



**Herzsport**  
Zweiter Syltausflug

**Judo**  
Medaillen beim Wanderpokal

**Handball**  
Lübecker Handballtage

**Schwimmen**  
Neuer Weltrekord

Aikido

Ambulanter Herzsport

Badminton

Ballsportoffensive

Basketball

Boule

Faustball

Fitness Studio

Freizeitspaß

Freizeitsport

Gesundheit

Psychomotorik

Gymnastik

Handball

laido

Judo

Karate

Laufftreff

Leichtathletik

Lungensport

Prellball

Radwandern

Schwimmen

Tae Kwon Do

Tennis

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](http://www.amtv.de)

FACHHAUS **HERMANN MÖLLER**

... 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 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche -

Fachhaus Hermann MÖLLER · 22143 Hamburg (Rahlstedt)

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

Meine Brille von Lohmann.  
Super und preiswert.



**Sonnenbrillengläser  
in Ihrer Sehstärke**

Einstärken  
ab **25,- €**  
Zweistärken  
ab **76,- €**  
Gleitsichtgläser  
ab **99,- €**



Lohmann optik

Rahlstedter Bahnhofstr. 10 · 22143 Hamburg · Tel. 040/67708 88

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
	Sport und nicht nur Diät	07
	Faustball Rumtreiber	08
	Bewegungsübungen für den Kopf	09
	Herzsport Sylt-Ausflug mit der Herzsport-Gruppe	11
	Körper, Geist und Seele im Einklang	13
	Judo AMTV-Judokas wieder erfolgreich	14
	Fitness Aktive Sitzenbleiber	15
	Nachruf Jürgen Drewes & Rekordversuch	16
	Schwimmen 43. Deutsche Masters-Meisterschaften	17
	43. Deutsche Masters-Meisterschaften	18
	Leichtathletik Start Freiluftsaison der B-Schülerinnen	20
	Leichtathletik Neues von den C-Schülerinnen	21
	Geburtstage	22
	Beitragsstruktur	25
	Handball Gemeinsam statt einsam	26
	Handball Lübecker Handballtage	28
	Telefonnummern	30

## Wichtige AMTV-Termine zum Vormerken



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:** NordMEDIA Medien & Druck · Tel: 675 841 0 · www.nordmedia24.de

**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 28.10.2011

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

# AMTV - viel mehr als Sport

in Gesprächen mit den jetzt verantwortlichen Hamburger Politikern hat der AMTV wieder, wie schon so oft, darauf hingewiesen, dass eine finanzielle Förderung unserer Jugendarbeit für fast 3000 Kinder und Jugendliche praktisch nicht stattfindet und wir dringend um eine Neubewertung dieser wichtigen Arbeit bitten. Zwar werden viele Millionen für Jugendprojekte ausgegeben, beim Sport aber kommt nichts an.

Müssen erst Unruhen wie in England, Frankreich und anderen Ländern unseren Politikern klarmachen, welche wichtige Funktion der Sport ausübt?

Das spielerische Erlernen von Regeln, die Einbindung in die Gemeinschaft, das Einordnen in Mannschaftsstrukturen vor allem aber das gewonnene Selbstwertgefühl – ich kann was und gemeinsam können wir etwas erreichen – sind unschätzbare Bausteine für das Leben in der Gesellschaft. Wenn das Kind aber erst in den Brunnen gefallen ist, kommt Hilfe meist zu spät.

Die noch völlig ungeklärte und in ihrer ganzen Komplexität überhaupt nicht bis zum Ende durchdachte Situation nach Einführung der Ganztagschulen wird weitere Probleme aufwerfen. Die Vorstellung, dass Sportvereine große Teile der nachschulischen Betreuung übernehmen und das möglichst zum Nulltarif, geistert offensichtlich immer noch durch die Schulbehörde. Die teuren Lehrer und Sozialarbeiter nachmittags zum Teil durch preiswertere Übungsleiter zu ersetzen, wird in verantwortungsbewussten Vereinen nicht funktionieren. Da wird es eine betriebswirtschaftlich gerechtfertigte Bezahlung geben müssen. Darüber hinaus müssen sich die Vereine fragen, ob diese Intensivierung der Kooperation mit Schulen die Kinder nicht aus den Vereinen fernhält. Hier zu einem ausgewogenen Miteinander zu kommen, wird nicht einfach sein.

Der Vorstand wird diese Themen immer wieder in die Diskussion einbringen und wahrscheinlich immer wieder am Totschlagargument „Wir müssen auf allen Ebenen sparen!“ scheitern, solange bis der Notfall eintritt. Dann aber kann es schon zu spät sein.

Allerdings können sie uns helfen:  
Sprechen sie doch mal mit ihren Abgeordneten.

Im AMTV gibt es Neues.

Frau Dennstedt, die über 20 Jahre für unsere Mitgliederbetreuung und Buchhaltung verantwortlich war, ist in den Ruhestand gegangen. Ab 1.9.2011 wird Frau Reiche-Ottillie diese Aufgaben übernehmen. Seit vielen Jahren ist sie beim AMTV als Übungsleiterin tätig und wesentlich an der Organisation des Wandelaufs beteiligt. Bei einem benachbarten Verein hat sie ihre Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau abgeschlossen und war dort in den letzten zwei Jahren in der Mitgliederbetreuung und der Buchhaltung tätig. Unter 27 Bewerber/innen hoffen wir, die richtige Wahl getroffen zu haben.

Weit weniger Bewerber gab es für unsere Gastronomie.

Nach drei Jahren „Spanische Küche“ unter Werner Schulz wird ab 1.10.2011 ein neuer gelernter Gastronom mit vorwiegend deutscher Küche AMTV-Treff übernehmen. Nach einigen Bewerbungsgesprächen hat der Vorstand eine Vorentscheidung getroffen, die noch im Einzelnen festgezurt werden muss. Weihnachtsfeiern, Geburtstage etc. können also wieder im AMTV-Treff arrangiert werden. Nutzen sie die neuen Möglichkeiten und geben Sie dem „Neuen“ eine Chance!

Ihnen wünsche ich einen goldenen Herbst – jetzt in Rahlstedt auch unter Palmen!!!




## Weihnachtlicher Markt

Kaffee, Kuchen und Punsch  
am Sonntag 20.11.2011  
von 11:00 bis 17:00 Uhr

AMTV-Zentrum,  
Rahlstedter Straße 159

### Einladung zur Jugendmitgliederversammlung des AMTV

am Dienstag, den 29. November 2011 um 17.00 Uhr  
im Raum 1 des AMTV-Zentrums

#### Tagesordnung

Begrüßung • Bericht des Jugendvorstandes  
Entlastung des Jugendvorstandes • Wahlen zum Jugendvorstand  
Jugendwart • Stellvertretender Jugendwart  
Ggf. Referenten für Öffentlichkeitsarbeit usw.  
Bericht über Jugendarbeit in den Abteilungen  
Verschiedenes

Im Hinblick auf die Gestaltung der abteilungsübergreifenden Veranstaltungen für das kommende Jahr bitten wir um rege Beteiligung.

Für den Jugendvorstand  
Jan Hempelmann (Jugendwart)

# Hamburger Flockservice



Eine Dienstleistung der Hamburger Jungs Merchandising e.K.

Seit über 10 Jahren  
in Hamburg-Sasel

u. A. Ausrüster des Hamburger Minigolf Clubs, tus Berne & TSV Sasel, u. v. m.

Ihr Partner für Textilien und Textildruck (Beflockung, Sieb- & Direktdruck) sowie Sublimationsdruck - Becher, Kissen, Mousepads. Werbe-, Freizeit- und Berufsbekleidung für Ihr Unternehmen (Dienstleister, Handwerk, Medizin & Pflege), Vereine und Privatpersonen. Überzeugen Sie sich von unserer Leistungsvielfalt!

Offizieller Stanno-Partner in Hamburg  
& über 100 Textil-Marken im Angebot

- Beflockung & Bestickung
- Firmenbekleidung
- Trikot's & Vereinsbedarf

- Schlüsselbänder
- Becherdruck
- Pokale

Fordern Sie bitte unseren  
Katalog an.

