauf geachtet werden: In einer Untersuchung von „Stiftung Warentest“ konnte eine Vielzahl der Matratzen Rückenschläfer nicht so gut abstützen wie Seitenschläfer - oder umgekehrt.

Andere Matratzen haben dem Test zufol-



ge insgesamt schlechte Liegeeigenschaften. Nur zwei von 14 Testobjekten erhielten ein „Gut“. Allgemein schnitten Bonnellfedermatratzen schlechter ab als die mit Taschenfedern. Federkernmatratzen eignen sich den Angaben zufolge insbesondere gut für Menschen, die stark schwitzen.