

25.

Rahlstedter Wandse- Volks- und Kinderlauf am 09. Mai 2010



Aikido

Ambulanter Herzsport

Badminton

Ballsportoffensive

Basketball

Boule

Faustball

Fitness Studio

Freizeitspaß

Freizeitsport

Gesundheit

Psychomotorik

Gymnastik

Handball

Iaido

Judo

Karate

Laufftreff

Leichtathletik

Lungensport

Prellball

Radwandern

Schwimmen

Tae Kwon Do

Tanzsport

Tischtennis

Triathlon

Turnen

Versch. Tanzangebote

Volleyball

Wandern

Yoga

Magazin

Turnen:

Hamburger Meisterschaften 2009
Eltern-Kind-Turnen

Karate:

3 Veranstaltungen und viele Pokale

... ein CENTER durch
seine vielen Fachabteilungen.

Haus- und Küchengeräte
Porzellan + Glas
Spielwaren
Hobby + Basteln
Schreibwaren
Wohnaccessoires
Eisenwaren
Waffen + Munition
Gartenmöbel

... einschl. den
Präsentations-Shops von:

WMF, Hutschenreuther,
Villeroy & Boch, Leonardo,
Lego und
Hochzeitstische, Kinder-
Geburtstagskisten,
Swarovski



Der Einkaufsspaß für die ganze Familie
in einer Erlebniswelt!
- Auf 2.000 m² Verkaufsfläche -

Fachhaus Hermann MÖLLER • 22143 Hamburg (Rahlstedt)

Rahlstedter Bahnhofstr. 29 • Tel.: 6 77 22 83 • Fax: 6 77 40 97
direkte Parkhausanbindung / durchgehend geöffnet



Wohnen Sie mit...

Entdecken Sie das vielfältige gastronomische Angebot in unserem klassischen Art Déco Restaurant *Wohnen* «Oscar Eggers», der rustikalen Bier- und Weinrunde oder im Kastanien-Biergarten zur Sommerzeit und *Speisen* gönnen Sie sich längst vergessene Schätze der Kochkunst in einem ganz besonders schönen Ambiente. *Ambiente* Unser Art Déco Restaurant «Oscar Eggers» verfügt schon heute über die *Zutaten* Solelemente und die kulinarischen Höhepunkte eines köstlichen Restaurant-Klassikers. Genießen Sie unsere Frische-Küche mit einer *Feierlichkeiten* Produktqualität die Maßstäbe setzt. In unseren neuem individuellen Veranstaltungsräumen finden Sie *Familienfeier* stets die perfekte Bühne für Ihre nächste Familienfeier oder geschäftliche Veranstaltung.



Art Déco Restaurant «Oscar Eggers» • Hotel Eggers • Rahlstedter Str. 78 • 22149 Hamburg
Tel. (040) 675 78-0 • Fax (040) 675 78-444 • info@egggers.de • www.egggers.de

Televisionen - Integral 3.

Telefone von NOLLE



BERATUNG
PLANUNG
AUSFÜHRUNG
BETREUUNG
SERVICE

NOLLE
TELEKOMMUNIKATION

BRUNNENKOPPEL 22 · 22041 HAMBURG · TEL 040 / 66 86 40-0 · FAX 040 / 66 86 40 40

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS

	Vorwort von Heinz Mattelson; 1. Vorsitzender	04
	Einladung Mitgliederversammlung + Antrag	06 - 08
	Neujahrsempfang beim AMTV	10
	Fitness Neue First Lady im Fitness-Studio	11
	Faustball Ad acta	12
	Akupunktur und Sport im Med I Dialog	15
	AMTV-Kinderseiten Labyrinth, Rätsel und Witze für Kinder	16 - 17
	Turnen Meisterschaften und Eltern-Kind-Turnen	18 - 19
	Handball AMTV F-Jugend schreit HSV zum Sieg	21
	Schwimmen Berichte aus der Schwimmabteilung	22 - 24
	Leichtathletik Triathlon, Wanderslauf und Fasching	26 - 28
	Beitragsstruktur	29
	Karate 3 Veranstaltungen und viele Pokale	30
	Geburtstage	32
	Gymnastik Gymnastik tut gut und macht Spaß	33
	Ambulanter Herzsport Herzsportler zum Grünkohlessen	34
	Lauffreff Der Lauffreff sucht Mitläufer	36
	Telefonnummern	38

Spielen Sie mal wieder Minigolf !

Achtung! Achtung!

Die Minigolfanlage ist ab **27.03.2010** wieder für unser Publikum geöffnet!

Öffnungszeiten:

Dienstags bis Freitags ab 15.00 Uhr
Samstags und Sonntags ab 10.00 Uhr

Eintrittspreise:

Kinder bis 15 Jahre EUR 1,50
Erwachsene EUR 3,00

Für unsere Familien!

Tageskarten: Sie spielen so lange Sie wollen
Erwachsene: 5,00 EUR; Kinder: 3,00 EUR

Wir richten Ihre Kindergeburtstagsparty aus
Telefon: 040 - 647 25 09 • 0177 - 444 25 93
Swinemünderstraße 29 • 22147 Hamburg



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. Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Impressum

Herausgeber:

AMTV-Hamburg e.V.

Rahlstedter Straße 159

22143 Hamburg

Tel.: 675 95 06

Fax: 675 95 080

Redaktionsbeirat: Heinz Mattelson, Sebastian Bendler

Gestaltung: NordIMMO Verlag · Tel.: 675 841 0 · www.nordimmoverlag.com

Anzeigenbetreuung: Torsten Offner · Tel.: 67 99 83 17 · Mobil: 0177 / 444 25 93

Druck und Litho: SIGNET Druck & Verlag GmbH · Tel.: 608 76 10

Öffnungszeiten: Montag: 14:00 - 17:00 Uhr • Dienstag/Mittwoch 9:00 - 12:30 & 13:30 - 17:00 • Donnerstag: 14:00-19:00

Redaktionsschluß der nächsten Ausgabe ist am 12.05.2010

Bitte senden Sie Ihre Artikel an bendler@amtv.de oder eine CD/Diskette an die AMTV-Geschäftsstelle

AMTV – viel mehr als Sport

Liebe Mitglieder,

wenn Sie diese Ausgabe in der Hand halten, sind Eis, Schnee und Olympische Winterspiele mit langen Fernsehstunden weitgehend überstanden.

Jetzt ist es Zeit, wieder intensiver Sport zu treiben, die Natur zu genießen und sich fit zu machen für den Sommer.

Der AMTV bietet Ihnen, auch mit dem neuen Workshop-Angebot, viele Möglichkeiten gemeinsam mit Freundinnen und Freunden Bewegung zu erleben und etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Es ist immer leichter, den „inneren Schweinehund“, die eigene Bequemlichkeit zu überwinden, wenn man dazu eine Gruppe hat, die wartet oder feste Termine.

Werben Sie Nachbarn und Freunde, gemeinsam mit Ihnen im AMTV Sport zu treiben und Körper und Seele zu pflegen.

Am 8. Juni 2010 wird unsere Mitgliederversammlung im AMTV-Zentrum stattfinden. Dann werden Sie über die Ergebnisse des vergangenen Jahres ausführlich informiert. Sie können dort mit kritischen, konstruktiven Beiträgen die weitere Zukunft des AMTV mitgestalten und den Vorstand wählen. Die Einladung finden Sie in diesem Heft.

Wenn der Vorstand dort **umfangreiche Satzungsänderungen** beantragt, über die Sie zu beschließen haben, dann geschieht das nicht ganz freiwillig.

Die Finanzbehörde hat uns **wegen erheblicher Änderungen des Gemeinnützigkeitsrechts** schriftlich aufgefordert, die Satzung in entscheidenden Punkten zu ändern und uns sogar bindende Formulierungen vorgegeben.

Um die Gemeinnützigkeit, die dem Verein erhebliche steuerliche Vorteile bringt, nicht zu gefährden, mussten wir uns dem beugen.

Bei der Gelegenheit haben wir redaktionelle Änderungen und sinnvolle Änderungen aus den praktischen Erfahrungen der letzten Jahre gleich mit eingearbeitet. Dann haben wir den **Entwurf vom Amtsgericht / Vereinsregister sowie mehrfach von der Finanzbehörde prüfen lassen** und ihn einigen Fachjuristen zur Begutachtung vorgelegt. Das Ergebnis legen wir Ihnen zur Diskussion und Abstimmung vor. Der Vorstand hätte sich manches auch anders gewünscht, aber wir wollten unter keinen Umständen die Gemeinnützigkeit gefährden.

Sie sehen, **der AMTV bewegt sich ständig in einem Bürokratiegestrüpp**, das unglaublich viel Arbeitszeit kostet und von Jahr zu Jahr zunimmt.

Statistiken, neue gesetzliche Vorgaben, Ansprüche von Verbänden und anderen Institutionen haben ein Maß angenommen, das ein Eingreifen der Politik und der sportpolitischen Kräfte dringend erfordert.

Die von uns geforderte Satzungsänderung betrifft fast sämtliche Vereine in Deutschland, verursacht erhebliche Kosten, beschäftigt Behörden und Gerichte, von dem zeitlichen Aufwand ganz zu schweigen. **Bürokratieabbau ist auch hier dringend notwendig.**

Man mag gar nicht daran denken, wenn auch die EU sich noch einmischt. So hatten die EU-Bürokraten vor einiger Zeit schon vorgeschlagen, Mehrwertsteuer auf Vereinsbeiträge zu erheben. Das ist uns durch Intervention der Politik bisher erspart geblieben.

Sobald das Wetter es zulässt, werden **umfangreiche Sanierungsarbeiten im AMTV-Zentrum** durchgeführt, das betrifft vor allem die Naßbereiche im Fitness-Studio. Dort muss auch außen isoliert werden. Die Zuschüsse hat der HSB schon genehmigt. Schritt für Schritt, immer nach den finanziellen Möglichkeiten, werden wir solche Arbeiten vorantreiben. Nach der Halle Nienhagener Strasse, der Innenausstattung des Studios, der Einrichtung im MED-Dialog ist nun das AMTV-Zentrum an der Reihe.

Kommen Sie zur Mitgliederversammlung, bringen Sie ihre kritischen Ideen ein, helfen Sie den AMTV mitzugestalten, aber sagen Sie hinterher nicht, sie hätten von allem nichts gewusst. Vielleicht haben Sie ja selbst Lust, im Vorstand mitzuarbeiten. Sie sind herzlich willkommen.

Freuen Sie sich auf das Frühjahr und den Sommer – das ist die richtige Zeit sich intensiv sportlich fit zu halten.

Ihr



Heinz Mattelson



 **Hamburger Männerchor
ADOLPHINA**

**Wir suchen neue Mitglieder in jeder
Stimmelage und jeden Alters.**

Notenkenntnisse nicht erforderlich.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
D. Flacke (040) 832 28 91**

Peemöller

ELEKTROTECHNIK

- Gebäudeinstallation und Modernisierung
- Sprech- und Videoanlagen
- Daten- und Kommunikationsnetze
- Prüfung, Wartung, E-Check
- Beleuchtung und Hausgeräte
- Warmwassergeräte und Wärmespeicher



STARK. SICHER. SERVICE.
Elektro-Gemeinschaft Hamburg

ELEKTRO Peemöller GmbH Telefon: 040 - 672 58 62
Rahlstedter Straße 13-15 Telefax: 040 - 672 13 45
22149 Hamburg eMail: info@elektropeemoeller.de

Den Anschluss nicht verpassen



...lieber gleich
zum **studienkreis**
Rahlstedt + Glinde

AMTV-Mitglieder sparen die Aufnahmegebühr
Hamburgs erste TÜV-zertifizierte Nachhilfe-Schule

Tel.: 040 / 668 54 125 + 040 / 710 09 949
Fax: 040 / 668 57 886 · www.studienkreis.de



JOACHIM SCHÜTT

Rahlstedt / Rahlstedter Bahnhofstraße 7 · Glinde / Markt 9

30 Jahre Mobilex in Rahlstedt

- EU Importe und Jahreswagen
- Gebrauchtwagen mit Garantie
- Kfz Reparaturen &
Karosserieinstandsetzung



www.mobilex.de
Rahlstedter Str. 40 - 44
Tel.: 040 / 672 97 97
040 / 672 67 99
Fax: 040 / 672 20 96

Hamburgs ältester SEAT-Händler

- Neuwagen
- Gebrauchtwagen
- Leasing und Finanzierung



Einladung zur Mitgliederversammlung

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung des AMTV am Dienstag, dem 08. Juni 2010, 19:00 Uhr, im AMTV- Zentrum, Saal (Einlass ab 18:30 Uhr)

Tagesordnung

1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2. Gedenken der Verstorbenen
3. Ehrung von Mitgliedern durch den 1. Vorsitzenden
4. Übernahme der Versammlungsleitung durch den vom Vorstand Benannten
 - a) Wahl des/der Protokollführer(s)/in
 - b) Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
 - c) Genehmigung des Protokolls der letzten ordentlichen Mitgliederversammlung vom 05.05.2009 (liegt in der Geschäftsstelle aus)
5. Bericht des Vorstandes (mit Aussprache)
6. Kassenbericht für das Geschäftsjahr 2009 (mit Aussprache)
7. Bericht der Kassenprüfer für das Jahr 2009 (mit Aussprache)
8. Entlastungen
9. Haushaltsplanung 2010
10. Bestätigung neu gewählter Abteilungsleiter/innen
11. Vorliegender Antrag: Satzungsänderung
12. Wahlen
 - a) 1. Vorsitzender
 - b) 3. Vorsitzender
 - c) 2. Schatzmeister
 - d) 1. Kassenprüfer
13. Verschiedenes

Hinweis: Bitte bringen Sie Ihren Mitgliedsausweis mit!

Der Jahresabschluss 2009 kann bei Interesse vorab ab dem 26.04.2010 in der Geschäftsstelle zu den Öffnungszeiten eingesehen werden. Auf der Mitgliederversammlung wird eine Kurzfassung der Bilanz sowie der Gewinn- und Verlustrechnung ausgehändigt.

Der Vorstand

Antrag des AMTV-Vorstands vom 15.02.2010 auf Satzungsänderung:

Der Vorstand beantragt zur MV am 08.06.2010:

Die Mitgliederversammlung möge die vom Vorstand des AMTV gemäß Anlage vorgelegten Änderungen der AMTV-Satzung vom 20.05.2008 beschließen. Begründung: Aufgrund der Änderungen im Gemeinnützigkeitsrecht wurde der AMTV von der Finanzbehörde aufgefordert, die verbindlichen Formulierungen der Mustersatzung für Vereine zu übernehmen, da ansonsten ein Verlust der Gemeinnützigkeit drohen würde. Weitere redaktionelle und sachbedingte Anpassungen wurden nach Rücksprache mit dem Amtsgericht eingearbeitet.

Satzungsänderungsantrag zur MV

Satzung NEU

§ 2 Zweck und Ziel

1. Zweck des Vereins ist die Förderung des Sports.
 2. Dieser Zweck wird verwirklicht insbesondere durch die Förderung von Breiten-, Leistungs-, Präventions- und Rehabilitationssport, die sportliche Freizeitgestaltung und die sportliche Bewegungserziehung von Kindern und Jugendlichen. Die Förderung dieser Bereiche erfolgt durch einen regelmäßigen Trainingsbetrieb, die Teilnahme an sportlichen Wettkämpfen und anderen Sportveranstaltungen wie Turnieren und Camps.
 3. Der Verein ist parteipolitisch, ethnisch und weltanschaulich neutral.
 4. Er verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts „steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung. Der Verein ist selbstlos tätig; er verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke. Mittel des Vereins dürfen nur für die satzungsmäßigen Zwecke verwendet werden. Die Mitglieder erhalten keine Zuwendungen aus Mitteln des Vereins. Es darf keine Person durch Ausgaben, die dem Zweck der Körperschaft fremd sind, oder durch unverhältnismäßig hohe Vergütungen begünstigt werden.
 5. Der Verein ist Mitglied des Hamburger Sportbundes.
Der Verein erwirbt durch Beschluss des Vorstandes die Mitgliedschaft in den Organisationen der Selbstverwaltung des deutschen Sports.
 6. Vereinsämter werden grundsätzlich ehrenamtlich ausgeübt.
- §14 Abs.2 bleibt unberührt. Auf Beschluss des Vorstandes können Aufwandsentschädigungen in den Grenzen des § 3 Nr.26 a) des Einkommensteuergesetzes gezahlt werden.

§ 4 Vereinsordnungen

1. Der Vorstand kann für den Verein zur Regelung der internen Abläufe des Vereinslebens Vereinsordnungen erstellen.
2. Alle Vereinsordnungen sind nicht Bestandteil dieser Satzung und werden daher nicht in das Vereinsregister eingetragen.
3. Für Erlass, Änderung und Aufhebung einer Vereinsordnung ist grundsätzlich der geschäftsführende Vorstand zuständig, sofern nicht an anderer Stelle in dieser Satzung eine abweichende Regelung getroffen wird.
4. Vereinsordnungen können bei Bedarf beispielsweise für folgende Bereiche und Aufgabenbereiche erlassen werden:
 - a) Geschäftsordnung für die Organe des Vereins
 - b) Finanzordnung
 - c) Beitrags- und Gebührenordnung
 - d) Versammlungs-, Sitzungs- und Wahlordnung
 - e) Rechtsordnung
5. Zu ihrer Wirksamkeit müssen die Vereinsordnungen vom Vereinsrat beschlossen werden. Sie können in der Geschäftsstelle eingesehen werden.

