



Handball

Preisverleihung: Silberner Stern des Sports für die AMTV Handballer

Fitness

Wieder ein voller Erfolg:
Der AMTV Kursmarathon

Aikido

Ambulanter Herzsport

Badminton

Ballsportoffensive

Basketball

Boule

Faustball

Fitness Studio

Freizeitspaß

Freizeitsport

Gesundheit

Psychomotorik

Gymnastik

Handball

Iaido

Judo

Karate

Lauffreife

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

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 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

Meine Brille von Lohmann.
Gut sehen - Toll Aussehen.



Gleitsichtgläser
in Ihrer Stärke!
Ab 99,- €


Lohmann optik

Rahlstedter Bahnhofstr. 10 · 22143 Hamburg · Tel. 040/677 08 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
	Radwandern & Wandern	07
	Faustball Jegotka-Cup 2011	08
	Bericht: Kennen Sie den Birnenmuskel?	09
	Lauffreff Ran-an-den-Speck-Miläufer gesucht	11
	Pila Sporta 25	13
	Judo 7 Medaillen für AMTV-Judokas	14
	Fitness 24,5 Stunden Kursmarathon	15
	Schwimmen 5 x Gold, 1 x Silber und Bronze	16
	Schwimmen Senienschwimmer auf Tour	17
	Leichtathletik HH-Meisterschaft Kinder und Schüler	18
	Leichtathletik Bericht Alte Herren	20
	Leichtathletik Berichte C-Schülerinnen & B-Schüler	21
	Geburtstage	22
	Beitragsstruktur	25
	Handball AMTV Handball Trainingslager	26
	Handball Besondere Ehrung für Handballer	28
	Telefonnummern	30

Selbstbehauptung und Gewaltprävention für Kinder



Dieser Workshop richtet sich an Kinder ab dem 7. Lebensjahr. Ein spezielles Dehnungs- und Körpertraining, wie auch Koordinations- und Techniktraining, schulen das bessere Verständnis für Körper und Geist. Zusätzlich werden einfache Selbstverteidigungstechniken sowie Partnerübungen für eine stärkere Selbstbehauptung gelehrt. Neben dem klassischen, natürlich entschärften, Programm werden hier im Bereich der Selbstverteidigung die besonderen Situationen der Kinder auf Spielplätzen und Schullhöfen, sowohl technisch wie auch psychisch, behandelt.

Termin: Kurs 1 : ab 05.03.2012 (5 Einheiten)
Kurs 2 : ab 12.03.2012 (5 Einheiten)

Zeit: täglich mo – fr von 12:30 – 14:00 Uhr

Kosten: AMTV – Mitglied 30,00 €
Kurzzeitmitglied 45,00 €

Ort: AMTV Zentrum
Saal

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: Meierdorfer 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 19.01.2012

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

AMTV - viel mehr als Sport

Der neue Hamburger Senat hat eine sogenannte „Dekadenstrategie für den Hamburger Sport“ vorgestellt, aber auch zur Diskussion gestellt.

Eine „Zukunftskommission Sport“ hat weitgehend auf der Basis der von der Vorgängerregierung in Auftrag gegebenen Untersuchungen von Prof. Wopp ein Strategiepapier entwickelt, das für die nächsten zehn Jahre die Entwicklung des Sports in Hamburg in konkrete Entwicklungsschritte fasst.

Dass der Senat den Sport als Politikfeld anerkennt und eine langfristige Planung anstrebt, ist wirklich anerkennenswert.

Wenn man sich die Zusammensetzung der Zukunftskommission Sport ansieht, wird verständlich, dass Sportevents, wirtschaftliche Argumente und Belange des Leistungssport dominieren.

Ingrid Unkelbach, Leiterin des Olympiastützpunktes und der Syndikus der Handelskammer, Reinhard Wolf, sowie als einziger Vertreter des Hamburger Sportbundes, Günther Ploß, bilden die Kommission. Moderiert wird das Ganze von Christian Hinzpeter, eng verbunden mit der Eventagentur Upsolut, die Hamburg-Marathon, Triathlon und Cycloclassics vermarktet sowie Thomas Beyer, der zuletzt für die gescheiterte Universiade-Bewerbung Hamburgs zuständig war. Die Leitung haben Thomas Beckereit, Vorstand Hamburg-Energie und der bisher nur wenig mit Sport befasste neue Sportstaatsrat Karl Schwinke.

Alle haben sicher ihre Verdienste um den Hamburger Sport, die Dominanz wirtschaftlicher Belange aber ist deutlich sichtbar. **Der Breiten- und Gesundheitssport, die Entwicklung einer umfassenden Strategie für das Ganztagschulkonzept und anderes kommen zu kurz.**

Wenn dann berichtet wird, dass die Handelskammer intensiv auf Nutzungsgebühren für Sportanlagen gedrängt hat, um die Finanzierung solcher Pläne zu sichern und nur nach Auseinandersetzungen davon abzubringen war, kann man erkennen, wo die vorwiegenden Interessen dieser Kommission liegen.

Der Senat und die Politik wären gut beraten, wenn sie mehr soziale Gesichtspunkte und das unmittelbare Sporttreiben, als vorwiegend wirtschaftliche Interessen mehr in den Vordergrund rückten. Gerade von diesem Senat sollte man das erwarten.

Aber in den nun folgenden Diskussionen kann ja manches noch neu definiert und verändert werden.

Besondere Anerkennung hat die AMTV-Handballabteilung erfahren. **Für die Handballgruppe mit geistig-behinderten Sportlerinnen und Sportlern ist ihr als Zweitplatzierte der kleine silberne Stern des Sports verliehen worden.**

Als Sieger wären sie nach Berlin gefahren, um vom Bundespräsidenten geehrt zu werden. **Für diese Gruppe suchen wir dringend Sponsoren**, die es ermöglichen, dass die Gruppe im nächsten Jahr an den SPECIAL OLYMPICS in München teilnimmt. Vor allem Max Rode aber auch Peter Tiede verdienen für ihr ehrenamtliches Engagement höchste Anerkennung.

Inzwischen haben wir auch einen neuen jungen Gastronomen, Herrn Warnecke. Wir hoffen, dass er mit Unterstützung seiner Familie, mit einem angemessenen Angebot und Ihrer Mithilfe den AMTV-Treff wieder zu einem Treffpunkt vieler Rahlstedter machen kann. Weihnachtsfeiern, Geburtstage, spezielle Angebote auch außerhalb der Öffnungszeiten sind möglich.