## Hamburger Flock- & Textilservice

Stadtbahnstraße 19

22393 Hamburg-Sasel

Tel.: 040 / 63 97 38 07

eMail: [service@hamburgerflockservice.de](mailto:service@hamburgerflockservice.de) - Internet: [www.hamburgerflockservice.de](http://www.hamburgerflockservice.de)



## 35 Jahre Mobilex in Rahlstedt

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



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

Rahlstedter Str. 40 - 44

Tel.: 040 / 672 97 97

040 / 672 67 99

Fax: 040 / 672 20 96

## Hamburgs ältester SEAT Top Partner

- Neuwagen vieler Fabrikate
- Gebrauchtwagen
- Leasing und Finanzierung



# SIGNET

## DRUCK

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

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



### 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

## DER FREUNDLICHE RUNDUM-SERVICE FÜR IHR AUTO MOTORWAGEN KONTOR & BEFUS ENGINEERING

### MOTORWAGEN KONTOR GMBH

Stapelfelder Straße 20  
22143 Hamburg  
Fon: 040-24 18 34 00  
Fax: 040-24 18 34 84  
E-Mail: info@motorwagen-kontor.de

**Außerdem täglich** bei unserem GTÜ-Vertragspartner

- ✓ Hauptuntersuchung (HU) inkl. UMA
- ✓ Änderungsabnahmen
- ✓ Unfallschaden-Gutachten
- ✓ Beweissicherung
- ✓ technische Beratung
- ✓ Prüfung von Flüssiggasanlagen in Wohnwagen/Wohnmobilen



...so steht  
Ihrer Plakette  
nichts mehr im Wege!

### AUTOMOBILTECHNIK+HANDEL

In unserer Werkstatt bieten wir Ihnen folgende Leistungen:

- ✓ Inspektions-Service
- ✓ Beseitigung von Unfallschäden
- ✓ Reifenservice
- ✓ Klimaanlageanlagewartung
- ✓ Reparatur aller Fabrikate
- ✓ KFZ-Handel



### BEFUS ENGINEERING GMBH

Stapelfelder Straße 20  
22143 Hamburg  
Fon: 040-18 01 22 07  
Fax: 040-18 01 22 09  
Mobil: 0172-882 94 110  
E-Mail: info@befus.eu  
Internet: www.befus.eu



# Sport und nicht nur Diät!

## Nach der Sommerpause geht's ran an den Speck – bei Dir auch?

Hast Du auch den Wunsch abzunehmen und kämpfst mit Deinem inneren Schweinehund wenn es darum geht sich körperlich anzustrengen in Form von Sport? Es ist sicher einfacher wieder mal eine Diät einzulegen und weniger Kalorien aufzunehmen, als die zu viel aufgenommenen Kalorien mühsam durch Training wieder abzutrainieren. Doch leider führt eine Diät ohne zusätzlichen Sport lediglich zum Absenken des Grundumsatzes und zu einem zusätzlichen Muskelabbau. Die Körperfettreduktion wird immer schwieriger. Bei einem Rückfall in die alten Ernährungsgewohnheiten tappst Du schnell in die JoJo-Falle, da die Differenz zwischen benötigter und zugeführter Energie (Kalorien) durch den verringerten Grundumsatz nun umso höher ist. Wenn Du langfristig abnehmen möchtest, darfst Du Dich nicht alleine auf eine Diät beschränken. Regelmäßiger Sport ist unerlässlich! Energiezufuhr und Energieverbrauch sollten in Balance stehen. Alles was Du isst, musst Du auch wieder verbrauchen um nicht zuzunehmen! Um gar abzunehmen, solltest Du den Energieverbrauch erhöhen und weniger (ungesundes) essen.

### Kalorienverbrauch und Abnehmen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt als durchschnittlichen Kalorienverbrauch pro Tag folgende Werte an:

Männer: 2.000 - 2.500 kcal  
Frauen: 1.600 - 2.000 kcal

Nach Empfehlung der DGE sollte zum Abnehmen ein Energiedefizit von ca. 500 kcal am Tag erreicht werden. Um wirkungsvolle Effekte bei der Prävention und Therapie von Übergewicht zu erzielen, sollte ein zusätzlicher Energieverbrauch von (kcal) pro Woche mindestens 2500kcal, besser 3000kcal, erreicht werden.

Dieser zusätzlicher Energieverbrauch von 2.500 (-3.000) kcal pro Woche kann erzielt werden durch 8 Stunden pro Woche Ausdauertraining für Einsteiger (zügiges Gehen, Walking, Brustschwimmen, Radfahren in der Ebene etc.) oder



Ran an den Speck heisst es nach der Sommerpause

- 4 Stunden pro Woche Ausdauertraining für Fortgeschrittene (Jogging oder Laufen, Kraulschwimmen, Radfahren bergauf etc.) oder
- 6 Stunden pro Woche Kräftigungstraining  
Ein Mix aus Ausdauer und Kräftigung ist empfehlenswert, z. B.
- 2 Stunden Krafttraining PLUS 6 Stunden Ausdauertraining (niedrige Intensität) pro Woche
- 2 Stunden Krafttraining PLUS 3 Stunden Ausdauertraining (höhere Intensität) pro Woche

Der AMTV bietet Dir eine sehr große Auswahl an Sportmöglichkeiten. Super viele Fitnessangebote in der Gymnastikabteilung – gesundheitsorientiertes Training bei Vorerkrankungen und für Einsteiger in der Gesundheitsabteilung und vieles mehr.

Schau doch mal in unser neues Sportprogramm oder im Internet [www.amtv.de](http://www.amtv.de)

**Sparsam heizen mit Premiumheizöl:**

**Shell Thermo Eco**

**Shell Thermo Eco Ultra**

**Schwefelarme Heizöle in Markenqualität**



**Raiffeisen Mineralölhandel GmbH**

**Harry Meier • Sören Haase**

**☎ 0 41 02 / 4 10 04 + 0 40 / 672 33 06**



Shell Markenpartner

## Rumtreiber

Es war wieder einmal so weit. Rein in den nordischen Sommer. Das traditionelle 3 – Tage – Wohlfühlprogramm der Faustballer stand auf der Agenda.

Bevorzugte Disziplin: Radfahren. Also nichts für Warmduscher, Sensibelchen und Sofaholiker. Eine Bädertour mit den Stationen Bad Oldesloe, Bad Bramstedt und „Bad“ Wilstedt war angesagt. Ritzel, Reifen und Bremsen waren gecheckt, so dass der Sammelpunkt in Stellau sorglos angepeilt werden konnte. Scout Siegi wollte konditionell nichts dem Zufall überlassen und hatte zu einer ortsüblichen „Radlerjause“ eingeladen. Die Sonntags-Pedaleure überquerten die grüne Grenze nach Holstein mit eigener Muskelkraft, völlig lautlos, obwohl sie nichts zu verzollen hatten. Die letzte Tankstelle vor dem Stormarnischen Niemandsland war erreicht. Der Pannewart erklärte kurz noch den Unterschied zwischen Vierer- und Fahrradkette, während der Scout die Routencharakteristik veröffentlichte: flach, vereinzelt hügelig, einige Schiebestücke oder Fahrten im ersten Gang. Der Gepäcktransport erfolgte wie immer selbstverständlich in Eigenregie. Unser Präsident wünschte Rahmen- und Speichenbruch und alsbald hieß es rauf aufs Rad und losgestrampelt. Start frei für ein Fitnessprogramm, das Spaß macht. Wir sind uns nicht sicher, was mehr strapaziert wurde, die Bein- oder die Lachmuskeln.

Dort, wo der Scout ist, ist vorne. Diese Position lässt er sich auch nicht so leicht streitig machen. Allerdings werden wir ihm zu Weihnachten einen neuen Kilometerzähler schenken. So einen für Senioren, mit ganz großen Ziffern, denn mit der Richtgeschwindigkeit hat er des Öfteren so seine Probleme. Das Hauptfeld trat entspannt in die Pedale, durchquerte die Stormarnische Schweiz und erreichte peu à peu die erste Station der Tour: Rohlfshagen. Dieser Ort liegt ziemlich genau in der Mitte zwischen Hamburg und Lübeck, sozusagen im Zentrum Europas. Hier öffnet der Gasthof nach Vereinbarung und die Bratkartoffeln sind eine bleibende Erinnerung. Das Nachtleben von Bad Oldesloe hält sich in Grenzen, so dass wir die Tour am folgenden Morgen zeitig fortsetzen konnten. Einigen von uns wird sogar nachgesagt, dass sie kontrolliert hätten, ob der Sonnenaufgang auch planmäßig erfolgt sei. Verschiedene Schwierigkeitsgrade waren zu bewältigen.



Eine Faustballertour, die ist lustig!!!

Unser Scout machte seinem Ruf als „Schinderhannes“ alle Ehre. Auf alten Schienenwegen nahmen wir Kurs auf Bad Bramstedt. Tralau, Nüttschau mit dem Kloster und Hartenholm lagen auf dem Weg, ein Schattenplatz angestrebt. „Brat mir doch einen Storch!“ , diesen Ruf vernahmen wir immer wieder, denn zum einen gab es hier viele von diesen Kameraden, zum anderen hatten hier alle Tavernen um die Mittagszeit geschlossen. Letztlich siegte aber doch eine Bäckerei, die diesen Umsatz sicher nicht so schnell wieder erreichen wird. Mit der Mittags sirene erreichten wir unseren Zielort. Das chinesische Hotel „Happy“ machte seinem Namen alle Ehre, so dass die 8 Kostbarkeiten am Abend reine Formsache waren.

