

Vereinsmagazin des AMTV Hamburg e.V. von 1893 - 02/25

AMTVvereint



Badminton

Der Weg zum Hamburger Breitensportligameister 2024/2025

Kurabu-App

Coming soon: Online-Verwaltung für Mitglieder

Sommerfest mit Sportlerehrung

am 07.09.2025 auf der AMTV-Tennisanlage



AMTV Hamburg e.V.

Rahlstedter Straße 159

22143 Hamburg

Tel.: 040 / 675 95 06

www.amtv.de

HANSEN

Das besondere Autohaus



**40 JAHRE
AUTOHAUS
HANSEN**

**Vom Kleinwagen bis zur
Premium-Vollausstattung**

Dein Auto. Dein Vorteil.

Autoangebote exklusiv für AMTV-Mitglieder

**SAVE THE DATE
07.09.2025**

Am **AMTV-Tag** direkt vor Ort –
Das besondere Autohaus



► **149 € LEASING***

**Neufahrzeug – ohne Anzahlung – 48 Monate
SUZUKI SWIFT CLUB HYBRID**

NEUFAHRZEUG Kraftstoffverbrauch Swift 1.2 DUALJET HYBRID Club in l/100 km: kombinierter Energieverbrauch 4,4; kombinierter Wert der CO₂-Emission: 98 g/km; CO₂-Klasse: C

Leasingbeispiel: Fahrzeugpreises (UVP): 20.690,00 €; Laufzeit: 48 Monate; jährliche Fahrleistung: 10.000 km; Leasingsonderzahlung: 0,00 €; 48 monatliche Leasingraten à 149,00 €; Gesamtkosten über 48 Monate Vertragslaufzeit: 7.152,00 €; zzgl. Bereitstellungskosten 1.290,00 €. Bonität vorausgesetzt. Vermittlung erfolgt allein für die Creditplus Bank AG, Augustenstraße 7, 70178 Stuttgart. Nur beim teilnehmenden Suzuki Partner. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher. Abbildung zeigt aufpreispflichtige Sonderausstattung.

► **349 € LEASING***

**Neufahrzeug – ohne Anzahlung – 36 Monate
HONDA ZR-V e:HEV ADVANCE**

NEUFAHRZEUG Kraftstoffverbrauch ZR-V e:HEV Advance in l/100 km: kombiniert 5,8. CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert 132. CO₂-Klasse: D.

Leasingbeispiel: Gesamtpreis 47.900,00 €; abzüglich Nachlass 7.594,86 €; Gesamtkreditbetrag (Leasingbetrag) 40.305,14 €; Sollzinssatzgebunden für die Vertragslaufzeit p. a. 3,92 %; Zinsen gesamt 4.232,11 €; Gesamtbetrag 12.564,00 €; zzgl. Bereitstellungskosten 1.290,00 €; Effektiver Jahreszins 3,99 %; Laufzeit 36 Monate; jährliche Fahrleistung: 10.000 km; Nachberechnung je Mehrkilometer 14,37 Cent; Rückvergütung je Minderkilometer 9,58 Cent; Monatliche Leasingrate 349,00 €; Alle Angaben verstehen sich inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer.

► **SPORTLICH NAH. GANZ EINFACH DA – NUR 10 MINUTEN VOM AMTV.**



**A1 / ABFAHRT
STAPELFELD**

SUZUKI

HONDA

**VREDESTEIN
TYRES**



*Wir sind Dein sportlicher Partner in Bezug auf Autos und freuen uns Dir **Sonderkonditionen** präsentieren zu können. Nur für **AMTV Hamburg Mitglieder – Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.** Wir halten weitere sportliche Angebote für Euch bereit.

Autohaus Herbert Hansen GmbH · Höhenkamp 1 · 22145 Braak bei Hamburg · 040 / 675 30 71
info@autohaus-hansen.de · www.autohaus-hansen.de

Liebe Leser, die Herausgabe des AMTV-Magazins ist nur dank der großzügigen Unterstützung unserer Inserenten möglich. Wir bitten Sie deshalb um Berücksichtigung dieser Firmen! Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht die Meinung der Redaktion oder des AMTV wieder. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Manuskripte zu kürzen oder redaktionell zu bearbeiten.

INHALT

Vorwort 4

Kurabu - Onlinezugriff für Mitglieder 5

Badminton - Der lange Weg zum Erfolg! 6

Tanzsport - Tanzen hält fit und macht Spaß! 8

Handball - StoDoCup HandballDaysLübeck 2025 9

Ju Jutsu - Hamburger- und Norddeutsche Meisterschaft im Ju-Jutsu Fighting 2025 10

FSJ - Ein Jahr FSJ – Mehr als nur ein Praktikum 11

Radwandern - Gedanken zum 40 jährigen Jubiläum der Radwandergruppe des AMTV am 05.05.2025 12

Leistungsturnen - Erfolgreicher Start in die Ligasaison – unsere Turnerinnen holen den ersten Platz 14

Leistungsturnen - Sehr guter Start der Leistungsriege in die Wettkampfsaison 15

Fit und Gesund - AMTV Sommerferienprogramm 16

Handball - Die Trinkerbells 17

Schwimmen - Viel Klasse im Wasser 18

Schwimmen - Nachruf Werner Ernst Joachim Mahn 19

Fit und Gesund - Sportwochenende - Hohe Wacht 20

Fit mit Stefan - Kakao - Natürliche Power für deine Muskeln 21

Leichtathletik - Kila-Cup und Hamburger Meisterschaften 22

Studio - Muskel-, Knochen- und Gelenkbeschwerden? Ab in den Maschinenraum! 24

Faustball - Karpfentour 25

AMTV Intern - Interview mit Markus Schmidt 26

AMTV Intern - Beitragsordnung 27

IMPRESSUM

Herausgeber:
Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.
Rahlstedter Straße 159
Tel.: 040-675 95 06
22143 Hamburg
E-Mail: info@amtv.de
Internet: www.amtv.de

- 1. Vorsitzender: Michael Schumann, schumann@amtv.de
- 3. Vorsitzender: Markus Schmidt, schmidt@amtv.de
- 1. Schatzmeister: Hendrik Wehlte, wehlte@amtv.de
- Geschäftsführung: Marcus Egin, egin@amtv.de

Öffnungszeiten der AMTV Geschäftsstelle

Di., 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
Mi., 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
Do., 10:00 Uhr - 13:00 Uhr & 14:00 Uhr - 18:00 Uhr

Bankverbindungen:
Hamburger Sparkasse
Hauptkonto: DE84 2005 0550 1295 1252 54
Spendenkonto: DE67 2005 0550 1504 9554 75
Vereinsfarben: Weinrot/Weiß

Fitness Studio: Tel.: 040-675 95 070
Don Alfio (Restaurant): Tel.: 040-244 399 63
Redaktionsbeirat: Karo Wulf
Gestaltung: Björn Busch / ELBSTYLE.DE

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist am 01.10.2025.
Bitte senden Sie Ihre Artikel an wulf@amtv.de oder auf einem Speichermedium an die AMTV-Geschäftsstelle.

Vorwort

Liebe Mitglieder, liebe Freund*innen des AMTV Hamburg,

das Jahr 2024 war ein Jahr der Veränderung, der Entscheidungen – und der gemeinsamen Verantwortung. Angesichts der finanziellen Herausforderungen, vor die uns die Entwicklungen der letzten Jahre gestellt haben, wurde auf der Delegiertenversammlung 2024 eine einmalige Umlage beschlossen. Diese Maßnahme, getragen von der Solidarität unserer Mitglieder, war ein wichtiger Schritt, um die wirtschaftliche Stabilität unseres Vereins zu sichern.

Doch wir wissen: Einmalige Maßnahmen reichen nicht aus, um langfristig tragfähig zu bleiben. Deshalb wurden auf Vorschlag der Beitragskommission im Jahr 2025 notwendige Beitragsanpassungen beschlossen. Der Grundbeitrag wird ab dem 01.07.2025 um 1,50 € pro Monat erhöht. Gleichzeitig entfällt der bisherige Liegenschaftsbeitrag, und die Spartenerhöhungen wurden bereits zuvor durch den Vereinsrat verabschiedet. Diese Anpassungen wurden offen und transparent kommuniziert – über unsere Homepage, durch den Vereinsrat und bei einer Infoveranstaltung im Mai.

Auch das laufende Jahr bringt neue Herausforderungen mit sich: Ein schwerer Wasserschaden im Studio zwingt uns dazu, über Monate hinweg auf eine Ersatzfläche auszuweichen. Gleichzeitig freuen wir uns über neue Impulse im Team: Mit Karo Wulf konnten wir eine engagierte neue Mitarbeiterin für den Bereich Service und Marketing gewinnen.

All dies zeigt: Der AMTV Hamburg ist ein lebendiger, anpassungsfähiger Verein – getragen von Menschen, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen und gemeinsam nach vorn zu schauen. Dafür danken wir euch allen herzlich!

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe wünscht
Michael Schumann (1. Vorsitzender)



FAMILIEN-SOMMERFEST

Am Sonntag, den 07. September 2025 von 11:00 Uhr - 15:00 Uhr auf der AMTV-Tennisanlage, Stapelfelder Straße 145

- Ehrungen von sportlichen Leistungen
- Ehrungen von langjährigen und besonders engagierten Mitgliedern
- Spiel und Spaß für die ganze Familie
- Essen und Trinken zu familienfreundlichen Preisen
- Ehrenamtsbörse für alle, die gern unterstützen möchten

Kommt alle vorbei, informiert Euch und habt Spaß!

KURABU – ONLINEZUGRIFF FÜR MITGLIEDER

Es wird digital – aber keine Sorge: nicht kompliziert. Ab voraussichtlich Mitte September 2025 bekommen unsere Mitglieder die Möglichkeit, selbst auf ihre Daten zuzugreifen, Mitgliedsdaten zu verwalten, Dokumente abzurufen und einiges mehr. Alles über das System Kurabu.

Bei uns im Verein tut sich also was. Genauer gesagt: Wir wollen es euch einfacher machen. Adresse ändern? Neue Kontoverbindung? Mitgliedsbescheinigung für die Krankenkasse? Bisher lief das meistens per Mail, Telefon oder persönlich zu unseren Öffnungszeiten – künftig geht das in vielen Fällen direkt online. Ohne Umweg über die Geschäftsstelle. Gleichzeitig bekommt ihr mehr Übersicht und Kontrolle über eure Mitgliedschaft.

Was ist Kurabu überhaupt?

Kurabu ist unser Mitgliederverwaltungssystem. Dieses nutzen wir nun schon über ein Jahr und wollen nun weitere Funktionen für einfachere Abläufe nutzen. Über den freigeschalteten Mitgliederbereich bekommt ihr Zugang zu euren persönlichen Daten. Die Nutzung ist über den Browser oder per App möglich (für Android & iOS).

Was kann ich dort machen?