§ 5 Ehrungen

1. Der Verein ehrt Mitglieder für außergewöhnliche sportliche Leistungen, für Verdienste um den Verein und für langjährige Mitgliedschaft.
2. Zu Ehrenmitgliedern, Ehrengliedern, Ehrenvorsitzenden können auf Vorschlag des Vorstands Personen ernannt werden, die sich um die Förderung des Vereins besonders verdient gemacht haben. Zur Ernennung ist der Beschluss der Mitgliederversammlung erforderlich.

§ 6 Mitgliedschaft

- B. Erwerb der Mitgliedschaft
2. Die Mitgliedschaft muss schriftlich, mit eigenhändiger Unterschrift, bei Minderjährigen von dem gesetzlichen Vertreter, durch Abgabe einer entsprechenden Erklärung auf dem Aufnahmeformular bei dem Verein (Geschäftsstelle) beantragt werden. Dies gilt auch für die Nutzung einer Abteilung oder eines Angebotes. Die Zustimmung eines sorgeberechtigten Elternteils ist ausreichend. Die Abgabe des Antrages bedeutet die vorläufige Aufnahme in den Verein. Die Aufnahme wird endgültig, wenn der Vorstand innerhalb eines Monats die endgültige Aufnahme nicht abgelehnt hat. Die Ablehnung bedarf einer Begründung. Entrichtete Aufnahmegebühren werden erstattet. Mit der vorläufigen Aufnahme ist das Mitglied der Satzung einschließlich der erlassenen Ordnungen unterworfen. Die Mitgliedschaft beginnt an dem Tag, an welchem sie beantragt wird.

§ 7 Rechte und Pflichten der Mitglieder

- A. Rechte der Mitglieder
1. Die Mitglieder können, soweit sie dazu berechtigt sind, in allen Abteilungen des Vereins gemäß den jeweils geltenden Anordnungen Sport treiben oder die sonst ermöglichten Angebote wahrnehmen. **Ein Anspruch auf spezielle Übungszeiten, Übungsstätten, Übungsangebote und Übungsleiter besteht nicht.**
 2. Die Rechte ruhen, wenn sich das Mitglied mit der Zahlung fälliger Beiträge ganz oder teilweise in Verzug befindet.
 3. Fördernde Mitglieder sind nicht berechtigt, in einer Abteilung des Vereins Sport zu treiben oder an Kursen und Veranstaltungen teilzunehmen, die ausschließlich ordentlichen Mitgliedern vorbehalten sind. Ein Wechsel von der ordentlichen zur fördernden Mitgliedschaft und umgekehrt ist grundsätzlich möglich:
 - a) Für den Wechsel vom ordentlichen zum fördernden Mitglied ist ein schriftlicher Antrag mit vierteljährlicher Frist, **bei Minderjährigen mit einer Frist von sechs Wochen, zum Schluss des laufenden Kalenderhalbjahres** zu stellen.
 - b) Ein Wechsel vom fördernden zum ordentlichen Mitglied **ist nur zum Halbjahr möglich**. Die Geschäftsstelle ist darüber unverzüglich zu informieren. Die Rechte und Pflichten der ordentlichen Mitgliedschaft beginnen mit der Bestätigung als ordentliches Mitglied.
- B. Pflichten der Mitglieder
1. Für die Mitglieder sind die Satzungen, die Ordnungen und die Beschlüsse der Organe verbindlich. Sie sind verpflichtet,
 - a) die Vereinsinteressen zu fördern und alles zu unterlassen, was dem Ansehen und dem Zweck des Vereins entgegensteht.
 - b) die festgesetzten Grund-, Abteilungs- und Zusatzbeiträge, Umlagen und Gebühren zum jeweiligen Fälligkeitszeitpunkt durch Teilnahme am Lastschriftinzugsverfahren zu zahlen. Die Mitwirkung in Angeboten, für die Abteilungs- und/oder Zusatzbeiträge erhoben werden, sind von dem Mitglied vor der Mitwirkung dem Verein (Geschäftsstelle) mitzuteilen.
Über eine Herabsetzung oder Befreiung von der Beitragszahlung entscheidet der Vorstand.
 - c) jeden Wohnungswechsel, jede Teilnahme oder Kündigung einer Abteilung, oder eines Angebotes innerhalb des Vereins der Geschäftsstelle unverzüglich mitzuteilen.
 - d) bei der Benutzung der Sporteinrichtungen, die vom Vorstand erlassenen Nutzungsbedingungen zu beachten. Den Anordnungen der Aufsichtspersonen ist Folge zu leisten.
 2. Mitglieder, die hauptamtlich für den Verein tätig sind, dürfen weder dem Vorstand angehören, noch Kassenprüfer sein.

Satzung ALT

§ 2 Zweck und Ziel

1. Der Zweck des Vereins ist es, seinen Mitgliedern die Ausübung sportlicher Betätigung in moderner, zeitgemäßer Form sowie die Wahrnehmung geistiger, musischer und sonstiger gestalterischer Freizeitinteressen zu ermöglichen; alle im Verein betriebenen Sport- und Freizeitarten zu fördern; seinen Mitgliedern Gelegenheit zu friedlichem Wettkampf und/oder geselligem Beisammensein sowie sinnvoller Freizeitgestaltung zu geben; das AMTV-Zentrum zu erhalten und bestmöglich zu nutzen im Interesse und zum Wohl seiner Mitglieder im steten Bemühen, alle Rahlstedter Bürger an den Möglichkeiten des Hauses teilhaben zu lassen, soweit es den Interessen des Vereins nicht entgegensteht.
2. Der Verein ist parteipolitisch, ethnisch und weltanschaulich neutral.
3. Er verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne der jeweils gültigen Abgabenordnung. Etwaige Gewinne dürfen nur für die satzungsmäßigen Zwecke verwendet werden. Die Mitglieder des Vereines dürfen keine Gewinnanteile in ihrer Eigenschaft als Mitglieder, auch keine sonstigen Zuwendungen aus Mitteln des Vereins erhalten. Der Verein darf keine Personen durch Verwaltungsaufgaben, die dem Zwecke des Vereins fremd sind oder durch unverhältnismäßig hohe Vergütungen begünstigen. Vereinsämter werden grundsätzlich ehrenamtlich ausgeübt. Auf Beschluss des Vorstandes können Aufwandsentschädigungen in den Grenzen des § 3 Nr.26 a) des Einkommensteuergesetzes gezahlt werden.
4. Der Verein ist Mitglied des Hamburger Sportbundes.
5. Vereinsämter werden grundsätzlich ehrenamtlich ausgeübt. Auf Beschluss des Vorstandes können Aufwandsentschädigungen in den Grenzen des § 3 Nr. 26 a) des Einkommensteuergesetzes gezahlt werden.

- NEU -

- NEU -

§ 4 Mitgliedschaft

- B. Erwerb der Mitgliedschaft
2. Die Mitgliedschaft muss schriftlich beantragt werden; Anträge Minderjähriger bedürfen der Zustimmung eines gesetzlichen Vertreters.

§ 5 Rechte und Pflichten der Mitglieder

- A. Rechte der Mitglieder
1. Die Mitglieder können, soweit sie dazu berechtigt sind, in allen Abteilungen des Vereins gemäß den jeweils geltenden Anordnungen Sport treiben oder die sonst ermöglichten Freizeitinteressen wahrnehmen. Diese Rechte ruhen, wenn sich das Mitglied mit der Zahlung fälliger Beiträge ganz oder teilweise in Verzug befindet.
 3. Fördernde Mitglieder sind nicht berechtigt, in einer Abteilung des Vereins Sport zu treiben oder an Kursen und Veranstaltungen teilzunehmen, die ausschließlich ordentlichen Mitgliedern vorbehalten sind. Ein Wechsel von der ordentlichen zur fördernden Mitgliedschaft und umgekehrt ist grundsätzlich möglich:
 - a) Für den Wechsel vom ordentlichen zum fördernden Mitglied ist ein schriftlicher Antrag mit vierteljährlicher Frist zum Ende des Geschäftsjahres zu stellen.
 - b) Beim Wechsel vom fördernden zum ordentlichen Mitglied ist die Geschäftsstelle unverzüglich zu informieren. Die Rechte und Pflichten der ordentlichen Mitgliedschaft beginnen mit Aufnahme der Betätigung als ordentliches Mitglied.

B. Pflichten der Mitglieder

1. Die Mitglieder sind verpflichtet,
 - a) die Bestimmungen dieser Satzung einzuhalten und das Ansehen des Vereins zu wahren,
 - b) die festgesetzten Beiträge, Umlagen und Gebühren zum jeweiligen Fälligkeitszeitpunkt zu zahlen durch Teilnahme am Lastschriftinzugsverfahren.
Über eine Herabsetzung oder Befreiung von der Beitragszahlung entscheidet der Vorstand, jeden Wohnungswechsel oder Wechsel der Sparte innerhalb des Vereins der Geschäftsstelle unverzüglich mitzuteilen.
2. Mitglieder, die hauptamtlich für den Verein tätig sind, dürfen weder dem Vorstand noch dem Vereinsrat angehören, noch Kassenprüfer sein. Eine Teilnahme an den Sitzungen dieser Organe erfolgt nur beratend.

Satzungsänderungsantrag zur MV

Satzung NEU

§ 8 Beendigung der Mitgliedschaft

- Die Mitgliedschaft im Verein, **und/oder einer Abteilung** endet
 - durch freiwilligen Austritt,
 - mit Ablauf der vereinbarten Mitgliedszeit,
 - bei Streichung von der Mitgliederliste,**
 - durch Ausschluss aus dem Verein,
 - durch den Tod des Mitgliedes,
 - durch Kündigung der Aufnahmevereinbarung eines korporativen Mitgliedes zum Ablauf der Kündigungsfrist,
 - Der freiwillige Austritt **aus dem Verein und/oder einer Abteilung erfolgt durch schriftliche Erklärung an die Geschäftsstelle mit vierteljährlicher Frist, bei Minderjährigen mit einer Frist von sechs Wochen, zum Schluss des laufenden Kalenderhalbjahres. Austrittserklärungen müssen eigenhändig, bei Minderjährigen von dem gesetzlichen Vertreter unterschrieben werden. Die Unterschrift eines sorgeberechtigten Elternteils ist ausreichend.** Im Falle korporativer Mitgliedschaft gilt die vierteljährliche Kündigungsfrist zum Schluss des Kalenderhalbjahres, wenn in der jeweiligen Aufnahmevereinbarung mit diesem nichts anderes geregelt ist.
- Die **Streichung eines Mitgliedes von der Mitgliederliste kann der Vorstand vornehmen, wenn das Mitglied trotz zweimaliger schriftlicher Mahnung mit seinen Zahlungsverpflichtungen im Rückstand ist. Zwischen den beiden Mahnungen muss ein Zeitraum von mindestens drei Wochen liegen, die erste ist erst einen Monat nach Fälligkeit der Schuld zulässig, die zweite muss die Androhung der Streichung enthalten. Die Verpflichtung zur Zahlung der fällig gewordenen Schuld bleibt unberührt. Das Mitglied ist nicht berechtigt, die Rechte gem. § 7 A, Ziff.1 wahrzunehmen, solange die Beitragsrückstände und Kosten des Mahnverfahrens nicht ausgeglichen sind.**
- Ein Mitglied kann auf **Beschluss des Vorstandes** ausgeschlossen werden, **wenn ein wichtiger Grund vorliegt. Ausschließungsgründe sind insbesondere vorsätzliche Verstöße gegen die Satzung, bzw. die Interessen des Vereins sowie gegen Beschlüsse und Anordnungen der Vereinsorgane, unehrenhaftes Verhalten, soweit es mit dem Vereinsleben in Zusammenhang steht.**

§ 9 Haftung

- Für Schäden zu Lasten des Vereins, die ein Mitglied schuldhaft verursacht, haftet das Mitglied.**

§ 10 Beiträge, Umlagen und Gebühren

- Der **Beitrag setzt sich zusammen aus dem Grundbeitrag und gegebenenfalls den Zusatzbeiträgen für die jeweiligen genutzten Abteilungen.**
- Der Verein kann Aufnahmegebühren, Grundbeiträge und Umlagen erheben, sowie Gebühren festsetzen und geltend machen. Für einzelne Abteilungen können gesonderte Aufnahmegebühren und **Zusatzbeiträge** darüber hinaus festgesetzt werden.
- Die Mitgliederversammlung entscheidet, ob und welche **Grundbeiträge** und Umlagen in welcher Höhe zu erheben sind, ausgenommen für korporative Mitglieder und juristische Personen.
- a) Der Vorstand entscheidet mit Zustimmung des Vereinsrates über die Höhe der Aufnahmegebühren, sowie ob und in welcher Höhe von Mitgliedern welcher Abteilungen darüber hinausgehende, gesonderte Aufnahmegebühren, **Zusatzbeiträge** und Umlagen zu erheben sind. Die Entscheidung des Vorstandes ist von der nächsten Mitgliederversammlung zu bestätigen.
b) Bei Wiedereintritt von ausgeschiedenen, ehemaligen Mitgliedern werden Umlage und sonstige Zuschläge erlassen, sofern diese bereits während der früheren Mitgliedschaft vollständig entrichtet worden waren. **Dies gilt nicht für die Aufnahmegebühr.** Sind diese früher nur teilweise bezahlt worden, ist die Differenz zu den jeweils aktuellen Umlagen und Zuschlägen noch zu entrichten.
- Der **Geschäftsführer bzw.** der Hauptgeschäftsführer bestimmt nach Absprache mit dem Schatzmeister, vertretungsweise mit einem anderen Vorstandsmitglied, die Höhe der Beiträge von befristeten Mitgliedschaften.
- Beiträge und Gebühren sind im voraus zum 1. eines jeden Monats/**Quartals** zu entrichten.
Dem geschäftsführenden Vorstand bleibt es überlassen, einen für den Verein Kosten sparenden Zahlungsmodus festzulegen.

§ 12 Mitgliederversammlung

- Über die Mitgliederversammlung und über die gefassten Beschlüsse ist eine Niederschrift anzufertigen. Sie ist vom Leiter der Versammlung und dem Protokollführer zu unterzeichnen. **Die Niederschrift ist den Mitgliedern in der Geschäftsstelle zugänglich zu machen.**
- Die Mitgliederversammlung berät und beschließt über:
 - g) die Festsetzung von **Grundbeiträgen** und Gebühren gem. **§ 10, Abs. 2,**

§ 14 Aufgaben des Vorstandes:

- Zur Erledigung seiner Aufgaben darf der Vorstand **einen Geschäftsführer oder** einen ehren- oder hauptamtlich tätigen Hauptgeschäftsführer bestellen. **Der Hauptgeschäftsführer kann im Umfang der in § 15 beschriebenen Grenzen befugt werden.**
- Der Vorstand bestellt den Hauptgeschäftsführer für die Dauer von bis zu 4 Jahren. Ist diese Frist abgelaufen, ohne dass ein neuer Hauptgeschäftsführer bestellt ist, bleibt der bisherige Hauptgeschäftsführer bis zur Bestellung eines neuen im Amt. Die Bestellung bedarf einer Mehrheit von **3/5 aller geschäftsführenden Vorstandsmitglieder.** Eine erneute Bestellung des bisherigen Hauptgeschäftsführers für die Dauer von bis zu 4 Jahren ist mehrfach zulässig. Der Vorstand hat Sorge zu tragen, dass der für den Hauptgeschäftsführer zugrundeliegende Anstellungsvertrag mit Ablauf der Bestelldauer endet **oder rechtzeitig verlängert wird.**
- Der **geschäftsführende Vorstand** kann durch Beschluss mit einer Mehrheit von **3/5** seiner Mitglieder die Bestellung zum Hauptgeschäftsführer widerrufen.

§ 15 Hauptgeschäftsführer

Für den Fall der Einsetzung eines Hauptgeschäftsführers gilt:

- Abschluss von Rechtsgeschäften jeder Art, die für den Verein mit finanziellen Verpflichtungen von mehr als **EUR 10.000,00** verbunden sind, sowie

§ 19 Ausschüsse

- Die im **§ 11** Ziff. 1 bis 5 genannten Vereinsorgane können für besondere Zwecke einzelne Personen beauftragen oder Ausschüsse einsetzen. Diese sind dem einsetzenden Vereinsorgan berichtspflichtig.

§ 20 Änderung der Satzung

- Beschlüsse über Satzungsänderungen bedürfen einer 2/3- Mehrheit der erschienenen **stimmberechtigten** Mitglieder. Satzungsänderungen in Form von Dringlichkeitsanträgen sind unzulässig.
- Änderungen des Vereinszwecks gem. § 2 dieser Satzung können nur beschlossen werden, wenn mindestens 3/4 der erschienenen, stimmberechtigten Mitglieder dafür stimmen.