Nach ausreichender Augenpflege nahmen wir die Spur über den Ochsen-, Kirchen- und Pilgerweg in Richtung „Bad“ Wilstedt wieder auf. Dieser Ort ist immer einen Abstecher wert. Hier erwartete uns die berühmte Schlemmerplatte, bevor es zum Countdown wieder in die Prärie ging. In Ohlstedt trennten sich unsere Wege. Bei einem Scheidebier wurde ein Resümee dieser Tour gezogen: schöne Landschaften und regionale Gaumenfreuden machen eine Radtour zu einem echten Vergnügen für alle Sinne! Es passte alles perfekt zusammen. Fazit: so soll es sein, so kann es bleiben!  
G. Schmidt



# Jegotka

## Obst und Gemüse



*Preiswert, frisch und vielfältig seit 1965*

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



# Bewegungsübungen für den Kopf

Mit diesen Übungen können Sie Ihre geistigen Potentiale optimieren:

## Ran und weg

Den rechten und linken Arm im Wechsel auf Brusthöhe vor dem Körper ausstrecken und wieder heranziehen. Die Hand, die vom Körper weg geführt wird, wird im Handgelenk nach oben abgelenkt, mit der Handfläche einen gedachten Widerstand wegschieben. Die Hand am Körper wird zur Faust geballt.



## Finger-Tipp

Die Finger beider Hände werden nacheinander zum Daumen geführt, sodass sich die Fingerkuppen kurz berühren und wieder voneinander lösen. Probieren Sie folgende Reihenfolge aus: Mittelfinger, kleiner Finger, Zeigefinger, Ringfinger. Das Tempo steigern.



## Klopfen und Kreisen

Während eine Hand auf den Kopf klopft, streicht die andere Hand in kleinen Kreisen über den Bauch. Dann wird versucht, das Klopfen und Kreisen zu tauschen und die Position der Hände immer wieder zu wechseln.



## Klatsch-Schnips-Klopf

Die Arme befinden sich vor dem Oberkörper in einer Position, als wolle man ein Paket entgegennehmen. Die flache rechte Hand schlägt nun leicht auf den Brustkorb. Danach erfolgt direkt ein einmaliges Schnipsen der Finger, ebenfalls der rechten Hand. Jetzt wird mit beiden Händen zwei Mal geklatscht. Es erfolgt erneut ein Klopfen auf die Brust mit rechts, dann wiederum ein Schnipsen, einmaliges Klatschen und zum Abschluss wieder ein Schnipsen. Die Reihenfolge ist demnach: Klopf-Schnips-Klatsch-Klatsch-Klopf-Schnips-Klatsch-Schnips.



## Stäbchen-Akrobatik

Einen Bleistift mit Hilfe von Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger um die Längsachse drehen. Zunächst mit einer Hand, erst mit der rechten, dann mit der linken. Wenn Sie dies problemlos schaffen, probieren Sie es mit zwei Bleistiften gleichzeitig. Ist auch das kein Problem mehr für Sie, dann probieren Sie gleichzeitig mit der rechten Hand, den Stift zum Körper hin und mit der linken Hand den Stift vom Körper weg zu drehen.



*Gasthaus Oldenfelde*

Anno 1996

**Dienstag Ruhetag**

Öffnungszeiten: Mi. - Mo.  
10<sup>00</sup> - 2<sup>00</sup>

Rummelsburger Straße 94  
22147 Hamburg

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

# Vermessung

Wir übernehmen für Sie:

- Grundstücksteilungen
- Absteckungen
- Einmessungen
- amtliche Gebäudeeinmessungen



# MAKLER LAMBERT OHG

- Ihr Partner in Rahlstedt

**Wir suchen Häuser und Wohnungen**

zum Verkauf, für unsere Kunden.

Keine Kosten für den Verkäufer!



# 60 90 47 00



Kösliner Str. 37a, 22147 Hamburg, Fax: 60 90 47 11,  
[www.makler-lambert.de](http://www.makler-lambert.de), email: [info@makler-lambert.de](mailto:info@makler-lambert.de)

## 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 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](mailto:mail@reifenhausbuch.de)

**AHRENSBURG**  
Gänseberg 1  
22926 Ahrensburg  
Tel. 04102-42 333  
Fax 04102-12 899  
[info@reifenhausbuch.de](mailto: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](http://www.reifenhausbuch.de)



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

# Sylt-Ausflug mit der Herzsportgruppe

Mehrere Mitglieder der Herzsportgruppe des AMTV hatten ihn sich herbeigesehnt, den Termin 27. Mai für den Start des dreitägigen Ausfluges nach Sylt/Puan Klent.

Organisiert wurde wieder alles von unserer jung gebliebenen Herzsport-Trainerin Petra Körlin. Unterstützt wurde sie dabei von unserem „Fahrdienstleiter“ Hans-Walter Möller.

Gestartet wurde die Fahrt vom Bhf Rahlstedt, führte über Altona und dann mit der NOB nach Sylt. Die Fahrt wurde durch die Witze-Erzählerin, Hannelore Martens deutlich verkürzt. Die Jugendunterkunft Puan Klent dürfte bei einigen Herzsportmitgliedern einige Erinnerungen an die Jugendzeit geweckt haben (Doppelstockbetten, Tische selbst abwischen, Betten selbst beziehen und Zimmer fegen usw.).

Der geplante Grillabend, eigentlich von Peter Slama vorbereitet, fiel leider buchstäblich ins Wasser. Ersatzweise gab es für Naturfreunde reichlich Sturm, Wind und fliegenden Sand. Schöne Ausflüge haben wir trotzdem gemacht. U.a. zu Fuss nach Hörnum und von dort mit dem Bus nach List. Bei den Lokalbesuchen in List konnten die kulinarischen Genüsse befriedigt werden.



Gruppenfoto der Herzsport-Abteilung beim Ausflug nach Sylt/Puan Klent

Für den Augenschmaus sorgten in List und Westerland die hundert v. Harleys, die auf Sylt zum Treffen angereist waren. Die Abende wurden in der Sansibar und anderen einschlägigen Treffs -teils mit Lifemusik- abgerundet. Am Sonntag Nachmittag ging es mit vielen schönen Erinnerungen wieder mit der NOB zurück. Der Ausflug hat das Gemeinschaftsgefühl der Herzsportler gestärkt, nicht zuletzt, weil Petra wieder alles „gut im Griff“ hatte. Hierfür ein herzliche Dankeschön von den Herzsportlern.



**BESTATTER**  
FÜR HAARBISSE GEBÜHRT

## 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 Str. 23 u. 158  
22149 Hamburg

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



## Lust auf Minigolf?

### Besuchen Sie uns im Greifenbergpark!



**Öffnungszeiten:** Di.-Fr. ab 13 Uhr, Sa.+So. ab 11 Uhr

**Eintrittspreis:**  
Kinder bis 15 Jahre 1,50 €, Erwachsene 3,00 €

**Der Bürgerverein Oldenfelde**  
lädt am 17. September 2011, von 11-15 Uhr,  
zum kostenlosen Minigolf spielen ein!

*Wir richten Ihre Kindergeburtstagsparty aus*  
**Telefon: 040 - 647 25 09**  
**Swinemünder Straße 29 • 22147 Hamburg**



**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**

# Körper, Geist und Seele im Einklang

## Angebote aus der Gesundheitsabteilung :

Sturzprävention:	Montag	09:15 - 10:15	Aktiv Zentrum
Thai Chi Quan:	Montag	17:00 - 18:30	Aktiv Zentrum
Qigong-Kraft und Balance:	Mittwoch	10:15 - 11:15	MedDialog
Qigong:	Donnerstag	10:00 - 11:25	Aktiv Zentrum

## Angebote aus der Gymnastikabteilung :

Volks- und Partytänze:	Freitag	14:30 - 15:15	Saal
Seniorengymnastik:	Dienstag	09:00 - 10:00	Rahlstedter Höhe
	Mittwoch	10:00 - 10:45	Saal
	oder	11:00 - 11:45	Saal
Haltung und Bewegung für Frauen:	Mittwoch	20:00 - 21:30	Bekassinenau
Ganzkörpertraining für Sie und Ihn:	Donnerstag	08:00 - 08:55	Aktiv Zentrum
Damen und Herren Training mit Power:	Donnerstag	09:00 - 09:55	Aktiv Zentrum
Damen und Herrengymnastik:	Donnerstag	19:00 - 20:20	Bekassinenau

Online unter: [www.amtv.de](http://www.amtv.de)

## Schmidt-Peil

Bestattungsinstitut seit 1913

Tag- und Nachruf **672 20 23**

[www.beerdigungsinstitut-schmidt-peil.de](http://www.beerdigungsinstitut-schmidt-peil.de)



Wir helfen Ihnen beim  
Abschiednehmen.

Vertrauen Sie unserer  
Erfahrung.