Geben sie ihm eine Chance, denn nur wenn wir alle mitziehen, wird das eine dauerhafte Lösung sein können.

Ihnen allen wünsche ich eine gute Weihnachtszeit und einen guten Start ins Jahr 2012 !



Kinder-Weihnachtsmärchen

„Die kleine Raupe Nimmersatt“
14. und 15. Dezember 2011
Eintritt ab 16 Uhr

AMTV Aktiv-Zentrum
Rahlstedter Straße 79A
Eintritt: 2,00 EUR



Weiern Sie mit...

Entdecken Sie das vielfältige gastronomische Angebot in unserem klassischen Art Déco Restaurant «Oscar Eggers», der rustikalen Bier- und Weinunde oder im Kastanien-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 Soleslemente und die lokalen Höhenpunkte eines künftigen Restaurant-Klassikers. Genießen Sie unsere Frische-Küche mit einer Produktqualität die Maßstäbe setzt. In unseren neuen individuellen Veranstaltungsräumen 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@eggers.de • www.eggers.de



**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

35 Jahre Mobilex in Rahlstedt

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



Hamburgs ältester SEAT Top Partner

- Neuwagen vieler Fabrikate
- Gebrauchtwagen
- Leasing und Finanzierung



www.mobilex.de

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



Schumacher Modehaus in Linau

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



Anziehende Wintermode aus Linau

Wir gestalten für die Zukunft!

Darum diese Sonderpreise für 633 Teile.
Alles Markenware!

Damen:

Jede Jacke	30,- €	Jedes Kostüm	50,- €
Jeder Trachtenjanker + Trachtenjacke	50,- €	Jede Bluse	10,- €
Jedes Top	10,- €	Herren:	
Jedes festliche Oberteil	30,- €	Lederjacken	95,- € + 30,- €
Jeder Rock	10,- €	Jeder Anzug	95,- €
Jede Hose	10,- €	Jedes Sakko	60,- €
Jeder Anzug	50,- €	Jede Strickweste (Trachten)	30,- €
Jedes Abendkleid kurz und lang	30,- €	Jede Lederweste	50,- €
Außer 3 aufwendig lange Abendkleider je	50,- €	Jede Hose	30,- €
		Jeder Trachtenjanker	60,- €

Wir gratulieren zu diesem Kauf!

Wir laden herzlich ein:

am Samstag, 03. Dezember 2011,
Sie und Ihre Freunde,
zu unserem traditionellen

Weihnachts- Grünkohlessen

und

am Samstag, 28. Januar 2012,
zur Erbsensuppe

Sie suchen noch ein Weihnachtsgeschenk:

Strickwaren + Krawatten
um 25 % reduziert

und gegenüber im

Einrichtungshaus Schütt

weitere tolle Angebote!

www.ankes-trachtengalerie.de

Ankes Trachtengalerie

Landhaus- und
Trachtenmode 36-56
Jagdkleidung-Barbour



Eigene professionelle
Änderungsschneiderei!

Wie Maßanfertigung
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

Radwandern

Das war wieder eine tolle „Sommer“saison, meint die Radwanderabteilung!

Alle angebotenen 17 Touren wurden durchgeführt und bei fast allen zeigte sich auch die Sonne. Man stellt immer wieder fest, hat man sich überwunden auch bei grauem Wetter mitzufahren, wird es bestimmt ein schöner Tag.

Und das natürlich vor allem durch das abwechslungsreiche Angebot im Radtourenprogramm! Ein Rückblick zeigt es. Es gab Touren, die uns die nähere Umgebung wieder neu entdecken ließen, mit dem Höltingbaum, dem Alstertal, dem Schlemmer Bach und der Glinder Au, dem Sachsenwald und Bergedorf, schöne Gutshäuser und Schlösser, wie Tremsbüttel, der Elbe mit Haseldorf und auch etwas weiter zu den Schlössern Wotersen und Basthorst.

Weitere Touren mit Bahn- oder Autoanfahrt brachten uns zu den schönen Ausflugszielen in Schleswig – Holstein und Niedersachsen, wie der Ostsee und den Hügeln Ost Holsteins, dem Plöner und dem Eutiner See, der Winsener Marsch, der schönen Umgebung von Buchholz, und in den Segeberger Forst mit der Hirschbrunft in Eekholt. Dann gab es noch die ganz speziellen Touren mit interessanten Zielen, wie dem Museum für Zusatzstoffe oder dem Freihafen mit dem Container Terminal Altenwerder. Es war für Jeden etwas dabei, ... von 46 bis 82 km.

Auch für schöne Radurlaube war gesorgt. Der Wind in Ostfriesland hat uns gefordert, die Hügel bei der Tour von Travemünde nach Warnemünde brachten uns ins Schwitzen und herrliche Sonne und Wasserhindernisse auf Stra-



Radlerfrühling 2011, wir bringen Farbe in die Landschaft

ßen und Wegen gab es auf der Fahrt von Berlin nach Usedom. Aber abends erholte man sich schnell bei gemütlichem Klönschnack und bei schönem Essen.

Na, das kann sich wirklich sehen lassen. Unsere Wanderleiterinnen Gerda, Gerlind und Monika, und unsere Wanderleiter Gerhard B., Gerhard M., Jürgen, Klaus, Peter, Werner, Wolfgang H., Wolfgang M. und Willy haben uns eine tolle Saison ermöglicht (siehe oben)! Vielen Dank sagen die Radlerinnen und Radler.

Und nächste Saison sind wir wieder alle dabei, Ihr vielleicht auch?

Euer Klaus

In der Lüneburger Heide ist es w-a-nderbar!

Ich möchte alle Nicht-Wanderer neidisch machen:

Unsere Wandergruppe ist erstmalig dieses Jahr für 4 Tage vom 30.09. – 03.10. nach Handeloh zum Wandern gefahren. Wie es sich für Engel gehört, hatten wir Bombenwetter – Sonne und bis 26 Grad. Unser Norbert Schwarzer hatte alles organisiert und bei Petrus genau für die Tage des Altweibersommers (wir sind überwiegend Junggebliebene "alte Weiber") gutes Wetter bestellt.

