

Ausgabe
04/2010



Der AMTV wünscht fröhliche Weihnachten

Magazin

Fitness Studio
1. AMTV Kursmarathon

19.12.2010: Jazzfrühschoppen
mit Abbi Hübner

Aikido

Ambulanter Herzsport

Badminton

Ballsportoffensive

Basketball

Boule

Faustball

Fitness Studio

Freizeitspaß

Freizeitsport

Gesundheit

Psychomotorik

Gymnastik

Handball

Iaido

Judo

Karate

Lauffreff

Leichtathletik

Lungensport

Prellball

Radwandern

Schwimmen

Tae Kwon Do

Tanzsport

Tischtennis

Triathlon

Turnen

Versch. Tanzangebote

Volleyball

Wandern

Yoga

AMTV Hamburg
Rahlstedter Str. 159
22143 Hamburg

Tel.: 040 / 675 95 06
Fax: 040 / 675 95 080
www.amtv.de

... 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 herrlichen Art Déco Restaurant
«Oscar Eggers», der rustikalen Blech- und Weinstube oder im Katanien-Biergarten zur Sommerzeit und
gönnen Sie sich längst vergessene Schätze der Kochkunst in einem ganz besonders schönen Ambiente.
Unser Art Déco Restaurant «Oscar Eggers» verfügt schon heute über die Soléennote und die lokalen
Höhepunkte eines künftigen Restaurants-Klassikers. Genießen Sie unsere Frische-Küche mit einer
Produktqualität die Maßstäbe setzt. In unseren neuen individuellen Veranstaltungsritualen finden Sie
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 |
|  | Protokoll Mitgliederversammlung 2010 | 06 |
|  | Faustball Jegotka - Cup 2010 | 08 |
|  | Qigong - Workshop | 11 |
|  | Volleyball Bericht aus der Volleyballabteilung | 13 |
|  | Fitness 24 Stunden Kursmarathon | 15 |
|  | Berichte Kinderfest & Dance Happening | 16 |
|  | Schwimmen Masters - Weltmeisterschaft in Göteborg | 18 |
|  | Schwimmen Kinderschwimmfest in Trittau | 19 |
|  | Schwimmen Sommerfreizeit 2010 & Klasse statt Masse | 20 |
|  | Geburtstage | 22 |
|  | Leichtathletik Neues von den C-Schülerinnen | 23 |
|  | Handball Berichte von den Minis & der weiblichen E-Jugend | 24 |
|  | Arztvorträge der Spitzenklasse | 25 |
|  | Judo Judokas und Trainer erfolgreich | 26 |
|  | Beitragsstruktur | 29 |
|  | Telefonnummern | 30 |

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.amtv.de

AMTV Jazzfrühschoppen



AMTV Jazzfrühschoppen 

**Abbi Hübner und
die Hot Hamburgers
im AMTV Hamburg**
19.12.2010 • 11 – 13:00 Uhr

Eintritt frei!

AMTV Hamburg • Altrahstedter Männerturnverein von 1893 e.V.
Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 95 06 • Fax: 040 / 675 95 080 • E-Mail: info@amtv.de • Internet: www.amtv.de

Liebe Leser,

die Herausgabe des AMTV-Magazins ist nur dank der großzügigen Unterstützung unserer Inserenten möglich. Wir bitten Sie deshalb um Berücksichtigung dieser Firmen!

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht die Meinung der Redaktion oder des AMTV wieder. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Manuskripte zu kürzen oder redaktionell zu bearbeiten. Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Impressum

Herausgeber:

AMTV-Hamburg e.V.

Rahlstedter Straße 159 Tel.: 675 95 06

22143 Hamburg Fax: 675 95 080

Redaktionsbeirat: Heinz Mattelson, Sebastian Bendler

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

Anzeigen: Meiendorfer Sportwerbung Torsten Offner • 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 19.01.2011

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

AMTV – viel mehr als Sport

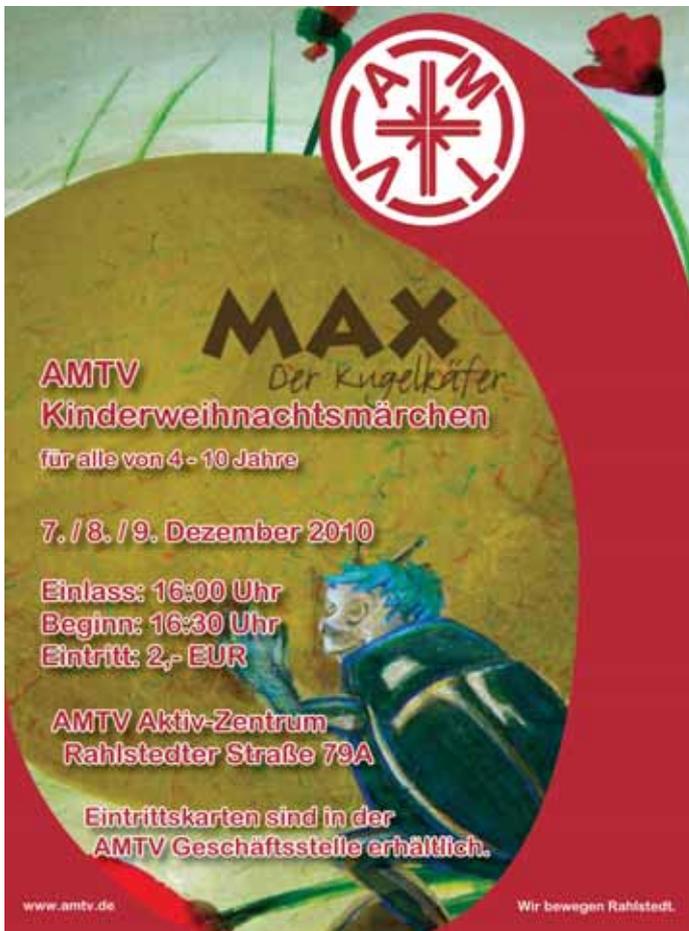
Liebe Mitglieder,

fünf herausragende Veranstaltungen haben in den letzten Wochen und Monaten die Bedeutung des AMTV für ein lebenswertes und liebenswertes Rahlstedt weiter gefestigt und weitere werden folgen und zeigen wie viel Energie und Lebensfreude im AMTV steckt.

Ein wunderbares Kinderfest mit weit über 1000 Kindern hat die Turnabteilung unter dem Stichwort „Piratenfest“ Anfang September organisiert. Den vielen ehrenamtlichen Helfern aber auch für die Geldspenden einiger Firmen möchten wir auch auf diesem Weg danken. Da es nur noch sehr selten Zuschüsse aus öffentlichen Mitteln für Sportvereine gibt, sind uns solche Spenden eine große Hilfe bei der Umsetzung sozialer Aufgaben. Ergänzt wurde dieses Fest durch den **Kinderturnsonntag** am 14. November, den viele Eltern nicht missen möchten.

Das seit Jahren beliebte „Dance Happening“, das in der Aula der Rudolf-Steiner-Schule einen bejubelten Überblick über unsere Tanzsportaktivitäten gab, konnten wir aus eigener Kraft finanzieren, da beide Veranstaltungen restlos ausverkauft waren.

Mit hochklassigen Vorträgen hat **unser erstes Sportsymposium im MED-DIALOG** in der Brockdorffstrasse Aspekte des Sports aus medizinischer Sicht beleuchtet. **Dazu finden Sie einen Artikel in diesem Magazin.**



MAX
Der Kugelkäfer
Kinderweihnachtsmärchen
für alle von 4 - 10 Jahre
7./8./9. Dezember 2010
Einlass: 16:00 Uhr
Beginn: 16:30 Uhr
Eintritt: 2,- EUR
AMTV Aktiv-Zentrum
Rahlstedter Straße 79A
Eintrittskarten sind in der
AMTV Geschäftsstelle erhältlich.

www.amtv.de Wir bewegen Rahlstedt.

Eine ganz besondere, ein bisschen ungewöhnliche, Veranstaltung war unser Kursmarathon.

24 Stunden, rund um die Uhr, konnten Sportbegeisterte an einem Querschnitt durch unser Kursprogramm mit über 150 verschiedenen Angeboten teilnehmen. Wer hat schon Gelegenheit zum Sonnenaufgang Yoga zu betreiben oder um Mitternacht auf dem Spinning-Rad zu sitzen?