- **Daten selbst ändern**
Ob Adresse, Telefonnummer oder Bankverbindung: Wer mag, kann das künftig einfach selbst eintragen – ganz ohne Rückfrage bei uns.
- **Mitgliedschaften & Beiträge einsehen**
In welchen Abteilungen bin ich / meine Familienmitglieder eigentlich? Was zahle ich im Monat? Das könnt ihr euch jederzeit im Profil ansehen.
- **Mitgliedsbescheinigungen und andere Dokumente herunterladen**
Ihr braucht eine Bestätigung z.B. für die Krankenkasse, wollt einen Blick auf die Beitragsordnung werfen oder benötigt ein anderes unserer Formulare? Einfach selbst als PDF runterladen.
- **Digitaler Mitgliedsausweis**
Den Ausweis gibt es künftig direkt auf der Plattform – und muss nicht mehr gesucht werden, wenn man ihn doch mal braucht.
- **Online-Mitgliedsantrag**
Wer jemanden kennt, der neu in den Verein möchte: Der Antrag lässt sich in Zukunft online stellen.
- **Aktuelle Infos & Vereinsnews**
Änderungen, Veranstaltungen oder wichtige Mitteilungen erscheinen direkt im Mitgliederbereich.
- **Kündigungen einfach verwalten**
Kündigungen können dort über ein Formular beantragt werden. Bestätigungen über Kündigungen und Abteilungskündigungen werden automatisch per E-Mail verschickt.
- **Profilsichtbarkeit selbst einstellen**
Standardmäßig ist euer Profil nicht sichtbar. Wer will, kann es (in verschiedenen Stufen) freigeben – z. B. für Trainer und Teamfunktionen oder Interaktionen mit anderen Mitgliedern.
- **Weitere Funktionen werden folgen** (Veranstaltungskalender, Trainingszeiten, Workshopbuchung...)

Und für unsere Trainer:innen?

Auch unsere Abteilungs- und Übungsleitungen bekommen durch Kurabu neue Möglichkeiten. Es können „Teams“ angelegt werden – z. B. Trainingsgruppen oder Mannschaften – und innerhalb dieser Gruppen lassen sich dann Infos, Termine oder Nachrichten direkt an die Teilnehmenden verschicken. Für den Sommer sind Schulungen geplant, bei denen wir zeigen, wie das Ganze funktioniert.

Wie komme ich rein?

Alle Mitglieder bekommen nach aktuellem Plan Mitte September eine Einladungsmail mit einem persönlichen Link. Darüber kann man sich dann registrieren und anschließend den Mitgliederbereich nutzen. Wichtig dafür ist natürlich, dass wir eine gültige E-Mailadresse bei uns hinterlegt haben. Sollte das noch nicht der Fall sein, bitten wir euch uns diese einmal zu schicken. Damit ihr auch gleich dabei sein könnt. Wer sich vorher schon einen Eindruck verschaffen will: Es gibt ein kurzes Video von Kurabu, in dem die wichtigsten Funktionen erklärt werden:

<https://www.kurabu.com/hilfe/mitglieder-so-nutzt-du-kurabu-im-webbrowser>

Noch Fragen?

Ganz wichtig: Das Ganze machen wir nicht, um Arbeit loszuwerden. Uns geht's vor allem um mehr Transparenz, schnellere Abläufe und bessere Möglichkeiten für unsere Mitglieder. Und wenn es irgendwo hakt oder euch der persönliche Kontakt einfach lieber ist, keine Sorge: Die Geschäftsstelle bleibt natürlich weiterhin erreichbar.

In diesem Sinne: Sportliche Grüße
Euer Geschäftsstellenteam



DER LANGE WEG ZUM ERFOLG!

Zum ersten Mal hat die AMTV-Badminton-Abteilung im Jahr 2011 an der Hamburger-Badminton-Breitensportliga (BSL) teilgenommen haben.

Die Liga gab es zu diesem Zeitpunkt bereits 12 Jahre. Über 30 Mannschaften, in und um Hamburg, spielen hier jedes Jahr in unterschiedlichen Leistungsgruppen gegen den Abstieg, um den Aufstieg oder die Meisterschaft. Wir wollten dabei sein, fanden in Kürze 20 Mitspielende (fünf Frauen und 15 Männer) und meldeten uns an.



Wir begannen in der vierten von vier Gruppen. Mussten uns also von unten nach oben vorkämpfen. In dieser Saison bestritten wir neun Spiele, von denen wir acht gewannen und eins verloren.

In der Saison 2012/2013 spielten wir nun in der Gruppe B (die Liga wurde von vier auf drei Gruppen gestrafft).

Mit großer Motivation verfolgten wir unser Ziel, in die höchste Spielgruppe (A) aufzusteigen. Mit sieben Siegen in sieben Spielen gelang uns dies, so dass wir in der darauffolgenden Saison um die Meisterschaft mitspielten.

Wir beendeten die neue Saison mit zwei Niederlagen, einem Unentschieden und sechs Siegen im Mittelfeld der Tabelle. Die Klasse wurde gehalten, Dies war zunächst unser realistisches Ziel.

Für die Saison 2014/2015 meldeten wir, aufgrund der großen Nachfrage, bereits eine zweite Mannschaft in der BSL an. Ab 2023 werden dies bis heute jedes Jahr drei Teams mit ca. 10 Spielenden sein; aber der Reihe nach.



In den nächsten Jahren richtet sich unsere erste Mannschaft im Mittelfeld der Gruppe A ein; zur Meisterschaft hat es nie ganz gereicht. Im Jahre 2020 wurde die Saison aufgrund der Corona Pandemie abgebrochen und der laufende Spielbetrieb bis auf weiteres eingestellt.

Der Neustart erfolgte dann im Jahre 2022. Der Nachholbedarf an Bewegung und Austausch war so groß, dass der AMTV drei Mannschaften für die BSL meldet. Diese spielen in den Gruppen C, B und A. Die erste Mannschaft wurde in dieser Saison Vierter. In der darauffolgenden Saison belegte sie hinter den SportpassBallern und Süldorf mit zwei Niederlagen (gegen die vorgenannten) und acht Siegen sogar den dritten Rang.

Manchmal sind es die unerwarteten Fügungen, die eine Situation komplett verändern. Drohte 2020 dem Team (1. Mannschaft) aufgrund der vielen Verletzten noch der Abstieg, ergibt es sich für die Saison 2024/2025, dass die Badminton-Abteilung des AMTV mit der des MSV kooperiert. Diese Win-Win-Situation bringt neuen Schwung in die Vereine und in die Mannschaften. Schnell entstehen neue Kontakte und Freundschaften. Wir können nun unserem Hobby an vier Spiel- und Trainingstagen in der Woche in den AMTV- und in den MSV-Hallen nachgehen.



Für die BSL-Saison werden drei Mannschaften zusammengestellt, die sich aus den Spielenden beider Vereine zusammenfinden. Die Mannschaften werden jeweils von Teamleitenden des AMTV und des MSV in die Saison geführt.

Darüber hinaus verstärkt Amin unsere erste Mannschaft. Wenn er nicht mit uns auf dem Platz steht, könnt ihr ihn als Zugbegleiter auf einen eurer Fahrten im Norden antreffen.

Es gestaltet sich nun, wie es sich bereits schon in den Nach-Corona-Jahren angedeutet hat. Das Jahr 2025 wird zu unserem Jahr. Am 27. Mai steht im vorletzten Spiel die Entscheidung gegen den Meister der letzten drei Jahre an; den SportspaßBallern 1.

Ein hochklassiges Spiel, dass wir in einer packenden Partie mit vielen Zuschauenden (u.a. dem MSV-Vereinsvorstand) in der MSV-Halle in Mümmelmannsberg mit fünf zu einem Spiel für uns entscheiden können.

Damit steht am vorletzten Spieltag bereits fest, dass wir uneinholbar die Tabelle anführen. Das letzte Spiel gegen einen der BSL-Sieger der Vorjahre, dem Walddorfer SV, runden wir mit einem Sieg (fünf zu eins) ab.



Der AMTV/MSV beendet die Saison ungeschlagen mit einem Unentschieden und acht gewonnenen Spielen mit großem Abstand vor den anderen Mannschaften. Was für eine Team-Leistung.

Auch wenn mir persönlich das Wort immer schwer über die Lippen geht, können wir stolz auf uns und das Erreichte sein. Jeder, der uns kennt, weiß, dass die Bedeutung dieser Saison weit über die Siege oder den Pokal hinaus geht. Sie hat uns zu einem wirklichen Team zusammengeschweißt. Wir haben während der Saison einen unglaublichen Teamspirit entwickelt, in dem sich jeder Einzelne dem Mannschaftsziel verschrieben hat.

Es ist ein langer Weg seit dem Beginn im Jahre 2011. Mit Beharrlichkeit, tollen Menschen, Spaß, dem richtigem Ehrgeiz und dem Quäntchen Glück haben wir es geschafft. Wir dürfen uns ab sofort Hamburger Badminton Breitensportligameister 2024/2025 nennen.

Am 19. Juli 2025 findet, wie in jedem Jahr, das große Abschlussturnier in der Sportanlage in Öjendorf statt. Dort werden die Sieger der drei Gruppen und der Meister gekürt. Wir sind dort zahlreich vertreten, nicht nur um den Pokal entgegen zu nehmen, sondern um unseren Sport zu feiern. Wer weiß, vielleicht ist auch noch ein Turniersieg drin. Zutrauen würde ich uns dies. Es wäre nicht das erste Mal.

Wenn ihr ein wenig von dem Spirit gespürt habt, Lust bekommen habt euch mehr zu bewegen, dann kommt doch einfach vorbei und macht mit. Ihr seid jederzeit willkommen diesen tollen Sport Badminton an unseren Trainingstagen auszuprobieren.



Montag:

17:15-18:45 Uhr, AMTV-Halle Nienhagener Str., Übungsleiter Oliver, Kinder und Jugendliche (8-18 Jahren)

19:30-21:30 Uhr, Sportpark Öjendorf, eigenverantwortliche Teilnahme Erwachsenenspiel und Trainingszeit für alle (ab 16 Jahren)

Dienstag:

19:30-21:30 Uhr, MSV Halle Rahewinkel 9, Übungsleiter Holger, Erwachsenenspiel und Trainingszeit für alle (ab 16 Jahren)

Mittwoch:

18:30-20:00 Uhr, AMTV-Halle Birrenkovenallee, Übungsleiterin Christina, Erwachsenenspiel und Trainingszeit für alle (ab 16 Jahren)

20:00-22:00 Uhr, AMTV-Halle Birrenkovenallee, Übungsleiter Oliver, Erwachsenenspiel und Trainingszeit für Fortgeschrittene (ab 16 Jahren)

Donnerstag:

19:00-21:00 Uhr, MSV Halle Rahewinkel 9, Übungsleiter Holger, Erwachsenenspiel und Trainingszeit für alle (ab 16 Jahren)

Habt ihr noch weitere Fragen, spricht unseren Abteilungsleiter Oliver direkt an. Ihr erreicht ihn mobil unter 0176 / 72588889.



TANZEN HÄLT FIT UND MACHT SPASS!

Sie wollen als Paar etwas gemeinsam machen und dabei gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun? Und Sie haben Spaß an Bewegung zur Musik? Dann ist Tanzen genau das Richtige für Sie! Der AMTV bietet mehrere Tanzkreise für Paare an verschiedenen Wochentagen an:

Dienstags 20:00 Uhr – 21:30 Uhr bei Brigitte (Fortgeschritten)

Mittwochs 20:00 Uhr – 21:30 Uhr bei Sven,

Sonntags drei Gruppen hintereinander mit Beginn 16:45 Uhr, 18:15 Uhr und 20:00 Uhr (Fortgeschritten) bei Jeannette.