Wir waren Wander/innen, soviel wie sonst selten und sind als Fahrgemeinschaft mit Kfz 2 ins Hotel Fuchs gefahren, wo wir bestens aufgehoben waren, Frühstück und Abendessen gut und reichlich. Von dort sind wir in verschiedene Orte gefahren und haben dort je 10 – 17 km lange Touren unternommen. Wer kennt schon die verschiedenen schönen Landschaften, z.B. das Pitzmoor in der Heide? Mit einem Likörchen ging es noch mal so gut – wie jede Maschine braucht auch der Mensch Sprit. Wer nicht so gut zu Fuß war, konnte nach 10 km aufhören und sich in netten Cafés erholen bei Buchweizentorte usw. Die Anderen sind noch mal 6-7 km gegangen und sind dann mit der ersten Gruppe zusammen

„schlemmen“ gegangen. Außerdem haben wir auch „in Kultur gemacht“. In Lüllau haben wir die Kunststätte Bossard besichtigt und in Undeloh die alte Kirche aus dem 13. Jh. Abends haben wir viel bei verschiedenen Spielen zusammen gesessen. Wir hatten alle viel Spaß, auch oder trotz des gelegentlichen Absingens von Wanderliedern.

Leider waren die Tage zu schnell vorüber, und wir sind uns jetzt schon einig, dass wir das wiederholen wollen.

Für Noch-Nicht-Wanderer: Auch bei unseren wöchentlichen Touren (guckt doch mal in den Aushängekasten im AMTV-Zentrum) haben wir – auch bei Regen – viel Spaß. Im Sommer picknicken wir draußen, im Winter kehren wir 14-täglich ein. Ich kann nur Jeden ermuntern, mal probeweise mitzuwandern. Keine Angst: Wir haben Kurz- und Langwanderungen für fast Jeden und Wanderführer, die uns trotz wechselnder Ziele immer gut und sicher geführt haben.

Bis bald C.M.

Jegotka - Cup 2011

Freiluftsaison ade, das bedeutet, kontrollierter Ausnahmezustand auf dem Schierenberg. Wieso? Weshalb? Warum?

Der Jegotka-Cup stand an, neben Wackeln eine der wichtigsten Freiluftveranstaltungen des Nordens. Noch einmal setzte man sich mit den Sommeranforderungen Wind, Sonne und feuchtem Rasen auseinander, schnürte die Stollenschuhe. Bereits in den frühen Morgenstunden wurden kreative Akzente gesetzt: der Kreidewagen wurde mit dem 13er Schlüssel funktionsfähig gemacht, Spielfelder vermessen, Leinen montiert und die VIP-Lounge ausgestattet. Schließlich gaben sich wieder 15 Teams ein Stelldichein. Ein traumhaftes Meldeergebnis, Cupfieber XXL. Margret nahm wieder am Regiepult platz und leitete das Turnier in der gewohnten Art: kurz, knackig, kompetent. Der Wetterdaumen stand hoch (Petrus hatte die Kurve noch gekriegt), so dass zügig auf den Jagdmodus umgeschaltet werden konnte. Zwei weinrote Teams versuchten ihr Glück. Beim A- Team waren wir vorsichtig optimistisch. In den vergangenen Jahren hatten wir bewiesen, dass durchaus im oberen Drittel mitgemischt werden kann. Außerdem sprach der Heimvorteil für uns. So ging unser Quintett ambitioniert ans Werk, aber, auf dem Platz alles für die Katz. Durch einen Patzer gleich am Anfang geriet man schnell in Schiefelage und stand gehörig unter Zugzwang. Der große Wurf wollte nicht gelingen. Die Kontrahenten waren teilweise eine andere Kragenweite. Der angepeilte Einzug in die Finalrunde wurde knapp verpasst, doch knapp vorbei ist leider auch vorbei. Katerstimmung machte sich breit. In der Trostrunde „fausteten“ sich die AMTVer den Frust von der Seele. Keine Negativserie mehr, so dass dieser verkorksten Nummer doch noch eine versöhnliche Note verliehen werden konnte. Nicht unter den Top Ten, ein Abschneiden weit unter unseren Möglichkeiten.

Das B-Team, in dieser Formation eigentlich nur einmal im Jahr zusammen, stand von Anfang an auf verlorenem Posten. Trotz Knitterschutz gnadenlos zusammengefallen und abgebügelt. Hinzu kam noch eine heimtückische Ball-Phobie: rechts vobi, links vobi! Der Aufforderung der Fans: „Nun macht' aber mal'n Punkt“ kamen wir zwar nach, aber das schlug in der Tabelle keine Wellen. So mussten sich unsere Männer den Kalauer: „Was ist der Unterschied zwischen einem „Ü“ und der Zweiten? Klar, das „Ü“ hat 2 Punkte!“ des Öfteren an-



Ohne Hintergrundakteure läuft gar nichts!

hören. In jedem Fall aber verschärfte Anerkennung für die beeindruckende Leidensfähigkeit. Am Ende blieb nur die rote Laterne. Dieser Preis ist der Truppe keineswegs unbekannt. Da aber alles ja bekanntlich zwei Seiten hat, haben wir zumindest den Vorteil, dass für das nächste Turnier keine neue Lampe angeschafft werden muss. Im Faustumdrehen waren die Finalpartner ermittelt. Die erfolgswöhnten Hochkaräter gaben das Heft nicht aus der Hand und machten das mal wieder unter sich aus. Dabei trumpfte ein Team kräftig auf, das nach vielen Jahren wieder einmal den Weg nach Rahlstedt gefunden hatte: die Jungs von der Feuerwehr. Nicht nur Retten, Löschen, Bergen und Schützen, sondern auch Entführen, nämlich den Jegotka-Cup. Helge und seine Mannen waren an diesem Tag nicht zu packen. Das musste auch die „Schwarze Gang“ des Zolls neidlos anerkennen, die das Finale mit einem Punkt, dem knappsten aller möglichen Ergebnisse, verlor. Im „kleinen“ Finale waren die Wackendorfer im Duell gegen TuS Hamburg am Drücker und gewannen souverän.

Die Bilanz: Kaiserwetter, 48 Spielpaarungen auf drei Feldern, glückliche Sieger, zufriedene Gäste, Superunterstützung durch Hausmeister, Geschäftsstelle und Hintergrundakteure. Und das Fazit: bei den AMTV-Faustballern sitzt und steht man immer in der ersten Reihe!