Obst, Getränke und ärztliche Betreuung haben sichergestellt, dass einige Unermüdliche fast alle Angebote wahrgenommen haben. Organisiert hat das unser Studio-Team.

Unser Laternenumzug gemeinsam mit der IGOR ist schon Tradition und hat wieder viele Kinderaugen zum Leuchten gebracht. Unter Begleitung des **Spielmannszugs Vierlandria** ging es zur Altrahlstedter Kirche und dann zum Steidl-Platz.

Das **Weihnachtsmärchen für Kinder findet diesmal an drei Tagen statt** und kostet nur 2 Euro inklusive Weihnachtsmann, Imbiss und kleinem Geschenk. Näheres entnehmen Sie bitte den Infos.

Am 19. Dezember lädt der AMTV um 11 Uhr zum Jazz-Frühschoppen mit Abbi Hübner.

Was an organisatorischer Arbeit und viel ehrenamtlicher Tätigkeit von unseren Übungsleitern und Mitarbeitern dahintersteckt, kann man nur ahnen und dafür danken.

Am 5. November wurde die **neu renovierte Schulschwimmhalle am Sureland** übergeben, so dass der AMTV dort künftig wieder Wassergewöhnung für Kinder, Schwimmkurse und Wassergymnastik anbieten kann.

In unsere **eigenen Halle an der Nienhagener Strasse wird bis zum Frühjahr eine Kletterwand** eingebaut werden. Dies wird sicher ein attraktives Angebot für Kinder und Jugendliche. Die HASPA hat uns dabei mit Mitteln aus dem Lotteriesparen kräftig unterstützt.

Dass inzwischen unser **AMTV-Zentrum weitgehend neu gestrichen und renoviert** wurde, sei noch am Rande erwähnt. Nach den schwierigen Arbeiten zur Satzungsänderung, dem Grundstückskauf und den vielen Renovierungsarbeiten sieht man an den Veranstaltungen, **was den AMTV eigentlich ausmacht: Nicht Formalien, Satzungen und Sportpolitik, sondern das pralle Leben gemeinsam für und in Rahlstedt.**

Helfen Sie uns dabei !!

Eine friedliche Weihnachtszeit und ein gutes Neues Jahr

wünscht

Ihr



Heinz Mattelson





Ruge
BESTATTUNGEN
GMBH

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 Str. 23 u. 158
22149 Hamburg

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

Heizungs- und Klimatechnik
Öl- und Gasfeuerungen • Kundendienst

Lairx
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

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



Protokoll Mitgliederversammlung 2010

Protokoll der Mitgliederversammlung am Dienstag, 05.07.2010, um 19.00 Uhr im Saal des AMTV-Zentrums

1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden

Der 1. Vorsitzende, Herr Mattelson, eröffnet die Sitzung um 19.03 Uhr und begrüßt alle Anwesenden insbesondere die Ehrenmitglieder Frau und Herrn Tiede. Herr Runge ergreift das Wort und überreicht Herrn Tiede die silberne Ehrennadel auf Beschluss des Nordostdeutschen Handballverbandes für seine langjährige Tätigkeit unter anderem als Beisitzer des Verbandsgerichtes und bedankt sich für seinen Einsatz.

2. Übernahme der Versammlungsleitung durch den vom Vorstand Benannten

a) Wahl des/der Protokollführer(s)/in

Herr Runge übernimmt die Versammlungsleitung und erläutert den Mitgliedern, dass es sich bei der Mitgliederversammlung nicht wie im AMTV-Magazin veröffentlicht, um eine außerordentliche, sondern nach § 16, Ziffer 2, um eine neue ordentliche Mitgliederversammlung handelt. Er erklärt weiterhin, dass diese Mitgliederversammlung einberufen werden musste, da am 08.06.10 aufgrund der nicht anwesenden aber benötigten 2/3 Mehrheit aller stimmberechtigten Mitglieder (2257) die Änderung des Vereinszweckes gemäß § 16 Nr. 2 nicht zur Abstimmung gelangen konnte. Diese Änderung kann heute durch Dreiviertel-Mehrheit der erschienenen Mitglieder entschieden werden.

Herr Runge schlägt Frau Toborg als Protokollführerin vor, die von den Anwesenden einstimmig gewählt wird.

b) Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Feststellung der Beschlussfähigkeit

Herr Runge stellt fest, dass die Einladung zur Mitgliederversammlung durch Veröffentlichung im AMTV-Magazin 02/2010 durch Versand am 17.06.10 frist- und formgerecht erfolgte und die Versammlung ohne Rücksicht auf die Anzahl der Anwesenden beschlussfähig ist.

3. Anträge

§ 2 – Satz 1

Herr Runge erklärt, dass § 2 Zweck und Ziel aufgrund von Auflagen seitens der Finanzbehörde geändert werden muss, um den Verlust der Gemeinnützigkeit zu verhindern. Zur Abstimmung gelangt Satz 1, da die Sätze 2-6 bereits anlässlich der letzten Versammlung beschlossen wurden. Der Beschluss der Änderung erfolgt einstimmig.

§ 10 – letzter Absatz

Herr Runge erläutert, dass die alte Fassung nicht mehr der Rechtsprechung des Bundesgerichtshofes entspricht, da für das Mitglied von vornherein erkennbar sein muss, welche finanziellen Belastungen entstehen. Die Änderung wird bei einer Gegenstimme mit der erforderlichen Mehrheit angenommen.

§ 12 – 8.g)

Hierbei handelt es sich laut Herrn Runge um eine redaktionelle Änderung aufgrund der Streichung des Wortes Gebühren. Der Antrag auf Änderung wird einstimmig beschlossen.

§ 20 – alt § 16, Ziffer 2

Wie bereits durch Herrn Runge dargelegt, kann laut alter Satzung eine Zweckänderung faktisch nur nach Durchführung von 2 Mitgliederversammlungen zur Abstimmung gelangen. Dies soll dahingehend geändert werden, dass Änderungen des Vereinszweckes beschlossen werden, wenn mindestens ¾ der erschienenen stimmberechtigten Mitglieder dafür stimmen. Die Änderung wird bei einer Enthaltung einstimmig angenommen.

§ 22 – Datenschutz

Herr Runge macht noch einmal deutlich, dass der Antrag auf Änderung aufgrund unvollständiger Formulierungen anlässlich der letzten Mitgliederversammlung nicht zur Abstimmung gebracht werden konnte. Er erläutert weiterhin, dass hier eine Änderung vonnöten ist, da bei möglicher künftiger Erstellung eines Deutschen Sportausweises in Form einer Kreditkarte, die vom DOSB gefördert und verbreitet wird, eine Satzungsgrundlage geschaffen werden muss. Aufgrund von Rückfragen seitens der Versammlung betont Herr Mattelson, dass dem AMTV im Zusammenhang mit einer Datenschutz-Prüfung bescheinigt wurde, sich vorbildlich im Bezug auf Datenweitergabe zu verhalten. Der Einwurf eines Mitgliedes, der § 4b, Absatz 5, stehe im Widerspruch zur beantragten Änderung wird sowohl von Herrn Runge als auch Herrn Mattelson entkräftet. Es handelt sich hier lediglich um eine Doppelregelung, die bei der nächsten Satzungsänderung geändert werden kann. Es wird weiterhin darauf hingewiesen, dass es sich nicht um einen Widerspruch, sondern um eine Konkretisierung handelt und durch diese Neuregelung ein Eingreifen seitens der Mitglieder erst ermöglicht wird. Das Ehrenmitglied Herr Tiede regt an, satzungsrechtlich einen Datenschutzbeauftragten einzuführen und von der Mitgliederversammlung wählen zu lassen.

Der Änderungsantrag wird bei einer Gegenstimme mit der erforderlichen Mehrheit beschlossen.

4. Verschiedenes

Es gibt zu diesem Tagesordnungspunkt keine Wortmeldungen

Herr Runge schließt die Sitzung um 19.30 Uhr.

Hamburg, 07.07.10

 Versammlungsleiter


 Protokollführerin


 Versammlungsleiter Mattelson

schöne Wäsche und Gesundheit

*Dessous
Miederwaren
Unterwäsche
Nachtwäsche
Hausanzüge
Bademäntel
Bademoden
Wärmewäsche*



RINGELLA

CALIDA
BODYWEAR

DACAPO
DESSOUS

ELBEO

felina **Pfau**
WOOLLE

Triumph

SCHIESSER

Creation
susa

Vedima

mey

Chantelle

Jegotka - Cup 2010

Wieder einmal ein sonnensationeller Tag im Rahlstedter Spätsommer. Menschaufmarsch im Raum Schierenberg. Keine Evakuierung, sondern Aktive und Schlachtenbummler stürmten den Wallfahrtsort der Faustballer. Es galt ein Überflugverbot für den Veranstaltungsraum, die Rasenfläche war für Maulwürfe, Wühlmäuse und Artgenossen weitläufig gesperrt.