In allen Gruppen werden die Standard- und Lateintänze getanzt, zusätzlich je nach Interesse der Paare zwischendurch auch Discofox, Tango, Argentino, Salsa etc. Die Altersstruktur ist bunt gemischt von ca. Anfang 30 bis über 70. Ziel ist nicht der Turniertanz, sondern Tanzen allein aus Freude an der Bewegung zur Musik.

Wer jetzt Lust bekommen hat, mal wieder das Tanzbein zu schwingen, kann gern zum kostenlosen Probetraining kommen, am besten mit vorheriger Anmeldung bei der Abteilungsleiterin oder gleich beim jeweiligen Trainer/Trainerin (Kontakt Daten beim Bereich Tanzsport auf der Internetseite des Vereins). Keine Angst, die Paare in den Tanzkreisen sind zwar schon lange dabei, aber die Figuren werden auch immer wiederholt. Grundkenntnisse z. B. aus der Tanzschule sollten schon vorhanden sein. Wenden Sie sich gern an die Abteilungsleitung oder die TrainerInnen, um den passenden Tanzkreis zu finden, wir freuen uns auf Sie! Für Neueinsteiger bieten wir von Zeit zu Zeit spezielle Kurse zur Einführung. Falls Sie noch keine Vorkenntnisse haben, melden Sie sich gern bei der Abteilungsleiterin oder besuchen Sie als Vorbereitung einfach einen Kurs in einer Tanzschule.

Jeannette Henrichs



HAPKIDO – KAMPFKUNST AUS KOREA

Du interessierst Dich für Kampfsport und bist offen für neue Sportarten? Dann ist vielleicht Hapkido etwas für Dich! Hapkido ist eine traditionelle südkoreanische Kampfkunst, die alle Grundtechniken asiatischer Kampfkünste integriert: Schläge, Tritte, Bewegungen, Ausweichen, Blocks, Immobilisierungen, Würfe, Waffenhandhabung, Entwaffnung und innere Techniken (Meditation, Atmung, Entwicklung bzw. Steigerung und Projektion der Inneren Energie). Das Wort „Hap“ bedeutet wörtlich übersetzt „zusammen“ und meint die Harmonie von Körper und Geist. Das „Ki“ bezeichnet die innere Kraft des Körpers und „Do“ den geistigen Weg des Lebens. Hapkido nicht nur eine Methode der Selbstverteidigung, die durch diese Kunst entwickelten kontrollierten Meditations- und Atemtechniken werden verwendet, um emotionale Stabilität, Seelenfrieden und Ruhe zu erzeugen. Hapkido wird als „weicher“ Kampfkunststil angesehen, im Gegensatz zu „harten“, die Gewalt einsetzen, um gegnerischen Kräften entgegenzuwirken.

Beim AMTV kannst Du immer am Samstag Hapkido trainieren in der Sporthalle der Grundschule Brockdorffstraße (Brockdorffstraße 64):

- Kinder von 5 bis 9 Jahren (11:00–12:00 Uhr) und
- Kinder und Erwachsene ab 10 Jahren (12:00–13:30 Uhr)

Abteilungsinfo:





STODOCUP + HANDBALLDAYS LÜBECK 2025

Am 15.06.25 sind wir mit einer kleinen Mannschaft von 7 Spielern zum Rasenturnier beim ATSV Stockelsdorf gefahren.

Bei herrlichem Sonnenschein und fröhlicher Stimmung konnten wir gegen drei gegnerische Mannschaften jeweils zwei Spiele spielen. Wir haben vier Spiele gewonnen, ein Unentschieden erreicht und ein Spiel verloren. Das hat uns in der Tabelle den 2. Platz gebracht. Zur Siegerehrung ging der angekündigte Platzregen nieder. Jeder Spieler bekam eine Medaille, die beiden ersten Mannschaften dazu ein große Haribo-Box. Es war ein erfolgreicher Tag.

Am 28.06.25, 14 Tage später waren wir wieder unterwegs, diesmal direkt in Lübeck bei den HandballDaysLübeck. Superschönes Wetter und tolle Atmosphäre, dazu ein 2. Platz von 6 Mannschaften, auch dieser Turniertag war ein schöner Erfolg. Voller Stolz nahmen unsere Spieler ihre nächste, verdiente Medaille entgegen.

Annette Schacht



laido

INTERNATIONALES HIGH-GRADE SEMINAR



Am 14. und 15. Juni 2025 fand in Brügge, Belgien, das diesjährige internationale High-Grade Seminar statt.

Hier ist Angela von der Geest, neben 9 weiteren Teilnehmern, für die Prüfung zum 7. Dan angetreten und hat diese mit Bravour bestanden. Sie gehört somit nun zu den 6 höchstgraduierten laidokas Deutschlands und gleichzeitig zu den 6 höchsten Dan-Trägerinnen Europas.

Herzlichen Glückwunsch zu dieser außergewöhnlichen Auszeichnung!





HAMBURGER- UND NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFT IM JU-JUTSU FIGHTING 2025

Die Ju-Jutsu-Abteilung des AMTV konnte bei der Hamburger Landesmeisterschaft erneut beeindruckende Erfolge erzielen. Insgesamt nahmen 12 unserer Kämpfer teil und konnten sich mit hervorragenden Platzierungen auszeichnen: Zwei erste Plätze, zwei zweite, ein dritter, ein vierter, zwei fünfte, zwei siebte und ein neunter Platz. Durch diese Leistungen qualifizierten sich drei unserer Athleten für die Norddeutsche Meisterschaft in Winsen.

Seit Beginn der Corona-Pandemie war keine Mannschaft des AMTV mehr bei der Norddeutschen Meisterschaft vertreten. Umso spannender war es, gleich drei junge Kämpfer dabei zu haben – für die es erst das zweite Mal bei einem solchen Wettkampf war.

Bereits am Vorabend der Kämpfe reisten wir nach Winsen in die Winarena. Das Wiegen stand auf dem Programm. Nach anfänglicher Aufregung, da einer unserer Kämpfer vom Hamburger Ju-Jutsu-Verband in der falschen Gewichtsklasse gemeldet war, wurde alles geklärt. Die Spannung stieg, als es am nächsten Morgen um die ersten Kämpfe ging.



Paul, der bei der Hamburger Meisterschaft durch Krankheit etwas zurückgeworfen wurde, hatte sich fest vorgenommen, bei der Norddeutschen Meisterschaft besser abzuschneiden. Nach langer Wartezeit in seiner U18-Gewichtsklasse ging es endlich los. Sein erster Kampf gegen einen niedersächsischen Gegner begann vielversprechend: Mit schnellen Schlag- und Tritttechniken sowie Punkten am Boden konnte er in Führung gehen. Doch durch Unachtsamkeit und unkontrollierte Techniken wurde er im ersten Kampf disqualifiziert. Im zweiten Kampf konnte er einen weiteren Niedersachsen durch Disqualifikation besiegen. Im letzten Kampf unterlag er knapp und belegte schließlich den 5. Platz.

Wir sind sehr stolz auf unsere Kämpfer und freuen uns auf die kommenden Wettkämpfe. Mit ihrem Einsatz und ihrer Motivation zeigen sie, dass das Ju-Jutsu beim AMTV weiterhin auf Erfolgskurs ist.

Paul Bruger



Am 5. April starteten Finn, Marvin und Paul voller Vorfreude in den Wettkampf. Finn kämpfte in der U14 direkt gegen einen bekannten Gegner von der Hamburger Meisterschaft. Nach einem dominanten Kampf konnte Finn diesen klar für sich entscheiden. Im zweiten Kampf war es äußerst knapp: Die Punkte lagen nur wenige Zähler auseinander, doch am Ende gewann Finn mit 4:5 gegen seinen niedersächsischen Kontrahenten. Trotz der knappen Niederlage wurde Finn durch seine Technik und seinen Kampfgeist Norddeutscher Vizemeister – herzlichen Glückwunsch!

Marvin, in der U16, zeigte erneut, warum er Hamburger Vizemeister ist. Besonders am Boden war er kaum zu bezwingen, und auch im Stand dominierte er die meisten seiner Gegner. Allerdings war er in einigen Situationen übermotiviert, was zu Strafpunkten führte und in manchen Kämpfen sogar zur Disqualifikation. Trotz des 7. Platzes hat Marvin wertvolle Erfahrungen gesammelt, auf denen er aufbauen kann, um im nächsten Jahr noch stärker aufzutreten.



EIN JAHR FSJ – MEHR ALS NUR EIN PRAKTIKUM

Unser Freiwilliges Soziales Jahr im Sport geht zu Ende – und was als Übergang nach dem Schulabschluss begann, wurde für uns zu einer unvergesslichen Zeit.

Wir konnten in viele Bereiche hineinschnuppern: Von der Leitung von Sportgruppen über Eventorganisation bis hin zur Arbeit mit Kindern und Jugendlichen – jede Aufgabe war eine Bereicherung. Ein besonderes Highlight in diesem Sommer: Am 13. Juli findet das Kindersommerfest unter dem Motto „Zauberhafte Märchenwelten“ statt – ein buntes Erlebnis für Kinder und Eltern!

Auch persönlich sind wir gewachsen: Teamarbeit, Kommunikation und Verantwortung gehörten zu unserem Alltag. Die regelmäßigen Seminare boten zudem Raum für Reflexion und Austausch mit anderen Freiwilligen. Besonders in Erinnerung bleibt uns die letzte Seminarfahrt nach Schönhausen, bei den Themen wie Nachhaltigkeit und Digital Detox im Fokus standen – und natürlich viele schöne gemeinsame Momente.

Zum 1. September übernehmen Felix und Erik unsere Plätze – wir wünschen euch einen tollen Start!

Wir sagen Danke für ein Jahr voller Erfahrungen, Begegnungen und Entwicklung – und freuen uns auf die letzten zwei Monate!

-von Neele Vockensohn



- Anzeige -

POLICKE

HERRENKLEIDUNG



Für Hamburgs Männer super günstig:
Anzug, Hemd & Krawatte auf 700 qm.
Freizeitmode, Underwear, Schuhe, Jeans
und Aktuelles im Herzen von Hamburg.

Böckmannstraße 1a · 20099 Hamburg
Tel 040 - 28 40 95 90 · www.policke.de



GEDANKEN ZUM 40 JÄHRIGEN JUBILÄUM DER RADWANDERGRUPPE DES AMTV AM 05.05.2025

Zum Radlertreff im letzten Jahr hatte ich am Ende meines Rückblickes auf die vergangene Saison 2024 auf das 40 jährige Bestehen der Radgruppe im Jahr 2025 hingewiesen und nach Ideen für Aktivitäten aus diesem Anlass gefragt.

Diese Frage wurde nicht beantwortet, ich musste mir also erneut etwas Passendes für unsere Radgruppe überlegen.

Im Mai 2005 zum zwanzigsten Jubiläum hatten wir mit Gerlind Goldau eine sehr schöne Wochenendtour nach Lauenburg unternommen; es war ein Radausflug mit Übernachtung und eine gelungene Veranstaltung.

Zum 30 jährigen Jubiläum hatte ich eine Radtour in Hamburg über etwa 30 km in das Alsterforum und zurück organisiert. Wir waren 33 Teilnehmer – 30 Radler und 3 Gäste, hatten einen sehr guten Brunch und einen Raum für uns allein, so dass wir nach einem Rückblick auf die vergangenen 30 Radlerjahre in gelöster Athmosphäre das Essen und Zusammensein genießen konnten.