§ 21 Auflösung

- Bei **Auflösung oder Aufhebung des Vereins** oder bei Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt das vorhandene Vereinsvermögen an den Hamburger Sportbund e.V., **der es unmittelbar und ausschließlich für gemeinnützige Zwecke zu verwenden hat.**

§ 22 Datenschutz

- Mit dem Beitritt erklärt sich das Mitglied damit einverstanden, dass die im Zusammenhang mit der Mitgliedschaft benötigten personenbezogenen Daten unter Berücksichtigung der Vorgaben des Bundesdatenschutzgesetzes per EDV für den Verein erhoben, gespeichert, verarbeitet und genutzt werden.

Satzung ALT

§ 6 Beendigung der Mitgliedschaft

- Die Mitgliedschaft endet durch freiwilligen Austritt, mit Ablauf vereinbarter Mitgliedszeit, automatisch bei rückständigen Beiträgen im Umfang von mehr als 6 Monaten, durch Ausschluss aus dem Verein, durch den Tod des Mitgliedes, durch Kündigung der Aufnahmevereinbarung eines korporativen Mitgliedes zum Ablauf der Kündigungsfrist.
- Der freiwillige Austritt muss schriftlich mit vierteljährlicher Frist, bei Minderjährigen mit einer Frist von sechs Wochen, zum Schluss des laufenden Kalenderhalbjahres 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.
- Ein Mitglied kann ausgeschlossen werden, wenn es gegen die Bestimmungen dieser Satzung in grober Weise verstößt oder sich vereinschädigend verhält;

Der Ausschluss wird durch Beschluss des Vorstandes ausgesprochen, nachdem dem Betroffenen zuvor mit einer Frist von 14 Tagen schriftlich Gelegenheit gegeben worden ist, zu dem beabsichtigten Ausschluss Stellung zu nehmen. Gegen den Ausschließungsbeschluss des Vorstandes steht dem Mitglied das Recht der Berufung an den Vereinsrat zu. Die Berufung hat aufschiebende Wirkung. Die Berufung muss innerhalb einer Frist von 1 Monat ab Zugang des Ausschließungsbeschlusses beim Vorstand schriftlich eingelegt werden. Der Zugang ist erfolgt 3 Tage nach Absendung des mittels eingeschriebenen Briefes zu versendenden Ausschließungsbeschlusses. Erfolgt der Ausschluss wegen Nichterichtung fälliger Beiträge, ist das Mitglied nicht berechtigt, die Rechte gem. § 5 A, Ziff. 1 wahrzunehmen, solange die Beitragsrückstände und Kosten des Mahnverfahrens nicht ausgeglichen sind. Der Vereinsrat entscheidet endgültig über das Bestehenbleiben oder die Beendigung der Mitgliedschaft.

- NEU -

§ 8 Beiträge, Umlagen und Gebühren

- Der Verein kann Aufnahmegebühren, Beiträge und Umlagen erheben, sowie Gebühren festsetzen und geltend machen. Für einzelne Abteilungen können gesonderte Aufnahmegebühren und Beiträge darüber hinaus beschlossen werden. Die Mitgliederversammlung entscheidet, ob und welche Beiträge und Umlagen in welcher Höhe zu erheben sind, ausgenommen für korporative Mitglieder und juristische Personen.
- a) Der Vorstand entscheidet mit Zustimmung des Vereinsrates über die Höhe der Aufnahmegebühren, sowie ob und in welcher Höhe von Mitgliedern welcher Abteilungen darüber hinausgehende, gesonderte Aufnahmegebühren, Beiträge und Umlagen zu erheben sind. Die Entscheidung des Vorstandes ist von der nächsten Mitgliederversammlung zu bestätigen.
b) Bei Wiedereintritt von ausgeschiedenen, ehemaligen Mitgliedern werden Umlage und sonstige Zuschläge erlassen, sofern diese bereits während der früheren Mitgliedschaft vollständig entrichtet worden waren. Sind diese früher nur teilweise bezahlt worden, ist die Differenz zu den jeweils aktuellen Umlagen und Zuschlägen noch zu entrichten.
 - Der Vorstand entscheidet mit Zustimmung des Vereinsrates über Aufnahmegebühren, Beiträge und Umlagen für korporative Mitglieder und juristische Personen. Der Hauptgeschäftsführer bestimmt nach Absprache mit dem Schatzmeister, vertretungsweise mit einem anderen Vorstandsmitglied, die Höhe der Beiträge von befristeten Mitgliedschaften. Beiträge und Gebühren sind im voraus zum 1. eines jeden Monats zu entrichten.
 - Der Hauptgeschäftsführer bestimmt nach Absprache mit dem Schatzmeister, vertretungsweise mit einem anderen Vorstandsmitglied, die Höhe der Beiträge von befristeten Mitgliedschaften.
 - Beiträge und Gebühren sind im voraus zum 1. eines jeden Monats zu entrichten.

§ 10 Mitgliederversammlung

- Über die Mitgliederversammlung und über die gefassten Beschlüsse ist eine Niederschrift anzufertigen. Sie ist vom Leiter der Versammlung und dem Protokollführer zu unterzeichnen. Die Niederschrift ist zu veröffentlichen. Die Mitgliederversammlung berät und beschließt über: die Festsetzung von Beiträgen, Umlagen und Gebühren gem. § 8, Abs.2 und 3, über vorliegende Anträge,

§ 11 b Aufgaben des Vorstandes:

- Zur Erledigung seiner Aufgaben darf der Vorstand einen ehren- oder hauptamtlich tätigen Hauptgeschäftsführer bestellen, der im Umfang der in § 11 c beschriebenen Grenzen befugt werden kann.
- Der Vorstand bestellt den Hauptgeschäftsführer für die Dauer von bis zu 3 Jahren. Ist diese Frist abgelaufen, ohne daß ein neuer Hauptgeschäftsführer bestellt ist, bleibt der bisherige Hauptgeschäftsführer bis zur Bestellung eines neuen im Amt. Die Bestellung bedarf einer Mehrheit von 2/3 aller Vorstandsmitglieder. Eine erneute Bestellung des bisherigen Hauptgeschäftsführers für die Dauer von bis zu 3 Jahren ist mehrfach zulässig. Der Vorstand hat Sorge zu tragen, daß der für den Hauptgeschäftsführer zugrundeliegende Anstellungsvertrag mit Ablauf der Bestelldauer endet.
- Der Vorstand kann durch Beschluß mit einer Mehrheit von 2/3 seiner Mitglieder die Bestellung zum Hauptgeschäftsführer widerrufen.

§ 11 c Hauptgeschäftsführer

- NEU -

- Abschluß von Rechtsgeschäften jeder Art, die für den Verein mit finanzielle Verpflichtungen von mehr als EUR 5.000,00 verbunden sind, sowie

§ 15 Ausschüsse

- Die im § 9 Ziff. 1, 2 sowie 4 und 5 genannten Vereinsorgane können für besondere Zwecke einzelne Personen beauftragen oder Ausschüsse einsetzen. Diese sind dem einsetzenden Vereinsorgan berichtspflichtig.

§ 16 Änderung der Satzung

- Beschlüsse über Satzungsänderungen bedürfen einer 2/3- Mehrheit der erschienenen Mitglieder. Satzungsänderungen in Form von Dringlichkeitsanträgen sind unzulässig.
- Änderungen des Vereinszwecks gem. § 2 dieser Satzung können nur beschlossen werden, wenn mindestens Dreiviertel der stimmberechtigten Mitglieder dafür stimmen. Wird die erforderliche Mehrheit nicht erreicht, muß binnen 6 Wochen eine neue Mitgliederversammlung einberufen werden. Auf dieser Versammlung entscheidet die Dreiviertelmehrheit der erschienenen Mitglieder.

§ 17 Auflösung

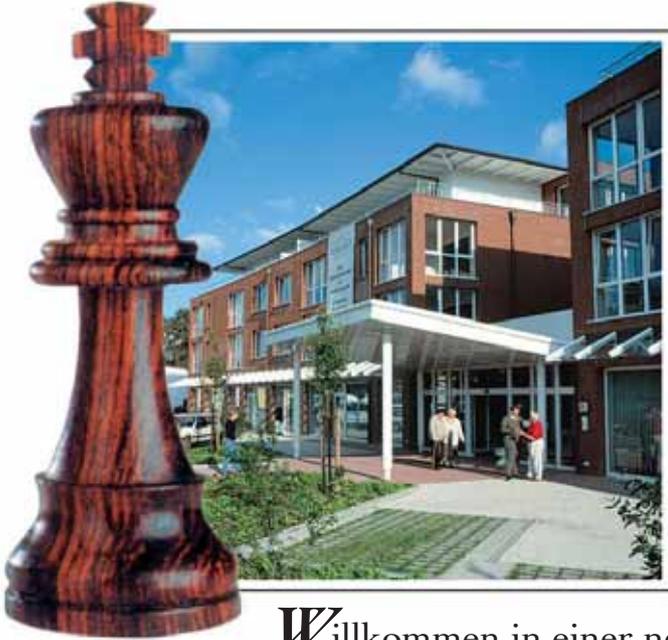
- Das bei der Auflösung vorhandene Vereinsvermögen fällt an den HSB e.V. Hamburg mit der Auflage, es den Zwecken des Sports der hamburgischen Bevölkerung zu widmen, sofern die Mitgliederversammlung über die Verwendung des Vereinsvermögens mit 2/3-Mehrheit nichts anderes beschließt.

- NEU -

PARKRESIDENZ

mit Sicherheit in eine sorglose Zukunft ...

EINZUG IN EIN KÖNIGLICHES LEBEN



Willkommen in einer neuen Zeit, in der die Freiräume Ihres Lebens größer sind als die Pflichten: In unseren Parkresidenzen Alstertal und Rahlstedt halten Ihre Ansprüche an Lebensqualität auf hohem Niveau sorglosen Einzug. Das Leben in unseren Senioren-Residenzen, die schönes Wohnen und umfassende Betreuung ideal verbinden, ist für Sie garantiert der richtige Schachzug:

-  Apartments mit Loggia, großen Dachterrassen oder Wintergärten
-  Restaurant, Café, Bar, Bibliothek, Musikzimmer
-  Gymnastikraum, Hallenschwimmbad
-  Parkartige Gartenanlagen mit Teichen und Spazierwegen
-  Amphitheater für Konzerte, Vorträge, Hausmusik
-  Spiel- und Arbeitskreise, Fremdsprachenkurse
-  Pflegestation und ambulante Hauspflege
-  Tiefgarage
-  Keine Kautions-, Keine Mietvorauszahlung

Wir freuen uns auf Ihren Anruf und beraten Sie gerne persönlich bei einem Besichtigungstermin

PARKRESIDENZ RAHLSTEDT
Rahlstedter Str. 29 · 22149 Hamburg-Rahlstedt
Telefon: 040 - 6 73 73-0 · Fax: 040 - 6 73 73-500

parkresidenz.rahlstedt@t-online.de
www.parkresidenz-rahlstedt.de


PREMIUM
RESIDENZEN

Neujahrsempfang beim AMTV

Rahlstedter Neujahrsempfang beim AMTV

Am 28.01.2010 war es wieder soweit. Der AMTV lud um 19:00 Uhr zum traditionellen Neujahrsempfang.

Trotz unwirtlicher Wetterlage sind viele Gäste aus Politik, Wirtschaft und dem Sport der Einladung gefolgt. Wir durften Bundestagsabgeordnete, Mitglieder der Bürgerschaft, den Vorsitzenden der Bezirksversammlung mit vielen führenden Kollegen aus allen Parteien, den Präsident des Hamburger Sportbundes mit zwei Vizepräsidenten, Vertreter der Rahlstedter Wirtschaft, von befreundeten Sportvereinen, den Behörden und viele Freunde des AMTV, sowie unsere Ehrenmitglieder begrüßen.

Nach der Begrüßung durch den AMTV-Vorsitzenden, Heinz Mattelson, ließ es sich unsere Bezirksamtsleiterin Frau Schröder-Piller nicht nehmen ein Grußwort zu sprechen und kurz die aktuelle Entwicklung Rahlstedts zu umreißen.

Bei der anschließenden „Schlacht“ ums kalte Buffet gab es keinen Verlierer. Alle Gäste hatten zwar genügend Hunger mitgebracht, es aber nicht geschafft, alles zu verspeisen. Das Buffet wurde von einigen Markthändlern und befreundeten Firmen gesponsort, die sich auch dieses Jahr „nicht lumpen“ ließen. An dieser Stelle herzlichen Dank dafür. Neben leckeren Fischdelikatessen verwöhnten Fleischaufschnitt und Käse die Gaumen.

Dass es sich bei unseren „Barkeepern“, der Familie Markus, um ein eingespieltes Team handelte, war auch an diesem Abend von unschätzbarem Vorteil. Kein Glas blieb lange leer, so dass Bier, Wein, leckere Säfte und Wasser schnell den Weg ins Glas fanden. Unterstützt wurden sie von den netten Mitarbeiterinnen des Serviceteams unserer Gaststätte, die be-

stimmt den Abend einige Kilometer liefen, so dass man denken konnte, sie gehören zur Staffel unserer Leichtathleten.

Der diesjährige Abend zeigte wieder einmal, dass viele Menschen dem Verein wohlgesonnen sind, ihm folgen und wir zusammen mit unseren Freunden viel in unserem Rahlstedt bewegen können.

Es ist enorm wichtig solche Kontakte zu pflegen, denn so manches Gespräch am Rande führt auf lange Sicht zu Ergebnissen für Rahlstedt und für den AMTV.

In diesem Sinne, mit sportlichen Grüßen

Oliver Groß



Der Vorsitzende Heinz Mattelson begrüßt zum traditionellen Neujahrsempfang.

Eine gute Idee

Der Sonntags-Stammtisch einiger Seniorenschwimmer hatte eine sicherlich gute Idee

Zu den Geburtstagen wurde immer überlegt, was schenken wir nur? Wenn wir mal ehrlich sind, wir haben doch eigentlich alles. Was soll also das gegenseitige schenken?

Da kam uns ein Gedanke. Von verschiedenen Ausfahrten und Trainingslagern mit Kindern der Schwimm-Abteilung wissen wir, dass bei manchen Familien die finanziellen Verhältnisse doch etwas angespannt sind und die Kinder auf manches verzichten müssen.

Also haben wir uns gesagt, hier wollen wir helfen.

Die Begleiter der gemeinsamen Veranstaltungen können bei Bedarf auf uns zukommen und wir werden dann aus unserem Fundus einen kleinen Zuschuss leisten, damit jedes Kind am gemeinsamen Kinobesuch oder auch einer Runde Eis teilnehmen kann.

Wir freuen uns jedenfalls, wenn wir mit kleinen Beiträgen Kindern eine Freude machen können.

Vielleicht finden sich in anderen Abteilungen auch Mitglieder, die diese Idee gut finden und auch anbieten, zu helfen.

Peter Slama

Neue First Lady im Studio

Nachdem wir im AMTV-Magazin 03/2009 darüber berichten mussten, dass uns Hinnerk Greve als Studioleiter nicht mehr zur Verfügung stehen kann, ist es für uns heute um so erfreulicher, dass wir euch Steffi Müller als seine Nachfolgerin vorstellen dürfen

Viele von euch werden sie schon kennen, da sie bereits seit August 2007 als Trainerin in unserem Fitness-Studio arbeitet und vor allem Gymnastikkurse gibt. Aber was heißt es schon, „jemanden kennen“? Klar, wir sehen sie oft im Studio und in den Kursen: langes blondes Haar, grüne Augen, immer gut gelaunt, offene Art. Diese Attribute stehen für unsere Steffi. Aber, ist das alles?

Nein, natürlich nicht. Wusstet ihr, dass unsere neue „First Lady“ gerade die Ausbildung zur Fitness Managerin der Meridian Academy bestanden hat? Darüber hinaus verfügt sie über medizinische Fortbildungen in Rückenschulung I und II. Steffi verfügt auch über Lizenzen für Personal Training, Rückengymnastik, Ernährungscoaching, Rehabilitation, Seniorentaining und diversen weiteren Gesundheitskursen, die wir auch im AMTV anbieten, aber den textlichen Rahmen hier sprengen würden.

Darüber hinaus ist Steffi seit 2003 examinierte Krankenschwester im LBK Hamburg und hat auch dort Weiterbildungen in den verschiedensten Fachgebieten wahrgenommen.

Wir glauben, dass die Kombination ihrer fachlichen Kompetenzen mit ihrer erfrischenden offenen Art dem Verein und damit euch eine positive Zukunft bringen. Steffi legt großen Wert auf Kommunikation, so dass ihr sicher sein könnt, immer ein offenes Ohr bei ihr zu finden.

Dass die Wahl auf Steffi leider erst spät nach Hinnerks Verabschiedung fallen konnte, lag an dem vordringlichen Problem mit unseren Hamburger asbestverseuchten Turnhallen, die uns monatelang in Atem hielten.

Ihr könnt sicher sein, dass Steffi mit Hilfe des altbewährten Trainerteams alles daran setzen wird, unser Studio weiter als einen Ort, an dem man sich wohl fühlt, zu führen. Und wer weiß, was sie euch im Jahr 2010 Neues bieten wird?

Haben wir was vergessen? Ach ja: Steffi ist 28 Jahre alt und kocht gern.



Steffi Müller freut sich auf ihre neue Aufgabe als Studioleiterin.