Vor dem Preis steht der Schweiß. 15 Teams stritten um die Rahlstedter Faustballkrone, den Jegotka-Cup 2010. Eine liebgeordnete Tradition, nur hier und garantiert nicht im Fernsehen. „Wenn wir alle Spiele gewinnen, kann es mit dem Turniersieg klappen“, orakelte einst Horst Hrubesch.

Vielleicht hatte er damals ja gar nicht so Unrecht, wir machten uns seine Aussage auf jeden Fall zu unserem Tagesmotto. Gelegenheit macht Siege! Die einen knacken Zwieback, wir knacken Abwehrriegel. In der Gruppe C sorgte unser A- Team für Furore. Der Mythos der Unbesiegbarkeit ist dahin, noch nie hatten wir auch nur den Hauch einer Chance: wir besiegten die absolute Nummer 1 der Hansestadt: TuS Hamburg. Verschärfte Anerkennung! Mit einer blitzsauberen Weste (wann gab es das zuletzt) qualifizierte man sich als Gruppensieger für die Finalrunde. Oft ist mehr drin als man glaubt. Das galt insbesondere für unsere Zweite, die ein eindeutiges Lebenszeichen von sich gab. Siegfried, unser Mann für alle Bälle, gab wieder alles und hämmerte seine Jungs auf Platz 3 der Gruppe B. Leider hatten damit unsere Teams bereits ihr Pulver verschossen. Es folgten einige Durchhänger, so dass die 3-B-Philosophie die logische Folge war (Bums, bis buten). „Shit happens“, wie der Engländer sagt und so hielten wir es mit Erich Ribbeck: „Es ist nicht wichtig, ob man 1., 2. oder 3. wird, wichtig ist, dass man Haltung zeigt“. Nach 6 Stunden war die Ernte eingefahren. Unsere Erste landete auf Platz 6, die Zweite eroberte Rang 9, eine zufriedene stellende Ausbeute in anbeacht der Qualität des Starterfeldes.

„King im Ring“ waren die Mannen des TuS Wakendorf. Sie enthronten Titelverteidiger ZSG Lübeck und nahmen den Jegotka-



Der Jegotka-Cup geht auf Reisen

Cup 2010 vom Gemüsemann unseres Vertrauens in Empfang. TuS Hamburg mischte auch wieder oben mit und behauptete sich im „kleinen“ Finale gegen die Flottbeker Sportfreunde. Neuling TSV Wiemersdorf schaffte es auf den 11. Tabellenplatz. Die rote Laterne entführten die Wilhelmsburger auf die andere Elbseite. Außerdem gab es ein kleines Jubiläum zu würdigen.

Es war das 25. Turnier in Rahlstedt. Inzwischen sind zwar nicht mehr alle Gründungsmitglieder an Bord, aber der überwiegende Teil ist fast die gesamte Zeit am Ball. Faustball ist Religion, Idealismus Trumpf. Ein eingespieltes Team um Proviantmeister Lutz sorgt für den reibungslosen Ablauf, unsere „besseren Hälften“ unterstützen uns nach Kräften und Margret hat wie immer schiedsrichterlich alles im Griff. Seit Jahren können wir mit 2 Mannschaften ins Rennen gehen, das macht uns ein wenig stolz. Auch wenn der eine oder andere gelegentlich die Vitalität einer Sperrholzplatte an den Tag legt, gemeinsam sind wir stark.

Fazit: Jegotka- Cup: der perfekte Faustballtag!
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



Hauslieferung !



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-Komplettträger**
- **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 Prüflingenieure der amtlich anerkannten Überwachungsorganisationen.
- **Reifengasfüllung (Safety-Fill)**
- **Klimaanlagen-Service**
- **Fahrzeug-Tieferlegung**
- **Feinstaubplakette**
- **Finanzierung möglich**

Reifenhaus BUCH GmbH Ihr freundliches Reifenhaus seit 1963

RAHLSTEDT
Bargteheider 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

Braut- und Abendmode
Damenkleidung von Größe 36-60
Herrenkleidung über 90 Größen

Landhaus- und Trachtenmode
größte Auswahl Norddeutschlands
Barbour-Jagdkleidung

Das Haus mit den guten Markenwaren!
Das Haus mit den niedrigen Dorfpreisen!
Die neue Winterware wird Sie begeistern!

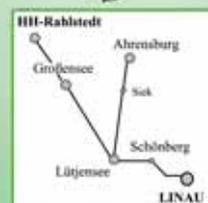
Samstag, 04. Dezember 2010, Samstag, 18. Dezember 2010,

laden wir Sie und Ihre Freunde
zu unserem traditionellen
**Weihnachts-
Wildschweinbratenessen**

ganz herzlich
ein!

Eigene
Änderungs-
schneiderei

Der Kaffee ist
bei uns immer
heiß und frisch



Anke und Erwin Schumacher • Linau • Hauptstraße 22 • Tel. 0 41 54 / 52 22
Geöffnet: Mo.- Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-16 Uhr • www.ankes-trachtengalerie.de

Qigong-Workshop am Brodtener Ufer

Ein ganzes Wochenende Qigong mit der Gruppe, das schwebte mir schon lange vor. Der Vorschlag fand in den Gruppen begeisterte Resonanz. Unser Ziel war das „Theodor-Schwartz-Haus“, Seminarhaus und Feriencenter der AWO in Travemünde-Brodten. Es liegt in einer wunderschönen Landschaft ca. 1 km entfernt vom Steilküstenwanderweg von Travemünde nach Niendorf. Nach 1jähriger Planung ging es dann am 27.08. endlich los.

Laila Bredenow war mit dabei und berichtet darüber: Gunda und ihre 12 Damen kamen nach einer fröhlichen Bahn- und kurzer Busfahrt gutgelaunt am frühen Nachmittag im Theodor-Schwartz-Haus an. Bis alle Zimmer bezugsfertig waren, kam zunächst eine gemütliche Kaffeerunde mit gegenseitiger Vorstellung zustande. Sogar ein selbstgebackener Kuchen wurde aus einem Koffer „gezaubert“. Danach Zimmersuche nach Lageplan. „Hm... Seehaus E7, war das jetzt hier links oder erst die nächste gegenüber dem Kapitänshaus?“ Freudige Überraschung beim Ankommen. Es erwarteten uns große, gemütlich eingerichtete Apartments, an den Fenstern Häkelgardinen wie bei Oma zu Hause. Dann ging es aber trotz Nieselregen raus an die frische Luft zum Steilufer an die Ostsee. Die gute Laune verließ uns nicht, doch Hunger stellte sich langsam ein. Das reichhaltige Büffet erwartete uns um 18.00 Uhr. Nach fürstlichem Essen saßen wir in munterer Unterhaltung bei einem Glas Sekt auf Kosten des Hauses zusammen.



Die Qigong-Gruppe geht am Brodtener Ufer auf Wanderschaft

Nette Geste, danke! Am nächsten Morgen ging es aber zur Sache, endlich Qigong. Gunda hatte aufgrund der Wetterlage einen Raum im „Sonnenhaus“ angemietet. Dort trafen wir uns schon vor dem Frühstück (wieder leckeres Büffet), nach dem Frühstück, nachmittags und abends zum Üben. Wir lernten den Zyklus der 5Elemente-Übung einschließlich der theoretischen Grundlagen und vertieften das 49iger-Leitbahnen Bewegungs-Qigong. Wir haben unser Bestes gegeben, kamen tüchtig ins Schwitzen und freuen uns über die neu erlernten Formen.

Samstagmittag machten wir bei Sonnenschein und starker Brise eine Wanderung nach Niendorf. Auf dem Rückweg wurden wir allerdings tüchtig nass. Das machte uns nichts aus, denn „wir sind doch nicht aus Zucker!“ Abends saßen wir wieder in gemütlicher Runde, diesmal in Theos Bauerndiele. Hier wurde so mach ein „Schwank“ erzählt, Geschichten vorgelesen zum Lachen und auch Nachdenkliches. Am Sonntag zum letzten Mal Qigong vor dem Frühstück, wieder das Chi stärken! Zum Frühstück konnte man sich heute sogar vom Koch ein Omelett zubereiten lassen. Nun hieß es leider: „Abreisen!“ Es war ein gelungenes Qigong-Wochenende mit viel Bewegung, Spaß und in Harmonie!