Nun war das 40 jährige Jubiläum zu gestalten und eingedenk der gelungenen Feiern zum 20 jährigen und 30 jährigen Jubiläen war es nicht einfach, etwas adäquates zu finden.

Wir hatten in den 40 Jahren des Bestehens unserer Radgruppe lediglich 5 „Kümmerer“ der Radgruppe, also verantwortliche Ansprechpartner gegenüber dem AMTV und den Mitgliedern.

Neben den Abteilungsleitern gab es ab den 80' Jahren aber auch viele hoch motivierte Wanderleiter/innen, welche neben den Abteilungsleitern auch Touren führten, sonst wäre ein derart ausgefülltes Sport-



Prof. Dr. Rahmann erläutert den historischen Hintergrund des Herrenhauses

programm gar nicht möglich gewesen. Wir hatten Jahre mit 28 Veranstaltungen und mehr, nicht nur Tages- sondern auch viele Wochenend- und Mehrtagestouren., zum Teil auch in das europäische Ausland. Die angebotenen Gesamtkilometer im Jahr lagen häufig zwischen 1300 und 1500 Kilometer, die ersten 3 Plätze wurden besonders geehrt und erhielten kleine, hochbegehrte Fahrräder zum Anstecken an Jacken oder Kragen.

Begonnen hatten viele Radler/innen mit 3 Gang- Schaltung, das hat sich im Laufe der Jahre gewandelt, später wurden viele Sporträder mit Kettenschaltung gefahren. In diesen Jahren umfasste der Mitgliederbestand auch schon mal 46 Mitglieder, heute ist der aktuelle Mitgliederbestand 22 Radler/innen am 19.04.2025. Viele Mitglieder sind leider verstorben, andere waren oder sind aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in der Lage an Radtouren teil zu nehmen.

Ausgehend von der Tatsache, dass wir mit eine der ältesten Gruppen des AMTV sind, bedeutet dies auch zugleich, dass unsere Mitradler/innen älter geworden sind und die Anzahl und Länge der Touren sich verändert hat.

War es anfangs noch üblich Tagesstrecken zwischen 50 und 80 km zu radeln und auch Mehrtagestouren bis zu 2 Wochen Dauer anzubieten, ist so etwas als Gruppe heute nicht mehr leistbar.

Wir bieten heute ausschließlich interessante Tagestouren meistens auf grünen Wegen an, die Anzahl hat sich in diesem Jahr verringert, weil als Radwanderleiter derzeit nur noch Gerd Weinert, Rainer Lampe und ich fungieren.

Heinz Bremert hatte am 05.05.1985 die erste Radtour mit 18 Teilnehmern über 45 Kilometer in die nähere Umgebung Rahlstedts geführt. In diesem Jahr hatten wir die Radsaison mit der Nr. 634 eröffnet und insgesamt 55126 Kilometer zurück gelegt, eine wahrlich beeindruckende Zahl.



Treckerfahrt



Treckerfahrt

Von unseren gelisteten Mitgliedern fahren nicht mehr alle Fahrrad, ich wollte es aber ermöglichen, dass möglichst alle an der Jubiläumstour teilnehmen können.

Ich nahm deshalb Kontakt zum Institut für ökologischen Landbau in Trenthorst auf, in welchem ich 7 Jahre lang gearbeitet hatte. Ich wusste, dass interessierte Besuchergruppen die Möglichkeit hatten, sich bei einer Treckerrundfahrt über die ökologische Arbeit des Institutes mit fachlichen Erläuterungen von Wissenschaftlern zu informieren.

Das Institut für ökologischen Landbau gehört zum Thünen – Institut und ist eine Forschungseinrichtung im Bereich des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat. Derzeit arbeiten dort etwa 100 Personen an zwei Standorten Trenthorst – Verwaltung, Labore, IT und Wissenschaftler, Küche und Gästehaus sowie in Wolmenau, wo die Stallungen für den Tierbestand – Kühe, Schweine und Hühner sind. Das Institut baut auf seinen 600 ha Landfläche u.a. Futter für die Tiere an und führt Versuche durch. Es ist weltweit vernetzt, der Institutsleiter Prof. Dr. Rahmann ist gewählter Präsident des ökologischen Weltverbandes in seiner zweiten Amtszeit.

Ich bin dem Institut immer noch sehr verbunden und engagiere mich dort auch im Förderverein, so dass ich mich sehr gefreut hatte, dass der Institutsleiter Prof. Dr. Gerold Rahmann sich bereit erklärte, diese Fahrt mit anschließendem Kaffeetrinken für uns durchzuführen.

Wir, 17 Personen, sind also am 08. Mai mit mehreren PKW's gegen 12.00 Uhr nach Trenthorst gestartet. Wir trafen den Institutsleiter um 13.00 Uhr im Herrenhaus – vor der Übereignung an den Bund gehörte das Anwesen und die Ländereien der Familie Reemtsma – wo Prof. Dr. Rahmann den historischen Hintergrund der Liegenschaft erläuterte. Danach bestiegen wir den Anhänger des Treckers, der mit Strohballen zum Sitzen ausgerüstet war.

Für die Rundfahrt durch Wald, über Wiesen und Äcker bis nach Wolmenau und zurück brauchten wir 2,5 Stunden und hörten auf mehreren Stopps sachkundige und interessante Erläuterungen zur Institutsarbeit und zu den anstehenden Versuchen.

Wir hatten Glück mit dem Wetter und ließen unseren Ausflug beim Kaffeetrinken unter alten Bäumen und mit vielen Erinnerungen und Geschichten aus der aktiven Radlerzeit ausklingen. Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern hat der Jubiläumsausflug auf 4 Rädern (Treckeranhänger) gut gefallen, auch wenn die Treckerfahrt über Stock und Stein manchmal etwas sehr holperig war.

Wir sind immer an neuen Gästen interessiert, die gerne Radfahren und auf einer Probetour in unserer Gruppe schnuppern möchten. Pedelecs sind auch kein Problem, mittlerweile fahren 90 % unserer Mitglieder elektrisch unterstützt. Diese Form des Radfahrens wird auch von Ärzten sehr befürwortet, weil Bewegung an frischer Luft in netter Gemeinschaft gut für Geist und Körper ist. Unser Radprogramm ist auf der Internetseite des AMTV enthalten. Für Fragen bin ich telefonisch mit Anrufbeantworter unter der dort angegebenen Telefonnummer zu erreichen.

Gerhard Merse



Abschlusskaffeetrinken



ERFOLGREICHER START IN DIE LIGASAIISON – UNSERE TURNERINNEN HOLEN DEN ERSTEN PLATZ

Am Samstag, den 07. Juni, stand für unsere Leistungsturnerinnen der erste Ligawettkampf des Jahres auf dem Programm – und der hätte kaum besser laufen können!

Gegen sieben weitere Hamburger Vereine zeigte unser Team eine starke und geschlossene Leistung und sicherte sich am Ende verdient den 1. Platz.

Starke Teamleistung von Gerät zu Gerät

Von Beginn an war die Stimmung in der Mannschaft super. Gemeinsam gingen die Turnerinnen von Gerät zu Gerät, feuerten sich gegenseitig an, klatschten sich ab und hielten fest zusammen. Der Teamgeist war durchgehend spürbar – und das hat sich auch in den Übungen gezeigt.

Ein besonderer Moment war Lovisas Auftritt am Balken: Sie zeigte eine sichere und saubere Übung und blieb ohne Sturz. Ihre Leistung wurde mit der höchsten Balkenwertung des gesamten Wettkampfdurchgangs belohnt. Eine tolle Leistung, auf die sie sehr stolz sein kann!



In der Landesliga 4 erreichten unsere Turnerinnen in halber Besetzung den 7. Platz, Cheyenne hatte die beste Bodenübung.

Wie funktioniert der Ligawettkampf?

Die Liga besteht aus insgesamt drei Wettkämpfen im Jahr. Bei jedem Durchgang sammeln die Mannschaften Punkte. Am Ende des dritten Wettkampfs wird entschieden, ob ein Team auf- oder absteigt oder in seiner Leistungsklasse bleibt. Es gibt vier Leistungsklassen (LK), wobei unser Team aktuell in der Leistungsklasse 2 turnt.

Ein gelungener Auftakt – und noch viel vor

Der erste Platz zum Auftakt ist natürlich ein toller Erfolg und gibt ordentlich Rückenwind für die weiteren Wettkämpfe. Jetzt heißt es: Dranbleiben, weiter konzentriert trainieren und als Team zusammenhalten.

Wir freuen uns schon auf den nächsten Durchgang – und drücken fest die Daumen!

-Von Neele Vockensohn

SEHR GUTER START DER LEISTUNGSRIEGE IN DIE WETTKAMPFSAISON

Schon bei 3 Wettkämpfen hat die Leistungsriege des AMTVs teilgenommen. Angefangen hat alles mit dem Hamburger P-Cup im Februar. Da eine Turnerin ausgefallen war, mussten Livia und Hannah den Wettkampf alleine absolvieren. Was für ein aufregendes Wochenende! Das letzte Training vor dem Wettkampf, quasi die Generalprobe, lief nicht so optimal wie sonst. Aber der P-Cup war ein voller Erfolg für unsere beiden Turnerinnen Livia und Hannah. Mit ihren fantastischen Leistungen haben sie nicht nur die Herzen des Publikums erobert, sondern auch die begehrten Plätze 1(Livia) und 2(Hannah) im Jahrgang 2017 für sich entschieden!

Weiter ging es im April mit den Hamburger Einzelmeisterschaften LK1-LK4. Hier ist der Großteil unserer Leistungsriege gestartet. Unsere Turnerinnen waren vertreten in den Leistungsklassen 2-4. Auch hier wurden sehr schöne Übungen gezeigt.

Stefanie Schmedes

Folgende Platzierungen wurden bei den HHEM 2025 erreicht:

LK4 Jahrgang 2016

Platz 5: Klara Kim

Platz 8: Holly Donohoe

Platz 11: Luna Bohnack

Platz 12: Sophie Thiesen

Platz 14: Melina Paschalis

Platz 20: Melija Mahmutovic

LK4 Jahrgang 2015

Platz 1: Cheyenne-Alicja Harder

Platz 5: Faith Nolan

Platz 11: Luna Bohnack

Platz 12: Sophie Thiesen

LK4 Jahrgang 2014

Platz 1: Annelie Gehrke

Platz 3: Levke Manthey

LK4 Jahrgang 2013

Platz 4: Nele Katharina Schröder

Platz 5: Pia-Marie Meinke

Platz 6: Anitan Srair

Platz 8: Marilen Stelling

Platz 11: Juna Ejima

LK4 Jahrgang 2012

Platz 1: Katharina Gavrilenko

Platz 3: Julia Ludwig

Platz 4: Mira Genuth

Platz 6: Nina Schwabach

Platz 7: Dana Fischer

LK3 Jahrgang 2012

Platz 1: Christina Katschalkin

Platz 4: Sophia Rössler

LK2 Jahrgang 2007 und älter

Platz 2: Lovisa Späder

Platz 3: Leni Felina Schmid



AMTV - SOMMERPROGRAMM VOM 24.04. - 03.09.2025

Sportart	Anfänger/ Fortgesch	Alter		Uhrzeit		Sportstätte	Straße	Infos
Montag								
Rückengymnastik NUR am 1.9.	A + F	ab 25 Jahre	Mo	08:45	09:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Rückengymnastik NUR am 1.9.	A + F	ab 25 Jahre	Mo	09:45	10:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Gymnastik für Ältere zur Sturzprävention	A + F	ab 50 Jahre	Mo	09:15	10:15	RaHö	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Ganzkörper und Rücken	A + F	ab 30 Jahre	Mo	11:00	12:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Hockergymnastik	A + F	ab 50 Jahre	Mo	12:00	13:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Hatha Yoga Nicht am 28.7./4.8.	A + F	ab 25 Jahre	Mo	16:15	17:30	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV Mitgliedschaft YOGA erforderlich!
Hatha Yoga Nicht am 11.8.	A + F	ab 25 Jahre	Mo	17:45	19:00	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV Mitgliedschaft YOGA erforderlich!
Fitness	F	ab 16 Jahre	Mo	18:30	19:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Complete Body Workout	A + F	ab 16 Jahre	Mo	19:30	20:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Dienstag								
Pilates	A + F	ab 16 Jahre	Di	08:00	08:55	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Rückenfitness Nicht am 26.8./2.9.	A + F	ab 40 Jahre	Di	09:30	10:30	Tennishalle	Stapelfelder Str. 145	keine Mitgliedschaft erforderlich
Fitness 50+ Nicht am 5.8./12.8./19.8.	A + F	ab 50 Jahre	DI	10:00	11:00	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Hatha Yoga	A + F	ab 25 Jahre	Di	17:30	18:25	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Vinyasa Flow Yoga	A + F	ab 16 Jahre	Di	18:30	19:25	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Mittwoch								
Cardio Fitness	A + F	ab 16 Jahre	Mi	08:00	09:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Fitness und Rücken	A + F	ab 16 Jahre	Mi	09:00	10:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Aktivgymnastik 50+ Nicht am 6.8./3.9.	A+F	ab 50 Jahre	Mi	08:45	09:45	AMTV Sporthalle	Nienhagener Str. 154	Mitgliedschaft in Fit und gesund erforderlich
Hockergymnastik	A + F	ab 50 Jahre	Mi	10:00	11:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Wir haben ein Hobby - Handarbeiten+Stricken	A + F	ab 50 Jahre	Mi	14:30	17:00	AMTV-Zentrum, Raum 1	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Pilates	A + F	ab 16 Jahre	Mi	17:45	18:30	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Step Aerobic	A + F	ab 16 Jahre	Mi	18:30	19:30	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Vinyasa Yoga Nicht am 27.8./3.9.	A +F	ab 20 Jahre	Mi	18:45	20:00	Preha Zentrum	Rahlst.Bhf. 7A	AMTV-Mitgliedschaft YOGA erforderlich! Und Anfrage unter Tohes@web.de
Hatha Yoga	A + F	ab 20 Jahre	MI	17:50	19:20	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft YOGA erforderlich! Und Anmeldung unter dagmar.missun@freenet.de
Hatha Yoga	A + F	ab 20 Jahre	MI	19:30	21:00	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft YOGA erforderlich! Und Anmeldung unter dagmar.missun@freenet.de
Donnerstag								
Frauenfitness und Beckenboden Nicht am 7.8./14.8./21.8.	A + F	ab 40 Jahre	Do	09:00	10:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Taiji-Qigong mit den 18 Bewegungen 24.07. - 28.08. (6 Termine) 24.07. 1h früher 9:00 - 10:25	A + F	ab 25 Jahre	Do	10:00	11:25	Tennishalle	Stapelfelder Str. 145	Workshop buchbar unter www.amtv.de. Für Fit & Gesund Mitglieder frei & ohne Anmeldung.
Ganzkörpergymnastik	A + F	ab 50 Jahre	Do	10:00	11:00	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Intervalltraining	F	ab 16 Jahre	Do	18:00	18:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Fit & Stretch	F	ab 16 Jahre	Do	19:00	19:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Freitag								
Yoga für Frühaufsteher Nicht am 1.8.	A + F	ab 25 Jahre	Fr	08:00	08:50	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Cardio und Fitness Nicht am 1.8.	A + F	ab 16 Jahre	Fr	09:00	09:50	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Vitaltraining Nicht am 15.8./22.8./29.8	A + F	ab 40 Jahre	Fr	09:30	10:30	Tennishalle	Stapelfelder Str. 145	keine Mitgliedschaft erforderlich
Wellfit / Rücken und mehr Nicht am 1.8.	A + F	ab 25 Jahre	Fr	10:00	10:50	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Orthopädische Rückengymnastik Nicht am 25.07./01.08.	A + F	ab 50 Jahre	Fr	11:00	12:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Pilates + Rücken nicht am 22.08.	A + F	ab 16 Jahre	Fr	17:00	18:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
Indoor Cycling nicht am 15.08./22.08.	A + F	ab 16 Jahre	Fr	18:00	19:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen! Anmeldung erforderlich ! 67595070



Handball

DIE TRINKERBELLS

Nach einer Trainingspause im Mai fand im Juni der unter Handballern bekannte und heiß geliebte Schleswig-Holstein-Cup in Nahe statt, an dem wir mit der 3. Damenmannschaft des AMTV als „Trinkerbells“ teilgenommen haben!

Die Voraussetzungen waren ideal, denn es war bestes Wetter. Bei strahlendem Sonnenschein wurde zwei Tage lang Handball gespielt und nachts in Autos oder Wohnmobilen gecampt. Eventuell gab es auch den einen oder anderen Besuch im Partyzelt...

Wir waren für den Holstein-Cup gemeldet, bei dem Samstag die Vorrunde stattfand. Trotz guter Zusammenarbeit konnten wir uns nicht immer durchsetzen, aber dennoch zwei von sechs Spielen gewinnen.

Ein besonderes Erlebnis war ein aufregendes Spiel gegen eine Madrider Damenmannschaft! Wir konnten den Sieg zwar nicht holen, aber die Stimmung war so gut, dass im Anschluss noch ein tolles Foto entstanden ist.

Am Sonntag ging es für uns um die Plätze 9 bis 12. An diesem Tag gelangen uns einige Spielzüge besser und der Ball landete zwischen den Pfosten, sodass wir 2 von 3 Spielen für uns entscheiden konnten. Dadurch sicherten wir uns den 10. Platz und verließen das Turnier mit einer positiven Stimmung! Das Unwetter, welches zu den Finalspielen aufzog, konnte uns dann nicht mehr stören, weil wir zu dem Zeitpunkt schon auf dem Weg Richtung Heimat waren. Für uns, die 3. Damen, war es ein sehr lehrreiches, spaßiges (wenn auch nicht erholsames) Wochenende, welches uns noch mal näher zusammengebracht hat!

Johanna Dichtl

Abteilungsinformation:





VIEL KLASSE IM WASSER

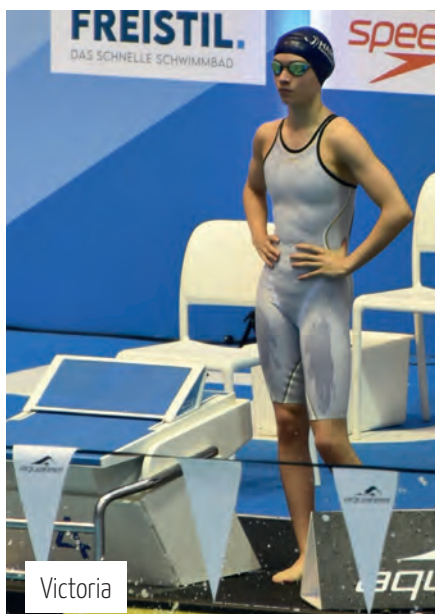
Die Saison 24/25 endet auch für die AMTV-Schwimmer:innen mit zahlreichen Highlights. Es gab starke Leistungen bei mehreren deutschen Meisterschaften, und auch bei der bosnisch-herzegowinischen Staatsmeisterschaft trat eine Schwimmerin erfolgreich an.

Die Deutschen Meisterschaften Schwimmerischer Mehrkampf (DMSMK) sind ein bundesweiter Schwimmwettkampf für junge Talente, in diesem Jahr für die Jahrgänge 2013 und 2014. Der Wettbewerb ist ein Vielseitigkeitswettkampf, bei dem die Teilnehmer mehrere Disziplinen in einer gewählten Schwimmart absolvieren müssen.

Er fand vom 06. bis 08. Juni in Dortmund statt und war für die AMTV-Nachwuchs-Leistungsschwimmer ein voller Erfolg: Hawesta (2014) schwamm auf ihrem ersten Wettkampf auf Deutschland-Niveau einen respektablen 18. Platz in der Gesamtwertung Rücken. Einen sehr guten vierten Platz der Gesamtwertung Rücken und sogar den ersten Platz auf der Teilstrecke 200 Meter Lagen erschwamm Denny (2014). Herzlichen Glückwunsch zu diesem tollen Wettkampf!



Denny



Victoria

Mit Silber belohnt wurde Victoria (2012) bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften (DJM) der älteren Schwimmer am 11. bis 15. Juni. Auf 400 Meter Lagen (05:17,03) und 200 Meter Lagen (02:30,94) musste sie sich jeweils nur einer Konkurrentin geschlagen geben. Gratulation zu dieser außergewöhnlichen Leistung! David (2009) und Tassilo (2007) waren ebenfalls am Start und freuten sich über zahlreiche gute Vorläufe und Finalteilnahmen.



Ein besonderes Highlight gab es Anfang Mai für eine Mixed-Staffel unserer PT1-Schwimmer Leonie, Lars, Lilly und Luca: Unter dem Motto „4 x L – extraschnell“ hatten sie sich für

die offenen Deutschen Meisterschaften auf 4 x 200 Meter Freistil qualifiziert. Sie waren begeistert von der besonderen Stimmung und dem schnellen Becken in der Schwimm- und Sprunghalle im Europasportpark Berlin. Wie die internationalen Stars der Szene gaben sie danach den mitgereisten AMTV-Fans Autogramme.



Mona

Für Mona hielt das Saisonende einen besonderen Wettkampf bereit: In ihrem Heimatland Bosnien-Herzegowina startete sie bei den Staatsmeisterschaften. Mit der Staffel wurde sie Staats- und Vizemeisterin, beim Einzelstart auf 200 Meter Brust Dritte im Jahrgang 2013.

Auch hier: Herzlichen Glückwunsch!



Hawesta

NACHRUF - WERNER ERNST JOACHIM MAHN

Werner Ernst Joachim Mahn, genannt Werner, ist am Donnerstag, den 03. April 2025 im UKE verstorben.

Geboren am 01. Februar 1939 in Hamburg, als Sohn einer Drogisten Familie in Rahlstedt, trat Werner zum 01. August 1947 als aktiver Schwimmer der AMTV-Schwimmabteilung, unter der Leitung von Kuddel Zimmermann bei. Von ihm trainiert, mauserte er sich relativ schnell zu einem talentierten Allround-Schwimmer.

Mit etwa 20 Jahren war er schon einer unserer schnellsten Schmetterlinge über 50 Meter und erzielte auch mehrere Vereinsrekorde über diese Strecke, die erst viel später von Martin Sadrina und Frank Ahrens unterboten wurden. Trotzdem blieb er für uns – vor allem später nach der Einführung der Altersklassen – in vielen Wettkämpfen und Staffeln ein unverzichtbarer Aktiver.