Blumenfreuden
 Fachgeschäft für zeitgemäße Floristik
 Inh. Petra Krasowka
 Schweriner Str. 27
 22143 Hamburg
 Tel.: 677 48 04
 Fax: 675 82 961

Kompetente Beratung
 Ideenreiche Gestaltung
 Zuverlässiger Service

Mitglied im
 Fachverband
 Deutscher
 Floristen e.V.

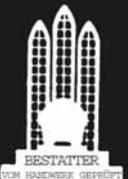
FLEUROPS
 bringt's.

**MEIENDORFER SPORTWERBUNG
 &
 DRUCKSACHEN ALLER ART**

TORSTEN OFFNER

Telefon: 040 - 678 37 46
 Fax: 040 - 679 983 12
 Mobil: 0177 - 444 25 93
 torsten.offner@arcor.de

Rahlstedter Stieg 11
 22147 Hamburg


Schmidt-Peil OHG
 Beerdigungsinstitut

Seit über 90 Jahren Ihr Berater und Helfer im Trauerfall
Rahlstedt – Brockdorffstraße 14

- Bestattungen auf allen Hamburger Friedhöfen und Umgebung
- Erledigung aller Formalitäten
- Fachkundige und individuelle Beratung
- Auf Wunsch auch Hausbesuche

Tag- und Nachruf: 672 20 23

Nun liegt auch bereits das Jahr 33 der jüngeren Altrahlstedter Faustballgeschichte hinter uns, Zeit für einen Jahresrückblick.

Sommer wie winters jagen die Weinroten in vorwiegend nördlichen Gefilden Punkte und Pokale. Wenn die Zeit von Glühwein, Gans & Co in den letzten Zügen liegt, wird in der eingleisigen Hanseatischen Faustballliga das Saisonfinale eingeläutet. Wir mussten uns schon ganz schön lang machen, um den Mittelfeldplatz des Vorjahres zu verteidigen. Nach der Pflicht kommt die Kür. Am Ende der kalten Jahreszeit führte uns eine Einladung in den „Wilden“ Westen der Stadt in Richtung Elbdörfer. Hier gaben wir unser Debüt beim Pokalturnier der Osdorfer Sportfreunde.

Gespannt fiel der Blick auf die Starterliste, die Gewinnchancen wurden ausgelotet. Die Konkurrenz war stark, doch wir wollten unser Licht nicht unter den Scheffel stellen. Plötzlich machte der Leitsatz eines amerikanischen Nichtfaustballers in unserem Team die Runde: „Yes, we can!“ Riesenoptimismus, selbst der letzte Bedenkenträger war überzeugt: wir waren nicht zum Postkartenschreiben an die Unterelbe gereist, sondern wir wollten das Wunder von Osdorf. Was empfahlen schon die Altmeister für Leibesübungen: aufwärmen tut Not!

Besonders auffällig war, dass sich unsere Akteure, sehr zur Verwunderung der Kontrahenten, während der spielfreien Zeit immer in Heizungsnahe aufhielten. Vielleicht war dieses das Erfolgsrezept schlechthin, eine gleich bleibende Betriebstemperatur. Unser Team legte ein schnörkelloses, applauswürdiges Pflichtprogramm auf das Parkett. Der Angriff strotzte vor Durchschlagskraft, das Mittelfeld stellte super und die Abwehr war sicher wie die Raiffeisenbank von Stapelfeld. Es lief alles wie geschmiert, so dass der Erfolg nicht zu vermeiden war.

Am Schluss lachte nicht nur die Sonne, sondern auch die Gesichter der Altrahlstedter strahlten. Es war vollbracht, ein perfekter Coup gelungen, das Wunder von Osdorf! Wir hatten



So sieht ein zufriedener Sponsor und Scout aus !

allen gezeigt, wo's lang geht. Man war Pokalsiegerbesieger und landete auf dem Lieblingsplatz 1. Ein richtig starker Tag wurde mit einem Titel gekrönt. Verdientermassen machte es sich unser Quintett im 7. Faustballhimmel gemütlich. Der entthronte Titelverteidiger SV Heinkenborstel kündigte bei der geselligen Schlemmerrunde am Abend schon Revanche an und will den Pott 2010 wieder nach Dithmarschen zurückholen. Doch bis dahin gilt das Highländer-Prinzip: es kann nur einen geben! Wunder sind nicht alltäglich. Schon in Padenstedt mussten wieder kleinere Brötchen gebacken werden. Besser sah es in Nienendorf an der Ostsee aus. Beim Makrelen-Cup landeten wir überraschend auf Platz 5 und zogen bei der traditionellen Tombola den Hauptgewinn. So stand bei einigen Altrahlstedter Faustballfamilien am Montag zwangsläufig Makrele auf dem Speisezettel. Der Jegotka-Cup des AMTV erlebte in seiner 24. Auflage auf dem Schierenberg ein Supermeldeergebnis.

Die familiäre Atmosphäre, das sprichwörtliche Kaiserwetter, das freundschaftliche und faire Miteinander: die Chemie stimmte.

G. Schmidt



Jegotka

Obst und Gemüse



Preiswert, frisch und vielfältig seit 1965

City-Rahlstedt • 22143 Hamburg • Boizenburger Weg 11 • Tel. 677 76 34



Feinkost Hinrichs



Wir lieben Lebensmittel !

In unserem großzügig angelegten Markt macht Einkaufen Spaß.



Unsere Öffnungszeiten für Sie:

Montag bis Freitag:
7:30 Uhr - 19:00 Uhr



Samstag:
7:30 Uhr - 13:00 Uhr



EDEKA Feinkost Hinrichs • Brockdorffstraße 94-96 • 22149 Hamburg
Telefon: 040 / 673 91 353 • Fax: 040 / 673 91 354 • Mail: Edeka-Hinrichs@t-online.de



MANFRED MÜHLE BESTATTUNGEN

Ihr Partner im Trauerfall für alle Bestattungsformen.
Erfahren. Preiswert. Zuverlässig.

Tonndorfer Hauptstraße 174 a • 22045 Hamburg

Telefon 66 33 34 • Tag und Nacht

Sanitärtechnik
Bauklempnerei
Wasser
Gas
Dach
Heizung
Komplettbäder



Johannes Steen GmbH & Co.
Telefon: 040 - 672 30 16/17
Fax: 040 - 6720249
Email: johannes.steen@t-online.de

Vermessung

Wir übernehmen für Sie:

- Grundstücksteilungen
- Absteckungen
- Einmessungen
- amtliche Gebäudeeinmessungen



KALLICH & PARTNER
INGENIEURBÜRO
INGENIEURVERMESSUNG
STRASSENPLANUNG
WANDSBEKER ZOLLSTRASSE 5
22041 HAMBURG
TEL. 040-65 87 01 - 0



Mit Vertrauen in die Zukunft

Ambulante Senioren- und Krankenpflege
Alter Zollweg 17, 22147 Hamburg
Telefon: 040/678 25 39



Unsere Schwerpunkte:

- Medizinische Versorgung
- Alle Leistungen aus der Pflegeversicherung (Stufe 1-3)
- Familienpflege: Kostenübernahme durch die Krankenkassen
- Serviceleistungen: z.B. Hilfe im Haushalt, Einkauf, Spaziergänge,
- Gesprächs-, Vorlese-, Spielstunden
- Seniorenkreis: jeden 3. Mittwoch im Monat bei Kaffee und Kuchen

Der sich uns anvertrauende Kunde steht im Mittelpunkt unseres Unternehmens. Wir beraten Sie gern in unseren Räumlichkeiten, auf Wunsch bei Ihnen zu Hause oder einfach telefonisch.

Ralph Unterborn

Entsorgungsfachbetrieb eK

Containergestellung 3 - 24 cbm

Gartenabfälle - Bauschutt
Baustellenabfälle - Müllabfälle

Niendorfer Weg 11 - 22453 Hamburg

Tel.: (040) 690 69 61 + 690 26 06 - Fax: (040) 69 70 37 01

premio Reifen+Autoservice



Rahlstedt



Ahrensburg

- **Freundliche Fachberatung**
- **Neureifen aller Fabrikate**
- **RunOnFlat-Reifen**
Damit bleiben Sie auch im Pannfall mobil
- **Motorradreifenservice**
inkl. Räder Aus- und Einbau
- **Leichtmetallfelgen**
- **Sommer- u. Winter-Komplettträder**
- **Einlagerung Ihrer Sommer- und Winterräder**
- **Elektronisches Auswuchten**
- **modernste Computer-Achsvermessung**
- **Ölwechsel**
- **Saison- und Urlaubsscheck**
- **Batterie- und Lichttest**
- **„ATE“ Bremsen-Center**
- **Auspuff- und Stoßdämpferservice**
- **Inspektion (KFZ und Motorrad)**
- **HU/AU jeden Mo, Mi und Fr**
nach § 29 StVZO, Prüfung durch externe Prüfungenieure der amtlich anerkannten Überwachungsorganisationen.
- **Reifengasfüllung (Safety-Fill)**
- **Klimaanlagen-Service**
- **Fahrzeug-Tieferlegung**
- **Feinstaubplakette**
- **Finanzierung möglich**

Reifenhaus **BUCH** GmbH *Ihr freundliches Reifenhaus seit 1963*

RAHLSTEDT Bargtheider Str. 107
22143 Hamburg-Rahlstedt
Tel. 040-648 99 70
Fax 040-647 00 05
mail@reifenhausbuch.de

AHRENSBURG Gänseberg 1
22926 Ahrensburg
Tel. 04102-42 333
Fax 04102-12 899
info@reifenhausbuch.de

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo-Do: 8.00 - 18.00 Uhr
Fr: 8.00 - 17.00 Uhr
Sa: 9.00 - 13.00 Uhr
www.reifenhausbuch.de

Schumacher Ankes Modehaus in Linau Trachtengalerie

Das Haus mit den guten Markenwaren und niedrigen Dorfpreisen!



Traumhafte Trachtenmode in einer riesigen Auswahl!

Der weiteste Weg lohnt sich!

Am Samstag, 27. März 2010

Frühlingsbuffet

und am Samstag, 3. April 2010,
das traditionelle

Osterfrühstück

bis 16:00 Uhr

1.2.1959

1.2.2009

50



22959 Linau bei Trittau · Hauptstraße 22
Tel. 04154/5255
Geöffnet: Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr, Sa. 9 - 16 Uhr
www.ankes-trachtengalerie.de

Akupunktur und Sport im MED | DIALOG

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit Akupunktur und Sport im MED | DIALOG

Der AMTV bietet gemeinsam mit der Orthopädisch-Gynäkologischen Praxisgemeinschaft und der Physiotherapie im MED | DIALOG ein multimodales konservatives Therapiekonzept gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) an. Im Vordergrund stehen hierbei sowohl Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates (Arthroseformen, Wirbelsäulenerkrankungen, ...) als auch frauenheilkundliche Erkrankungen.

Vor Aufnahme einer regulationsmedizinischen Therapie erfolgt eine schulmedizinische Abklärung der Beschwerden, um schwerwiegende strukturelle Erkrankungen nicht zu übersehen. Diesbezüglich bietet die Orthopädisch-Gynäkologische Praxisgemeinschaft des MED | DIALOG ein in sich abgestimmtes Konzept an. Neben der Abklärung von Beschwerden mittels ausführlicher Anamnese und der körperlicher Untersuchung können ggf. technischer Untersuchungen, wie Sonographie oder die Bestimmung von Laborparametern im Blut, eingesetzt werden.

Danach wird ein Behandlungsplan nach den Kriterien der Traditionellen Chinesischen Medizin erstellt. Dieses kann z.B. die Anwendung der Akupunktur, die Akupunktmassage nach Penzel, Wärmeanwendungen (Heilwärmer, Moxa - chinesischer Beifuss) oder Bewegungsübungen (Tuina) enthalten.

Bei der Akupunktmassage nach Penzel handelt es sich um eine "Therapie der Meridiane" um Blockaden im Energiekreislauf zu lösen. Bestandteil einer Behandlungsserie ist neben der Meridiantherapie auch die spezielle Narbepflege und die energetische Wirbelsäulenbehandlung. Bei der Tuina handelt es sich um eine weitere Behandlungsform im Konzept der TCM, wobei überwiegend manualmedizinische Techniken zur Anwendung kommen, weitere Techniken der westlichen Medizin z.B. Chirotherapie sind verwandt.

Bekanntermaßen kommt in der Traditionellen Chinesischen Medizin den Bewegungen und Bewegungstherapien eine besondere Bedeutung zu. Unter der Vorstellung von Bewegungen werden Energien in den Hauptleitbahnen des Menschen (Meridianen) bewegt und so das energetische Gleichgewicht gefördert, denn das wesentliche Prinzip der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Gleichgewicht der Energien, welches sich ausdrückt im Ying und Yang.

Durch die Kooperation mit dem AMTV können entsprechende Bewegungsformen, wie z.B. im Qi Gong und Tai Chi, das ganzheitliche Konzept abrunden.

Auch kann die Chinesische Kräutertherapie einen entsprechenden Beitrag leisten. Das regulationsmedizinische Therapiekonzept kann ergänzt werden z.B. durch die Anlage von Kinesio-tapes, Techniken der Manuellen Medizin/Chirotherapie, Neuraltherapie und Homöopathie. Hervorzuheben ist die Kombination mit Techniken der Akupressur.

Typische Krankheitsbilder, bei denen die Traditionelle Chinesische Medizin zum Einsatz kommt, sind: chronifizierter Rückenschmerz, besonders im Bereich der Lendenwirbelsäule und der Halswirbelsäule, Kopfschmerzen, Schmerzen bei Arthrosen, also Verschleißleiden der Gelenke etc.; aus dem gynäkologischen Bereich z. B. Unterleibsschmerzen etc.

Die Leistungen werden in üblicherweise nach der Gebührenordnung für Ärzte berechnet, entsprechende Kostenvorschläge können Sie selbstverständlich in der Praxis erhalten.

Die Angebote des AMTV im Bereich der TCM (Taiji und Qi Gong) sind vielschichtig:

Beim Qi Gong handelt es sich um eine chinesische Meditation, Konzentration und Bewegungsform zur Koordinierung von Körper und Geist.

Aktuell bietet der AMTV den Workshop "Tai Chi Bailong Ball" an. Hier werden die Gedanken und die Essenz des Taiji auf spielerische Art und Weise vermittelt.

Kurs Taiji Bailong Ball (8 Einheiten) : ab 25.03.2010 / 18:15 – 19:45 Uhr / Halle Am Friedhof 14



Dr. Andrea Schaefer - Ärztin für Orthopädie
Akupunktur, Sportmedizin, Manuelle Medizin



Wir machen das!

- ### Garten- und Landschaftsbau
- Grund-/Dauerpflege
 - Hecken-/Gehölzschnitt
 - Baumfäll-/schnittarbeiten
 - Neuanpflanzung und Umgestaltung
 - Platten- und Pflasterarbeiten
 - Zaunbau, Erdarbeiten
 - Kellerwandabdichtung u.v.m.