**Brockdorffstraße 14  
22149 Hamburg**

**Sanitärtechnik  
Bauklempnerei  
Wasser**



**Gas**

**Dach**

**Heizung**

**Komplettbäder**

**Johannes Steen GmbH & Co.**

**Telefon: 040 - 672 30 16/17**

**Fax: 040 - 672 02 49**

**Email: [johannes.steen@t-online.de](mailto:johannes.steen@t-online.de)**

# AMTV Judokas wieder erfolgreich!

## 4 Medaillen auf dem 18. Wanderpokalturnier der Hausbruch-Neugrabner Turnerschaft am 28. - 29.05.2011

Am letzten Mai-Wochenende fand zum 18. Mal der HNT- Cup statt, diesmal mit AMTV Beteiligung. Teilnehmer aus Hamburg, Bremen, Berlin, Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen, Brandenburg und Sachsen, Schleswig-Holstein sowie aus Dänemark nahmen an dem Turnier teil. Am Samstag gingen die Mädchen Lorie Arthur und Liejeu Arnd zum ersten Mal auf einem Judo Turnier, in der U10 Kategorie, an den Start. Trotz wenig Erfahrung erkämpften sich die Mädchen die Kämpfe um den ersten Platz. Lorie hat sogar alle Vorkämpfe durch Ippon gewonnen. Zum Schluss aber verloren die beiden ganz knapp gegen die starken und erfahrenen Gegnerinnen aus Schwerin und Hessen. Beide Kämpferinnen Lorie und Liejeu haben einen hervorragenden 2. Platz belegt.

Ebenfalls am Samstag in der Jugend U17 Kategorie ging Lukas Menzel auch zum ersten Mal bei einem Judo-Turnier an den Start. Lukas musste sich bereits in der Vorrunde gegen einen Vizemeister aus Niedersachsen beweisen. Er kämpfte tapfer und verbissen, hatte aber letztendlich nicht so große Chancen gegen so einen erfahrenen Kämpfer und verlor schließlich den Kampf.

Super Leistung! lobte der Trainer die Debütanten.

Am Sonntag standen Florian Wüsthube, Lukas Rammin, Friderick Beber und Lukas Rühle in der Jugend U 12 und U 14 Kategorien auf der Matte. Alle Jugend-Gewichtsklassen waren stark besetzt. Lukas Rammin und Lukas Rühle kämpften sehr stark und zeichneten sich durch eine gute Technik aus. Lukas Rammin belegte einen tollen 2. Platz, Lukas Rühle freute sich über die Bronze Medaille. Florian und Friderick schlugen sich gut, konnten aber in diesem starken Turnier keine Medaillen erkämpfen.



Eröffnung des Judoturniers - ein imposanter Auftritt

Weiter so! freute sich der Trainer Jan Tadrowski über die Leistung seiner Schützlinge. Bei so einer starken Konkurrenz haben seine Judoka super Platzierungen errungen.

Vielleicht werden sich durch diese Erfolge weitere Kinder inspiriert fühlen und auch an Wettkämpfen teilnehmen.



Lorie



Lukas Raminn



Lukas Rühle

Gegen den Schmerz mit Wärme & Herz

kurbad Wandsbek

Wohlfühl-Tipp

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

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

- ♥ Taping Dolo + Orig. Kinesio
- ♥ Aroma-Öl-Massage
- ♥ Kräuter-Öl-Massage
- ♥ Heiße Steine

Wir wünschen Ihnen einen bunten Herbst!

Mo + Do 6.30 - 20.00 Uhr  
Di 6.30 - 19.00 Uhr  
Mi + Fr 6.30 - 13.00 Uhr

„Herbst-Duft“

1 Massage mit  
Lavendel-Rosenholz-  
Aroma-Öl  
+ 1 Wärmedusche mit Rotlicht  
+ 1 Apfel

= 19,90 €

Dieses Angebot ist gültig  
bis zum 21. Dezember 2011

kurbad Wandsbek

Busch & Partner

Luetkensallee 9 • 22041 HH

Tel.: 040 / 656 42 91

# Aktive Sitzenbleiber

## Aktive Sitzenbleiber oder lieber Stubenhocker und die gute Kinderstube

Ich wette, Sie lesen diesen Artikel gerade im Sitzen. Genau das ist eines unserer größten gesundheitlichen Probleme. Wir sitzen viel und bewegen uns zu wenig. Das wirkt sich auf unsere Gesundheit, Fitness und Belastbarkeit aus. Viele Menschen, wie sicherlich Sie auch, wissen das, aber tun nichts oder nur zuwenig dagegen.

Aber wir. Ganz frisch eingetroffen sind in unserem AMTV-Fitnessstudio eine Multipresse und ein kombinierter Haltungs- / Bruststabilisator der Marke proxomed, die sich seit vielen Jahren der Herstellung von Trainingsgeräten für den Gesundheitsmarkt verschrieben haben.

Die Multipresse ist hervorragend geeignet, die große Schulter- und Brustmuskulatur zu stärken. Dank der freien Sitzbank ist jede nur erdenkliche Sitz- und Liegeposition möglich, so dass das Training hieran sehr abwechslungsreich gestaltet werden kann.

Der Haltungs- / Bruststabilisator zeichnet sich dadurch aus, dass das Training sowohl für den Brustbereich als für die hintere Schulter in der selben Sitzposition erfolgt. Die Startpositionen, Sitzhöhenverstellung und Hebelarmlängen sind individuell einstellbar.

Sie sehen an unseren lächelnden Mitgliedern, wie viel Spaß Gerätetraining machen kann. Wenn auch Sie gern sitzen und lächeln, nehmen Sie doch an unseren neuen Geräten Platz. Rufen Sie uns einfach für ein unverbindliches Probetraining unter 675 950 70 an, damit wir einen Termin vereinbaren können.

Wussten Sie eigentlich, welche Vielfalt an Informationen Sie über uns und den AMTV allgemein auch über das Internet erfahren? Klicken Sie [www.amtv-fitness.de](http://www.amtv-fitness.de) und Sie stehen virtuell vor einem der größten Sportvereine Hamburgs. Klicken Sie sich durch unsere Sparten, Angebote, Workshops, Öffnungszeiten und Preise. Sie werden erstaunt über die große Produktpalette unseres Vereines und die Einfachheit der Seiten sein, so dass sich viele Fragen bequem zu Hause beantworten lassen.

Wir setzen – wie immer – alles daran, unsere Mitglieder „bei der Stange“ zu halten. Hierzu gehört natürlich auch die Pflege und Wartung unserer teuren Geräte. Deshalb möchten wir an dieser Stelle den Appell an unsere Mitglieder aussprechen, uns dabei zu unterstützen:

Liebe Mitglieder, bitte geht sorgsam mit den Geräten und Hanteln um, lasst sie nicht im Raum liegen, damit der nächste darüber stolpert. Bitte lasst die Hanteln im freien Training nicht laut gegeneinander knallen. Davon werden sie nicht besser, andere fühlen sich in ihrem Training gestört und es ist übrigens ein untrügerisches Zeichen für „falsches“ Training. Danke.

Auch wenn es seit Jahren ein Punkt unserer Studioordnung ist, erinnere ich bei der Gelegenheit auch an dieser Stelle noch einmal, dass unser Studio eine handyfreie Zone ist.

Da wir positiv gestimmt sind, dass Ihr uns dabei unterstützt und diesen Artikel auch so enden lassen wollen, kann es sein, dass wir in der nächsten Ausgabe etwas zu positivem, also korrektem Training schreiben.

Bis dahin wünschen wir Euch weiterhin viel Spaß beim Training, Euer Oli



Man sieht unseren Mitgliedern an, wie viel Spaß Gerätetraining macht

**AUTOMOBILE  
MÖLLER**

Reparaturen aller Fahrzeuge

**die werkstatt**

**[www.automobilemoeller.de](http://www.automobilemoeller.de) • Seit 36 Jahren in Rahlstedt**

**Meiendorfer Straße 168 • 22145 Hamburg • Tel.: 040 678 30 71**

# Nachruf Jürges Drewes

Am 27. Mai 2011 verstarb Jürgen Drewes nach schwerer Krankheit im Alter von 71 Jahren.

Jürgen engagierte sich seit vielen Jahren sehr stark für den Schwimmsport im AMTV.

In seiner Funktion als stellvertretender Abteilungsleiter, Trainer, Kampfrichter und Schiedsrichter war er stets für die Schwimmabteilung da und es gab keine Veranstaltung, keinen Wettkampf, an der er nicht mitgewirkt hatte.

Wir danken Jürgen für seine unermüdliche Tätigkeit für die Abteilung und werden ihn stets in guter Erinnerung behalten.