Gunda hat alles hervorragend organisiert, vielen Dank! Alle Teilnehmer wünschen sich sicherlich eine Wiederholung!!!

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.

FLEUROPE
 bringt's

**Hamburger Männerchor
 ADOLPHINA**

Wir suchen neue Mitglieder in jeder
 Stimmlage und jeden Alters.

Notenkenntnisse nicht erforderlich.

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

REHAKTIV

THOMAS DAHL

| | |
|---------------------|---------------------------|
| Krankengymnastik | Termine nach Vereinbarung |
| Sportphysiotherapie | Tel. 675 61 688 |
| Med. Aufbautraining | Schweriner Straße 10 |
| private Leistungen | 22143 Hamburg |
| Therapieberatung | Im Rahlistedt-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 - Volleyballerinnen

Als ich vor einem Jahr mit Volleyball anfang, hatte ich etwas Angst, dass mein bisheriges Können nicht ausreichen würde oder ich nicht erwünscht wäre. Doch diese Angst war völlig unbegründet.

Alle Mannschaften haben mich nett und mit offenen Armen empfangen und genau diese Einstellung hat uns zu dieser spaßigen, aber auch erfolgreichen Saison verholfen. Alle haben in dem vergangenen Jahr hart an sich gearbeitet. Wir haben gelernt zu kämpfen und mannschaftsinterne Probleme eigenständig zu lösen. Und gemeinsam als Team haben wir eine wunderschöne Saison verbracht.



Ein Highlight der vergangenen Saison war der Hansepokal. Wir sind gleich mit zwei Mannschaften angetreten. Die zweite Jugend hat es mit einer beachtlichen Leistung bis in die 3. Runde geschafft, dazu herzlichen Glückwunsch! Wir, die erste Jugend, kamen bis in die entscheidende Finalrunde, verloren dort aber leider mit einem 2:1.

Zusätzlich wird der AMTV zum alljährlichen ATSV Turnier eingeladen. Dort haben wir uns ebenfalls bis ins Finale gekämpft. Unser Siegeswille war so groß, dass es durch Zusammenhalt und Spaß am Spiel eine Leichtigkeit war das Turnier zu gewinnen.

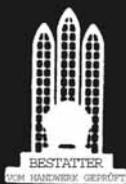
Aber nicht nur der Turniersieg der 1. Jugend sollte gewürdigt werden, auch die beachtliche Leistung der 2. Damen darf man nicht vergessen. Sie schafften es mit viel Ergeiz und Teamwork von der Bezirksklasse in die Bezirksliga aufzusteigen.



Wir, die AMTV- Volleyballerinnen, freuen uns alle riesig über unsere Erfolge und hoffen, dass auch du nun Lust bekommen hast, unsere Mannschaften durch deine spielerische Leistung in der kommenden Saison zu unterstützen.

Karen D. und Saskia H.

Der AMTV wünscht allen Lesern und Inserenten ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest!



Schmidt-Peil OHG
B e e r d i g u n g s i n s t i t u t

**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



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

Gesund und lecker



Großer
Nikolausbrunch
am Sonntag, 5. Dez. 2010
von 9 - 13 Uhr
Empfangscocktail &
vorweihnachtliche Speisen,
reichhaltige Auswahl an Käse,
Aufschnitt, Salaten, Braten und
vielen anderen Köstlichkeiten -
inkl. Kaffee und Tee
22,50 € pro Person
Bitte reservieren
Sie rechtzeitig!

Lassen Sie es sich auch nach Weihnachten gut gehen • Besuchen Sie unser Schlemmerfrühstück • Jeden Samstag von 9-12 Uhr • Frohe Weihnachten!



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

24 Stunden Kursmarathon

"Nachts, wenn alles schläft..." singen die einen, während wir dann erst richtig aufdrehen.

Am Freitag, 22.10.2010, fiel um 19:00 Uhr im Hauptgebäude des AMTV der Startschuss zum ersten 24 Stunden Kursmarathon in der Hamburger Sportszene.

Viele in- und externe Sportbegeisterte haben die Möglichkeit genutzt, rund um die Uhr an Kursen wie Boxpower, Pump, Nihgt Indoor Cycling, Good Morning Workout, um nur einige zu nennen, teilnehmen zu können. Ob für "Nachtschwärmer" oder "early birds", für jeden war etwas dabei. Unser Studioleiter Steve Lemm, der die Idee für den Kursmarathon hatte, lies es sich nicht nehmen, viele der Kurse auch zu leiten.

Es gab Teilnehmer, die Spaß an sechs Kursen in Folge hatten oder die an zwölf Kursen an 24 Stunden teilnahmen. Jeder Teilnehmer erhielt eine Urkunde, auf die man wegen ihrer Einzigartigkeit stolz sein kann.

Während sich im Saal die Kurse 24 Stunden nahtlos aneinander reihten wie auf einer Perlenschnur, war während der gesamten Zeit auch der Studio- und Saunabetrieb für alle Teilnehmer geöffnet.

Neben der Gelegenheit, im Longebereich zwischen den Kursen zu chillen, gab es auch die Möglichkeit, eine warme Mahlzeit, Obst sowie heiße und kalte Getränke einzunehmen.

Dass wir Rahlstedt bewegen, ist ja nicht neu, aber 24 Stunden? Das war auch für uns neu. Deshalb vielen Dank an alle, die an den Kursen teilnahmen. Ohne sie wäre es bei einer Idee geblieben und auch Dank an unsere Trainer, die von dieser Idee begeistert waren und unser Vorhaben wie selbstverständlich unterstützt haben.

Es war auf Anhieb eine gelungene Premiere, so dass wir planen, den Kursmarathon nächstes Jahr in einem größeren Rahmen zu wiederholen. Haben Sie Zeit?

Euer Oli



24 Stunden Kursmarathon, es war für jeden etwas dabei.

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

Busreisen

Bösche Reisen

Bei der
Neuen Münze 3
Rahlstedt

Beratung
und
Anmeldung
unter:

Telefon
678 20 11

Bitte
fordern
Sie unser
Prospekt an!

Tagesfahrten

| | | |
|-------------------------------|-----------------|------------|
| Rostock Weihnachtsmarkt | 10.12. | € 28,00 |
| Schwerin Weihnachtsmarkt | 14.12. | € 22,00 |
| Celle Weihnachtsmarkt | 17.12. | € 22,00 |
| Lichterfahrten | 21.12. + 22.12. | je € 12,00 |
| inkl. Punsch im Bus | | |
| Weihnachtsbüffet in Kutenholz | 25.12. | € 49,50 |

Reisen 2011

| | | |
|--|---------------------|-------------|
| Insel Rügen | 25.02. - 28.02.2011 | HP € 239,00 |
| inkl. 2 Ganztagesausflüge | | |
| Kur in Kolberg | 05.03. - 18.03.2011 | HP € 669,00 |
| inkl. ärztlicher Untersuchung, 20 x Kuranwendungen | | |
| Masuren Rundfahrt | 03. - 11.06.2011 | HP € 798,00 |
| 4**** Sterne Hotels, inkl. Besichtigungsprogramm | | |

RTS-Reisen 2011 ab € 99,-

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| RTS - 6 Tage Erzgebirge | 19.02. + 11.03. + 15.04. |
| RTS - 5 Tage Riesengebirge | 26.02. + 30.03. |

Kinderfest

Blauer Himmel, warme Temperaturen, einfach ein herrlicher Tag. Am 06.09.2010 fand in der AMTV Halle und auf der Grünfläche neben der Halle das AMTV-Kinderfest unter dem Motto „Piraten“ statt.

Über 1000 Kinder besuchten mit ihren Eltern, Tanten, Onkeln, Großeltern das Fest. Tolle Geräteaufbauten in der Halle, Mitmachangebote, eine 30m hohe Hebebühne, ein Kletterturm und eine Hüpfburg bereiteten den Kindern viel Spaß.

Wir möchten uns ganz herzlich bei allen Helfern für dieses tolle Kinderfest bedanken und freuen uns schon auf das Kinderfest 2011.