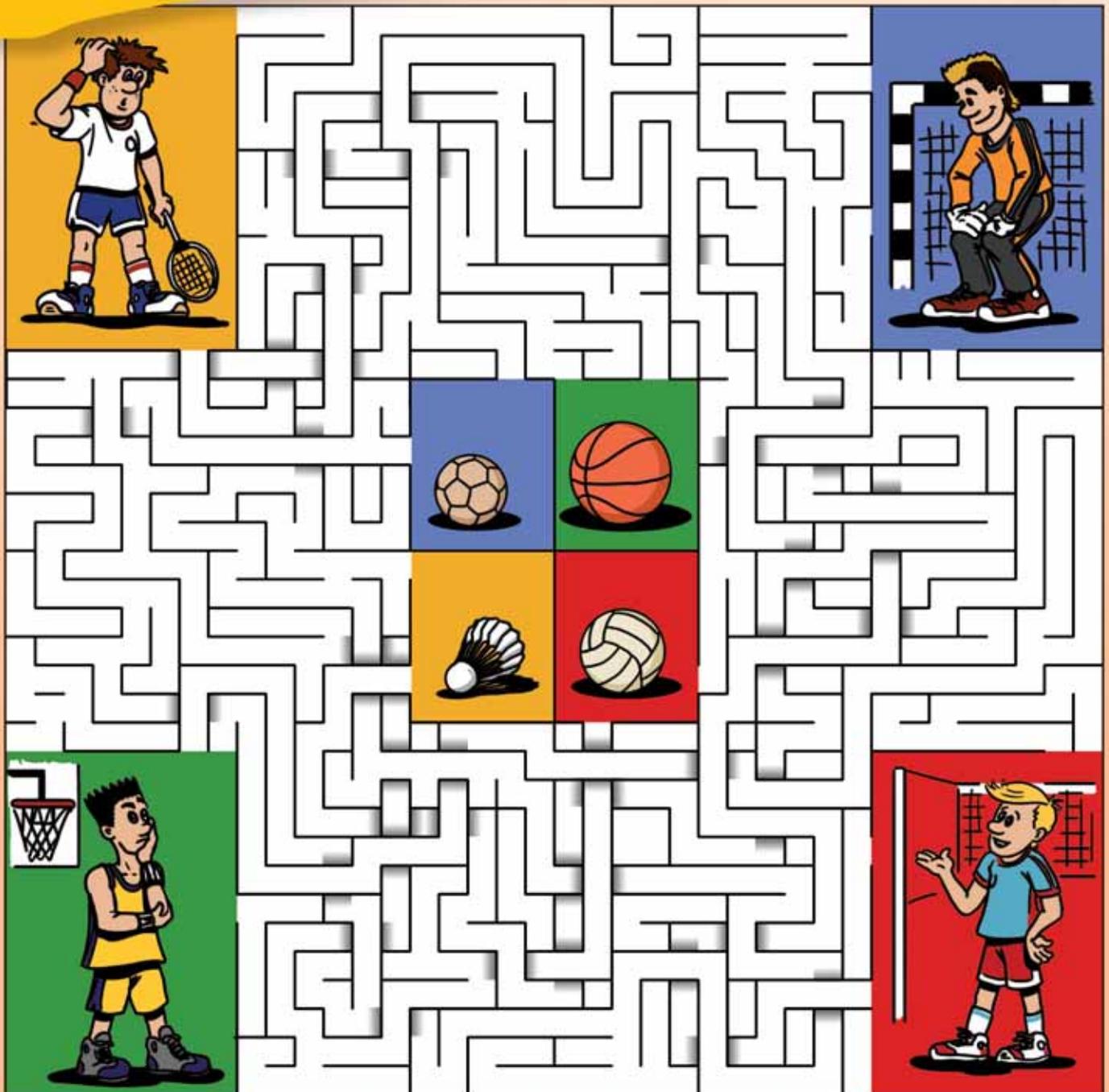
Rahlstedter Str. 173
22143 Hamburg
Fax 66 85 15 20
info@hdshamburg.de
www.hdshamburg.de

040/66 85 15-0

Rätseln, malen und Spaß haben mit dem AMTV - die Seite für Euch

LABYRINTH: BALLSPORT

Uiuiui! Peter, Nils, Frank und Leo wollten sich mal wieder ihrem Lieblingssport widmen - aber die Bälle sind verschwunden und man kann nur auf Irrwegen durch das Labyrinth zu ihnen gelangen. Du kannst den Jungs bestimmt helfen. Kennst Du die Sportarten und findest Du die Wege durch den Irrgarten? Viel Spaß!



Ein Hinweis: Die Wegesenden mit grau schattiertem Ende sind Tunnel, welche unter anderen Wegen entlang führen - Du gelangst auf der anderen Seite des Weges weiter.

SCHERBEN BRINGEN GLÜCK!

Das hat geklirrt! Beim Spielen hat Tom das Schaufenster von Sport-Müller erwischt. Kannst Du alle Glasscherben einsetzen? Es passen jedoch nicht alle Scherben in das kaputte Fenster. Welche Sportarten erkennst Du?

17

SPORT-MÜLLER



WITZE

„Treibst du Sport?“ wird Klaus von Susanne gefragt.

„Na klar“, sagt Klaus, „ich spiele Tennis, Fußball, gehe zum Boxen, bin im Ballett und mache Leichtathletik.“

„Mensch, das ist ja enorm! staunt Susanne. „Und wann machst du das alles?“

„Morgen fange ich damit an“, sagt Klaus.

„Ich möchte Mitglied im Ruderverein werden“, sagt Peter.

Der Trainer vom Ruderverein fragt ihn: „Kannst Du denn schon schwimmen?“

Peter ist verwundert und kratzt sich am Kopf. „Natürlich kann ich schwimmen! Warum fragen Sie? Haben Sie denn keine Boote?“

Antje nimmt Reitstunden, Heute darf sie zum erstenmal über eine Hürde.

Aber es klappt nicht so recht. Das Pferd bleibt nämlich vor dem Hindernis ruckartig stehen und Antje segelt kopfüber auf die andere Seite.

„Das war schon ganz prima“, lobt Antjes Bruder. „Beim nächsten Mal darfst du nur nicht vergessen, auch das Pferd mit hinüberzunehmen.“

Berichte von den Meisterschaften

Silva Ruge startete in der KM 2 am 08.11. 2009 Hamburger Einzelmeisterschaften!

Als erste Turnerin des AMTV's startete sie im Jahrgang 1998 in der höheren Leistungsklasse. Am Sprung zeigte sie die viertbeste Leistung, am Balken die fünftbeste. Den Barren musste sie leider mit Stürzen als Letztplatzierte abschließen.

Am Boden zeigte sie motiviert ihre doch schwere Akrobatik und meisterte alle Schwierigkeiten- leider war wieder ein Sturz dabei. Im Großen und Ganzen turnte Silva einen guten Wettkampf, den sie in dieser starken Konkurrenz (4-5 mal die Woche mit je 2,5 Stunden Training) gut absolviert.

3. Hanseatischer Gerätwettkampf 2009

Silva Ruge: Silber im Jg 1998!
Janine Kurz: Bronze im Jg 1999!

14./15.11.2009 - 220 Turnerinnen waren für die dritte Auflage des Hanseatischen Gerätwettkampfes gemeldet. In elf Altersklassen bestimmten sie ab dem Jahrgang 2002 ihre Besten. Dieser Wettbewerb wird als Fünf-Kampf ausgetragen, denn neben den klassischen Geräten Sprungtisch, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden wird auch das Minitramp beurnt.

Ein speziell für die Hamburger Turnlandschaft konzipiertes Wettkampfkonzert mit Minimalanforderungen eröffnet einen breiten Spielraum für eine individuelle Übungsgestaltung und ist dadurch sowohl für Aktive als auch Zuschauende attraktiv.

Kimberly Dose (Jg 1995) stellte sich als Einzige der älteren Turnerinnen im Verein der Konkurrenz, turnte einen starken Wettkampf und belegte den 4. Platz. Am Balken zeigte sie,

sehr zur Freude der Trainer, das erste mal ihren genialen Bogengang. Damit wäre sie an diesem Gerät in der Einzelwertung Zweite geworden. Mit starker neuer Akrobatik am Boden, die leider auch einmal auf dem Hosenboden landete, turnte sie eine schöne Bodenübung. Barren, Sprung und Minitramp meisterte sie auch sehr gut. Hoffen wir für 2010 mit einer noch besseren Platzierung.

Hamburger Geräte Einzelmeisterschaften am 07. November 2009

Benita Roeser holt Silber am Barren und Boden in der KÜR. Erstmals stellte sich Benita der Konkurrenz in der KÜR. Das sind die höchsten Anforderungen, die im Gerätturnen gezeigt werden müssen.

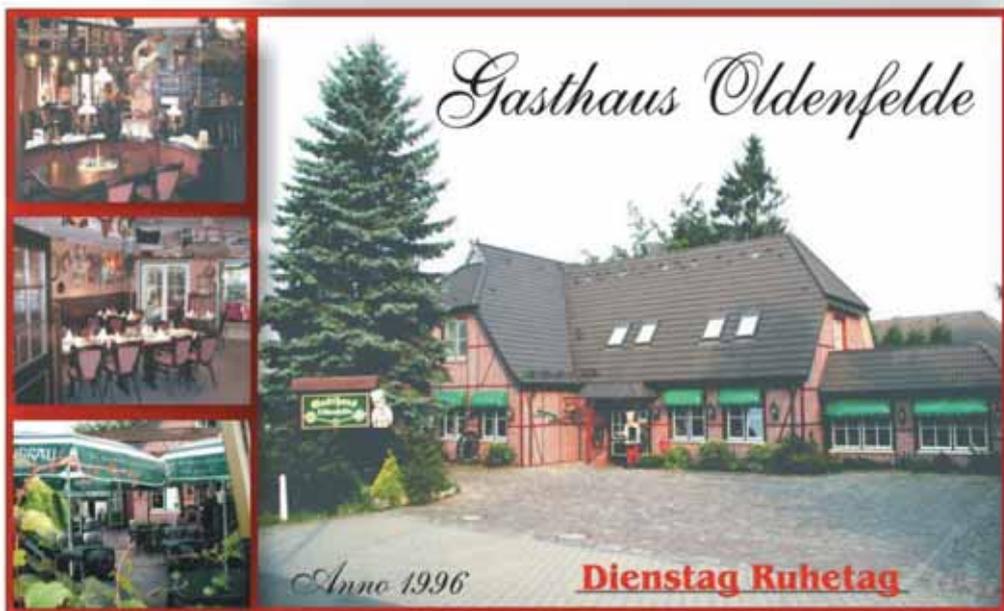
Am Startgerät Barren zeigte Benita eine gute und ordentliche Übung. Leider musste sie kurz das Gerät verlassen, so dass ein Sieg nicht möglich war. Trotz allem hatte sie den höchsten Ausgangswert.

Am Balken verließ sie leider ebenfalls das Gerät, wodurch sie 5. mit 11,00 Punkten wurde. Der Sieg an diesem Gerät wurde mit 11,75 Punkten erreicht. Ohne Sturz hätte es noch eine Medaille werden können.

Boden: Abgelenkt durch spielende Kinder am Mattenrand startete sie am Boden routiniert und turnte ihre Übung wie in Trance. Letztendlich reichte es für Silber!

Zum Abschluss am Sprung zeigte sie wie so oft im Wettkampf zwei gute Tsukaharas, mit denen sie knapp das Treppchen verfehlte.

Herzlichen Glückwunsch zu diesem gutem Ergebnis in der KÜR und besten Dank an Kampfrichterin Susanne!



Öffnungszeiten:

Mi. - Mo.
10⁰⁰ - 7⁰⁰

Rummelsburger Straße 94
22147 Hamburg

Telefon (040) 643 17 86
Fax (040) 644 30 680

Eltern-Kind-Turnen

Wo die Pampersküken spielend Hüpfen, Springen und Klettern lernen

An allererster Stelle steht beim Eltern-Kind-Turnen die Freude an der eigenen Bewegung: Laufen, Hüpfen, Springen, Klettern, Schaukeln, Rollen, Balancieren, Rutschen und Kullern sind Bewegungsfertigkeiten, die die Kleinsten in den spannungsreich aufgebauten Gerätelandschaften ausprobieren können. In Begleitung von Mutter und Vater, Oma und Opa oder der Tagesmutter haben Kinder von 1 ½ bis 4 Jahren gemeinsame Erlebnisse. Der auffordernde Charakter der Gerätekombinationen und das fröhliche Miteinander der Kinder und Eltern bauen Angst und Zurückhaltung ab.

Ohne Zwang können sich die Kleinen frei entfalten und vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln. Nach Interesse und Schwierigkeitsgrad finden die Kinder ein bunt gemischtes Bewegungsangebot in der Sporthalle vor. Ihre Phantasie und Kreativität zu beobachten und dabei ihre Fortschritte wahrzunehmen, macht besonders viel Spaß. Falsche Wege gibt es nicht – ob hoch oder runter, kreuz oder quer, alles ist erlaubt. Das klingt gefährlich und chaotisch, ist es aber nicht. Das ist Programm, einzig zur Rücksichtnahme anderen Kindern gegenüber müssen die Eltern ihre eigenen Kinder anhalten. Die Kleinen lernen umeinander herum zu krabbeln, zu balancieren oder einfach zu warten, bis der Weg wieder frei ist.

Gegliedert ist die Eltern-Kind-Turngruppe in drei Zeitabschnitte: Eine Einstimmungsphase, in der gemeinsam gesungen und gespielt wird, eine Hauptphase, in der an den Geräten frei geturnt wird und eine Schlussphase, in der das Verabschiedungslied zum gemeinsamen Ritual gehört. Diesen sozialen Ordnungsrahmen verinnerlichen die Kinder. Selbst einfache Spielregeln und Spielabläufe nehmen sie schnell auf. Hiermit wird eine gute soziale Voraussetzung für Kindergarten und Schule geschaffen. Besondere Turnstunden wie Fasching mit viel Musik und Luftballons, Weihnachtsfeier mit „Rodelberg und Eishöhle“ und die Bobbycarstunde mit „Waschstraße und Elbtunnelröhre“ schaffen originelle Erlebnisse.

Im Übrigen zählen Lieder und Musik, Fingerspiele und Bewegungsgeschichten zum festen Repertoire des Eltern-Kind-Turnens. Durch das ständige Ausprobieren genießen die Kinder jede Menge kleine Erfolge.



Eltern und Kinder bei der gemeinsamen sportlichen Betätigung



Leuchtende Augen spiegeln die Bewegungsfreude wider. Die Kinder gewinnen Zutrauen zu sich selbst, zu ihrem eigenen Können, wie Heike Allner zu berichten weiß: „Nils hat wirklich wahnsinnig an Selbstbewusstsein gewonnen. Er spielt, tobt und bewegt sich auf dem Spielplatz jetzt viel sicherer als andere Kinder“.

Das Eltern-Kind-Turnen steigert die Körperbeherrschung und trägt dazu bei, selbstbewusste kleine Persönlichkeiten zu entwickeln. Gerade das aktive Miteinander in den Eltern-Kind-Turngruppen fördert nicht nur die körperliche, sondern genauso die geistig-seelische und soziale Entwicklung der Kinder. Viele Kinder kommen erstmals aus ihrem vertrauten Familienkreis heraus und sammeln erste Erfahrungen in einer sozialen Gemeinschaft außerhalb der eigenen Familie.



Die Pampersküken posieren auf der der Hängebrücke



Darüber hinaus freuen sich junge Mütter, neue soziale Kontakte mit anderen Eltern und Kindern knüpfen und Erfahrungen austauschen zu können. Viele Fragen und Probleme lösen sich damit wie von selbst.

Gudrun Burschewski

SMF
vario 32

Schrank- und
Regalfertigteile
Individueller Innenausbau

SMF Vertriebs-GmbH
Bültbek 38
22962 Siek
Fon 0 41 07. 98 47
mobil 0172. 407 08 51
Fax 0 41 07. 74 59
j.schmidt@smf-vario32.de
www.smf-vario32.de

Jürgen Schmidt
Geschäftsführer

REHAKTIV

THOMAS DAHL

Krankengymnastik
Sportphysiotherapie
Med. Aufbautraining
private Leistungen
Therapieberatung

Termine nach Vereinbarung
Tel. 675 61 688
Schweriner Straße 10
22143 Hamburg
Im Rahlstedt-Center



Qualität ist unser Anspruch

WOCHENMARKT



Rahlstedt



Der besondere Markt in der Rahlstedter Bahnhofstrasse



Mittwoch und Sonnabend von 8.00 bis 13.00 Uhr

Wir sind Mitglied der IGOR und bieten für unsere Kunden 2 Stunden kostenfreies Parken

AMTV F-Jugend schreit HSV zum Sieg

Weihnachtsfeier in der Color-Line Arena

Erst kommt das A, dann kommt das M, dann kommt das T, dann kommt das V. Und was heißt das? A M T V.

Diese AMTV-Parole riefen wir – die F-Jugend Mädels - lauthals, als wir am 12. Dezember 2009 in Stellingen aus der S-Bahn stiegen, um zur Color Line Arena zum HSV-Bundesligaspiel gegen Lübbecke zu gehen. In der Halle saßen wir alle 15 Mädels in unseren Trikots mit Krachmachern und guter Laune in Block O15 fast ganz oben unter dem Dach der Arena. Von hier hatten wir den besten Überblick über das Spiel.

Von jetzt an gab es nur noch laute HSV-Rufe und Lübbecke-Buh-Rufe. Zur Halbzeit hatten wir Trinken, Brezel, Äpfel, Karotten und Lebkuchen dabei (Danke Sonni). Unsere Trainerin Dodo schenkte jedem Mädel einen süßen Ringblock. Vielen Dank Dodo! Wir haben Dich auch lieb. Gestärkt schrien wir die HSV-Jungs dann nach der Halbzeit zum knappen Ein-Tore Sieg. Es war total spannend.

Nach dem Spiel sammelten wir alle noch fleißig Autogramme auf unseren neuen Blöcken, T-Shirts oder Bällen. Auch Fotos mit den Spielern haben wir gemacht.



Reihe oben: Emily, Leonie, Lara, Isabel, Sidney, Thea, Laura, Dodo
Mittlere Reihe: Swantje, Stine, Lena, Jule, Marie, Sina
Untere Reihe: Emily, Alina, Maray

Glücklich und ganz schön müde waren wir dann um 22:30 Uhr wieder in Rahlstedt. Wir waren uns alle einig: Das war toll!
Die Mädels der F-Jugend !

Der besondere Markt in der Rahlstedter Bahnhofstrasse



Die Händler vom Rahlstedter Wochenmarkt wünschen Ihnen
frohe Ostern!

Wenn Schwimmer laufen

Der Kalender zeigte den 31.12.2009, es ist Sylvester

Draußen lag Schnee – das ist gefrorenes Wasser - und das Thermometer kam auch nicht über den Nullpunkt hinaus. Und trotzdem zog es mindestens neun aktive Schwimmerinnen und Schwimmer des AMTV-FTV-WTB zu den Teichwiesen nach Volksdorf.

Denn dort richtete die LAV Nord wie jedes Jahr den Sylvesterlauf aus, der in der Hamburger Läuferzene zum Jahresende gehört, wie "Dinner for One". Trotz der widrigen Umstände kamen wieder mehr als 1.000 Teilnehmer, die den 2.583m langen Rundkurs wahlweise ein-, zwei, drei- oder viermal unter dem Beifall zahlreicher Zaungäste und einer Rhythmusgruppe, die mit lateinamerikanischen Trommelwirbeln versuchten, die Temperaturen im Zielbereich anzuheben, umrundeten.