## Rekordversuch vom AMTV-FTV und WTB

### Schwimmfest von AMTV-FTV und WTB mit Rekordversuch im Freibad Rahlstedt

Nachdem im Frühjahr diesen Jahres die Idee geboren war, einmal einen besonderen Rekord zu schwimmen und nach Durchsicht der entsprechenden Veröffentlichungen im Internet festgestellt war, dass ein Weltrekord über 100 x 100 m Lagen für unsere Startgemeinschaft machbar ist, trafen sich die Mitglieder der drei Mitgliedsvereine am 27.08.2011, ab 17.00 Uhr im Freibad Rahlstedt, um diese Idee in die Tat umzusetzen. Insgesamt 145 Schwimmer waren im Rahlstedter Freibad erschienen, um ihren Beitrag zu diesem Rekord zu leisten. Da nur 100 Schwimmer an der Rekordstaffel teilnehmen konnten, hatten wir uns entschlossen, die „Ersatzschwimmer“ in einer Begleitstaffel jeweils 100 m Freistil schwimmen zu lassen. So konnten alle, die es wollten, auch schwimmen und somit am Erfolg der Rekordstaffel teilhaben. Geleitet von dem Schiedsrichtergespann Sylvia und Dirk Schwenicke vom Hamburger Schwimmclub startete dann um 17.20 Uhr eine 100 x 100 m Lagen- und eine 35 x 100 m Freistilstaffel auf den Bahnen 2 und 3.

Zum Einsatz kamen Schwimmer aus allen Gruppen der Mitgliedsvereine unserer Startgemeinschaft. Als jüngste Teilnehmerin ging Jette Kirschstein aus dem Jahrgang 2004 an den Start. Ältester Teilnehmer war Horst Sievers, der in diesem Jahr seinen 80. Geburtstag feiert. Zum Schluss erreichte die Lagenstaffel eine Gesamtzeit von 2:39:28,52 Std., und da es seitens der Schiedsrichter keinerlei Beanstandungen gab, dürfte diese Zeit auch als Weltrekord anerkannt werden. Die Begleitstaffel erreichte eine Zeit von 1:13:22,71, die zwar keinen Rekord bedeutet, aber einen tollen Rahmen für dieses Schwimmfest darstellte.



Teilnehmer am Rekordversuch im Freibad Rahlstedt

Cordula Andresen und Team sorgten am Grill und Kuchenbüfett für das leibliche Wohl. Auch das Wetter hatte ein Einsehen mit uns Schwimmern. Der Regen hörte pünktlich 30 Minuten vor Beginn auf und während der Veranstaltung kam sogar die Sonne durch.

Alles in Allem war es ein tolles Schwimmfest für alle Beteiligten, bei dem wir feststellen konnten, dass das Freibad Rahlstedt ein tolles Bad für so ein SommerSchwimmfest ist. Wir freuen uns auf weitere Veranstaltungen im Freibad. Eventuell gibt es ja in den nächsten Jahren eine Neuauflage mit einer Zeitverbesserung.

Michael Schumann

## 43. Deutsche Masters-Meisterschaften

**14 x Gold für Sigrig Boeder und Curt Zeiss bei den 43. Deutschen Masters-Meisterschaften im Schwimmen, Silber für Marie-Luise Stolte und unsere 4 Staffeln sowie Bronze für Bernt Matthes**

Mehr als 1150 Aktive mit 3135 Einzel- und 437 Staffelstarts beteiligten sich vom 1. bis 3. Juli 2011 an den diesjährigen Masters-Meisterschaften ‚Kurze Strecken‘ im Stadion-Bad Hannover. Die 13 AMTV-FTVler stellten auf der 50 Meter Bahn nicht nur Hamburgs stärkste Teilnehmergruppe, der AMTV-FTVler Curt Zeiss (Altersklasse 80) war auch mit 8 Einzelsiegen sowohl Hamburgs als auch insgesamt erfolgreichster Medallengewinner (zusätzlich noch 4 x Silber in Staffeln), gefolgt von seiner Vereinskameradin Sigrig Boeder (AK 60) mit 6 x Golden in Einzelrennen und 2 x Silber in Staffeln. Beide konnten ihre sämtlichen Einzelwettbewerbe über 50 m, 100 m und 200 m Freistil, 200 m Lagen sowie 50 m und 100 m Schmetterling gewinnen, Curt Zeiss zusätzlich noch über 50 m und 100 m Brust.

Marie-Luise Stolte (AK 70) wurde zweite über 100 m Schmetterling, Bernt Matthes (AK 60) holte Bronze über 50 m Schmetterling. Alle vier waren auch an den vier „Silber-Staffeln“ beteiligt, zu denen noch Anja Burmeister (AK 40), Rüdiger Bähr (AK 65), Michael Grebenstein (AK 65), Karl-Ludwig Rehn (AK 70), Klaus-Dieter Schilling (AK 70) angereist waren. Für alle nicht eingeweihten Konkurrentinnen war unsere Sigrig Boeder die große Überraschung.



Siegerehrung 4 x 50 m Lagen Herren (AK 280), von links: Karl-Ludwig Rehn, Curt Zeiss, Rüdiger Bähr, Bernt Matthes

Sie hatte sich in den letzten Jahren bei großen auswärtigen Veranstaltungen weitgehend zurückgehalten und startete fast nur in Hamburg. Auch der ‚Fachwelt‘ war sie deshalb nur unter ihrem Mädchennamen ‚Sigrig Warming‘ ein Begriff, als sie jahrelang Hamburgs beste Kraulschwimmerin war – sozusagen Hamburgs ‚Franzi‘. Aber bei den letztjährigen Deutschen Meisterschaften hatte sie Blut geleckt und intensiv für Hannover trainiert – letztlich sehr erfolgreich.

*Weiter auf Seite 18...*

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.



Schöne Aussichten

TISCHLEREI  
SCHMEKAL GmbH

Ihr Partner für  
Fenster, Türen,  
Innenausbau,  
Einbruchschutz  
und mehr...



Saseler Str. 59  
22145 Hamburg  
Tel. 678 44 44

## 43. Deutsche Masters-Meisterschaften

An den vier Silbermedallien-Staffeln waren beteiligt:

4 x 50 m Brust Herren (AK 280): C. Zeiss, K.-D. Schilling, M. Grebenstein, R. Bähr;

4 x 50 m Lagen Herren (AK 280): K.-L. Rehn, C. Zeiss, B. Matthes, R. Bähr;

4 x 50 m Freistil mixed (AK 240): S. Boeder, C. Zeiss, A. Burmeister, M. Grebenstein;

4 x 50 m Lagen mixed (AK 280): R. Bähr, M.-L. Stolte, S. Boeder, C. Zeiss.

An den weiteren Einzelrennen beteiligten sich außerdem noch: Marie-Luise Stolte (AK 70) 50 m Schmetter (5. Platz), 50 m Brust (6.) und 100 m Brust (8.); Klaus-Dieter Schilling (AK 70) 50 m Brust (7.) und 100 m Brust (8.); Birte Abel-Danlowski (AK 45) 50 m Rücken, Anja Burmeister (AK 40), die Hamburger Fachwartin Mastersport, über Freistil- und Rückenstrecken, wie auch Marion Hummel (AK 30); Steffi Quade (AK 25) über 100 m Schmetter und 100 m Rücken (jeweils 8.); Daniela Hölterling (AK 25) über 100 m Rücken (7.), 50 m Freistil (8.) und 100 m Schmetter (9.) und sowie Bernt Matthes (AK 60) über 100 m Schmetterling (6.).

Alles in allem ein erfolgreiches Wochenende für die Masters vom AMTV-FTV mit spannenden Finals und einer gute Veranstaltungsorganisation durch die Wasserfreunde Hannover. Die Schau wurde den Schwimmern allerdings gestohlen durch das gleichzeitig nebenan stattfindende Schützenfest, das größte Europas mit einem



Siegerehrung 4 x 50 m Lagen mixed (AK 280), von links: Curt Zeiss, Rüdiger Bähr, Sigrid Boeder, Marie-Luise Stolte

mehrere Kilometer langen Festumzug mit vielen Kapellen aus allen Landen und angeführt von 2 Bundesministern. Wegen des schlechten Wetters säumten die Straßen allerdings diesmal nur 200.000 Schaulustige.

Eine Woche vorher hatte Karl-Ludwig Rehn in seiner Altersklasse bei den Deutschen Meisterschaften im Freiwasserschwimmen in Rostock über 2.500 m und 5.000 m jeweils den 2. Platz belegt.

**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](http://www.studienkreis.de)

**JOACHIM SCHÜTT**  
Rahlstedt / Rahlstedter Bahnhofstraße 7 · Glinde / Markt 9



**REHAKTIV**

**THOMAS DAHL**

<b>Krankengymnastik</b>	Termine nach Vereinbarung
<b>Sportphysiotherapie</b>	Tel. 675 61 688
<b>Med. Aufbautraining</b>	Schweriner Straße 10
<b>private Leistungen</b>	22143 Hamburg
<b>Therapieberatung</b>	Im Rahlstedt-Center

**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](mailto: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







# Handwerkskammer Meisterbetrieb

**Elektro - TV - Küchen**  
Rahlstedter Bahnhofstrasse 57

**JENS REDÖHL**

... der Service macht den Unterschied

677 55 22



Neue Technik, neue Wege, Innovation

# STENGLEIN

SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG GMBH

erfahren, kompetent und persönlich



Unser Tätigkeitsfeld umfaßt:

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

Auch Ihre persönlichen Vorstellungen und Wünsche sind bei uns sehr gut aufgehoben.