Dance Happening

Das Dance Happening 2010 am 16.09.2010 war ein riesen Erfolg. Beide Vorstellungen waren annähernd ausverkauft.

Tolle Tanzvorführungen vom Ballet über ModernDance bis hin zum HipHop wurden den Zuschauern geboten. Die ehrenamtlichen Helfer beim Würstchen- und Kuchenverkauf hatten alle Hand zu tun, bereits nach wenigen Minuten in der Pause war alles restlos ausverkauft.

Hiermit möchten wir uns bei den „Kuchenspendern“ und allen Helfern recht herzlich bedanken. Am Ende beider Vorstellungen musste das Publikum aktiv mitmachen. Wie bei dem Eurovision Songcontest wurde beim Dancehappening ein Flash-Mop durchgeführt. Kurz gab es eine kleine Einweisung durch eine Trainerin und dann ging die Post ab. Man kann Wort wörtlich sagen: „Das Haus wurde gerockt“!



Bali, Brasilien und andere Abenteuer

Geschichten zum Vorlesen

Jürgen Nargony hat Kurzgeschichten zum Vorlesen aus seinen Erlebnissen und Beobachtungen geschrieben. Es sind Texte voller Humor, geschrieben mit spitzer, aber menschenfreundlicher Feder, etwas zum Nachdenken.

Für mich ist das Vorlesen eine Kunstform wie Theater oder Film.

Was ich schreibe, stelle ich mir immer als laut Gesprochenes vor, so Nargony.

Das Buch ist im Buchhandel erhältlich.

Deutsches Sportabzeichen

40 Jahre in Folge das Deutsche Sportabzeichen

Viermal pro Woche geht Hans Knöfel trainieren. Sport gehört zu seinem Leben genauso wie Essen und Trinken dazu.

Seit 40 Jahren durchläuft er Jahr für Jahr die Disziplinen für das Sportabzeichen, und das weit unter den Mindestanforderungen.

Schwimmen, Leichtathletik, Gerätetraining und einen Saunagang pro Woche gehören zu seinem wöchentlichen Trainingsprogramm. Jetzt hat er vom Deutschen Sportbund die goldene Plakette dafür bekommen.

Herzlichen Glückwunsch vom AMTV!

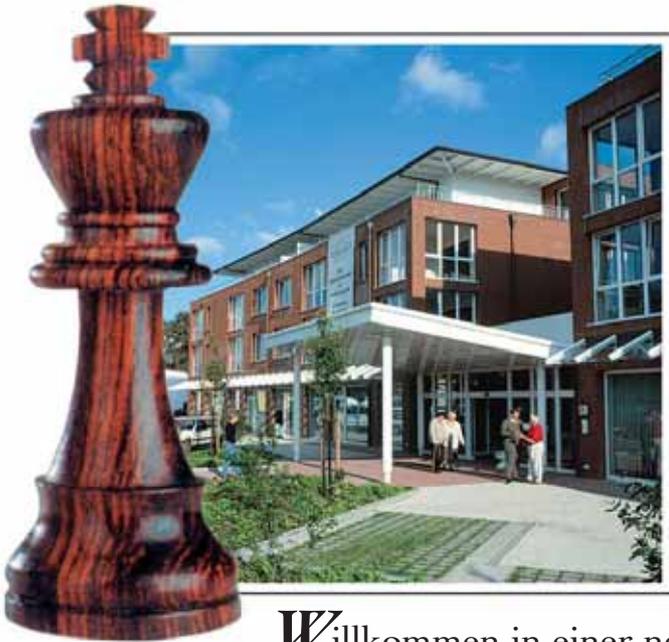


Hans Knöfel

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:

- 👑 Appartements 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

Masters WM 2010 in Göteborg

Die Weltmeisterschaft war auch dieses Jahr gut besucht. Insgesamt gingen 5.473 Schwimmer aus 61 Ländern an den Start. Dass das Teilnehmerfeld hochkarätig besetzt war, ließ sich auch an neuen Altersklassen-Weltrekorden erkennen.

Mit Christina Bahr, Anja Burmeister, Swantje Dammann, Marion Hummel, Christina Rsthke, Sybille Steinbach, Marie-Luise Stolte, Olaf Andresen, Thomas Bahr, Klaus-Dieter Schilling und Thomas Kölln war der AMTV-FTV und WTB mit insgesamt 11 Aktiven und 37 Starts bei diesen Meisterschaften vertreten.



Ein Teil der Mannschaft v. links: Olaf Andresen, Sybille Steinbach, Anja Burmeister, Thomas Kölln und Marion Hummel.

Aber auch die anderen Teilnehmer konnten teilweise mit sehr guten neuen Bestzeiten glänzen.

Im Freiwasser hatten wir über 3.000 Meter mit Anja, Marion, Olaf und Thomas vier Aktive am Start, die im Delsjön See ebenfalls vorzügliche Leistungen erzielten. En gros kann ich sagen, dass die Leistungen gut waren, wobei zu bemerken ist, dass es sich bei ihnen verhält wie mit Wein:

Je reifer desto besser!



Marie-Luise und Klaus-Dieter Schilling präsentieren Ihre Medaillen vor der offiziellen Weltmeisterschafts-Werbetafel.

Die beste Platzierung (einen 6. Platz) erzielte Marie Luise Stolte über 100m Brust, in der Altersklasse 70 mit einer Zeit von 2:05,44 min. Dazu konnte sich Ise auch über 50m Schmetterling und 100m Brust unter den ersten zehn platzieren und sich damit drei Medaillen erkämpfen, da Teilnehmer bis zum 10. Platz mit Medaillen geehrt wurden. Neben Marie-Luise konnte auch Klaus-Dieter Schilling (Foto) über 200m Brust in seiner AK 70 eine Medaille für Platz neun erringen.

Das trifft auch auf die Wasserballer zu. Hier wurde unser Rüdiger Bähr (AK65) mit der Poseidon Mannschaft Vize-Weltmeister!

Zum Abschluss möchte ich mich bei allen Teilnehmern dafür bedanken, dass ich mit ihnen eine schöne erste Masters-Schwimm-WM erleben durfte und hoffe in zwei Jahren wieder dabei sein zu dürfen. J.F.



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

Kinderschwimmfest in Trittau

Am Sonntag, den 20. Juni 2010, hatten wir uns mit 25 Kittis aus der TG3 zum 35. Schwimmfest in Trittau angemeldet. Bei so einer Schwimmveranstaltung im Freibad hofften alle auf gutes Wetter. Die Pavillons von Holger Sprätz und Michaela Alpers, die mit Hilfe einiger Eltern aufgebaut wurden, waren da ganz nützlich, denn ohne Schauer ging es nicht.

Das Einschwimmen haben wir ausgelassen. Schlichti hat dafür ein Aufwärmprogramm auf dem Freibadgelände mit den Kindern absolviert. Vor Beginn haben wir dem Ausrichter einen Glasteller als Gastgeschenk für 35 Jahre Schwimmabteilung Trittau überreicht. An die Kampfrichter ging der Wunsch, nicht ganz so kleinlich mit den Wettkampfbestimmungen bei den ganz Kleinen umzugehen, da wir so einige Anfänger hatten.

Zehn Vereine mit 160 Aktiven waren gemeldet. Der AMTV ist einer der treuen Gäste, die von Anfang an dabei waren. Viele schöne Staffelpokale habe wir in Trittau schon gewonnen. Die letzten Jahre waren wir ohne Erfolge und haben keine Staffel mehr gemeldet, weil unsere Jüngsten der TG3 gegen die Älteren wenig ausrichten können.

In den Einzeldisziplinen erkämpften wir 7 erste-, 8 zweite- und 6 dritte Plätze. Sehr erfreulich war das Abschneiden der Mädels Jg.2002, die über 50m Brust, 50m Freistil und 50m Rücken die Plätze 1 bis 6 belegten.



Insgesamt nahmen 25 Kinder aus der TG3 am Schwimmfest in Trittau teil.

Leider hatten die Kampfrichter wohl vergessen, dass dieses Schwimmfest keine große Meisterschaft war. Denn vier unserer Kinder wurden über 50m Schmetterling disqualifiziert (die Arme nicht gleichmäßig über das Wasser gebracht).

Aber letztlich bekamen alle Teilnehmer eine schöne Erinnerungsmedaille.

Schlichti

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.