Auf der Strecke ging es teilweise heiß her, denn 2.000 Läuferbeine sorgten dafür, dass die hart gefrorene Strecke bei der zweiten Runde eher eine Eisbahn wurde und manch einer suchte Halt an einem Baum - oder dem Nachbarn. So konnten die zahlreichen Kostüme (auch dafür gab es Preise), von denen man überholt wurde, oder die man überholte – z.B. Strapse (am Mann), Ganzkörper-Tierkostüme (Bär, Elch), Triathlon-Neoprenanzüge (ist das schon Verkleidung oder noch eine Trainingsvariante?) – gar nicht richtig gewürdigt werden. Trotzdem, es hat Spaß gemacht und vielleicht laufe ich in 2010 Jahr ja eine Runde mehr...



Stehend (von links): Michael Schumann, Anja Scholz, Rudi Dettmann, Vera Griem, Uwe Griem, Anja Burmeister, Stefan Griem; kniend: Daniel Zander, Martin Müller

Ach ja, in die Ergebnislisten hat sich unser Team auch eintragen können, denn Stefan Griem hatte sich am Ende von Runde drei entschieden, in's Ziel abzubiegen und gewann dadurch die „3-Runden-Wertung“ in einer Zeit von 31:23 min. – Herzlichen Glückwunsch.

Und so konnten wir uns am Ende neben den Urkunden mit der minutengenauen Zeit, einem Berliner und dem obligatorischen Punsch auch über einen schönen Pokal freuen. MM

Berlin, Berlin...wir fahren nach Berlin!

9-Länderkampf der Bundesländer Berlin, Brandenburg, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern, Thüringen, Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein

Gleich sechs AMTV-FTVer der Jahrgänge 96 bis 98 wurden durch den Hamburger Schwimmverband für den 9-Länderkampf am 29.11.09 in Berlin nominiert (Celine Bokalarsky, Leonie Burkhardt, Hanna Burmester, Stine Menk, Mike Baumgärtner, Benjamin Goj).

Viele Eltern unserer Schwimmgruppe vom AMTV und den anderen Hamburger Vereinen waren zu diesem besonderen Event nach Berlin gereist, um die „Kids“ lautstark anzufeuern.

Auch unseren Mädels und Jungs war es wohl durchaus bewusst, dass dies etwas Besonderes ist. Es wurde eine Bestzeit nach der anderen geschwommen. Die imposante Schwimmhalle SSE Europapark-Berlin (die Ausmaße sind gigantisch), aber auch die gute Stimmung hat sehr wohl dazu beigetragen.

Haben hier unsere jungen Damen und Herren schon mal ein wenig Luft nach mehr geschnappt...?

Die Konkurrenz aus den Bundesländern Berlin, Brandenburg, Bremen, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen war sehr stark, vor allem im Bereich JG 00-99, hier konnte der AMTV leider keine Kids melden, schade...!

Die Konkurrenz ließ unsere Schwimmer von Beginn an völlig ruhig...nach dem Motto nur nicht beeindruckt lassen, ihr schwimmt auch nur im Chlorwasser und so kam es auch, dass unsere „Kids“ sich fast immer unter den Top 10 platzieren konnten...Hut ab, starke Leistung von allen!!!

In der Mannschaftswertung langte es für Hamburg am Ende nicht für einen Platz unter den ersten drei, aber immer noch zu einem respektablen sechsten Platz!

Vielen Dank an die Verbandstrainer Anne Borinski und Jörg Freyher für die tolle Unterstützung der jungen Schwimmlente.

Fazit: Berlin ist immer eine Reise wert.

Jan Bokalarsky

Erster Masterswettkampf des Jahres 2010

Auf der Fahrt nach Mölln hatten wir nicht das Gefühl zu einem Schwimmwettkampf zu fahren, denn unsere Fahrt führte uns durch eine traumhaft schöne, schnee-reiche Landschaft. Wir stellten uns eher einen herrlichen Spaziergang rund um den Plöner See bei Wintersonne vor. Aber wir mussten die weiße Pracht aus dem Auto genießen. Problemlos erreichten wir unser Ziel

Zum 35. Masters-Schwimmfest der Möllner Sportvereinigung kamen am letzten Sonnabend im Januar 21 Vereine mit über 100 Teilnehmern aus den norddeutschen Bundesländern, darunter auch sieben Hamburger Vereine. Die Gemeinschaft AMTV-FTV mit WTB war mit drei Kampfrichtern (R. Zurlo, H. Boehlke, H. Hölterling) und 18 Aktiven im Alter zwischen 28 und 78 Jahren die größte Mannschaft im kleinen Hallenbad des Augustinums. Unsere Mannschaft holte 47 Siege, errang 15 zweite- und 6 dritte Plätze. Besonders erfreulich waren die Staffelsiege über 4x50m Lagen I. (mixed), 4x50m Freistil (Damen), 4x50m Freistil (Herren), für die es drei schöne Pokale gab. Die 4x50m Bruststaffel (mixed) und die 4x50m Lagen II. (mixed) musste sich mit dem 2. bzw 3.Platz zufrieden geben.

Erfolgreichster „Einzelkämpfer“ war Oliver Metz (37) mit 5 Einzelsiegen, gefolgt von Trainerin Marie-Luise Stolte (70), Sybille Steinbach (53), Curt Zeiss (78), Bernt Matthes (59) und Rüdiger Bähr (66) mit je 4 ersten Plätzen. Hermann Schlicht (74) konnte sich über 3 Siege freuen. Je zwei Einzelsiege verbuchten Marion Hummel (30), Melanie Büsen (28), Anja Burmeister (39), Hans Peter Wedler (71), Michael Grebenstein (64) und Frank Ahrens (55). Je einmal schlugen Stefanie Schwarz (40), Uwe Griem (54), Peter Alpers (53) und Olaf Andresen (40) als Sieger an. Martin Müller (43) verpasste einen Einzelsieg, holte aber einen Pokal mit der 4x50m Lagenstaffel.

Die stärksten Leistungen (laut DSV Tabelle) erzielten Anja Burmeister (AK 40) mit 367 Punkten über 50m Freistil in 0:33,45 min. und Olaf Andresen (AK 40) 411 Punkte über 50m Schmetterling in 0:30,88 min. Jedoch konnte jeder mit seinen Leistungen für den Jahresanfang recht zufrieden sein und sich mindestens über einen Sieg freuen.



Ein großer Teil der Mannschaft: von links: Bernt Matthes, Hans-Peter Wedler, Frank Ahrens, Rosi Zurlo, Melanie Büsen, Martin Müller, Marie-Luise Stolte, Stefanie Schwarz, Peter Alpers, Anja Burmeister, Curt Zeiss, Oliver Metz, Michael Grebenstein, Sybille Steinbach und Marion Hummel.

Nach der Veranstaltung trafen sich fast 70 Aktive und Kampfrichter aus verschiedenen Vereinen im Möllner Vereinshaus zum Klönen und leckeren Grünkohlessen. Letztlich sind alle ohne Schneeverwehungen wieder gut und nicht so spät nach Hamburg zurückgekommen.

Wesentlich ausführlichere Informationen über die Schwimmabteilung erhalten Sie über unsere Abteilungszeitung „AMTV Schwimmer“, die Sie auch von unserer Internetseite <http://amtv-schwimmen.de> abrufen können. Weiter gibt es interessantes bei <http://www.hamburger-schwimmverband.de> oder Sie besuchen einmal unseren Schaukasten in der Schwimmhalle Rahlstedt, im Gang hinter der Kasse.



Gerne drucken wir auch für Sie!
Fragen Sie bitte nach!
schnell · unkompliziert · preiswert
z.B. Visitenkarten, Briefbogen,
Flyer, Broschüren, etc.



SIGNET
D R U C K

Schierenberg 72
22145 Hamburg
Tel.: 040 / 608 761-0
Fax: 040 / 608 761-15
signetgmbh@aol.com



Sichtungsschwimmen im OSP Hamburg

Samstag, 9. Januar 2010, das Jahr ist noch keine zwei Wochen alt, aber das Training hat bereits wieder angefangen – und auch die ersten Wettkämpfe stehen wieder an

Aber heute ist etwas anders: alle schwimmen das Gleiche: 50m in allen Lagen, Schlag auf Schlag!

Da bleibt keine Zeit zum Umziehen, nur einmal schnell in die Banane beißen und schon geht es weiter.

Für einige ist es das erste Mal "zwei Bahnen Delfin", für die anderen schon Routine. Und dann kommt doch etwas, das für alle ungewöhnlich ist: Delfinbeine und Gleiten, so weit es geht.

"Auf dem Rücken mag ich das nicht", sagt Jonas, "da kriegt man immer Wasser in die Nase."

Nach dem Wasserteil geht es in den Krafraum vom Olympia Stützpunkt am Dulsberg, wo verschiedene Übungen, wie Dreierhop, Klimmzüge und Situps, gemacht werden müssen.

Und diese Rückenübung, bei der gestoppt wird, wie lange man den Oberkörper in der Luft halten kann.

Alle klatschen, als Felix die 80 Sekunden durchgehalten hat. Um 16 Uhr ist es dann geschafft, die Talentsichtung des Hamburger Schwimmverbands ist zu Ende und auch die 12 jüngsten Nachwuchsschwimmer des AMTV-FTV fahren nach Hause.

Jetzt heißt es abwarten, ob man die Mindestpunktzahl erreicht hat. Die war übrigens dieses Jahr sehr hoch angesetzt.

Also, egal wie es ausgeht, ihr könnt sehr stolz auf euch sein!
Carina Trudrung



TISCHLEREI SCHMEKAL GmbH
Familien-Meisterbetrieb seit 1920

**Fenster • Türen • Velux
Einbruchschutz • Reparaturen & mehr ...
Beratung • Montage • Service**

**Saseler Straße 59 • 22145 Hamburg-Meiendorf
Tel. 040 / 678 44 44
www.schmekal.de**



**biedemann
elektrosystemhaus**

**Elektroinstallation • Beleuchtung • Sicherheit • Notdienst • Modernisierung • Datennetze
Barriere freie Installationen • Multimedia • Hauskommunikation • Energiesparen**

www.biedemann.de • Tel.: 040 / 66 90 90 90 • Rahlstedter Straße 209 • 22143 Hamburg



Handwerkskammer Meisterbetrieb

Elektro - TV - Küchen

Rahlstedter Bahnhofstrasse 57

JENS REDÖHL

... der Service macht den Unterschied

677 55 22

MAKLER LAMBERT OHG

-Ihr Partner in Rahlstedt

unabhängig
sachkundig
RDM-geprüft

RDM

- Verkauf
- Verwaltung
- Vermietung

Lutz-B. Lambert, Immobilienwirt

Carola Lambert, Dipl. Immobilienwirtin

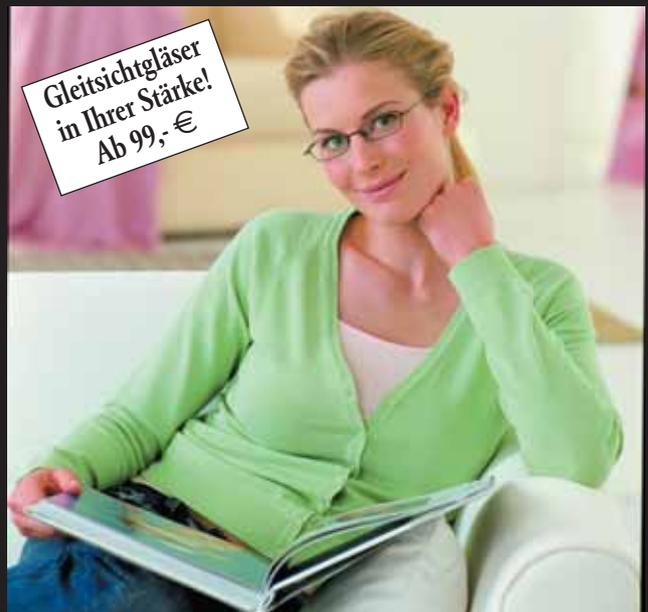
Kösliner Str. 37a, 22147 Hamburg, Tel. 040-60 90 47 00, Fax: 040-60 90 47 11

Internet: www.makler-lambert.de, e-Mail: info@makler-lambert.de



Meine Brille von Lohmann. Echt scharf.

Gleitsichtgläser
in Ihrer Stärke!
Ab 99,- €



Lohmann optik

Rahlstedter Bahnhofstr. 10 · 22143 Hamburg · Tel. 040/6770888

Der AMTV-Tri-Suit kommt!

Endlich ist es soweit, die Triathleten des AMTV werden in den kommenden Wochen ihren ersten, eigenen Wettkampfanzug erhalten

Nach einem halben Jahr der Planung und Organisation ist es uns mit Hilfe der Fa. Champion System, welche unter anderem auch den Profi-Triathleten Javier Gomez ausstattet, gelungen, einen Einteiler in AMTV Farben zu gestalten und in Produktion zu bringen.

Dies ist damit der erste eigene Wettkampfanzug der AMTV Triathlonabteilung seit Gründung vor über 17 Jahren. Wir wollen hiermit unsere Teamzugehörigkeit verdeutlichen und uns damit in der Sportlandschaft weithin erkennbar machen.

Für weitere Informationen zum AMTV Triathlon könnt Ihr uns gerne auf www.amtv-triathlon.org besuchen oder euch unter info@amtv-triathlon.org mit uns in Verbindung setzen.



Der erste eigene Wettkampfanzug der AMTV Triathlonabteilung



malermeister

Bei der Hopfenkarre 3
22047 Hamburg
tel.: 040 / 18 03 24 96
fax: 040 / 18 03 24 93

email: info@anstrich.de
web: www.anstrich.de



malermeister

Gegen den Schmerz mit Wärme & Herz

kurbad Wandsbek

Seit über 50 Jahren
sorgen wir für Ihr
Wohlbefinden!

- ♥ Krankengymnastik
- ♥ Sport-Physiotherapie
- ♥ Rückenschule
- ♥ Bewegungstherapie

- ♥ Massage
- ♥ Lymphdrainage
- ♥ Manuelle Therapie
- ♥ Fußreflexzonen-Therapie

- ♥ Dolo-Taping
- ♥ Aroma-Öl-Massage
- ♥ Kräuter-Öl-Massage
- ♥ Heiße Steine

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Frühling!

Geschenktipp:

1 Massage mit
Zitrone-Minze-Aroma-Öl
+ 1 Rotlicht-Dusche
+ 1 Bio-Drink

= 19,90 €

Dieses Angebot ist gültig
bis zum 18. Juni 2010

Mo + Do 6.30 - 20.00 Uhr
Di + Mi 6.30 - 19.00 Uhr
Fr 6.30 - 17.00 Uhr

kurbad Wandsbek
Busch & Partner
Luetkensallee 9 • 22041 HH
Tel.: 040 / 656 42 91



25. Wandselauf am 09. Mai 2010

Startschuss zur Jubiläumsrunde

Laufen lernte die Veranstaltung schon im vergangenen Jahrhundert. Kleine „Kinderkrankheiten“ und auch die „Pubertät“ überstand sie bestens. Volljährig wurde das Event vor sieben Jahren. Jetzt feiert einer der beliebtesten Hamburger Volksläufe sein Jubiläum: Am 9. Mai (Muttertag) fällt der Startschuss zum 25. Rahlstedter Wandselauf.

Um 9.15 Uhr beginnt die Altersklasse "7 Jahre und jünger", danach ermitteln in drei weiteren Rennen die älteren Schülerinnen und Schüler ihre Sieger und Platzierten über 1,2 Kilometer. Im Anschluss können dann die Jugendlichen und Erwachsenen über 6,2 Kilometer (10.30 Uhr) bzw. 15,1 Kilometer (10.15 Uhr) zeigen, dass sie trotz Eis und Schnee gut trainiert haben.

Meldeschluss ist am 3. Mai – entweder unter www.wandselauf.de oder schriftlich bzw. persönlich in der AMTV-Geschäftsstelle. Die Startgebühr beträgt bei Anmeldung bis zum 26. April für Kinder und Jugendliche 3,50 Euro, für Erwachsene 6,00 Euro und für Familien 12,00 Euro. Ab 27. April werden für Kinder und Jugendliche 5,00 Euro, für Erwachsene 8,00 Euro und für Familien 16,00 Euro erhoben. Gruppen ab 10 Personen, zum Beispiel Schulen und Vereine, zahlen pro Person 3,50 Euro. Nachmeldungen sind gegen einen Aufpreis von 2,00 Euro bis 45 Minuten vor dem jeweiligen Lauf möglich.

„Um am Veranstaltungstag einen für alle Beteiligten reibungslosen und stressfreien Ablauf zu bieten, können die Teilnehmer ihre Startnummern vorher in der AMTV-Geschäftsstelle abholen“, erklärt Abteilungsleiterin Maren Lindstaedt. Gegen Vorlage eines Zahlungsnachweises ist dies ab 3. Mai zu den Geschäftsstellen-Zeiten möglich. Außerdem gibt es einen Startnummern-Abholtermin am Vorabend der Veranstaltung (8. Mai), und zwar von 16 bis 20 Uhr.