Wir erstellen Ihnen gerne eine kostenlose Betriebsanalyse.



**Ewige Weide 2 a • 22926 Ahrensburg**  
**Telefon: 04102/ 4 66 66 • Telefax: 04102/ 4 66 67**  
**Freecall: 0800 7 80 71 99**

# Start Freiluftsaison der B-Schülerinnen

**Am 07.05.11 startete für die B- Schülerinnen die Freiluft-Wettkampfsaison.**

Beim Dreikampf der LAV Hamburger Nord konnten die Mädchen der Jahrgänge 1999 und 1998 ihre Leistungen zeigen. Für den AMTV gingen hier an den Start: Emelie Blake, Franziska Linn und Kristin Dahl.

Die Ergebnisse konnten sich schon nach dem 75m Lauf sehen lassen: 10,8 (2. Beste Zeit) für Emelie, 12,0 (8. Beste Zeit) für Franziska und 12,1 für Kristin. 4,58m (Emelie), 4,15m (Franziska) und 4,18m (Kristin) waren am Ende die Weiten im Weisprung. Was für alle drei Mädchen eine Bestleistung bedeutete. Das Werfen beendete Kristin mit 28,50m, Emelie mit 27,00m und Franziska mit 26,50m. Am Ende konnten sich alle drei sehr gut platzieren. Emelie wurde 2., Franziska 6. und Kristin wurde in ihrer Altersklasse ebenfalls 6.

3 Wochen später fanden die Hamburger Meisterschaften im Hammer Park statt. Die B- Schülerinnen gingen hier mit 11 Mädchen an den Start. Emelie Balke und Fenja Zehender belegten im 75m Endlauf Platz 2 und 4. Emelie konnte ihre Zeit vom Vorlauf sogar noch um 15 Hundertstel verbessern. Esther qualifizierte sich für den B- Endlauf und belegte hier den 7. Platz. Im Jahrgang 98 belegt Célia Bornemann den 7. Platz im 75m- Finale. Zuvor konnte sie ihren Vorlauf in guten 10.81 sec. Gewinnen. Im Hürdenlauf verpasste Kristin Dahl nur knapp eine Urkunde und wurde nach einem guten Lauf 9. Einen tollen 800m Lauf absolvierte Felicia. Sie belegte hier in neuer persönlicher Bestleistung mit 2:55,70 den 4. Platz.

In einem spannenden Weitsprungfinale, für das sich Fenja und Emelie qualifizieren konnten, belegte Emelie am Ende einen super 2. Platz mit einer Bestleistung von 4,75m. Mit dieser Weite konnte sie sich um 25 cm steigern. Fenja's bester Sprung waren 4,32m damit belegte sie den 8. Platz und konnte sich auch noch eine Urkunde sichern. Kristin sprang zu einer neuen persönlichen Bestleistung mit 4,19m. Nathalie Boock erreichte in ihrem ersten Wettkampf 3,81m. Clara Schweinbach beendete den Wettkampf mit 3,70m. Im Kugelstoßen nahm Emelie teil. Gleich im zweiten Stoß schaffte sie eine Weite von 6,85m und gewann damit am Ende knapp die Goldmedaille.



Stolz werden die Medaillen präsentiert



Eine B-Schülerin starteten in die Freiluftsaison

Das erste Mal warf Feline Tils Diskus auf einem Wettkampf. Mit 14,77m belegte sie am Ende einen guten 7. Platz.

Einen tollen Abschluss lieferte die Staffel mit Emelie, Fenja, Célia und Esther. Im schnellsten Vorlauf belegte sie knapp den 2. Platz und sicherte sich damit auch am Ende die Silbermedaille! Allen Teilnehmern einen herzlichen Glückwunsch! Eure Kat

Heizungs-, Sanitär-  
und Klimatechnik



seit 1950

Öl- und Gasfeuerung  
Wartungsdienst  
Solartechnik

**Für geregelte Wärme und kontrollierte Lüftung.**

Ingenieurmäßig geplante Anlagen von erfahrenen Monteuren installiert und gewartet,  
geben unseren Kunden Sicherheit

Laux Heizungsbau GmbH · Rahstedter Straße 12-14 · 22149 Hamburg  
Telefon 040 - 673 97 10 · Telefax 040 - 672 92 69



## Neues von den C-Schülerinnen

**Wandselauf, LAV-Mehrkampf, Hamburger Einzelmeisterschaften - diese drei Veranstaltungen haben vor den Sommerferien stattgefunden und zu teilweise beachtlichen Ergebnissen meiner Mädels geführt.**

Besondere Erwähnung verdient der erste Platz von Melina Dose beim Wandselauf. Souverän gewann sie ihren Lauf (W11) mit 45 Teilnehmerinnen, Pauline Blanke erreichte hier einen tollen achten Platz. Im jüngeren Jahrgang kam Svea Heinsohn als sehr gute Siebte ins Ziel. Gefreut hat mich, dass von den 10 gestarteten Mädchen aus meiner Gruppe alle fröhlich und stolz das Ziel erreicht haben.

Am 07. Mai fand erneut der Mehrkampftag der LAV Hamburg Nord auf dem Sportplatz Oldenfelde statt. Bei gutem Wetter gingen wir mit sechs Athletinnen an den Start, die in diesem Jahr nur einen Dreikampf zu meistern hatten, da der Hochsprung aus technischen Gründen ausfallen musste. In der Altersklasse W10 starteten Luisa von Schnitzler (Platz 7), Svea Heinsohn (Platz 8), Hannah Kröger und Antonia Michaels, für die dies der erste Wettkampf überhaupt war. Sie alle haben sich im 50m-Lauf, Weitsprung und Ballwurf toll geschlagen. In dem älteren Jahrgang kämpften unsere bereits routinierten Asse Malin Scheidig und Melina Dose um die Medaillen und es reichte am Ende für Melina dank zweier Bestleistungen in Wurf und Weitsprung (36m – 3,90m) zu Silber vor Malin, die mit 7,9sec. über 50 Meter die schnellste Zeit im Teilnehmerfeld erzielte und sich dadurch die Bronzemedaille sicherte.

Die Hamburger Meisterschaften sind in jungen Jahren traditionell der Höhepunkt der Leichtathletik-Saison und am 28. Mai war es wieder soweit: Der schön gelegene Sportplatz im Hammer Park bot erstmalig wieder die Kulisse für einen sehr erfolgreichen Auftritt der C-Schülerinnen des AMTV mit vielen vorderen Platzierungen. Melina, die beim Mehrkampf im Werfen schon so aufgetrumpft hatte, bestätigte ihre tolle Form und wurde mit erneut 36m Hamburger Meisterin im

Ballwurf. Zudem belegte in diesem Wettbewerb Antonia König einen starken vierten Platz (29,5m). Auch über 800m lief es für „Kämpferherz“ Melina super, denn sie erzielte mit Platz 2 in einer Zeit von 2:46,11min ein weiteres Spitzenergebnis. Malin verbesserte trotz ständiger Fersenbeschwerden über 50m ihre persönliche Bestleistung auf rasante 7,79sec., was ihr den Vizemeister-Titel einbrachte. Es folgte für sie noch ein vierter Platz im Weitsprung mit 3,90m – hier verpassten Melina (3,64m) und Antonia (3,62m) den Endkampf nur ganz knapp.

Auch beim jüngeren Jahrgang lief es rund. Svea Heinsohn erkämpfte sich mit einer super Zeit unter 3 Minuten über 800m einen Platz auf dem Treppchen und gewann die Bronzemedaille. Antonia Michaels gebührt ebenfalls großes Lob für ein beherztes 800m-Rennen. Über 50m qualifizierten sich Luisa von Schnitzler sowie Ellen Jung für den B-Endlauf und belegten einen guten fünften und sechsten Platz. Für Luisa kam noch Platz 7 im Weitsprung mit gesprungenen 3,59m heraus. Als wäre mit diesen Erfolgen die Bilanz nicht schon positiv genug, sorgte meine Mannschaft im abschließenden 4 x 50m-Staffellauf noch einmal richtig für Furore. In der Besetzung Ragna Lorenzen, Antonia König, Melina Dose und Malin Scheidig erlief sich unsere erste Staffel den Hamburger Meistertitel, was zu ausgelassener Stimmung bei der Siegerehrung führte.

Und auch die zweite Staffel mit Ellen Jung, Svea Heinsohn, Antonia Michaels und Luisa von Schnitzler schaffte mit Platz 7 ein Klasse-Resultat. Ihr habt alle toll gekämpft - großes Lob!