Gasthaus Oldenfelde

Anno 1996 **Dienstag Ruhetag**

Öffnungszeiten: Mi. - Mo. 10⁰⁰ - 7⁰⁰ Rummelsburger Straße 94 22147 Hamburg Telefon (040) 643 17 86 Fax (040) 644 30 680

Fahrräder, Fährfahrten und ein bisschen Regen

Am 08. August war es wieder so weit: 20 mutige Kinder der Schwimmabteilung und ihre Betreuer trafen sich an einem idyllischen Haus irgendwo in einem kleinen Ort, von dem keiner von ihnen je zuvor gehört hatte, um dort die nächste Woche eine Sommerfreizeit zu verbringen. Ganz so idyllisch war der erste Anblick dieses Jahr nicht, wirkt doch das Grundstück eher wie eine Baustelle, auf der fleißige Helfer aus drei Nationen mit Sanierungsarbeiten beschäftigt waren. Doch damit hatte man sich schnell arrangiert, die Zimmer wurden bezogen und wir starteten in eine Sommerfreizeit voller Spaß und Abenteuer.

In den nächsten Tagen betätigten sich die Aktiven spielerisch, gemeinsam und im Wettkampf miteinander. Es wurden wieder einmal etliche Kilometern zusammen geradelt. Insgesamt dreimal stellten wir uns dabei der Bergwertung an der Grü-

mentaler Hochbrücke. Ansonsten präsentierte sich das Land in der Nähe des Nord-Ostsee-Kanals platt wie eine Flunder und das Radeln machte allen Freude. Meist hatten wir dabei zudem Glück mit dem Wetter und schafften es die ganze Woche, in keinen schlimmeren Regenschauer zu geraten. Unsere Touren vom Startpunkt Hanerau-Hademarschen führten uns ins nahegelegene Freibad, an den Nord-Ostsee-Kanal (mit einigen kurzweiligen Fährüberfahrten) und ins Steinzeitdorf AÖZA, wo es schon wieder sportlich wurde: Bogenschießen und Speerschleudern standen auf dem Programm. So mancher unserer Teilnehmer schlug sich dabei meisterlich.

Bei so vielen Aktivitäten verging die Zeit wie im Flug und am Freitagmorgen wurden Taschen gepackt und Zimmer geleert, der Boden gefegt und auf ging es zum letzten gemeinsamen Frühstück. Dann traten die Aktiven die Heimreise an.

Wir freuen uns schon auf die nächste Sommerfreizeit mit Euch.
Swantje

Klasse statt Masse!

AMTV-FTV-Masters mit WTB erfolgreich bei den 2. Internationalen Hamburger Masters-Meisterschaften am 2./3.10.2010

Eine kleine – aber feine – Gesellschaft hatte sich im Dulsbergbad eingefunden, um bei den erstmals an zwei Tagen stattfindenden Masters-Meisterschaften mitzumachen. Insgesamt hatten sich leider nur 95 Schwimmerinnen und Schwimmer eingefunden, aber eine Niederländerin und ein Italiener brachten das internationale Flair.

Ob die geringe Beteiligung an der Aufteilung auf zwei Tage lag, ob an der späten Veröffentlichung des Termins oder an der Terminkollision mit den am 2.10. veranstalteten Schleswig-Holsteiner Masters-Meisterschaften, die Gründe sind noch zu analysieren, um in 2011 eine bessere Beteiligung zu erreichen.

Insgesamt lief die Veranstaltung sehr flott. Das führte u.a. dazu, dass manch einer fast den Start versäumte und vom Plaudern am Beckenrand zum Start gerufen werden musste, während die anderen Starter des Laufs schon auf dem Block standen (Hermann schwamm dann noch eine gute Zeit). Ich selbst hatte kaum Zeit zum Luftholen nach 100m Schmetterling und konnte dann für 400m Lagen (gefühl: 5 Minuten später) gleich am Start bleiben. Unsere Mannschaft war die zweitgrößte und erreichte mit 13 Startern 26 Meistertitel, sieben 2. Plätze und vier 3. Plätze. Erfolgreichste Schwimmerin unserer Mannschaft war Ise Stolte (AK 70) mit 4 Meistertiteln. Je dreimal Meister wurden: Sigrid Boeder (AK 60), Hermann Schlicht (AK 75, zusätzlich einmal 3.), Peter Voß (AK 65), Bernt Matthes (AK 60, zusätzlich zweimal 2.). Zwei Meistertitel erreichten: Anja Burmeister (AK 40), Klaus Dieter Schilling (AK 70), Hans-Peter Wedler (AK 70, zusätzlich einmal 2.), Stephan Griem (AK 20, zusätzlich einmal 2.). Einmal Hamburger Meisterin wurde Melanie Gräfe (AK 25). Weiterhin konnten 2. und 3. Plätze erobern: Marion Hummel (AK 30), Uwe Griem (AK 55) und Jas-

per Bornholdt (AK 50). Unsere einzige Staffel 4 x 50 Brust (AK 240) siegte in der Besetzung: Jasper Bornholdt, Peter Voß, Bernt Matthes, Hermann Schlicht (dabei meine größte Leistung: Ich konnte eine Disqualifikation wegen Beinschere vermeiden!). Schon gegen Mittag konnten wir zufrieden das Bad verlassen und den sonnigen Sonntag genießen!



Unsere Mannschaft von links: Hans-Peter Wedler, Bernt Matthes, Marie-Luise Stolte, Jasper Bornholdt, Anja Burmeister, Hermann Schlicht, Siegrid Boeder, Peter Voß, Marion Hummel und Uwe Griem. Es fehlen: Klaus-Dieter Schilling und Stefan Griem

Zum Schluss noch ein Appell an die vielen fleißigen Schwimmerinnen und Schwimmer beim Abendtraining: Bitte nicht nur im Rahlstedter Bad Wellen machen, sondern zeigt Euch auch mal bei einem Wettkampf! So eine Veranstaltung wie die HMM, ist eine gute Chance, sich (mit anderen) zu messen und das Adrenalin zu spüren, wenn man auf dem Block steht und das Startsignal erwartet!
Bernt Matthes



Handwerkskammer Meisterbetrieb

Elektro - TV - Küchen

Rahlstedter Bahnhofstrasse 57

JENS REDÖHL

... der Service macht den Unterschied

677 55 22

Online unter: www.amtv.de

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 stark.

Gleitsichtgläser
in Ihrer Stärke!
Ab 99,- €



Lohmann optik

Rahlstedter Bahnhofstr. 10 · 22143 Hamburg · Tel. 040/677 08 88

Neues von den C-Schülerinnen

Bevor die Wettkampfsaison 2010 schon wieder vorbei ist, möchte ich noch kurz ein paar Worte über die Sportfeste im September verlieren. Nach den Sommerferien haben wir noch drei wichtige Wettkämpfe besucht.

So standen am 05. September 2010 die HH-Vierkampfmeisterschaften auf dem Programm. Trotz besserer Punktzahl als im Vorjahr, als wir mit der Mannschaft noch den Titel gewinnen konnten, mussten wir uns dieses Jahr hauchdünn mit dem dritten Platz zufrieden geben. Am Ende fehlten zum Gewinn der HH-Vierkampf-Mannschaftsmeisterschaft nur schlappe 17 Punkte und zum Vizemeister nur 7 Zähler. Trotzdem war es ein schöner und erfolgreicher Wettkampf unserer Mädels, die insbesondere durch ihre Hochsprungergebnisse glänzen konnten. In der Einzelwertung belegten Malin Scheidig (W10) und Fenja Zehender (W11) jeweils Platz fünf in ihrer Altersklasse. Melina Dose wurde bei den 10-jährigen zudem Siebte. Die Mannschaft komplettierten Emelie Blake, Feline Tils, Franziska Linn sowie Lilli Paroli, die damit ihren allerersten Wettkampf prima meisterte.

Das Mannschafts-Highlight konnten wir - genauso wie im letzten Jahr - am 18.09. mit dem Gewinn des Hamburger Schüler-Pokals feiern. Durch eine Vielzahl von guten Einzelleistungen sprang am Ende sogar ein ordentlicher Vorsprung auf die Konkurrenz heraus. Großes Lob gebührt hierbei Melina Dose, die trotz eines Fingerbruchs die 800m in einer guten Zeit absolvierte und auf diese Weise wertvolle Punkte beisteuerte.