Jegotka

Obst und Gemüse



Preiswert, frisch und vielfältig seit 1965

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



Kennen Sie den Birnenmuskel?

Immer wieder dienstags treffen sich etwa 20 gymnastikbegeisterte Frauen, einige unerschrockene Herren sind auch dabei, um sich zu lockerer Musik körperlich herausfordern zu lassen.

Nach einigen tiefen Atemzügen wird sich im Stand aufgewärmt und schon bald geht es mit Mobilisation und Kräftigung des ganzen Körpers richtig zur Sache. Hier werden dann die verschiedensten Geräte wie Flexibar, Theraband, Balkkissen, Stäbe, Airexkissen, Redondo-, Duft- und Pezzibälle, Pilatesrolle, Steps, Hocker und Trommelstäbe zum Einsatz gebracht. Die Vielfalt ist groß und die Kreativität unserer Trainerin Uschi noch größer. Keine Stunde gleicht der nächsten, immer überrascht sie uns mit neuen Übungen. Dabei geht es vor allem um die Stärkung unseres Rückens, aber auch Bauch, Schultern und Beine werden beansprucht. Während ich mit dem Theraband kämpfe und denke jetzt müssten die Arme gleich abfallen, schaue ich zu meiner Nachbarin. Bestimmt ist sie 20 Jahre älter als ich, aber sie wirkt kein bisschen müde...

Das habe ich hier gelernt: Leistung und Gesundheit kann man nicht vom Alter abhängig machen. Egal ob 40 oder 80 Jahre, jeder macht mit so gut er kann. Die positive Wirkung ist spürbar, auch wenn vorher keine Rückenprobleme da waren. Nach dem Übungsteil im Stand geht es nun rückengerecht auf die Matte um in verschiedenen Ausgangstellungen mit dem Programm fortzufahren. Unter dem Einfluss von Pilates stärken wir unsere Mitte und lernen die Bewegungen mit der richtigen Atmung zu begleiten. Die Anforderungen sind hoch, das Programm straff, aber Uschi schafft es stets uns zu motivieren und sorgt für gute Stimmung. Hier tritt sie als ernst zu nehmende Persönlichkeit auf, die lebt was sie sagt und die ihre Übungen nur zum Auskorrigieren Anderer unterbricht.



Teamleiterin Uschi Büttner mit der Gesundheitsgruppe

Zum Abschluss werden die beanspruchten Muskeln korrekt gedehnt oder wir lassen die Stunde mit einer kleinen Entspannungsübung ausklingen. Auch hier erleben wir kein Standardprogramm. Man kennt sich gut und über die Jahre sind Freundschaften entstanden. Traditionell gibt es im Dezember ein fröhliches Weihnachtsessen und im Frühjahr wird ein Fitnesswochenende organisiert.

Der Birnenmuskel ist im Übrigen ein Hüftmuskel, welcher zu Verkürzungen neigt. Die Bedeutung des Beckenbodens, die Funktion der Zwischenrippenmuskulatur... wir lernen unter guter Anleitung unseren Körper besser kennen und können ihn so auch besser vor Überlastungen schützen. Der geleistete Gesundheitsbeitrag ist hier in eine gute Qualifizierung und Ausstattung investiert. Weiter so!

Jana Preuß

Gasthaus Oldenfelde

Anno 1996

Dienstag Ruhetag

Öffnungszeiten: Mi. - Mo.
10⁰⁰ - 2⁰⁰

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, email: 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 Urlaubscheck**
- **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



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

Ran-an-den-Speck-Mitläufer gesucht!

Gerade jetzt in der kalten, dunklen Jahreszeit fällt es besonders schwer, sich zum Sport außerhalb geschlossener Räume aufzuraffen.

Dabei locken gerade in dieser Zeit große Gefahren in Form von Süßigkeiten und gehaltvollem Essen. Der Körper verlangt nach Brennstoff, um sich gegen die Kälte zu wappnen. Daher ist es jetzt wichtig, den Stoffwechsel kräftig anzukurbeln, damit sich die Kalorien nicht als Fettpolster ablagern, die man im Frühjahr wieder mühsam wegtrainieren muß. Also: Ran an den Speck! Mit dem Laufftreff geht es einmal in der Woche, nämlich montags, 18.30 Uhr vom Sportplatz hinter der Polizeiwache Scharbeutzer Strasse für eine Stunde auf die Piste. Auch absolute Anfänger sind willkommen, sie werden betreut, bis sie das Leistungsniveau der anderen erreicht haben. Das geht meistens schneller, als man denkt! Aber es gibt auch andere Aktivitäten! Auf unserem diesjährigen Ausflug mussten die Läufer und ihre Partner beweisen, dass sie auch Fahrradfahren und Paddeln (siehe Bild) können. Beides haben alle zufriedenstellend bewältigt. Zum Glück wurde darauf verzichtet, nach erfolgreicher Ruderpartie den Schlagmann ins Wasser zu werfen! Da hat der Verfasser dieses Artikels ja noch mal Glück gehabt! Näheres zum Laufftreff unter 040/647 66 86 oder hansdannehl@arcor.de

Sportliche Grüße
Hans Dannehl



Eine Seefahrt die ist lustig, eine Seefahrt die ist schön....



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

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

Leichtathletik • Volleyball • Ballett • Handball

Volleyball • Ballett • Handball • 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

Blumenfreuden

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

Kompetente Beratung
Adequante Gestaltung
Zuverlässiger Service



Mitglied im
Fachverband
Deutscher
Floristen e.V.



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

Pila Sporta 25

Ballsport für Frauen ab 25

Indikation:	Langeweile, Bewegungsmangel, schlechtes Fernsehprogramm.
Wirkstoffe:	Ballspiele aller Art nach Lust und Laune, z.B. Basketball, Hockey, Spiele mit Hand- oder Fußbällen, Badminton, daneben auch mal zusammen Grillen/Essen gehen.
Darreichungsform:	1 x wöchentlich am Mittwoch von 18:45-20:00 Uhr in der Schulsport-halle Nydamer Weg.
Versuchspersonen:	Bitte einfach vorbeischaun

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie: Imke Holtzmann, Tel.: 6720437



Die Gruppe Pila Sporta 25 sucht noch Verstärkung!