Nach den Sommerferien geht es nun schon wieder auf die Zielgerade der Freiluftsaison, die noch mit einigen wichtigen Wettkämpfen gespickt ist. Insbesondere beim Pokalwettbewerb kommt es noch einmal auf ein tolles Team an – und das sind wir ja!

Es freut sich darauf, Eure Anke



LAV-Mehrkampftag



Erfolgreiche AMTV-Staffel



# Feinkost Hinrichs

## Hauslieferung

### 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 · Brockdorffstr. 94-96 · 22149 HH  
Telefon: 040 / 673 91 353 · Fax: 040 / 673 91 354  
Mail: hinrichs.nord@edeka.de

**!ACHTUNG!ACHTUNG!ACHTUNG!ACHTUNG!ACHTUNG**

**Ihre Trödler aus Volksdorf!**



Wir kaufen Omas alte Pelze  
- Silberbestecke - altes Zinn -  
und natürlich ihr altes Gold!



Wir zahlen Tageshöchstpreise!



Bei Interesse:

Tel: 01728359974 und 017676589339

**MEIENDORFER SPORTWERBUNG  
& DRUCKSACHEN ALLER ART**

**TORSTEN OFFNER**

Rahlstedter Stieg 11

22147 Hamburg

Telefon: 040 - 678 37 46

Mobil: 0177 444 2593

torsten.offner@arcor.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

# Mit uns treffsicher ins Ziel!

Zeitschriften / Magazine

Drucksachen aller Art

Layout / Satzarbeiten

Werbemittel

Homepagegestaltung

Beschilderung

Fahnen & Banner

## Nord**MEDIA**

Agentur für Medien & Druck

NordMEDIA GbR  
Neuer Hölftigbaum 5-7  
22143 Hamburg

Email: [info@nordmedia24.de](mailto:info@nordmedia24.de)  
Internet: [www.nordmedia24.de](http://www.nordmedia24.de)

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



**GLASEREI LIEBL**  
HAMBURG

SPIEGEL  
DUSCHEN  
FENSTER  
GLASSCHLEIFEREI  
SICHERHEITSGLÄSER  
REPARATUREN  
BILDEREINRAHMUNG

Telefon  
040-677 12 14



Bekassinenau 35 A • 22147 Hamburg

Fax 040-675 81 875

[info@glaserei-liebl-hamburg.de](mailto:info@glaserei-liebl-hamburg.de)  
[www.glaserei-liebl-hamburg.de](http://www.glaserei-liebl-hamburg.de)

## 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: 31.08.2011)

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. Ballsportoffensive, Inline, Stickwalk.) (0023) Badminton (0001), Leichtathletik (0006), Iaido (0048)	€ 2,00	€ 1,00
Handball (0003)	€ 5,00	€ 3,50

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).

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
<b>Rehasportangebote</b>	<b>mit ärztl. Verordnung</b>	<b>AMTV Mitglied</b>
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



**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**

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



**OF COURSE**

Secondhand für  
**Sport • Reiten • Golf**

**Ich nehme gebrauchte Sportartikel in Kommission!**

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 • Ballett • Handball  
Leichtathletik • Volleyball • Ballett • Handball • Inline-Skating

---

**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.



# Gemeinsam statt einsam

**Unsere Behinderten Handballgruppe kommt in die Jahre. Seit nunmehr über einem Jahr machen wir regelmäßig Sonnabend morgens ab 10:00 Uhr Training in der Sporthalle an der Münzelkoppel.**

Dass wir in dieser Zeit etwas dazu gelernt haben, kann jeder Beobachter sehen. Nur dass es nach wie vor keine Möglichkeit gibt gegen andere Mannschaften Übungsspiele durchzuführen, hindert uns daran noch größere Fortschritte zu machen.

Das Gemeinsamkeitsgefühl hat einen großen Schub durch die Teilnahme am großen Handballturnier in Durlach (bei Karlsruhe) bekommen. Die anderen teilnehmenden Mannschaften waren froh, endlich auch einmal eine Mannschaft aus dem Norden der Republik dabei zu haben.

Mit folgendem Konzept werden wir auch weiterhin intensiv die Arbeit mit unseren behinderten Handballern weiterführen:

1. Das Handballspiel dient als Mittel zur Integration der behinderten Menschen in den Alltag.
2. Das Selbstbewusstsein soll gestärkt werden.
3. Die selbständige Teilnahme der behinderten Menschen am öffentlichen Leben soll verbessert werden.
4. Wir lernen damit umzugehen, dass es Regeln gibt, die im Umgang mit Anderen eingehalten werden müssen.
5. Das Vertreten der eigenen Interessen und das Akzeptieren von Kompromissen ist eine der Grundvoraussetzungen unserer gemeinsamen Arbeit.

Um diese Ziele zu erreichen, machen wir in der kommenden Zeit folgende Vorhaben:

- Grillen, Bilder und Filme auswerten am 20.08.2011
- Vorspiel vor dem Bundesligaspiel HSV vs. Hüttenberg am 01.10.2011 um 17:30 Uhr in der O2 Arena
- Planung der Teilnahme an den National Olympics im kommenden Jahr
- Pflegen unserer Homepage [www.freiwurf-hamburg.de](http://www.freiwurf-hamburg.de)

Allen Menschen, die uns bisher unterstützt haben, möchten wir auf diesem Wege ganz herzlich danken.

**Da wir nach wie vor keine offizielle Unterstützung erhalten, möchten wir bitten uns bei unserer Arbeit zu helfen.**

Spendenkonto: AMTV Commerzbank Rahlstedt  
BLZ 200 400 00 Ko. Nr. 47 11 11 501  
Handballabteilung – Behinderten Sportler  
Martin Wild Spezial Olympics Deutschland  
+49 176 211 39 455  
Max-Detlef Rode AMTV Hamburg  
+49 176 493 68 202





# Gesundheit fängt bei den Füßen an

## Die Wirksamkeit sensomotorischer Einlagen

Wenn sich Muskeln verspannen, kann die gesamte Körperstatik aus dem Lot geraten. Eine wichtige Rolle spielen dabei unsere Füße und das sensomotorische System.

**R**ückenschmerzen hängen nachgewiesenermaßen ganz wesentlich mit muskulären Dysbalancen zusammen, die häufig ihre Ursache im Fundament des Körpers – den Füßen – aufweisen. Haltung, Bewegung und Dynamik des menschlichen Körpers bilden eine Einheit. Jede Bewegung führt zu einer veränderten Spannung in Muskeln, Wirbeln und Haut. Damit dies reibungslos funktioniert, müssen die entsprechenden Sinnesreize aufgenommen und verarbeitet werden. Die Basis dieses Informationssystems sind unsere Füße – die wichtigste hap-



Muskelverspannungen werden abgebaut

Dabei wird über exakt positionierte Druckpunkte die Muskelspannung beeinflusst. Die Oberflächengestaltung der Proprio-Einlage wird dem individuellen Befund angepasst. So kann man dazu beitragen, dass der richtige Muskel zur richtigen Zeit aktiviert wird, und zwar in der adäquaten Dauer und Intensität. Gleichzeitig wird erreicht, dass der passive Bewegungsapparat (Skelett, Bänder und Gelenkkapsel) und das aktive System (Muskeln und Sehnen) besser zusammenspielen. Auf diese Weise können schmerzhafte Muskelverspannungen abgebaut werden, während zugleich die Körperhaltung verbessert wird.

Langfristig kommt es durch die Proprio-Einlagen zu einer dauerhaften Korrektur des gesamten Haltungs- und Bewegungsbildes. Das muskuläre Ungleichgewicht wird harmonisiert. Die Proprio-Ex-

perten besitzen die längste Erfahrung und größte Kompetenz in der Herstellung von sensomotorischen Einlagen.

[www.springer-berlin.de](http://www.springer-berlin.de)



© 2009 SPRINGER

tische Kontaktstelle mit der Umwelt. Diese Funktion kann mithilfe sensomotorischer Einlagen gezielt genutzt werden, um positiv auf die Körperstatik einzuwirken.

Sanitätshaus Drucklieb GmbH  
Schweriner Straße 13  
22143 Hamburg-Rahlstedt  
Tel.: 040 6 77 71 71  
Email: [info@sh-drucklieb.de](mailto:info@sh-drucklieb.de)  
[www.drucklieb-shop.de](http://www.drucklieb-shop.de)

Ein Auszug unserer Leistungen im Sanitätshaus Drucklieb:

- Sensomotorische Einlagen
- Orthopädische Maßeinlagen
- Diabetische Maßeinlagen
- Sporteinlagen
- Carbon - Einlagen
- Fußdruckmessung
- Ganganalyse

Machen Sie den kostenlosen FUSS – CHECK vom 10. – 15. Okt. in den Rahlstedt Arcaden

## wB-Jugend - Lübecker Handballtage

## Die wB-Jugend bei den Lübecker Handballtagen

Am ersten Ferienwochenende machten wir uns auf den Weg zum internationalen Turnier in Lübeck, trotz des Ferientermins waren 12 Mädels dabei, neben unserer Mannschaft waren leider nur drei weitere AMTV Mannschaften am Start, da die meisten schon in den Urlaub gestartet waren.