Die Siegerehrung erfolgt ab ca. 11.45 Uhr auf dem Helmut-Steidl-Platz. Alle Erst- sowie die Zweit- und Drittplatzierten erhalten Gold-, Silber- und Bronzemedailien. Für Schulen ist eine Schul-Cup-Wertung ausgeschrieben worden. Urkunden können 60 Minuten nach dem Lauf im Ziel oder ab dem 11. Mai in der AMTV-Geschäftsstelle abgeholt werden.

„Wir freuen uns, auch für den Jubiläumslauf wieder zahlreiche Unterstützer gefunden zu haben“, sagt Maren Lindstaedt, die seit mehreren Jahren die Gesamtleitung des Wandselaufes verantwortet. Auf der Sponsorenliste stehen erneut das Wochenblatt und die IGOR. Im vergangenen Jahr kamen die WSD Gebäudeservice mit System GmbH und der AMTV-Treff hinzu. Von WSD erhalten die ersten 100 persönlichen Anmelde in der AMTV-Geschäftsstelle je zwei Freikarten für den WSD Basket Bowl, der am Nachmittag des 9. Mai stattfindet. Neu in diesem Jahr unter den Sponsoren: Opel Laube. Das bekannte Rahlstedter Autohaus stellt ein Fahrzeug für das Laufwochenende und das traditionelle Dänemark-Schülertrainingslager zur Verfügung. (vdg)



Am 09. Mai 2010 fällt der Startschuss zum 25. Rahlstedter Wandselauf

KAI HARBOLLA & TEAM

Sieker Landstr. 33 Tel: 6792200

Unser Frühlingsangebot

2 FÜR 1

zu zweit kommen - einmal zahlen

- Mindestalter 16 Jahre
- Einer darf noch kein Kunde sein
- Der höhere Preis gilt

Öffnungszeiten:	
Mo-Mi	8.30 Uhr - 18.00 Uhr
Do+Fr	8.30 Uhr - 19.00 Uhr
Sa	8.00 Uhr - 18.00 Uhr

Fasching bei den Leichtathleten

Am 12. Februar fand die Faschingsfeier unserer Gruppen der D und E Schüler/Schülerinnen statt

Gefeiert wurde wie auch im letzten Jahr in der Halle Scharbeutzer Straße, wo sonst das normale Training stattfindet.

Los ging es um 16 Uhr. Wir waren sehr auf die verschiedenen Kostüme gespannt und wurden nicht enttäuscht. Ihr habt euch wirklich sehr viel Mühe mit euren Verkleidungen gegeben. Alles war vertreten: Von Indianer, Cowboys, Prinzessinen, Pipi Langstrumpf, Fußballspieler, ein Arzt, Clownes und viele weitere schöne Kostüme.

Sobald alle da waren, wurde durch die Halle getobt und die Kletterlandschaft erkundet. Dazu gab es noch eine Zielwurfstation, bei der viele verschiedene Gegenstände in diversen Zielen untergebracht wurden.

Zwischendurch wurde Reise nach Jerusalem und Fischer, Fischer gespielt. Es gab aber auch sehr viel Zeit, die selber gestaltet werden durfte. Eine kleine Stärkung zwischendurch durfte natürlich auch nicht fehlen. Nach dem Ausscheiden bei Reise nach Jerusalem gab es ein Gummitier und nach anstrengenden Klettertouren auf der Kletterlandschaft einen oder auch zwei Schokoküsse. Gesundes sollte natürlich auch nicht fehlen und so war auch das Buffet bestehend aus Äpfeln, Kiwi und Ananas sehr beliebt. Nach einer abschließenden Staffel waren die 2 Stunden auch schon vorbei.



Faschingsfeier der D und E Schüler/Schülerinnen in der Scharbeutzer Str.

Uns hat der Nachmittag mit euch sehr viel Spaß gemacht, wir hatten das Gefühl, euch auch.

Wir haben uns sehr gefreut, dass wir einen „Teilnehmerrekord“ bei unserer gemeinsamen Faschingsfeier verzeichnen konnten und dass ihr euch so gut untereinander verstanden habt.

Wir freuen uns auf weitere Trainingswochen mit euch.

Tin & Elke



BESTÄTTER
VOM HANDWERK GEPRÜFT

Ruge

BESTATTUNGEN
G.M.B.H.

Seit 1923 Ihr zuverlässiger Begleiter im Trauerfall

Wir nehmen uns die Zeit für alle Ihre Fragen und Wünsche, um Ihnen eine würdevolle Bestattung zu ermöglichen.

- Erdbestattung
- Feuerbestattung
- Seebestattung
- Baumbestattung
- Anonymbestattung

Tag und Nacht für Sie erreichbar
040-672 20 11

Eigene individuelle Trauerfloristik
Moderne Trauerdekorationen
Eigener Trauerdruck mit großer Auswahl an Trauerpapieren

Bestattungsvorsorgeberatung
Sterbegeldversicherung
Erledigung aller Formalitäten
Auf Wunsch jederzeit Hausbesuch

Rahlstedter Straße 23
22149 Hamburg

info@ruge-bestattungen.de
www.ruge-bestattungen.de

Busreisen

Bösche Reisen

Bei der Neuen Münze 3 Rahlstedt

Beratung und Anmeldung unter:
Telefon 678 20 11

Saisonöffnung in Scharbeutz
Im Kursaal inkl. Mittagbüffet, Musik, Tanz,
Gratis-Verlosung, Kaffeegedeck
am 21.3. € 42,-

Bösche - Reisen 2010

Prag inkl. Stadtführung	6.5. - 9.5. HP € 319,- <small>Moldauschiffahrt</small>
Rhein in Flammen	11.8. - 15.8. HP € 389,- <small>inkl. Schifffahrt</small>
Bad Steben/Frankenwald	29.8. - 5.9. HP € 498,- <small>EZ zuschlagfrei</small>
Schweiz	20.9. - 26.9. HP € 659,- <small>inkl. Glacier-, BerninaExpress u.v.m.</small>
Spreewald	7.10. - 10.10. HP € 269,- <small>inkl. Kahnfahrt</small>
Insel Rügen	11.10. - 14.10. HP € 299,- <small>inkl. Kurtaxe</small>

Tagesfahrten

Warnemünde/Ostsee	02.04. € 27,00
Büsum/Nordseebad	03.04. + 26.05. je € 24,00
Insel Neuwerk	04.04. + 15.05. + 17.06. je € 76,00 <small>inkl. Schiff-/Kutschfahrt, Mittag, Kaffee</small>
Insel Poel bei Wismar	05.04. € 26,00
Meyerwerft	29.04. + 23.06. je € 38,00
Ostseebad Grömitz	04.05. € 22,00
Raddampfer FREYA	17.05. + 29.06. je € 66,00 <small>ab Kiel inkl. Brunch/Getränke</small>
Muttertag/Eiderschiffahrt	09.05. € 62,00 <small>inkl. Büffet im Hotel Fernsicht</small>

Mitgliedsbeiträge

Beitragsstruktur

Der monatliche Mitgliedsbeitrag setzt sich zusammen aus dem Grundbeitrag und den Spartenbeiträgen je genutzter Abteilung und ggf. dem Liegenschaftszuschlag, der auf 3,5 Jahre befristet ist. (Stand: 15.02.2010)

Beitragsgruppen	Einmalige Aufnahmegebühr	Monatliche Grundbeiträge	Liegenschaftszuschlag
Erwachsene	€ 20,00	€ 13,00	€ 3,30
Kinder (Kindergeldbezieher)	€ 12,00	€ 8,00	€ 1,60
2 und mehr Kinder	€ 20,00	€ 11,00	€ 2,20
Familien/Ehepaare	€ 40,00	€ 22,00	€ 3,80
1 Erw./ 1 Kind	€ 20,00	€ 18,00	€ 3,30
Förd. Mitglieder	€ 20,00	halber Grundbeitrag	s.o.

Einmalige Zusatzgebühr für Schwimmausbildung (Erreichen des Seepferdchens) € 25,00

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

Monatliche Spartenbeiträge	Erwachsene	Kinder und Jug. bis einschl. 17J.
Faustball (0002), Freizeitspaß (0037) Prellball (0007), Radwandern (0016) Wandern (0009)	€ 0,00	€ 0,00
Freizeitsport (inkl. Badminton, Ballsportoffensive, Inline, Stickwalk.) (0023), Leichtathletik (0006), Iaido (0048)	€ 2,00	€ 1,00
Handball (0003)	€ 5,00	€ 3,50

Monatliche Spartenbeiträge	Erwachs.	Kinder und Jug. bis einschl. 17J.
Gymnastik (0013), Judo (0004) Schwimmen (0008), (inkl. Aquajogging und Triathlon) Tischtennis (0011), Turnen (0012)	€ 3,00	€ 1,50
Karate (0005), Volleyball (0014)	€ 5,00	€ 2,50
Basketball (0017)	€ 6,00	€ 3,00
Tanzangebote (0021), (inkl. Ballett, HipHop, Jazz, Kindertanz Modern Dance, etc.), Tanzsport (0000) (Standard/Latein)	€ 7,00	€ 7,00
Gesundheit (0020)	€ 9,00	€ 4,50
Aikido (0054)	€ 10,00	€ 5,00
TaeKwonDo (0032)	€ 12,00	€ 7,00
Ambulanter Herzsport (0027)	€ 13,00	€ 13,00
Fitness-Studio (0019) (inkl. Gesundheit und Gymnastik)	€ 25,00	€ 25,00
Happy-Hour Fitness Studio (0018) (Mo. bis Fr. von 13.00 – 17.00 Uhr)	€ 12,50	€ 12,50
Rehasportangebote	mit ärztl. Verordnung	AMTV Mitglied
Ambulanter Herzsport (0027)	nach	€ 29,30
Kniestabilisation (0024) Osteoporosesport (0025) Wirbelsäulen-Reha-Sport (0028)	Rücksprache Anmeldung erforderlich	€ 27,30
Krebsnachsorge (0020) Asthmasport (0026)		€ 25,30

Bitte beachten Sie, dass auch für die Kündigung der Sparten die allgemeine satzungsgemäße Kündigungsfrist besteht. Zeitlich befristete Workshops: Diese werden gegebenenfalls gesondert berechnet. Bitte beachten Sie die Ankündigungen. **Info:** Damit Sie die Abbuchungen auf Ihrem Konto besser nachvollziehen können, sind hier die Kürzel der Beitragsarten in den Klammern aufgeführt, z.B. Gymnastik (0013).

COMMERZBANK 

Weil Sie sich Kontogebühren einfach sparen möchten.

Das kostenlose Girokonto mit Konto-Umzugsservice.*

Kostenloses Girokonto
mit **50€**
Startguthaben

In Ihrer neuen Commerzbank Rahlstedt
Rahlstedter Bahnhofstraße 8, 22143 Hamburg
Hotline für Terminvereinbarung: +49 40/6 75 00 50
Wir laden Sie herzlich ein zum Tag der offenen Tür
am Donnerstag, dem 18. März von 14.00 bis 18.00 Uhr

* Kostenlose Kontoführung, nur für private Nutzung bei einem monatlichen Geldeingang ab 1.200 Euro. Startguthaben von 50 Euro nur einmalig für alle Neukunden, die noch kein Zahlungsverkehrskonto bei der Commerzbank oder Dresdner Bank führen. Auszahlung Startguthaben 3 Monate nach Kontoeröffnung.

Gemeinsam mehr erreichen



Britta Grobelny

Gelernte Gärtnerin
aus Hamburg-Rahlstedt.



Gartenpflege aus einer Hand, hier arbeitet die Chefin.

Mobil: 0160 / 376 05 78

E-mail: b.gartenpflege@yahoo.de

Meine Tätigkeiten: • Rasenpflege • Heckenschnitt • Bepflanzung von Kübel, Schalen und Balkonkästen • Gartenpflege während Ihrer Urlaubszeit • Fachgerechte Beratung • sämtliche anfallende Gartenarbeiten • auch Kleinaufträge • teilweise steuerlich abzugsfähig

P U M A

A D I D A S

E R I M A



Viele Angebote in der Sportabteilung!
Fußball, Freizeit, Handball, Fanartikel uvm.
Wir bedrucken Ihre Sportkleidung.
Teamsportausrichter

BENDFELDT

Schweriner Straße 1a · 22143 Hamburg · Telefon 040-677 21 09

3 Veranstaltungen und viele Pokale

Kyu Cup am 8.11.2009. Das internationale Turnier fand in der Sporthalle Wandsbek statt

Unsere Nachwuchssportler und „alten Hasen“ belegten folgende Plätze:

Kata Einzel

Kilian Stelling 1. Platz
Famke Jasker 3. Platz
Mike Nguyen 5. Platz

Kumite Einzel:

Kilian Stelling 1. Platz

Deutsche Schüler Meisterschaft in Erfurt

Einen Pokal erhielt unsere Kata Mannschaft nicht, aber eine gute Platzierung:

Platz 7 für unsere Kata Mannschaft mit Sam Nguyen/Kilian Stelling/ David Dobroussine

Vereinsmeisterschaft am 14.12.2009

Auf Wunsch unserer Karateka organisierten Miriam Heinrich und Jutta Heinrich die Vereinsmeisterschaft. Viele Eltern nahmen unsere Einladung als Zuschauer an und waren begeistert über die Leistungen ihrer Kinder.

Es war nicht einfach für unsere lizenzierten Kampfrichter Miriam, Jutta und Marcus Möller-Lüneburg die Sieger zu ermitteln. Geschafft!

Eva Oldenburg 1. Platz
Marvin Nguyen 1. Platz
Jana Oldenburg 1. Platz
Sam Nguyen 1. Platz
Merle Stelling 1. Platz
Klaus Pfitzenreiter 1. Platz
Marco Nierendorf 2. Platz

Marcus hatte noch eine Überraschung parat: einen Technikerpreis. Nach kurzer Beratung der Kampfrichter erhielt Stephanie Grabsch den Pokal. Sie konnte es kaum fassen und war überglücklich.

I.H.

Karate • Gymnastik • Reiten • Boxen • Judo • Fussball • Snowboard • Basketball • Ski
Leichtathletik • Volleyball • Handball • Inline-Skating

OF COURSE

Secondhand für
Sport • Reiten • Golf

Ich nehme
gebrauchte Sportartikel in Kommission!

Tel.: 040 / 357 06 810
Fax: 040 / 357 06 811
Öffnungszeiten:
Mo-Fr. 10 - 18 Uhr
Sa 10 - 13 Uhr

Inhaberin: Heidrun Haas-Nottrott
Volksdorfer Damm 253
22395 Hamburg-Bergstedt

Karate • Gymnastik • Reiten • Boxen • Judo • Fussball • Snowboard • Basketball • Ski
Leichtathletik • Volleyball • Handball • Inline-Skating



Volle Konzentration zeigt dieser Karateka bei seiner Übung

HEIZÖL

Peter Dwinger
Brennstoffe seit 1926
22149 Hamburg-Rahlstedt

Tel. 0 40/672 33 06
Fax 0 40/672 61 40



Shell Partner

Raiffeisen Mineralölhandel GmbH
Harry Meier
22926 Ahrensburg

Tel. 04102/410 04
Fax 04102/410 06



Neue Technik, neue Wege, Innovation

STENGLEIN

SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG GMBH

erfahren, kompetent und persönlich

Unser Tätigkeitsfeld umfaßt:

- Vorratsschutz - Service nach GMP/HACCP
- Gesundheitsschutz
- Taubenabwehr
- Holzschutz
- Begasungen
- Kontrollmessungenliste

Auch Ihre persönlichen Vorstellungen und Wünsche sind bei uns sehr gut aufgehoben. Wir erstellen Ihnen gerne eine kostenlose Betriebsanalyse.



Zu unserem Kundenkreis gehören:

- private Haushalte
- Bäckereien
- Großküchen und Restaurants
- Hotels
- Hausverwaltungen
- Spediteure
- Lagerhalter
- Lebensmittelverarbeitende Industrie
- Fernsehanstalten
- Importeure
- Einkaufszentren
- Großfilialebetriebe
- Behörden

Umwelt

Das Interesse an Umweltthemen hat sehr stark zugenommen. Immer mehr unserer Kunden fragen nach umweltverträglichen Methoden der Schädlingsbekämpfung. Wir arbeiten mit Produkten, die sowohl für den Menschen, als auch für die Umwelt verträglicher sind.

Das wichtigste Instrument der Schädlingsprophylaxe ist die Inspektion mit Hilfe von Indikatoren. Diese gezielte Behandlung ermöglicht die Minimierung des Einsatzes von Schädlingsbekämpfungsmitteln.

Persönlich

Es ist unser Bestreben, die Kunden ganzheitlich zu beraten und langfristig zu betreuen. Wir legen großen Wert auf hohe Qualität in Verbindung mit wirtschaftlichem Denken und Handeln. Unsere innovativen Ideen, hohe Effektivität und die Motivation unseres Fachpersonals haben uns erfolgreich auf dem Dienstleistungsmarkt positioniert.