Online unter: www.amtv.de

Schmidt-Peil

Bestattungsinstitut seit 1913

Tag- und Nachruf **672 20 23**

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

7 Medaillen für AMTV Judokas

6. „Willi Teige Gedächtnisturnier“ in Neu Wulmstorf am 10.09.11

Daran nahmen 10 AMTVer teil. Insgesamt gab es eine Reihe schöner aber ebenso auch hart umkämpfte Kämpfe mit der sehr starken Konkurrenz. Wie im letzten Jahr wurden zur Freude des Trainers Jan Tadowski viele gute Platzierungen in den unterschiedlichen Alters- und Gewichtsklassen errungen. Ronald Meier bei der Männer-Gewichtsklasse +100 Kg hat alle Kämpfe vorzeitig durch Ippon gewonnen und belegte somit den 1. Platz. Ein besonderes größeres Lob verdient Philipp Demetrovic und Liejeu Arndt, beide gewannen alle Kämpfe vorzeitig und zogen in das Finale. Für Philipp war das der erste Turniererfolg – alle Achtung! Wir loben alle Wettkampfteilnehmer und wünschen Euch noch mehr Erfolge bei den nächsten Turnieren – weiter so!

Platzierungen:

Männer:	Ronald Meier	1. Platz
U14/w:	Marlene Vennewald	2. Platz
	Angelina Blum	3. Platz
U14/m:	Lukas Rühle	3. Platz
U11/w:	Liejeu Arndt	2. Platz
	Swantje Wulf	3. Platz
U11/m:	Philipp Demetrovic	2. Platz

Florian Wüsthube und Jan Ebel errangen 5 Plätze.



Glücklicher Ronald mit seinem Trainer



Angelina, Lukas, Marlene

Swantje, Phillip, Liejeu

Gegen den Schmerz mit Wärme & Herz

kurbad Wandsbek

Geschenk -
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 eine wundervolle Weihnachtszeit!

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

„Weihnachts-Wunder“

1 Massage mit
Honig-Ingwer-
Aroma-Öl
+ 1 Wärmedusche mit Rotlicht
+ 1 Apfelsine

= 19,90 €

Dieses Angebot ist gültig
bis zum 23. Dezember 2011

kurbad Wandsbek

Busch & Partner

Luetkensallee 9 • 22041 HH

Tel.: 040 / 656 42 91

24,5 Stunden Kursmarathon

„... Und Du gehst jetzt ins Bett, Dicki...wenn's am schönsten ist, soll man aufhören!“ Wer kennt nicht den legendären Satz von Mutter Hoppenstedt??? Aber nichts da... wir heißen weder Dicki noch Hoppenstedt, sondern sind beim AMTV in Rahlstedt und feierten unseren zweiten Kursmarathon.

Aufgrund des letztjährigen Erfolges beim Kursmarathon war es für uns selbstverständlich, ihn in diesem Jahr zu wiederholen und noch um eine halbe weitere Stunde zu verlängern.

Ihr habt es uns gedankt. Wir konnten eine noch größere Teilnehmerzahl verzeichnen, als es letztes Jahr der Fall war.

Am Freitag, 21.10.2011, starteten wir um 19:00 Uhr im Hauptgebäude des AMTV mit Zumba. Ca. 40 Mitglieder und Gäste hatten mit Mo und einem Lächeln im Gesicht getanzt, als wenn es kein Morgen gäbe.

Dabei war ja allen klar, dass es die ganze Nacht und den Sonnabend bis 19:30 Uhr permanent so weiter geht.

Wie im letzten Jahr gab es viele, die mehrere Kurse ohne Unterbrechung besuchten oder nach nur wenigen Stunden Schlaf sofort wieder den Saal stürmten, um so viel wie möglich von den unterschiedlichsten Angeboten wahr zu nehmen.

Steve Lemm lies es sich nicht nehmen, viele der Kurse zu leiten und vor allem durchgehend wach und da zu sein.

Selbstverständlich war während der gesamten Zeit der Studio- und Saunabetrieb für alle Teilnehmer geöffnet. Der Studiobereich war mit Tischen und Stühlen versehen, damit die Gelegenheit genutzt werden konnte, sich dort auszuruhen oder sich bei Soljanka, für die Steves Mutter sorgte, zu stärken. Für die Erfrischung und Vitalität sorgten Äpfel und Bananen, die uns vom Obst- und Gemüsehändler Jegotka zur Verfügung gestellt wurden. Natürlich hatten wir auch heiße und kalte Getränke anzubieten.

Wir danken allen, die an den Kursen teilnahmen und unseren Trainern, die uns auch bei diesem Marathon unterstützt haben. Ein besonderer Dank geht auch an Ingrid van Hülst, unsere Masseurin, die am Sonnabend rund um die Uhr für das körperliche Wohlbefinden sorgte und unsere Mitglieder massierte. Übrigens, Ingrid ist montags abends, dienstags und donnerstags morgens für die Studiomitglieder tätig. Unter 0177-6641301 kann gern mit ihr ein Termin vereinbart werden.

Von Anfang bis Ende des Kursmarathons war allen der Spaß anzumerken und was sagte Trainerkollege Michael zu mir, als ich das Studio abgeschlossen habe: „Schade, dass es schon vorbei ist“. Mir klang Mutter Hoppenstedt im Ohr: „Ach, wenn doch jeden Tag Weihnachten wär'...“ Ein größeres Kompliment gibt es wohl kaum, so dass wir glauben, eine echte Institution für Rahlstedt geschaffen zu haben. Sehen wir uns nächstes Jahr wieder oder erstmalig?

Euer Oli



Man sieht unseren Mitgliedern an, wie viel Spaß das Training macht

**AUTOMOBILE
MÖLLER**

Reparaturen aller Fahrzeuge

die werkstatt

www.automobilemoeller.de • Seit 36 Jahren in Rahlstedt

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

5 x Gold, 1 x Silber und Bronze

5 mal Gold, je einmal Silber und Bronze bei den XIII. Masters-Schwimm-Europameisterschaften in Jalta (Ukraine) für den AMTV – FTV. Curt Zeiss – ähnlich erfolgreich wie bei den Deutschen Meisterschaften – gewinnt alle seine Rennen, Silber für Marie-Luise Stolte, Bronze für Bernt Matthes

Anfangs skeptisch beäugt, fanden Anfang September zum ersten Mal Masters-Schwimm-Europameisterschaften in der Ukraine auf der Krim statt. Doch es stellte sich heraus, dass damit eine ausgezeichnete Wahl getroffen wurde, was vorher kaum einer für möglich gehalten hatte. Denn in Jalta, herrlich gelegen im wunderschönen Massandra-Park, gibt es den einzigen olympiagerechten 50m-Pool an der Südküste der Krim.