Er war nicht nur schwimmerisch sehr verlässlich, sondern auch als „EDV-Experte“ für die Berichte in der Vereinszeitung, da ich (Curt Zeiss) zu Meisterschaften auch allein im In- und Ausland startete, aber über keine EDV-Kenntnisse verfügte. Er bereitete dann meine Berichte für die AMTV-Magazine auf und dies noch bis ganz zuletzt. Sollte ich nochmals im Ausland starten, müsste dies nun Peter Slama übernehmen.

Werner war wohl der Schwimmer, mit dem ich die letzten 10 Jahre am intensivsten regelmäßig zusammengearbeitet habe. Denn für meine Berichterstattung war er unverzichtbar.

Nun ist Werner am Donnerstag, den 03.04.2025 im Beisein seiner Tochter Ines im UKE eingeschlafen und von seiner schweren Herzkrankheit erlöst worden. Bis zum Mittwoch vorher war er noch völlig klar und seiner Situation bewusst.

Als UKE-interessanter Fall stand er dort noch zu bildgebenden Nachuntersuchungen zur Verfügung und wurde anschließend in Rahlstedt, am 09.05.2025 beigesetzt – neben seiner Frau.

Unser Mitgefühl gilt seiner Tochter Ines.

Curt Zeiss



SPORTWOCHENENDE - HOHE WACHT

Und wieder war es soweit – wir durften im Mai an einem Sportwochenende mit unserer Trainerin Uschi Büttner teilnehmen, diesmal im Resort und Spa Hohe Wacht.

Zunächst beginnen wir drinnen mit dem Training, in einem wunderschönen Raum mit großen Fenstern und zu öffnenden Türen, Frischluft ist uns also sicher. Matten, Bälle und Stäbe sind vorhanden, der Verein hat gut für uns gesorgt.



doch schon allerhand getan, die Muskeln melden sich und wollen Ruhe – aber noch ist es nicht soweit.

Auch Sonntagmorgen marschieren wir wieder zur Brücke – atmen, schwingen, dehnen und bewegen. Das Wetter wird auch früh um acht schon schön, der Wind ist noch ein bisschen kühl.

Nach Frühstück und ausgiebiger Ganzkörpermobilisation müssen wir leider die Koffer packen und auschecken. Die eine oder andere hat das Gefühl, jetzt noch einen Tag dranhängen zu wollen – es ist nicht ganz klar, ob mit oder ohne Sport.

In den knapp zwei Tagen Aufenthalt haben wir acht volle Stunden gesportet!

Wir alle danken herzlich unserer wunderbaren Trainerin Uschi Büttner, haben das Wochenende sehr genossen, viel dazugelernt, viel geschnackt, viel gelacht, viel gegessen – und uns viel und gut bewegt, 1000 DANK.

Auf Wiedersehen, hoffentlich im Jahr 2026.

Angelika Winkelmann



Wir sind guter Dinge, haben uns viel zu erzählen. Nicht alle Teilnehmerinnen sind aus der Freitagsgruppe, aber fast alle waren schon einmal mit dabei. Insgesamt sind wir 17 Frauen zwischen gut 50 und fast 80 Jahre alt.

Da wir alle tolle Zimmer und zum Teil sogar große Apartments bewohnen, schlafen wir recht gut – und sind früh morgens bereit zu Aquagymnastik mit Moni oder Strandgymnastik mit Uschi, auch wenn es noch recht grau und windig ist. Wir teilen uns etwa halbe-halbe auf.

Nach dem üppigen Frühstücksbuffet genießen wir rund zwei Stunden Outdoor-training am Strand und später am Kreisel vor den Ferienwohnungen, was uns Zuschauer einbringt. Eine Frau macht sogar mit, hoch oben auf ihrem Balkon.

Dann geht's zum Essen ins Restaurant Seaside, hier möchte Uschi uns einen Sekt spendieren – da freuen wir uns und trinken auf uns, den Sport und die Gesundheit! Und natürlich auf unsere Uschi! Wir wünschen uns sehr, dass sie die schöne Tradition der Sportwochenenden weiterführt!!

Am Nachmittag erwartet uns noch eine schöne Sparteinheit, diesmal mit dem Redondball. Uschi kennt da ein paar gute, nur scheinbar einfache, sehr effektive Übungen. Wir stöhnen ein bisschen, haben wir





Fit mit Stefan

KAKAO - NATÜRLICHE POWER FÜR DEINE MUSKELN

Warum das braune Pulver mehr kann als nur gut schmecken

Kakao kennen wir aus der Kindheit - als heiße Schokolade mit viel Zucker. Doch echter, ungesüßter Kakao ist ein echtes Naturprodukt und kann auch für deine Fitness einiges tun. Er hilft bei der Regeneration, unterstützt die Muskeln und kann die Leistungsfähigkeit steigern - ganz ohne künstliche Zusätze.

Bessere Durchblutung - mehr Leistung

Kakao kann helfen, dass dein Blut besser fließt und die Muskeln beim Training mehr Sauerstoff und Nährstoffe bekommen. Das gibt dir mehr Energie und kann dich beim Sport länger durchhalten lassen.

Magnesium für starke Muskeln

Echter Kakao enthält von Natur aus Magnesium - ein Mineral, das deine Muskeln braucht, um richtig zu funktionieren. Besonders nach dem Training unterstützt es die Erholung.

Schnellere Regeneration

Kakao hat natürliche Stoffe, die helfen, den Körper nach dem Training wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Er kann dabei unterstützen, Muskelkater zu verringern und die Erholung zu beschleunigen.

Wichtig: Nur ungesüßter Kakao zählt!

Es geht nicht um gezuckerte Trinkschokolade oder fertige Kakaogetränke. Für den Fitness-Effekt brauchst du reinen Kakao ohne Zucker - nur so bekommst du die volle Wirkung.

So kannst du ihn nutzen:

- Im Shake nach dem Training (z.B. mit Banane und Milch oder Pflanzendrink)
- Morgens im Müsli oder Porridge
- Mit heißem Wasser oder Milch als einfacher Recovery-Drink

Fazit:

Ungesüßter Kakao ist nicht nur lecker, sondern kann auch dein Training unterstützen. Mehr Power, schnellere Erholung - und das ganz natürlich. Gib deinem Körper, was er verdient!

Wir sehen uns im Studio!
Stefan

KILA-CUP UND HAMBURGER MEISTERSCHAFTEN

ERSTE SCHRITTE UND GROSSE SPRÜNGE BEIM AMTV

Laufen, Springen und Werfen sind die Kernelemente der Leichtathletik – und Grundlage vieler anderer Sportarten. Um Jungen und Mädchen spielerisch an Bewegung heranzuführen, hat der AMTV erstmals einen neuartigen Team-Cup ausgerichtet. Die Top-Athleten sammeln derweil eifrig Medaillen bei Meisterschaften.

Auch Leichtathletik-Stars wie Weitsprung-Olympiasiegerin Malaika Mihambo oder Zehnkämpfer Leo Neugebauer haben ihre große Karriere vor vielen Jahren mit einem ersten kleinen Schritt gestartet. „Die meisten Kinder suchen nach sportlichen Herausforderungen, Leistungsvergleich, Anerkennung – und vor allem Spaß“, sagt Katharina Ottligé-Schaper. „Der Reiz der Kinder-Leichtathletik (KiLa) ist das Miteinander und Gegeneinander in einem. Schon die Jüngsten lernen, was es bedeutet, sich an Regeln halten zu müssen, Sieg und Niederlag zu erleben“, ergänzt die Lehrerin. Tagsüber ist sie Sportfachleiterin an der Grundschule Rahlstedter Höhe, in ihrer Freizeit ehrenamtlich Abteilungsleiterin der AMTV-Leichtathleten sowie Schülertrainerin – und nebenbei auch noch erfolgreiche Sportlerin. Um mehr Jungen und Mädchen für Laufen, Springen und Werfen zu begeistern und den Nachwuchs an die Sportvereine zu binden, hat der Deutsche Leichtathletik-Verband den KiLa-Cup ins Leben gerufen. „Mit 260 Aktiven zählt unsere Abteilung zu den Top 5 unter den 63 Hamburger Vereinen mit einer Leichtathletik-Sparte. Deshalb haben wir uns gern bereit erklärt, auf dem Jahnplatz erstmals einen KiLa-Cup auszurichten“, berichtet Katharina Ottligé-Schaper. Kürzlich nahmen 21 Mannschaften mit mehr als 150 Kindern aus dem gesamten Stadtgebiet teil. Dabei hatten sich die Teams teils fantasievolle Namen gegeben wie „Turboschnecken“, „Flitzefüchse“ und „Wandseraketen“.

Der Rahlstedter Jahnplatz als gutes Omen

Das Konzept des KiLa-Cups sieht vor, dass alle Kinder, unterteilt nach Altersstufen, vier Disziplinen absolvieren – einen Sprint, Sprung, Wurf und Ausdauerlauf. Dabei gibt es für die Älteren bewährte „Klassiker“ wie den 800-Meter-Lauf, für die Jüngsten aber abgewandelte Wettbewerbe, bei denen die Teilnehmenden derart beschäftigt sind, dass sie kaum bemerken, wie viele Meter sie zurücklegen. Auf der Hitliste der Kids ganz oben steht ein Biathlon, der auch ohne Schnee hervorragend



Alt-Meister Christian Steffens fügte bei den Landesmeisterschaften von Hamburg und Schleswig-Holstein seiner Medaillen-Sammlung zweimal Gold hinzu. Im Weitsprung erzielte der 23-Jährige starke 6,85 Meter.



Die Latte bleibt liegen: David Flaszynski siegte nach längerer Krankheit mit übersprungenen 1,85 m in der Altersklasse U18.

funktioniert. Die Zweier- oder Dreier-Teams rennen dabei zweimal eine Runde auf dem Rasen, müssen zwischendurch mit Tennisbällen kleine Kegel umwerfen – und bei einem Fehlwurf in die Strafrunde gehen. Auch der herkömmliche Sprung ist modifiziert worden: Hier wird nicht mit einem Maßband die Weite in der Grube gemessen. Vielmehr geht es darum, die sukzessive höher gelegte Latte zu überqueren. Eine Wiederholung der KiLa-Cups im kommenden Jahr ist nach der erfolgreichen AMTV-Premiere wahrscheinlich, zumal der Rahlstedter Jahnplatz hierfür kein besserer Ort sein könnte: Der Name geht zurück auf den sogenannten Turnvater Friedrich Ludwig Jahn, der 1811 in Berlin den weltweit ersten öffentlichen Platz geschaffen hatte, auf dem die Bürger in Bewegung kommen sollten.

Zwei Titel für Mehrkämpfer Christian Steffens

Jungen und Mädchen an die Leichtathletik heranzuführen, ist die eine Seite der Medaille. Die andere heißt, Athletinnen und Athleten langfristig zu motivieren, mehrmals pro Woche intensiv zu trainieren. Ein Paradebeispiel hierfür ist Christian Steffens. Der 23 Jahre alte Mehrkämpfer vom AMTV war im technisch anspruchsvollen 110-Meter-Hürdenlauf bei den gemeinsamen Landesmeisterschaften von Hamburg und Schleswig-Holstein nahezu konkurrenzlos. Mit knapp einer halben Sekunde Vorsprung siegte er in 15,52 Sekunden. Die zweite Goldmedaille gewann er im Weitsprung (6,85 Meter). Ebenso auf Platz eins sprang David Flaszynski im Hochsprung (1,85 Meter) in der Altersklasse U18. Mit neuer persönlicher Bestzeit von 11,44 Sekunden wurde Linus Deiters Vierter über 100 Meter (U18).