Ewige Weide 2 a • 22926 Ahrensburg

Telefon: 04102/ 4 66 66 • Telefax: 04102/ 4 66 67

Freecall: 0800 7 80 71 99

Gymnastik tut gut und macht Spaß

Jeden Mittwoch morgens von 9.15- 10.15 Uhr packen ca. 20 Frauen unter Petra Todts Anleitung Päckchen - das heißt aktive Bewegung mit speziellem Training für den Beckenboden

Bei flotter Musik üben wir mit Flexibar, Fitnessball oder Balancepad. Mit viel Humor sorgt Petra für Disziplin und schafft es immer wieder uns zu motivieren.

Die alljährliche Weihnachtsfeier der Gruppe ist ein Highlight im Jahresablauf. Nach dem gemeinsamen Frühstück holt Petra ihre Gitarre hervor, und wir singen Weihnachtslieder.

Das ist ein schöner Abschluss, und dann freuen wir uns wieder auf das nächste Training bei Petra im neuen Jahr.

Christel Jansen



Die Gymnastikgruppe des AMTV bei der alljährlichen Weihnachtsfeier







Hamburger Flockservice

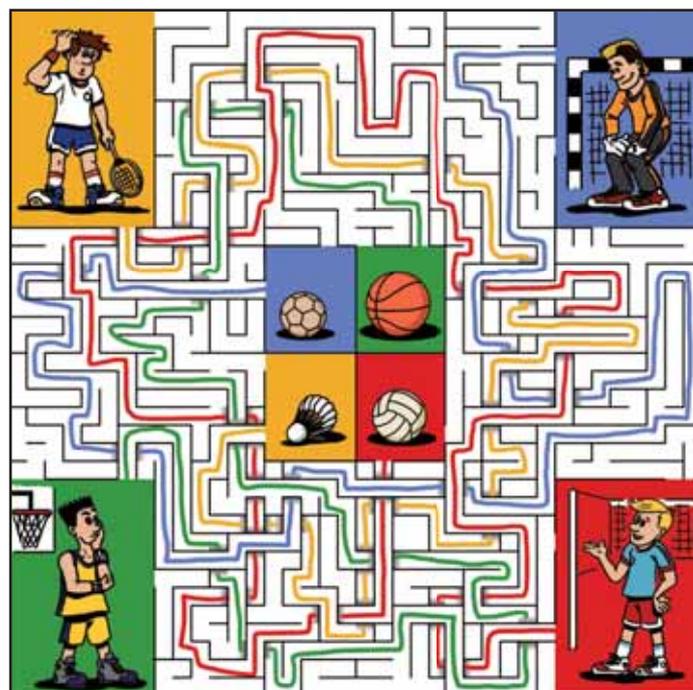
Eine Dienstleistung der Hamburger Jung's Merchandising OHG

www.hamburgerflockservice.de
Tel.: 040 / 63 68 48 56




service@hamburgerflockservice.de
Fax: 040 / 63 68 49 69

Beflockung, Bestickung, Firmenbekleidung & Vereinsbedarf



Lösung Scherbenrätsel: Die passenden Scherben sind b, h, c, e und a.
Die abgebildeten Sportarten sind: Kunstturnen, Golf, Baseball, Radfahren, Fußball, Jogging, Tennis, Inline-Skating, Karate und Basketball

RISTORANTE ROMANTICA

ORIGINAL ITALIENISCHE SPEZIALITÄTEN









- *Stilvolles u. romantisches Ambiente* unserer Ambiente empfiehlt sich bestens für jegliche Art von Feiern, hierbei stehen wir Ihnen gern mit professioneller Beratung zur Seite
- *Frische und Topqualität garantiert* unsere Gerichte werden aus sorgfältig ausgewählten und hochwertigen Zutaten hergestellt
- **Mittagstisch ab 5,10 €** mit großem Salat dazu

- **Samstag (12-15 Uhr) ist Kindertag** alle Kinder bis zu 12 Jahren erhalten in Begleitung ihrer Eltern bei Verzehr eines Hauptgerichts, eine kleine Pizza oder Pasta kostenlos dazu
- **Erlesene Weine**
Gavi di Gavi, Montepulciano d'Abruzzo, Barolo . . .

Hermann-Balk-Str. 112 • 22147 Hamburg

Tel./Fax: 040 / 644 00 995 • www.ristoranteromantica.de

Öffnungszeiten: Di.-Sa.: 12 - 15 Uhr • 18 - 22 Uhr • So. u. Feiert.: 12 - 22 Uhr



Herzsportler zum Grünkohlessen

Obwohl während der Nacht wiederum Neuschnee gefallen war und so manches Mitglied frühmorgens zum wiederholten Mal Schnee „schippen“ musste, traf man sich am 14. Februar am Vereinshaus, um gemeinsam zu unserem Treffpunkt nach Linau zum „Gasthof Prah!“ aufzubrechen

Unsere Trainerin Petra Körlin hatte dort für ca. 40 AMTVer wie auch schon in den vergangenen Jahren Plätze reserviert und Herzsportler aus verschiedenen Gruppen hatten sich zum gemeinsamen „Grünkohlessen – satt“, eingefunden. Dieses „satt“ ist einmal deutlich herauszustellen. Obwohl die Servierteller- und schüsseln noch gar nicht ganz geleert waren, wurde stets heiss nachgereicht. Niemand konnte dem reichhaltigen Angebot widerstehen und so mancher Verteiler machte zum Abschluss die Runde.

Der Anregung zu einem kleinen Spaziergang wurde gerne Folge geleistet. Bei herrlicher Schneelandschaft und auch überwiegend gut geräumten Gehwegen lernten wir nicht nur den kleinen Ort Linau etwas näher kennen sondern auch den Hahnheider Forst mit seiner Schneepracht.

Anschließend trafen sich noch einige zu einer Tasse Kaffee. Wer schon wieder Platz geschaffen hatte, bestellte sich dazu



Die Herzsportler lassen es sich bei Grünkohl "satt" gutgehen

noch selbstgebackene Kirschtorte. Die Nachfrage wurde nachher so gross, dass nur noch Butterkuchen gereicht werden konnte. Aber auch der schmeckte hervorragend.

Petra „vielen Dank“ für diesen schönen Ausflug. Man freut sich sicher schon auf die nächste Ausfahrt im Juni zum Spargelessen.
Peter Slama

Heizungs- und Klimatechnik
Öl- und Gasfeuerungen • Kundendienst

Loux Ing.

Rahlstedter Straße 12-14 • 22149 Hamburg
Telefon: 040 / 673 97 10



Bilderrahmen • Bleiverglasung • Reparaturen
Bekassinenau 35 a • 22147 Hamburg
Tel. 677 12 14 • Fax 67 58 18 75
www.glas-ossenbrueggen.de


MARTHA HAUS
Zentrum für alte Menschen



Umsorgt, betreut, gepflegt

Eine idyllische Umgebung, in der Sie liebevoll umsorgt leben können. Eine Betreuung, bei der Sie mit Ihren Wünschen und Bedürfnissen im Mittelpunkt stehen. Und eine hochwertige Pflege nach den neuesten Erkenntnissen der medizinischen Wissenschaft. Das alles finden Sie bei uns im Martha Haus. Hier werden Sie sich wohlfühlen. Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern: **(040) 675 77-0**

Martha Haus
Am Ohlendorffturn 20-22
22149 Hamburg-Rahlstedt
Tel. (0 40) 675 77-0
www.martha-stiftung.de

Eine Einrichtung der Martha Stiftung.



Eigenständig wohnen für Mitglieder ab 60!



Sie finden uns in:

Alsterdorf Meiendorf
Buchholz Öjendorf
Hausbruch Rahlstedt
Heimfeld Wandsbek
Jenfeld

Aktuell in Meiendorf, Rahlstedt und Öjendorf 1-Zimmer-Wohnungen frei!

- Selbstständige Haushaltsführung
- Wohnen - mitten im Leben
- Betreuungsangebot vor Ort
- Hilfeleistung bei Bedarf
- Regelmäßige Aktivitäten

Beratung und Information:

Seniorentelefon: 040 25 15 12 – 222
seniorentelefon@vhw-hamburg.de

www.vhw-hamburg.de

**Vereinigte Hamburger
Wohnungsbaugenossenschaft e.G.**
Hohenfelder Allee 2
22087 Hamburg

vhw wohnen

Gesund und lecker



**Schlemmer Frühstück
Samstag 9.00 – 12.00 Uhr**

Große Auswahl: Braten,
Aufschnitt, Käse, Fisch, Rührei
und Bacon, frische Brötchen,
Kaffee, Tee und dazu ein Glas
Prosecco



**Frühstücksbuffet von 8.00 bis 11.00 Uhr
Mittagstisch von 11.00 bis 14.00 Uhr**

Unsere aktuelle Wochenkarte finden Sie unter www.dwenger.de

Party-Service Dwenger · Merkurring 38-40 · 22143 Hamburg · Telefon: 040 - 67 59 86 - 0

Lauftreff sucht Mitläufer

Das letzte Jahr hat für den Lauftreff einen erheblichen Zuwachs an Läufern und Walkern gebracht

Das Bild zeigt den Großteil des Lauftreffs auf der Weihnachtsfeier, dem letzten Höhepunkt des Jahres 2009.

Der erste Höhepunkt des Jahres 2010 war der Lümmellauf in Ahrensfelde. Trotz der widrigen Umstände (Schnee, Glatteis, Kälte) sind alle Läufer und Walker erschöpft, aber unverletzt, durchgekommen.

Für die weiteren Höhepunkte des Jahres, aber auch für die montäglichen Lauftreffs suchen wir Läufer und Walker jeden Alters (auch Anfänger sind sehr gerne gesehen), die Lust haben, sich uns anzuschließen. Spass und gute Laune sind trotz der schweißtreibenden und gesunden Aktivität (meistens) gewährleistet.

Weitere Informationen bei Hans Dannehl unter 647 66 86 oder per E-mail unter hansdannehl@arcor.de.

Also los, aufgerafft und mitgemacht!
Sportliche Grüße Hans Dannehl



Der Großteil des Lauftreffs bei der Weihnachtsfeier 2009

Mit uns treffsicher ins Ziel!

Zeitschriften / Magazine

Drucksachen aller Art

Layout / Satzarbeiten

Werbemittel

Homepagegestaltung

Beschilderung

Fahnen & Banner

NordIMMO
Druck & Verlag

NordIMMO Verlag GbR
Bei der Neuen Münze 6
22145 Hamburg

Email: info@nordimmoverlag.com
Internet: www.nordimmoverlag.com

Telefon / Fax: 040 675 841 -0 / -29



Intelligente Kleidung für Sportler

Für die Spitzenteams der Fußball-Bundesliga ist die Zeit vor der Hin- und Rückrunde die trainingsintensivste des gesamten Jahres. Beinahe an jedem Tag wird an der Topform gearbeitet. Hier gilt es besonders die Erholungsphasen optimal zu nutzen und das Training auf höchstem Niveau zu halten. Gerade in dieser Phase bedienen sich immer mehr Profimannschaften innovativer kompressiver Sportbekleidung. Lukas Podolski nutzte bereits zur EM kompressive Sportstrümpfe für seine Tore. Die Vorteile für die Athleten: Effektivere Erholungsphasen, mehr Leistung während der Bewegung und schneller auf Betriebstemperatur vor dem Training.

Die Marke CEP greift auf 50 Jahre Erfahrung im Bereich Kompression zurück und weiß genau welchen Druck die Athleten-Muskulatur wann braucht. Bei Marathonläufern sowie Triathleten ist die leistungssteigernde Kompression erfolgreich etabliert und in der Fußballbundesliga bereits im Einsatz. Neben Strümpfen (CEP running compression sportsocks) und Stutzen (CEP soccer compression sleeves und CEP all-sports compression sleeves) für die Wadenmuskulatur haben die Spezialisten nun auch eine Hose (CEP running compression tight) für den richtigen Druck auf den Oberschenkel entwickelt.

Mehr Sauerstoff, mehr Energie, mehr Spaß am Sport

Durch einen gezielten Druck auf die Muskulatur garantieren die compression Produkte eine effiziente Erholung nach sportlicher Aktivität. Der patentierte Druckverlauf der kompressiven Sportstrümpfe führt u.a. im Ruhezustand zu einer Mehrdurchblutung der beanspruchten Muskulatur. So wird die Regeneration beschleunigt und optimiert. Durch die verstärkte Durchblutung können die leeren Muskeldepots schneller mit Nährstoffen gefüllt und das Laktat rascher abtransportiert werden. Vor der sportlichen Belastung bewirkt die Kompression eine verstärkte Durchblutung in der Muskulatur und der gesamte Bewegungsapparat wird auf „Betriebstemperatur“ gebracht. Wie beim Automotor läuft sich der Organismus „warm“ und kann, mit gemindertem Verletzungsrisiko, auf Hochtouren kommen. Beinahe die Hälfte aller Profivereinsmannschaften setzt schon auf die regenerative Wirkung der CEP compression sportsocks. Von verschiedenen deutschen Universitäten wurde der positive Effekt kompressiver Sportstrümpfe auf die sportliche Leistungsfähigkeit untersucht. Das Institut für Medizinische Physik an der Universität Erlangen-Nürnberg hat bei Probanden eine deutliche Leistungssteigerung festgestellt.

Für jeden Einsatz der richtige Druck

Speziell für die Teamsportarten hat CEP einen Strumpf ohne Fußsteil entwickelt, der exakt für die Dauer einer Spielzeit ausgerichtet ist: die CEP soccer compression sleeves. Jeder Spieler kann so von der leistungssteigernden Kompression profitieren und muss nicht auf seine gewohnten Socken verzichten. Bei Lafeinheiten und für die Vorbereitung im und nach dem Training halten die Kompressions-Experten die CEP running compression sportsocks bereit.

Anbieter der leistungssteigernden Bekleidung ist z.B. das Sanitätshaus Drucklieb, Schweriner Str. 13, 22143 Hamburg, Tel.: 040 677 71 71, Internet:

www.sh-drucklieb.de,
www.drucklieb-shop.de

Exklusiv bei:
Drucklieb

**Running
compression Sportsocks**

**Nur bei Drucklieb:
Signum Sporteinlagen
und orthopädische Fußeinlagen nach Maß
Computergesteuerter 3D Scan und Ganganalyse**



Tag der offenen Tür

Am

25. April 2010

von 11.00 bis 17.00 Uhr

feiern wir!



**85 Jahre Kinderkrankenhaus Wilhelmstift
20 Jahre ehrenamtliche Kinderbetreuung K.i.K.**

An diesem Tag wird sich unsere Klinik der Öffentlichkeit durch Fachinformationen, Darstellung von Fachbereichen unserer Klinik und den Ausbildungsberuf der Gesundheits- und Kinderkrankenpflege präsentieren.

Für die kleinen und großen Besucher gibt es ein buntes Programm mit Spiele-Parcours, Kinderschminken, Hüpfburg, Trampolin, Kletterwand, einer Tombola, Ponyreiten, Walking-Act „Shorty“ und vielem mehr. Ein Flohmarkt, eine Ausstellung unserer Werkstätten und ein Kindergottesdienst werden das Programm abrunden.

Für Essen und Trinken wird ebenfalls mit vielen Ständen gesorgt.

Nähere Informationen erhalten Sie bei unseren Mitarbeitern für Öffentlichkeitsarbeit:

Telefon: 040 / 673 77-116 oder -219 oder E-Mail: a.steffen@kkh-wilhelmstift.de



Liliencronstraße 130 • 22149 Hamburg • Tel. 040 67377-0 • Fax 040 67377-133

www.kkh-wilhelmstift.de • info@kkh-wilhelmstift.de



Abb. zeigt Sonderausstattungen.

So schön
kann praktisch sein.



Wir leben Autos.

Der neue Opel Astra ist immer für Sie da. Auch wenn Sie im Sommer mal einen Fahrradausflug unternehmen möchten oder im Winter den Weihnachtsbaum besorgen wollen. Der Opel Astra kennt für jede Transportherausforderung eine elegante Lösung:

- integriertes Flex-Fix® Fahrradträgersystem für einfachen und sicheren Transport von zwei Fahrrädern
- Flex Floor-System für einen in drei Höhen fixierbaren Boden im Gepäckraum

Vereinbaren Sie noch heute Ihre Probefahrt und erleben Sie die neue Dimension in der Kompaktklasse.



Gewinner
2009

Vergeben von der BILD am
SONNTAG und AUTO BILD¹



www.euroncap.com



Unser Barpreis

für den Opel Astra 5-türig, Edition mit 1.4
ecoFLEX [64 kW/ 87 PS]

schon ab

15.450,- €

Kraftstoffverbrauch in l/100 km Opel Astra 5-türig, Edition 1.4 ecoFLEX [64 kW/ 87 PS],
innerorts: 7,2, außerorts: 4,5, kombiniert: 5,5; CO₂-Emissionen, kombiniert: 129 g/km
(gemäß 1999/100/EG).

¹ Vergeben von der BILD am SONNTAG und der AUTO BILD Nr. 35/2009, 6. November 2009.

Ihr Opel Partner

Wir bewegen was

Laube.

Rahlstedter Straße 34
☎ 040 / 673 70 70

Schiffbeker Weg 307
☎ 040 / 654 96 50

www.lausse.de - info@lausse.de