Er gehört zu dem Hotel „Yalta“, das 1975 erbaut wurde und seit ca. 2000 modernisiert wird. Es ist das größte Hotel auf der Krim mit 1.140 Zimmern und einer Kapazität von bis zu 2.000 Gästen. Es verfügt über 26 verschiedene Säle, 20 Lokalitäten, davon 5 am hoteleigenen Strand am Schwarzen Meer. Mit Wechselstube, Ladenzelle und hoteleigenem Arzt ist das Haus zur Aufnahme der Teilnehmer und Gäste einer derartigen Großveranstaltung bestens geeignet. So hatten wir die Möglichkeit, direkt bei der Wettkampfanlage in einem riesigen gepflegten Parkgelände zu moderaten Preisen zu wohnen. Keine langen Anfahrten zum Wettkampf waren erforderlich, wie wir es von früheren Veranstaltungen gewohnt waren. Und somit auch kaum Probleme mit der ukrainischen bzw. russischen Sprache, da auch die deutsche Reiseleitung im Hotel stationiert war. Wir könnten noch über vieles berichten, was uns in Jalta und auf der Krim geboten wurde: die zauberhafte Landschaft, die herrliche Aussicht vom Hotelbalkon, das Schwarze Meer unterhalb des Hotels usw. usw., aber dann würde uns die Redaktion wohl alles kürzen.

Nun, nach Jalta führen viele Wege: über Frankfurt, Istanbul, Moskau, Kiew usw. Doch von Hamburg aus stellten sich diese meist als zu umständlich, zu teuer und zu lange (2 Tage) heraus. Auf unseren Wunsch fand unser Schwimmer-Reisebüro Westphal die Route über Riga mit Baltic Air, so dass wir in 5 Stunden von Hamburg nach Simferopol, dem Jalta nächstgelegenen Flughafen, kamen. Auf der Rückreise war dann noch ein Zwischenstopp in Riga möglich, so dass wir auch diese alte und schöne Hansestadt 2 1/2 Tage besichtigen konnten. Das Ganze war nicht ganz billig, aber es hat sich gelohnt.

Und die Reise hat sich für uns AMTVer nicht nur aus touristischer Sicht gelohnt, wir hatten uns für diese Reise ja vor allem aus sportlichen Gründen entschieden. Und alle drei, Marie-Luise Stolte (AK 70), unsere Masters-Trainerin, und Bernt Matthes (AK 60) – beide zum ersten Mal bei einer Europameisterschaft – sowie Curt Zeiss (AK 80) brachten Medaillen mit nach Hause. Dazu sei vorauszu-



Curt Zeiss gewinnt alle seine Rennen

schicken, dass bei Masters-Welt- und Europameisterschaften die Teilnehmer von den Vereinen nur über den Deutschen Schwimmverband gemeldet werden können, der die Meldungen auf Zugehörigkeit, Startberechtigung, Beitragszahlung und Erreichbarkeit der geforderten Richtzeiten überprüft und an den Ausrichter weiterleitet. „Mal eben so“-Melden, wie bei anderen Schwimmfesten, ist nicht möglich. Außerdem darf jede/jeder nur für 5 Disziplinen der Schwimmwettbewerbe melden. Nun zur sportlichen Ausbeute: Curt Zeiss hatte sich 5 Disziplinen ausgesucht, von denen er sich die besten Aussichten versprochen hatte, obwohl er ja seine internationalen Gegner noch nicht kannte. Aber es war ein Volltreffer, in allen fünf Rennen (50m und 100 m Freistil, 100m und 200m Brust und 50m Schmetterling) hatte er die Nase vorn und wurde so mit 5 x GOLD auch 5 x Europameister. Marie-Luise Stolte (AK 70) startete über 50m und 100m Schmetterling sowie 100m Brust. Der Lohn war eine SILBER-Medaille über 100m Schmetterling und 2 x Platz 5. Auch Bernt Matthes (AK 60) erreichte das Treppchen und schaffte eine BRONZE-Medaille über 100m Schmetterling, einen 7. Platz über 100m Freistil und 2 x Platz 8 (50m Schmetterling und 200m Lagen). Bernt feierte seinen 61. Geburtstag auf der Rückreise in Flugzeugen und im Transitbereich des Flughafens Istanbul. Curt Zeiss hatte es besser und konnte seinen 80. Geburtstag am 11.09. mit befreundeten Schwimmern bei einem Essen in Jalta feiern, wenn auch mit einer starken Erkältung.

Fazit: Die erfolgreichste internationale Meisterschaft des AMTV, seitdem unsere unvergessene Gertrud Meerwald nicht mehr unter uns weilt. Und: Die Südküste der Krim ist ein landschaftliches Erlebnis. Auch das Hotel bot alles, was man braucht, auch wenn die Doppelzimmer etwas klein geraten waren. Nur die Start- und Landebahnen des Flughafens Simferopol, über die alle, die nicht per Schiff bzw. Auto kommen, rollen müssen, sind gewöhnungsbedürftig.

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.

Senienschwimmer auf Tour

8 Seniorenschwimmer haben sich zum wiederholten Mal zu einer kombinierten Paddel/Fahrradtour in Altentreptow getroffen.

Bei unserer Ankunft wurden wir allerdings mit den Auswirkungen des sehr regnerischen Wetters speziell in Deutschlands Osten konfrontiert. Wo wir sonst trockenen Fusses zum Baden in die Tollense gelangen konnten, mussten wir durch knöcheltiefes Wasser waten. Überhaupt gestaltete sich die ca. 16 km lange Paddeltour von Altentreptow nach Klempenow als sehr schwierig, da der Flusslauf durch die Überschwemmungen sehr schwer auszumachen war. Mancher Paddler nahm auch schon einmal eine Abkürzung über die überfluteten Wiesen.