Im Lauf über die zehn 1,07 Meter hohen Hürden im Norden eine Klasse für sich: Christian Steffens (Mitte) gewann abermals die Goldmedaille im Rahmen der diesjährigen Titelkämpfe.



Kein Bewegungsmangel: Katharina Ottligé-Schaper, Abteilungsleiterin der AMTV-Leichtathleten, organisierte den KiLa-Cup. Kürzlich unterbot die 39-jährige Trainerin zwei Normen für die Deutschen Meisterschaften (Masters).

In welcher Weise sich ein „langer Atem“ in der Leichtathletik auszahlen kann, zeigt in dieser Saison nicht zuletzt Katharina Ottligé-Schaper: Kürzlich vollbrachte sie etwas, was ihr im „ersten Frühling“ nicht gelang: Über 80 Meter Hürden und 100 Meter schaffte die 39-Jährige zwei Qualifikationsnormen für die Deutschen Meisterschaften (Masters), die Ende August in Gotha (Thüringen) ausgetragen werden.

Text + Foto: Gunnar von der Geest



Zweikampf aus Laufen und Werfen: Mit großer Freude drehen die Jungen und Mädchen beim Biathlon ihre Runden – und legen etwa 800 Meter zurück.

Weitere Ergebnisse von Meisterschaften

U20/U18 (Trainingsgruppe Jenny von Schnitzler)

Clara Führer: 4. Platz Weitsprung U20, 5,30 Meter; 7. Platz 100 Meter U18 (im Vorlauf neue persönliche Bestleistung mit 12,79 Sekunden); Tamara Valentin: 7. Platz (von 35 Teilnehmerinnen) bei den Norddeutschen Mehrkampf-Meisterschaften in Papenburg, dabei fünf persönliche Bestleistungen; 4x100-Meter-Staffel (Melissa Manke, Tamara Valentin, Rebecca Cantow, Clara Führer): 4. Platz U18, 50,87 Sekunden.

U16 (Trainingsgruppe Till Mattelson und Patrick Surdziel)

Arwen Schönefeldt (W14): 1. Platz Block Wurf, 1. Platz Kugelstoßen, 8,32 Meter; 1. Platz Diskuswurf, 21,77 Meter; 2. Platz Speerwurf 22,15 Meter; Felicia Valentin (W14): 2. Platz Kugelstoßen, 8,15 Meter; 3. Platz Speerwurf, 21,82 Meter; Moritz Tippmann (M14): 3. Platz 800 Meter, 2:23,61 Minuten; Julian Maintz (M15): 3. Platz Diskuswurf, 19,10 Meter; Emil Khan (M14): 3. Platz Weitsprung, 5,77 Meter (Top 20 in Deutschland!).



Die Redewendung von der Latte, welche immer höher gelegt wird, in die Praxis umgesetzt. Die Sprungtechniken der Kinder variieren dabei stark.

Muskel-, Knochen- und Gelenkbeschwerden? Ab in den Maschinenraum!

Wenn körperliche Beschwerden wiederkehrend den Alltag belasten, fördert dies durch alle Altersgruppen hindurch den Bewegungsmangel. Eine Negativspirale, die zu Gunsten der körperlichen und der mentalen Gesundheit durchbrochen werden sollte. Regelmäßig zu Fuß gehen und Fahrrad fahren, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie leichte Bewegungen an Maschinen eignen sich besonders.

Ein Studio-Mitglied gibt einen anschaulichen Einblick in den AMTV-Maschinenraum.

Ab in den Maschinenraum - So ungefähr lautete der Tipp des Orthopäden, den ich zuletzt bei den all zu oft wiederkehrenden Rückenproblemen um Abhilfe bemühen musste. Maschinenraum ist nur ein anderes Wort für Fitness-Studio, klar, aber für Menschen ohne Bodybuildingambitionen nichts anders als das.

Im Keller der AMTV-Geschäftsstelle gibt es einen solchen Raum, in dem besagte Maschinen ihre Nutzer und Nutzerinnen mit kalter Sachlichkeit und nüchterner Funktionalität erwarten. Dazu gehören noch ein Cardio-Raum für das Ausdauertraining, ein Matten-Raum für die Gymnastik und eine Sauna zur Entspannung. Hat man die Schwellenangst überwunden und sich zum Probetraining angemeldet, ist der erste Schritt zur Selbstfürsorge getan. Beim Probetraining geht es um die passende Zweckdienlichkeit. Maschinen werden hier zum persönlichen Partner, im besten Fall Hilfesteller bei der Lösung der Körperproblematik. Um die „Anwendungen“ in der korrekten Position ausführen zu können, sollten Gewichte und Hebelstellungen bekannt sein. Dafür sorgt ein Trainer vor Ort, der auf dieses Fachgebiet spezialisiert ist. Seine Kenntnisse erstrecken sich dabei nicht nur auf die reine Maschinenfunktion, sondern vor allem auf das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken, die unser Knochengerüst zusammenhalten. Gezieltes Training kräftigt theoretisch die Muskulatur und schont die Gelenke.

Nachdem mit seiner Hilfe das entsprechende „Date“ mit der Maschine absolviert und der Fitnessplan für die zukünftige Zusammenarbeit ausgearbeitet ist, kann man ganz menschlich an die Praxis herangehen: „Moin, mein lieber Rückenisolator! Hast du jetzt Zeit für mich?“ oder im Neuzeitsprech: „Hey Bruder Beinpresse, was geht?“ Mit positiver Einstellung und einer ordentlichen Begrüßung – natürlich alles nur gedanklich – kann die Partnerschaft gepflegt werden. Logisch, dass es hier eigentlich um positive Selbstgespräche geht. Die sind nämlich sehr wichtig, um das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und die Motivation zu halten.

Vielleicht verschwimmen eines Tages diese Grenzen und die Maschine erkennt mich mit Hilfe künstlicher Intelligenz. Meine aktuelle Gefühlslage und das Dilemma um meine Gesundheit sind ihr geläufig, sogar die Akzeptanz und das Vertrauen in unsere „Beziehung“ weiß sie zu fördern. Vielleicht ist sie dann auch in der Lage, mir gut zuzureden, mich zu loben und mich bei Misserfolgen zu trösten. Bis es soweit ist, versuche ich meinem Rücken zuliebe das Pensum mit einem guten „inneren“ Monolog zu bestehen! Läuft bei mir!

S.A.

TAIJI-QIGONG

In den Hamburger Sommerferien lernen wir die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong. Es sind einfache, leicht zu lernende Übungen, die durch Atemharmonisierung, bewußte Wahrnehmung der Körperhaltung und Beruhigung des Geistes zur Gesundheit beitragen! Bei gutem Wetter gehen wir raus, sollte es regnen in die Halle.

6 Termine ab 24.07.2025 von 10:00 Uhr - 11:25 Uhr

Am 24.07.2025 eine Stunde früher (9:00 Uhr - 10:25 Uhr)

AMTV Tennishalle/-anlage, Stapelfelder Straße 145



KARPFENTOUR

Endlich war es wieder so weit, Auszeit vom Alltag. Es war Sommer, die Tage nun wieder länger als die Nächte. Frei nach Freddy Mercury: „I want to ride my bicycle“ starteten die Altrahlstedter Faustballer zu ihrer legendären Fahrrad-Exkursion, diesmal nach Reinfeld im Norden des Kreises Stormarn. Es ist der Geburtsort von Mathias Claudius, ihr wisst schon: „Der Mond ist aufgegangen“ und so weiter.

Zudem hatte unser Sportkamerad „Reiner mit e“ das Tour-Team zu einem Frühschoppen auf seine Finca nach Bargfeld-Stegen eingeladen. Und wie der Zufall es will, er wohnt dort in der Mathias-Claudius-Straße. Wie man weiß, ist Reinfeld eine Karpfenhochburg, Feinschmecker zieht es von Oktober bis April von überall her dorthin. Die Sorge einiger Aktiven, hier Karpfen essen zu müssen, war aber wegen unseres Termins völlig unbegründet. Die Streckenplanung liegt seit Jahrzehnten in den bewährten Händen unseres Tourguides.



Diesmal kein Grübeln über die beste Route, keine schlaflosen Nächte, keine Bikemap, es boten sich meistens die ehemaligen Stormarner Bahntrassen an, alles ganz easy. Einer entspannten Radtour stand eigentlich nichts im Wege, einfach Runterschalten und Genießen. Und es ist für alle immer gut zu wissen, dass es jemanden gibt, der weiß, wo es langgeht. Wie so oft erwartete er uns vor seiner Hazienda in Stellau. Der Tisch für das Bikerfrühstück gedeckt, der Smoothy gerührt und nicht geschüttelt. Mancher schüttelte sich hinterher, denn dieses Getränk ist wirklich nur etwas für die ganz Harten. Schnell wurde aber in den Wochenendmodus umgeschaltet und zielstrebig Kurs in Richtung Ostholstein genommen, allerdings ohne eine gewünschte Einkehr aus den Augen zu verlieren. Exquisites Radlerwetter, unser freigestelltes Ehrenmitglied Petrus gab sein Bestes. Die Meinung, wir hätten die Holstone-Green-Mountains durchquert, wurde allerdings nicht von allen geteilt, obwohl so manche Baumwurzel den Weg zur Holperstrecke machte. Dennoch erreichte die Best-Ager-Group, allerdings groggy und etwas später als geplant, das „Gästehaus Freyer“ am Nachmittag.

Sehr zu loben an dieser Stelle die grenzenlose Weitsicht und das fürsorgliche Feingefühl unseres Lustwartes, der vorausschauend das naheliegende „Forsthaus“ für den abendlichen Aufenthalt gebucht hatte. Dieses war ohne erheblichen körperlichen Aufwand zu Fuß über den Rasen erreichbar. Kurz nach Sonnenaufgang waren die Faustballer die ersten beim Frühstück. Man hatte nämlich noch einiges vor an diesem Sonntag. Als erstes sah der Plan den Abstecher nach Bargfeld-Stegen vor. Das Ziel lag allerdings etwas abseits unserer Heimstrecke. Man genoss das verstärkte Picknick und machte sich tiefenentspannt und erfrischt auf den Weg gen Rahlstedt. Ein Zwischenstopp war in Ahrensburg eingeplant, denn dort war Stadtteilst. Doch zu unserem Leidwesen nahm Tief Frieda, eine Bekannte von Petrus, ihren Job leider sehr ernst und setzte ihren Auftrag erbarmungslos um. Wir kamen uns vor wie bei der Begrüßung der Kreuzfahrer im Hamburger Hafen zu bestimmten Anlässen, es prasselte auf uns hernieder, nur waren es keine Wasserfontänen. Also nichts mehr mit Einkehr, sondern ziemlich nass schnurstracks nach Hause.

Fazit: Das Gesäß fragte vorwurfsvoll: „Warum tust du mir das an?“ Und die Beine monierten verständnislos: „Du wolltest doch kürzertreten!“ Sei es drum: Montag ist Schontag!