Riesig gefreut habe ich mich wieder einmal über das Staffelergebnis: die erste Mannschaft baute mit einer Zeit von 29,83 sec. ihre Spitzenposition in Hamburg aus während die zweite Staffel auf Platz zwei einlief und mit ihrer Zeit von 30,91 sec. einen tollen Platz 3 in der Hamburger Bestenliste einnimmt.

Die Ergebnisse im Kurzüberblick:

50m: Emelie Blake 7,86 sec. / Malin Scheidig 8,07 sec. / Franziska Linn 8,37 sec.

800m: Felicia Michallek 2:58,10 / Melina Dose 3:00,02 / Feline Tils 3:06,65

Weitsprung: Fenja Zehender 4,12 m / Malin Scheidig 3,70 m
Schlagball: Muriel Aßmann 31,00 m / Luisa Kruschinski 31,00 m / Sophia Höppner 23,50 m

Hochsprung: Fenja Zehender 1,28 m / Franziska Linn 1,20 m / Feline Tils 1,16 m

Staffel 1: Emelie Blake, Franziska Linn, Fenja Zehender, Malin Scheidig in 29,83 sec.

Staffel 2: Esther Jung, Ragna Lorenzen, Muriel Aßmann, Lilli Paroli in 30,91 sec.

Den traditionellen Abschluss der Saison bildet das „Fest der 1000 Zwerge“. Leider hatten wir diesmal ziemliches Pech mit dem Wetter. So regnete es von Beginn bis zum Ende der Ver-

anstaltung wie aus Kübeln, was unseren geplanten Angriff auf den Hamburger Staffellekord von vornherein zunichte machte. Trotzdem konnten sich Emelie, Franziska, Fenja und Malin letztendlich beim größten deutschen Schülersportfest gegen starke nationale Konkurrenz durchsetzen und gewannen mit einer angesichts der schlechten Verhältnisse erneut tollen Zeit. Emelie steigerte sich über 50m zudem auf 7,76 sec., was ihr den fünften Platz einbrachte. Malin gewann das Finale des Hamburger Sprinttalente-Wettbewerbs „RAPIDO“, das jedes Jahr im Rahmen dieser Veranstaltung ausgetragen wird. Esther Jung wurde bei den 11-jährigen im gleichen Wettbewerb tolle Dritte.



Die AMTV C-Schülerinnen waren auch 2010 wieder erfolgreich

Damit geht ein erneut sehr erfolgreiches Jahr zu Ende und ich entlasse schweren Herzens wieder einen Großteil meiner Mädels in die nächste Altersklasse der B-Schülerinnen. Lina und mir hat das Training und Zusammensein mit Euch viel Spaß gemacht und wir werden Euren sportlichen Werdegang natürlich weiter beobachten.

Alles Liebe wünscht Euch
Eure Anke

**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

Die Minis vom AMTV-Handball

Wir sind die Minis vom AMTV-Handball

Wir freuen uns schon auf die Mini-Spielfeste, die bald kommen. Am 21. November findet unser eigenes Turnier in der Halle Hermelinweg statt.

Im Sommer hatten wir 2 Turniere: In Ahrensburg und in Lübeck. Wir hatten viel Spaß, obwohl unsere Gegner in Lübeck alle viel größer waren als wir.

In Ahrensburg haben wir den 3. Platz gemacht.

Wir freuen uns auf die kommende Saison mit unseren Trainern Andreas und Lisa.



Alexander, Maxwell, Maja, Linus, Andreas, Kian, Lennox, Lars, Collin, Lisa u. Andreas

Handball weibliche E-Jugend

2 tolle Mannschaften mit einer gelungenen Vorbereitung für die Saison

Seit Ende April trainiert uns Evi. Evi ist von HG Norderstedt zum AMTV gekommen. Sie ist eine ganz erfahrene Trainerin. Sie hat unsere beiden Mannschaften der weiblichen E-Jugend übernommen. Gemeinsam haben wir viele Turniere bestritten.

Wir waren u.a. in Schwarzenbek, Ahrensburg, Lübeck, Barmstedt, Hollenstedt, beim AMTV-Turnier, in Norderstedt und in Bramfeld. Wir haben mit beiden Mannschaften 4x den 1. Platz, 1x den 2. Platz, 4x den 3. Platz und 1x den 4. Platz gemacht. Wir sind im Laufe der Zeit zusammengewachsen, haben viel Spaß und können schon ganz gut miteinander spielen. Bisher hat die 1. weibliche E zwei Punktspiele mit 2 Siegen gegen Esingen und Buxtehude und führt die Tabelle an. Die 2. weibliche E konnte leider noch nicht gewinnen, steigert sich aber von Spiel zu Spiel.

Evi macht tolles Training, bei dem wir viel lernen. Wir sind alle schon gespannt, wie die Saison wohl weitergeht. Eure weiblichen E-Mannschaften



1. und 4. Platz in Bramfeld! Obere Reihe: Jule, Sidney, Evi, Laura, Lara, Alina, Isabell, Marlene, Leonie, Lara. Mittlere Reihe: Maray, Pia, Lena, Tia, Emily, Miriam, Marie, Lina. Untere Reihe: Hannah, Isabell



UMZUG VOM FACHMANN

Rudolf Bauer GmbH



Umzug Nah + Fern + Ausland

Privat und Bürorumzüge · Klavier-, Flügel- und Antiquitätentransporte · Lagerung

Tonndorfer Weg 21 - 23 · 22149 Hamburg · Tel.: 677 14 69 u. 66 23 91 · Fax: 66 21 81



Arztvorträge der Spitzenklasse

Arztvorträge der Spitzenklasse – 1. Sportmedizinisches Symposium des AMTV

Am 25.09.2010 durften sich die Mitglieder des AMTV und Interessierte aus Rahlstedt auf ein Highlight im umfangreichen Veranstaltungskalender des AMTV freuen. Das Sportmedizinische Symposium des AMTV feierte Premiere. In den Räumlichkeiten des Ärztezentrums "MED-DIALOG" in der Brockdorffstraße 90 präsentierten die dort vertretenden Fachärzte, sowie Gastreferenten aus Hamburg, Köln und Bremen, innovative Vorträge aus den Disziplinen Sportmedizin, Gynäkologie, Kinderorthopädie, Physiotherapie und Sportwissenschaft.

Gleich zu Beginn konnte Dr. Philip Kresin (gynäkologische Praxis-Klinik Harburg) die positive Wirkungsweise des Sports, insbesondere in der Prävention von Krebserkrankungen, verdeutlichen. Im weiteren Verlauf duften sich die gespannten Zuschauer auf Dr. Gerald Eggers-Stroeder und Dr. Bernd Schaefer (Orthopädicum Hamburg und MED Dialog) zu den Themen "Regulationsmedizin" sowie "News und Trends in der Kinderorthopädie" freuen. Der aus Köln angereiste Sportwissenschaftler Harry Mutschler verblüffte mit den Forschungsergebnissen seines Höhenbalance-Instituts. Zusammen mit der Berliner Charite konnte sein Unternehmen mit einem speziellen Gerät, welches Höhenluft simuliert, die positive Wirkung dieses Trainings in der Rehabilitation (Diabetes, Asthma), bei Leistungssportlern und Alpinisten, die sich auf einen Höhengaufenthalt vorbereiten möchten, nachweisen.

Sehr beeindruckend stellte sich zudem die positive Wirkung dieses Höhentrainings beim Fettstoffwechseltraining dar und wird zukünftig abnehmwilligen Sportlern eine erfolgsversprechende Trainingshilfe bieten. Interessierte können sich übrigens ab sofort unter 67595084 über Training unter Höhenluft im AMTV informieren.

Die anschließende Pause bot den Teilnehmern ausreichend Gelegenheit, um alle Fragen von den Experten beantworten zu lassen.

Nach einer kleinen Stärkung konnten weitere namhafte Referenten mit informativen Vorträgen überzeugen. Der Chefarzt der Schönklinik Eilbek, Dr. Jan-Hauke Jens, referierte über Endoprothetik und Sport und zeigte unter anderem die Behandlungsmöglichkeiten bei einem künstlichen Gelenkersatz auf. Den Abschluss konnte der Sportwissenschaftler Konrad Lange aus Bremen zu der Thematik Energiebereitstellung im Sport verständlich, und vor allem sehr unterhaltsam, gestalten.

Das positive Feedback der begeisterten Teilnehmer und der große Applaus für alle Referenten hat dem AMTV deutlich aufgezeigt, dass das 2. Symposium nicht lange auf sich warten lassen sollte.