Am nächsten Tag stand eine gemeinsame Fahrradtour ins ca. 16 km entfernte Neu-Brandenburg mit einer ca. 2-stündigen Stadtführung auf dem Programm. Bei herrlichem Sonnenschein machten wir noch einen Abstecher zum Tollenser See. Im direkt am Ufer befindlichen Restaurant „Badehaus“ hatten wir uns schon ein kühles Bier verdient.

Der Donnerstag war vorgesehen für eine Radtour rund um den Tollenser See. Die circa 40 km bei immerhin fast 30 Grad und mit recht „komfortablen“ Steigungen haben uns Senioren, unser Horst mit immerhin 80 und Helmut mit 78 Jahren, schon einiges abverlangt.



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

Nachdem wir fast am Ziel waren, nutzten wir noch einmal die Gelegenheit, uns an einem geeigneten Badeplatz mit einem Sprung ins Wasser so richtig abzukühlen. Bei immerhin circa 21 Grad war das Baden im Naturwasser sehr angenehm.

Wie immer wurden wir in unserer familiär geführten Pension mit frischem Fisch und Lammfleisch von eigenen Tieren exzellent versorgt. Es macht immer wieder Spaß, dort einzukehren.

gez. P. Slama

Weihnachtsstammtisch der Schwimm-Abteilung

Aus gegebenem Anlass möchte ich an unseren traditionellen Weihnachtsstammtisch am 25.12.2011 (1. Feiertag) ab 10 Uhr im Vereinshaus Rahlstedter Str. 159, I. Stock, Raum 1 erinnern.

Schön wäre es, wenn neben den Aktiven auch Ehemalige und weibliche Personen teilnehmen.

Leider ließ die Beteiligung in den letzten Jahren etwas zu wünschen übrig.

Denkt bitte daran, dass die Gastronomie gebeten wird, extra für uns da zu sein.

Vielleicht kann ich mit diesem Aufruf ja auch ehemalige Teilnehmer wieder motivieren, zu uns zu kommen.

gez. P. Slama



Schöne Aussichten

TISCHLEREI SCHMEKAL GmbH

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



Saseler Str. 59
22145 Hamburg
Tel. 678 44 44



HH Meisterschaft Kinder und Schüler

Auch in diesem Jahr fanden die Hamburger Kinder- und Schülermeisterschaften in der Wandsbeker Halle statt. Wir starteten mit 10 Karateka in den Disziplinen Kata und Kumite

Unsere Kinder:

Famke Jasker erkämpfte sich Platz 1. Mit ihrer Lieblingskata Jion verschaffte sie sich schon in der Vorrunde ein gutes Polster.

- Lysje-Neele Stelling erkämpfte sich Platz 3,
- Piet Schuberth erkämpfte sich Platz 3,
- Eva Oldenburg erkämpfte sich Platz 3.

Unsere Schüler:

Kilian Stelling erkämpfte sich Platz 1 in Kata Einzel. In Kumite erreichte er Platz 2. Damit qualifizierte er sich für die Deutsche Meisterschaft in Lübeck.

Jana Oldenburg erkämpfte sich Platz 2 in Kata Einzel und qualifizierte sich auch für die Deutsche Meisterschaft.

Svante Jasker erkämpfte sich Platz 3 in der Disziplin Kumite Deutsche Meisterschaft Schüler.

Bei der Deutschen Meisterschaft am 29.10.2011 in Lübeck war es für beide Sportler trotz guter Leistung nach der ersten Runde leider vorbei. Schade! Herzlichen Glückwunsch Euer Trainerteam



Unsere Kinder haben gute Platzierungen erreicht

Kampfrichter:

Im April hat Marcus Möller-Lüneburg seine Bundeskampfrichter-Lizenz in der Disziplin Kata erworben. Damit haben wir 4 Bundeskampfrichter in unserer Abteilung. Herzlichen Glückwunsch!

Danke
Ingrid Heinrich - Karate-Abteilung

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





THOMAS DAHL

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

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





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

Wehe, wenn Sie losgelassen...

Traditionsgemäß werden in unserer „Leichtathletikthermenseniorengruppe“ runde Geburtstage – mittlerweile ab 70 aufwärts – gebührend gewürdigt, das heißt, Betroffene müssen sich etwas einfallen lassen. In diesem Jahr wurden 3 Jubilare 210 Jahre alt, jeder von ihnen 70.

Ordnungsgemäß erfolgte eine Einladung zum 09.06.2011. Doch außer den Initiatoren wusste keiner wohin es ging. Trotzdem gab es 18 Zusagen, denn laut Aussagen von Zeitzeugen sind ältere Menschen ja oft wie kleine Kinder, und die sind nun einmal neugierig. Insgesamt etwa 1.327 „gestandene Männerjahre“ – von ihren „sog. Besseren Hälften“ freigelassen – machten sich also an besagtem Morgen auf die Reise. Treffpunkt war laut Einladung der ZOB Rahlstedt. Mehrere andere Gruppen saßen oder standen in einheitlichem Outfit mit der Aufschrift Wühlmäuse, Sterntaler, Waldgeister oder ähnlich, unter strenger Beobachtung ihrer Erzieherinnen, und warteten auf einen Bus, der sie zu ihrem Event bringen sollte. Wir hatten zwar keine Erzieherinnen, erklärten uns aber spontan solidarisch mit den aufgeregten, rotwangigen Kita – Gruppen, zumal es bis auf die Körpergröße kaum Unterschiede gab. Außerdem wollten wir ja auch zu einem Event, allerdings mit unbekanntem Ziel. Jemand hatte eine Idee, und wir nannten uns Kita – Gruppe Senioreneller.

Als unser Bus kam, schauten einige verstohlen auf das Endziel. Trittau stand vorne am Bug. Das war doch schon was. Umso erstaunter war man, als die Jubilare Willy, Edgar und Franz in Grönwohld den Bus verließen. Schnell über die Straße, und schon waren wir im Naturschutzgebiet Hahnheide. In der Einladung hieß es, dass bis zur Mittagsrast eine Wanderung von 5 km eingeplant war. Das stand uns wohl nun bevor, doch das Wetter spielte mit. Querbeet ging es bei Sonnenschein fröhlich durch den Wald, an Feldern und Teichen vorbei. Hier und da sah man neugierige Rehe mit ihrem Nachwuchs, die sich aber durch die lustig plaudernden Herren nicht stören ließen. Es bildeten sich kleine Gruppen und die Gespräche drehten sich – der Altersklasse gemäß – um Politik, frühere Heldentaten, Schulstreiche, Enkelkinder oder so. Kaum zu glauben, dass sich Männer, die sich ein – bis zweimal in der Woche zum Sport treffen, noch so viel zu erzählen haben.