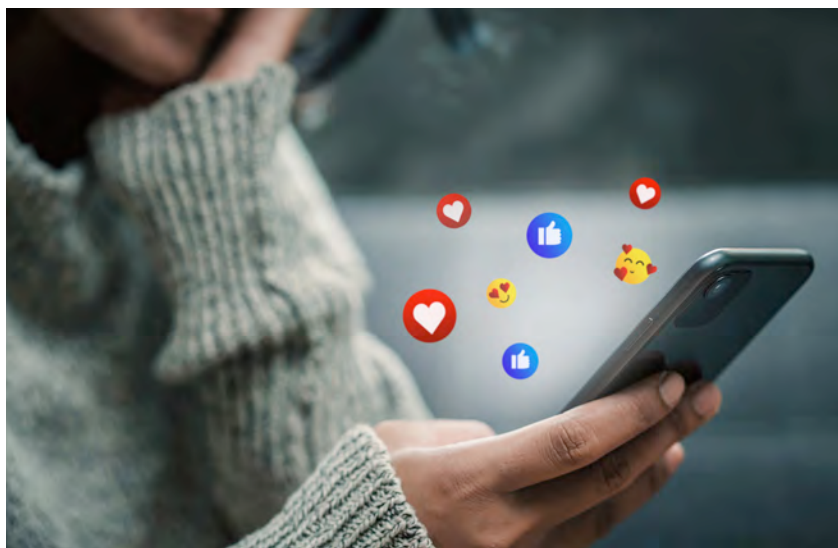
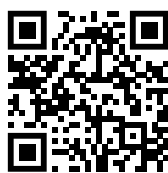
G. Schmidt

NICHTS MEHR VERPASSEN! UNSERE SOZIALEN KANÄLE.

Whatsapp



Instagram



INTERVIEW MIT MARKUS SCHMIDT, 3. VORSITZENDER

Markus, Du hast auf der Delegiertenversammlung einen Appell an die Mitglieder gerichtet, sich auf Vorstandsebene für den Verein zu engagieren. Warum?

Bekanntlich können ja die Positionen des 2. Vorsitzenden und des 2. Schatzmeisters im geschäftsführenden Vorstand seit einiger Zeit nicht besetzt werden. Zusätzlich benötigt der Verein Perspektiven, um einen Generationswechsel auch bei den aktuell besetzten Vorstandsposten in den kommenden zwei bis drei Jahren vorbereiten zu können.

Das bedeutet, dass die vielfältigen und herausfordernden Aufgaben aktuell ohnehin schon auf wenigen „Schultern“ (drei Vorstandsmitglieder) lasten und es perspektivisch noch weniger werden. Dadurch können wir -leider viel zu häufig- die anstehenden Themen, Handlungsfelder und Veränderungen in ihrer Vielfältigkeit schon aktuell nur eher reaktiv und nicht in der gewünschten Geschwindigkeit vorantreiben. Und das macht weder den Vorstand noch die Sporttreibenden wirklich glücklich. Kurzum: wir wünschen uns Eure Unterstützung, wir brauchen Eure Mitarbeit, damit wir gemeinsam stärker, schneller und besser werden.

Was genau sollte ein neues Vorstandsmitglied denn mitbringen?

Hauptsächlich Lust und Herzblut für den Verein. Denn es warten viele

Aufgaben: Mitarbeit bei (Teil-) Projekten auch der strategischen Ebene, latente Verbesserungsvorschläge in Wirkung zu bringen, Sportangebote zu optimieren, Beitragsstrukturen und die Satzung zu reformieren sowie die Zukunft des Vereins mitzugestalten.

Gibt es für den Einstieg auch eine „light“-Variante?

Ja klar, es gibt auf jeden Fall die Möglichkeit, in die Vorstandsarbeit „hineinzuschnuppern“, das macht bei der Themenvielfalt ja auch Sinn. Wenn ich mir etwas wünschen dürfte, dann wäre es einen heterogenen Interessentenpool, in dem sich ein bunter Mix in den Bereichen Alter, Geschlecht, Fähigkeiten, berufliche Erfahrung oder Interessen widerspiegelt und sich idealerweise der oder die eine oder andere für die Tätigkeit so begeistern kann, sogar für eines der Vorstandsämter bei den kommenden Delegiertenversammlungen zu kandidieren.

Also traut Euch, seid mutig und nehmt doch einfach Kontakt zur Geschäftsstelle oder einem der Vorstandsmitglieder auf und wir können Eure Fragen oder alles Weitere gern besprechen.

- Anzeige -



GLÜCK IST:
„WENN FAIRNESS WIRKLICH ZÄHLT.“

Jeden Samstag die Chance auf
10.000 €
monatlich, 20 Jahre lang.*

LOTTO Hamburg Guter Tipp.
lotto-hh.de

* Chance 1:10 Mio. · Teilnahme ab 18 Jahren
Spielen kann süchtig machen
Hilfe unter check-dein-spiel.de
Whitelisted/GlücksSpirale 2021

BASIC YOGA

Workshop (5 Einheiten)

Ab ab 10.09.2025 von 11:00 -12:00 Uhr
MEDDialog, Brockdorffstraße 90



Du möchtest Yoga ganz in Ruhe kennenlernen? In unserem Basic Yoga-Kurs findest du einen sanften und leicht verständlichen Einstieg, ideal für Anfänger und alle, die sich Zeit nehmen möchten, die Grundlagen zu entdecken.

Mit einfachen Hatha-Yoga-Übungen, Atemtechniken und kleinen Entspannungseinheiten stärken wir Körper und Geist. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und das bewusste Erleben des eigenen Ichs, im Einklang mit deiner Umgebung. Basic Yoga eignet sich für Einsteiger jeden Alters und fördert auf natürliche Weise deine Gesundheit, Beweglichkeit und innere Balance. Komm vorbei, atme durch und finde deinen Weg zu mehr Ruhe und Wohlbefinden.

Weitere Infos und Anmeldung unter www.amtv.de

BEITRAGSORDNUNG

Der monatliche Mitgliedsbeitrag setzt sich zusammen aus dem Grundbeitrag und den Abteilungsbeiträgen je genutzter Abteilung.
Der monatliche Mitgliedsbeitrag ist ein Jahresdurchschnittsbeitrag, der ganzjährig zu entrichten ist.

Beitragsgruppen	Aufnahmebeitrag	Grundbeitrag
Erwachsene Mitglieder	30,00 EUR	21,50 EUR
Kinder u. Jugendliche bis 17	20,00 EUR	16,50 EUR
2 und mehr Kinder	30,00 EUR	27,00 EUR
Ehepaare	50,00 EUR	39,00 EUR
Familien	50,00 EUR	45,50 EUR
1 Erw. und 1 Kind	30,00 EUR	34,00 EUR
Fördernde Mitglieder	30,00 EUR	halber Grundbeitrag

Achtung: Für jede genutzte Abteilung ist monatlich der jeweilige Abteilungsbeitrag zu zahlen.

Monatliche Abteilungsbeiträge	Erwachsene	Kinder und Jugendliche (bis einschl. 17 Jahre)
Faustball, Freizeitspaß, Prellball, Radwandern, Wandern	0,00 EUR	0,00 EUR
Badminton	9,00 EUR	5,00 EUR
Ballsport	6,00 EUR	4,00 EUR
Basketball	12,00 EUR	7,00 EUR
Fit & Gesund (inklusive Gymnastik)	12,00 EUR	12,00 EUR
Gerätezirkel	13,00 EUR	13,00 EUR
Gymnastik	8,00 EUR	8,00 EUR
Handball	13,00 EUR	11,00 EUR
Hapkido; Judo; Ju Jitsu; Taekwondo	10,00 EUR	8,50 EUR
Iaido	6,00 EUR	4,00 EUR
Karate	10,00 EUR	6,50 EUR
Leichtathletik	8,00 EUR	6,00 EUR
Schwimmen; Triathlon	9,00 EUR	7,00 EUR
Schwimmbildung	20,00 EUR	20,00 EUR
Tanzsport, Standard und Latein	12,00 EUR	12,00 EUR
Tanzangebote	12,00 EUR	10,00 EUR
Tennis nur in der Zeit vom 01.04. bis 30.09. *	23,00 EUR	13,00 EUR
Tischtennis	8,00 EUR	6,50 EUR
Yoga	12,00 EUR	12,00 EUR
Eltern-Kind- / Kinder- / Männerturnen	6,00 EUR	6,00 EUR
Geräteturnen	8,00 EUR	8,00 EUR
Leistungturnen, Trampolinturnen	10,00 EUR	10,00 EUR
Fitness-Studio (inkl. Fit & Gesund, Gymnastik)	22,00 EUR	22,00 EUR
Fitness-Studio (inkl. Fit & Gesund, Gymnastik) mit einer zusätzlichen kostenpflichtigen Abteilung	18,00 EUR	18,00 EUR
Happy Hour Fitness-Studio (Mo-Fr 12 – 17 Uhr)	14,00 EUR	14,00 EUR
Happy Hour Fitness-Studio (Mo-Fr 12 – 17 Uhr) mit einer zusätzlichen kostenpflichtigen Abteilung	12,00 EUR	12,00 EUR

Rehasportangebote	Mit ärztlicher Verordnung	AMTV-Mitglied
Ambulanter Herzsport	nach Rücksprache **	16,00 EUR
Lungensport	nach Rücksprache **	13,00 EUR
Kniestabilisation, Osteoporosesport, Wirbelsäulen-Reha-Sport	nach Rücksprache **	14,00 EUR

Erläuterungen:

Minderjährige Mitglieder werden mit Eintritt der Volljährigkeit automatisch als erwachsene Mitglieder im Verein weitergeführt und beitragsmäßig veranlagt. Das betroffene Mitglied wird darüber rechtzeitig vom Verein informiert. Ermäßigungen auf den Grundbeitrag werden für Kindergeldbezieher nur nach Vorlage eines Nachweises gewährt. Rückwirkende Erstattungen sind nicht möglich. **Beiträge in eine Abteilung** und/oder des **Mitgliedsstatus** sind der Geschäftsstelle umgehend schriftlich mitzuteilen, da sich daraus der jeweils aktuelle Beitrag ergibt. Rückwirkende Erstattungen sind nicht möglich. Bitte denken Sie auch daran, **Änderungen der Anschrift** oder der **Bankverbindung** der Geschäftsstelle schriftlich mitzuteilen! Rechnungszahler zahlen je Rechnung 3,00 € zusätzlich. Bei der Rücknahme einer Kündigung nach der Bestätigung durch den AMTV entsteht eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 7,50 Euro je Vorgang.

Fristen:

Der freiwillige **Vereinsaustritt und/oder die Abteilungskündigung** muss schriftlich zum **30.06.** oder zum **31.12.** eines jeden Jahres mit **vierteljährlicher Frist** (für Erwachsene), bei Minderjährigen mit einer Frist von **sechs Wochen**, erklärt werden. Austrittserklärungen Minderjähriger bedürfen der Zustimmung eines gesetzlichen Vertreters. Im Falle korporativer Mitgliedschaft gilt die vierteljährliche Kündigungsfrist zum Schluss des Kalenderhalbjahres, wenn in der jeweiligen Aufnahmevereinbarung mit diesem nichts anderes geregelt ist.

*Genaue Regelungen zu den Beiträgen und den Nutzungsbedingungen entnehmen Sie bitte der Tennisordnung. ** AE= Anmeldung erforderlich

Stand: 07/2025



Kollektion aus
nachhaltigen
Materialien!

- ✔ Verfügbar bis Ende 2029
- ✔ Bis zu 11 Farbvarianten




erima[®]
SPORTSWEAR SINCE 1900

TEAMLINE CELEBRATE 125

Ab sofort erhältlich bei deinem ERIMA Sportfachhändler! www.erima.de