Also seien Sie gespannt und freuen Sie sich auf die nächsten Veranstaltungen des AMTV.

Bis bald, Ihr AMTV Team

Gegen den Schmerz mit Wärme & Herz

kurbad Wandsbek

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

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

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

Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit!

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

„Winter-Märchen“

1 Massage mit
Honig-Ingwer-
Aroma-Öl
+ 1 Wärme-Dusche mit
Rotlicht
+ 1 Apfel
= 19,90 €

Dieses Angebot ist gültig
bis zum 20. März 2011

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

Geschenk-
Tipp

Judokas und Trainer erfolgreich

3. Platz bei Hamburger Meisterschaften U11

Bei den Hamburger Judo-Meisterschaften der weiblichen und männlichen Jugend U11 am 11. September in Steilshoop waren 153 Kämpfer/innen aus 21 Hamburger Vereinen am Start. Mit dabei waren die AMTVer Patrick Weichel, Lukas Rammin und Florian Wüstehube. Lukas und Florian schlugen sich gut, konnten sich aber in diesem starken Feld leider nicht platzieren. Patrick erkämpfte sich durch tolle Kämpfe den 3. Platz in seiner Gewichtsklasse! Dabei gewann er in seiner Gruppe alle Kämpfe vorzeitig. Auf dem Weg in's Finale mußte er sich leider dem späteren Hamburger Meister geschlagen geben. In der Trostrunde um Platz 3 gewann er wiederum vorzeitig seine Kämpfe. Eine super Leistung, weiter so Patrick!

Am 05. September fand das 5. Willi Teige Gedächtnisturnier des TuS Jork in Neu Wulmsdorf statt. Hieran nahmen 12 AMTVer teil! Insgesamt gab es eine Reihe schöner, aber ebenso auch hart umkämpfte Kämpfe mit der sehr starken Konkurrenz. Zur Freude von Trainer Jan Tadrowski wurden auch viele gute Platzierungen in den unterschiedlichen Gewichtsklassen errungen und eine Menge Erfahrungen gesammelt. Aus Trainersicht eine gelungene Teilnahme die für weitere Turniere motiviert.

Die Platzierungen:

U11/m

| | |
|-------------------|----------|
| Lukas Rammin | 2. Platz |
| Florian Wüstehube | 2. Platz |
| Patrick Weichel | 3. Platz |

U11/w

| | |
|--------------|----------|
| Swantje Wulf | 3. Platz |
|--------------|----------|

U14/m

| | |
|------------------|----------|
| Lukas Rühle | 2. Platz |
| Frederic Beba | 3. Platz |
| Nedrasa Tran | 3. Platz |
| M.-Aqil-Ali Said | 3. Platz |
| Julian Willners | 3. Platz |

U14/w

| | |
|-------------------|----------|
| Marlene Vennewald | 3. Platz |
|-------------------|----------|

U17/m

| | |
|---------------|----------|
| Niklas Purwin | 4. Platz |
| Andreas Hass | 4. Platz |



Siegerehrung HEM 2010



Unsere U11 präsentiert die Urkunden

Auch Trainer Jan Tadrowski selbst war erfolgreich. Als erstes bestand er seine Gürtelprüfung und ist jetzt Träger des 5. DAN!

Dazu herzlichen Glückwunsch. Außerdem absolvierte er eine weitere Trainerschulung zusätzlich zu seiner A-Lizenz des DSB. Die AMTVer werden jetzt von einem A-Lizenz-Trainer für Leistungssport, abgenommen vom Deutschen Olympischen Sportbund, trainiert. Gruß Céline

Karate • Gymnastik • Reiten • Boxen • Judo • Fußball • Snowboard • Basketball • Ski

Leichtathletik • Volleyball • Handball • Basketball • Inline-Skating



OF COURSE

Secondhand für Sport • Reiten • Golf

Der Winter kommt!

Die ersten Wintersportsachen stehen zur Verfügung!

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

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

Leichtathletik • Volleyball • Handball • Basketball • Inline-Skating

Karate • Gymnastik • Reiten • Boxen • Judo • Fußball • Snowboard • Basketball • Ski

HEIZÖL



Shell Partner

Raiffeisen Mineralölhandel GmbH

Sören Haase • Harry Meier

Büro Rahlstedt

Tel. 040/672 33 06
Fax 040/672 61 40

- Thermo Heizöl
- Thermo Heizöl Premium
- Thermo Heizöl Eco-Ultra

Büro 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

Winterzeit



Erkältungszeit

Unsere Leistungen:



- Fundierte Beratung bei allen Arzneimittelfragen
- Prüfung auf Wechselwirkungen Ihrer Arzneimittel
- Herstellung individuell angefertigter Rezepturen
- Anfertigung von Teemischungen
- Reise- und Impfberatung
- Verleih von Inhalationsgeräten
- Verleih von Milchpumpen
- Anmessung von Kompressionsstrümpfen
- Lange Öffnungszeiten
- Botendienstlieferung
- Kinderfreundliche Apotheke
- Erstellung von Zuzahlungsbescheinigungen
- Messung von Blutdruck- und Blutzuckerwerten
- Cholesterincheck (detailliertes Cholesterinprofil)



Nova Apotheke Rahlstedt
Inh. Ralf Splittstoeßer
Schweriner Str. 8-12, RAHLSTEDT ARCADEN
22143 Hamburg
Tel.: 040 - 677 40 94 oder 040 - 669 990 60

Mo-Fr 8.00 bis 20.00 Uhr
Sa 9.00 bis 20.00 Uhr

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: 15.11.2010)

| 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), Tischtennis (0011) Schwimmen (0008), (inkl. Aquajogging u. Triathlon), Turnen (0012) | € 3,00 | € 1,50 |
| Ju Jutsu (0031) | € 0,00 | € 3,50 |
| 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) Osteoporosport (0025) Wirbelsäulen-Reha-Sport (0028) | Rücksprache Anmeldung | € 27,30 |
| Krebsnachsorge (0020) Asthmasport (0026) | erforderlich | € 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

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

In Ihrer Commerzbank Filiale:
Rahlstedter Bahnhofstr. 8, 22143 Hamburg
Telefon 040 6750050

Gemeinsam mehr erreichen



**Wir füllen für Sie Wein, Öl,
Essig, Likör und Spirituosen
direkt vom Fass ab.**



VOM FASS Hamburg
Tobias Jens
Rahlstedter Bahnhofstraße 10
22143 Hamburg
Tel. 040 / 67 56 34 34



Das **KATH. KINDERKRANKENHAUS WILHELMSTIFT** lädt herzlich ein:

Tannenbaumverkauf und

Adventsmarkt

am **Sonntag, den 19. Dezember 2010**
von **11.00 bis 17.00 Uhr**

auf dem Gelände des Kath. Kinderkrankenhauses Wilhelmstift,
Liliencronstraße 130, 22149 Hamburg.

Tannenbaumverkauf, Bratwurst, Erbsensuppe, Glühwein, Kakao, Softdrinks, Kaffee, Waffeln, Stollen, Tombola, Livemusik, Kleinkunst, Kinderkarussell und vieles mehr!

Wir haben noch Standflächen zu vergeben. Bei Interesse melden Sie sich bitte bis zum 03.12.10 bei Frau Dornecker oder Frau Steffen unter Tel. 040 67377-116.



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

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



Abb. zeigt Sonderausstattungen.

Endlich wieder
Türchen öffnen!



Wir leben Autos.



Die PKW Anschlussgarantie für Ersthalter nach den Bedingungen der CG Car-Garantie Versicherungs-AG bis max. 160.000 km. Der Garantieleanspruch ist auf den Zeitwert des Fahrzeuges zum Eintritt des Garantiefalles begrenzt. Bei allen teilnehmenden Opel Partnern. Mehr Informationen auf www.opel-garantie.de

Ihnen allen schöne Feiertage und einen guten Start ins Jahr 2011! Am besten mit dem neuen Opel Astra Sports Tourer.

Unser Barpreis

für den Opel Astra Sports Tourer,
Selection mit 1.4 ecoFLEX, 74 kW

schon ab

18.000,- €

Kraftstoffverbrauch in l/100 km Opel Astra Sports Tourer, Selection 1.4 ecoFLEX, 74 kW, innerorts: 7,6, außerorts: 5,1, kombiniert: 5,9; CO₂-Emissionen, kombiniert: 139 g/km (gemäß 1999/100/EG).

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