Bereits um 8 Uhr starteten wir am Samstag bei tristem Wetter am Vereinshaus, da wir schon um 9:30 unser erstes Gruppenspiel hatten. Bei Nieselregen auf rutschigen Rasen und einem schwer zu spielenden nassen Ball hatten wir zwar Probleme mit der Ballkontrolle, doch aufgrund einer guten Abwehrarbeit gewannen wir souverän mit 4:1 gegen den VfB Lübeck.

Das Wetter wurde leider nicht besser, der Regen nahm zu und auch die Temperaturen waren herbstlich, so dass wir versuchten zwischen den Spielen nicht völlig auszukühlen. Als nächstes spielten wir gegen den Elmshorner HT III, wir ließen den Gegner nie zur Entfaltung kommen, und setzen uns klar mit 6:1 durch. Nun ging es im dritten Spiel gegen die Tills Löwen, gegen die wir vor einer Woche beim Turnier in Mölln klar verloren hatten. Zwar konnten wir mit 1:0 in Führung gehen, doch damit hatten wir bereits unser Pulver verschossen. Wir erzielten keinen Treffer mehr, da wir mit den Verhältnissen nicht klar kamen und verloren deutlich mit 1:7. Da unser letzter Gegner nicht erschienen war, hatten wir den A-Pokal erreicht, was sicher nicht eingeplant war.

Wir machten uns auf in die Jugendherberge, wo die Mädels erstmal eine heiße Dusche nahmen, anschließend feierten wir Aylin's Geburtstag und ruhten uns ein wenig aus. Lara war zum Länderspiel in der wC Jugend nominiert wurden, daher ging es für sie mit dem Trainer im strömenden Regen zum Platz zurück, wo die Mädels trotz Hundewetters tollen Einsatz zeigten. Anschließend gab es in der Jugendherberge Abendbrot, bevor die Trainer noch schnell eine Zahnbürste besorgen mussten, da eine junge Dame ihre vergessen hatte...

Abends trafen wir uns alle um gemeinsam ein paar lustige Gruppenspiele zu spielen, wobei viel gelacht wurde ☺, danach gab es Freizeit, in der viele neue Facebook-News ausgetauscht wurden. Einige der Mädels guckten dann noch gemeinsam Boxen, bevor wir müde ins Bett fielen.

Am nächsten Morgen ging es verschlafen um 8:30 zum Frühstück, bevor die Zimmer geräumt wurden. Wir trafen uns noch einmal im Gruppenraum und überreichten Ramona und Johanna jeweils eine Karte, da die beiden für ein halbes Jahr nach Neuseeland gehen – wir wünschen Euch ganz viel Spaß und freuen uns auf Eure Rückkehr ins Team!

Dann machten wir uns auf zum Platz, zum Glück regnete es nicht mehr, auch wenn der Himmel grau in grau war. Um 12 Uhr trafen wir dann im Achtelfinale auf die Mädels der Spielgemeinschaft Handewitt/Nordharrillee, den Landesmeister aus der letzten Saison, ein scheinbar übermächtiger Gegner,



Die AMTV - Mannschaft in Jubelpose!

der seine Gruppe klar dominiert hatte. Wir hielten aber tapfer dagegen, kämpften und zogen uns mit einem 4:9 gut aus der Atmosphäre. Leider waren wir damit draußen. Wir feuerten noch unsere mA-Jugend an, die aber auch ausschied. Daher packten wir die Sachen und machten uns auf den Weg nach Hause.

Es war ein tolles Wochenende, das sicher zum Zusammenhalt der Mädels beigetragen hat und auf dem viel gelacht wurde. Nun geht es in eine vierwöchige Sommerpause, bevor wir uns dann auf den Saisonbeginn vorbereiten werden, also schöne Ferien!

Vielen Dank an Selina und Lara aus der wC-Jugend, die uns unterstützten, daneben waren dabei: Laurine, Aylin, Maren, Nadine, Johanna, Ramona, Anna, Sarah, Steffi und Lena.

Philipp Wittenberg



**Stut & Sohn**  
SEIT 1894

**DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN**

TAG UND NACHT  
040/678 11 90

**Bestattungen**  
Erd-, Feuer-, See-, Anonym- und Waldbeisetzungen.

**Vorsorgeberatung**  
Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

**Trauerdruck Sofortdienst.**  
Moderne Floristik und Dekoration.

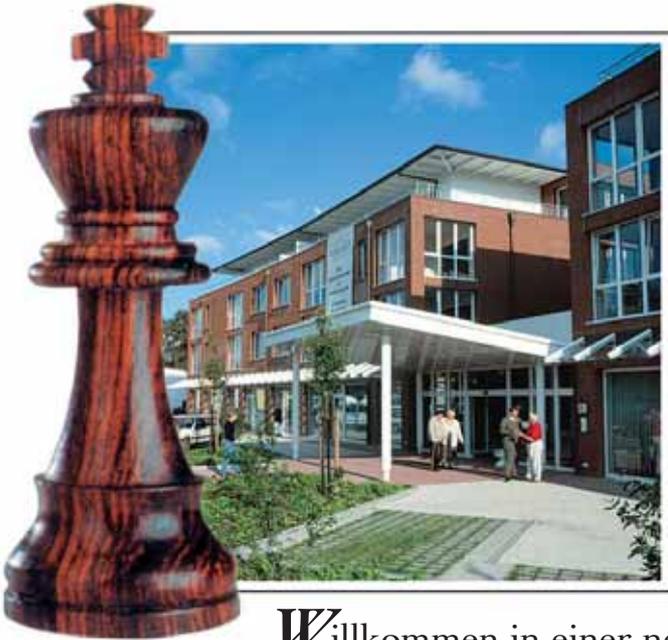
Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten. Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.

**MEIENDORFER STRASSE 26**  
**22145 HAMBURG-RAHLSTEDT**  
[www.stut-bestattungen.de](http://www.stut-bestattungen.de)



# EINZUG IN EIN KÖNIGLICHES LEBEN



**W**illkommen 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](mailto:parkresidenz.rahlstedt@t-online.de)  
[www.parkresidenz-rahlstedt.de](http://www.parkresidenz-rahlstedt.de)

  
PREMIUM  
RESIDENZEN

**Schumacher**  
Modehaus in Linau

- Damenbekleidung  
von Gr. 36-58
- Herrenbekleidung  
über 90 Größen
- Braut- und Abendmode  
Gr. 34-56



*Zünftige Mode  
aus Linau*



**Ankes  
Trachtengalerie**

Landhaus- und  
Trachtenmode 36-56  
Jagdkleidung-Barbour

**88** Stck.

**Wilvorst**  
Anzüge und  
Smokings

**- 50%**

Eigene  
professionelle  
Änderungsschneiderei!

Wie Maßanfertigungen  
sagen die Kunden!

Der Kaffee ist heiß  
und frisch!

Wir freuen uns auf Sie!

22959 Linau bei Trittau  
Hauptstraße 22  
Tel. 0 41 54 / 52 55

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-16 Uhr

[www.ankes-trachtengalerie.de](http://www.ankes-trachtengalerie.de)

Sonntag, 18.09.2011: Bunter Herbstmarkt

Sonntag, 23.10.2011: Landmarkt 12 – 17 Uhr

... und bei uns verkaufsoffene Sonntage von 12 - 17 Uhr!

- Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie 10 % Rabatt -



Der **OPEL MERIVA**

## DAS FAMILIENAUTO FÜR INDIVIDUALISTEN.



Wir leben Autos.

Mit dem neuen Opel Meriva Color Edition legt die ganze Familie einen starken Auftritt hin – wie kein Zweiter verbindet er innovative Funktionalität mit individuellem Stil. Die Highlights:

- Dach in Hochglanzschwarz
- 18"-BiColor-Leichtmetallräder
- Halogen Kurven- und Abbiegelicht
- Solar Protect®-Wärmeschutzverglasung im Fond, stark getönt
- Nebelscheinwerfer
- Klimaanlage
- Stereo-CD-Radio CD 300, MP3-tauglich
- Lederlenkrad
- Bordcomputer
- Geschwindigkeitsregler

Erleben Sie den Flexibilitäts-Champion.

### Unser Barpreisangebot

für den Opel Meriva Selection mit  
1.4, 74 kW

schon ab

**14.250,- €**



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

**JETZT PROBE FAHREN!**

Kraftstoffverbrauch in l/100 km Opel Meriva Selection 1.4, 74 kW, innerorts: 7,9, außerorts: 5,1, kombiniert: 6,1; CO<sub>2</sub>-Emissionen, kombiniert: 144 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](http://www.lausse.de) - [info@lausse.de](mailto:info@lausse.de)