Die Leichtathletik-Gruppe „Alte Herren“

Willy hatte zur Stärkung einen Oberförster bei sich, der aus Hamfelde kam und flüssig war.

Nach geraumer Zeit öffnete sich der Wald, feste Behausungen warfen sich ins Auge, unser Zwischenziel nahte, und schon standen wir vor dem Landgasthof Prahl. Hier bekommt man bekanntermaßen um diese Zeit Spargel mit Schinken satt, und den konnten wir uns nun einverleiben. Den üblichen Seniorenschlaf nach dem Essen ließen wir ausfallen, denn laut Einladung war uns bekannt, dass bis zu unserem nächsten Ziel wieder eine Wanderung von etwa 5 km angesetzt war. Doch auch diese ging – dank Willys Hamfelder Oberförster – gewohnt harmonisch zu Ende, und der Gesprächsstoff war uns immer noch nicht ausgegangen. Schon waren wir wieder in Grönwohld und standen vor einer kleinen Privatbrauerei. Der Inhaber, Herr Torsten Schumacher, erklärte uns humorvoll und fachkundig, wie seine Biere hergestellt werden und erklärte uns unter anderem, wie man Bier richtig trinkt, und wie es am Besten schmeckt. Das durften wir dann natürlich auch gleich ausprobieren. Es war also kein Vortrag über Herrn Öchsle oder Weinsäure, es ging unter anderem auch über das deutsche Reinheitsgebot. Trunken von soviel neuem Wissen verabschiedeten wir uns und traten den Rückweg zur Bushaltestelle an. Am späten Nachmittag, mehr schon frühem Abend, trafen wir wieder am ZOB Rahlstedt ein. Das Geheimnis dieser Tagestour war kein Geheimnis mehr, und nun warten wir alle gespannt auf die nächsten runden Geburtstage.

Neues von den C-Schülerinnen

Also, dieses Mal muss ich einfach damit beginnen, dass ich sehr stolz auf Euch bin, wenn ich an den HLV-Pokal-Wettkampf zurückdenke:

Dieser Tag hat allen Beteiligten einschließlich der zahlreichen anwesenden Eltern einen Riesenspaß gemacht und wurde zur Krönung noch mit dem Titel belohnt. Zudem belegte die zweite Mannschaft im kleineren Wettbewerb einen tollen dritten Platz. Dabei haben ausnahmslos alle Aktiven mit Punkten und vielen neuen persönlichen Bestleistungen zum Gelingen beigetragen – also eine super Mannschaftsleistung, die sich, sofern man nicht gerade selbst aktiv war, auch in lautstarkem Anfeuern der Teamkollegen ausdrückte. Besonders bezeichnend war, dass nach Patzer unseren ersten Staffel (Stab fiel zu Boden) die zweite Staffel

einsprang und den Lauf sogar noch vor allen anderen Vereinen gewann.

Ein paar Einzelleistungen möchte ich trotzdem noch einmal hervorheben. Extrem flott über 50m war Malin Scheidig mit 7,71 sec., sie sprang zudem 4,13 m weit. Ebenso hoch zu bewerten ist der Ballwurf von Melina Dose mit 38,50m. Super auch die Hochsprungleistung von Ragna Lorenzen mit 1,18 m, die dadurch ihre persönliche Bestleistung deutlich verbesserte. Die schon erwähnte zweite Staffel lief in der Besetzung Ellen Jung, Svea Heinsohn, Pauline Blanke sowie Luisa von Schnitzler eine Zeit von 31,57 sec. und liegt damit auf Position drei der Hamburger Bestenliste, die dieses Jahr wieder von unserer ersten Mannschaft angeführt wird.

Weiter auf Seite 21

Neues von den C-Schülerinnen

Ein weiteres Highlight im September waren die HH-Vierkampfmeisterschaften. Auch hier traten wir mit einer Mannschaft von acht Mädchen an. Ein tolles Ergebnis erzielte Melina Dose, die mit drei persönlichen Bestleistungen an diesem Tag die Vizemeisterschaft im Mehrkampf errang. Auch die anderen AMTV-Mädels zeigten, dass sie gut trainiert hatten und kämpften sich bravours durch den Wettkampf. Am Ende sprang der Titel des HH-Mehrkampf Mannschaftsmeisters dabei heraus. Herzlichen Glückwunsch an Melina Dose, Malin Scheidig, Ragna Lorenzen, Antonia König sowie Pauline Blanke, die dieses super Mannschaftsergebnis erzielten. Ebenso mit Spaß und Elan waren an diesem Tag Luisa von Schnitzler, Svea Heinsohn sowie Jule Bräuner dabei, die alle einen tollen Wettkampf absolvierten.



Die C-Schülerinnen mit Trainerin Uschi Büttner und Maskottchen

Im September fanden noch zwei weitere Wettkämpfe statt, die nicht unerwähnt bleiben sollten. Am 18.09. wurden die HH-Meisterschaften im Hochsprung nachgeholt. Luisa von Schnitzler war die einzige Teilnehmerin vom AMTV und startete in der Altersklasse W10. Sie steigerte sich hier auf eine persönliche Bestleistung von 1,16m und durfte sich über die Bronzemedaille freuen. Herzlichen Glückwunsch!!

Den Abschluss der Saison bildet immer Deutschlands größtes Schülersportfest mit dem „Fest der 1000 Zwerge“. Unsere Gruppe nahm mit acht Aktiven teil, da wir noch einmal mit zwei Staffeln an den Start gehen wollten um uns mit nationaler Konkurrenz zu messen. Zuvor stand jedoch der 50m Sprint auf dem Programm. Hierbei steigerte Malin noch einmal ihre bisherige Best-

leistung auf starke 7,58 sec. und zog mit dieser Leistung in den A-Endlauf ein, den sie mit dem 5. Platz und einer nochmaligen Bestätigung ihrer Vorlaufzeit abschloss. Melina und Svea konnten erneut ihre Qualitäten über die 800m-Strecke unter Beweis stellen – Melina wurde dabei starke Vierte. Am Ende konnte sich die erste Staffel mit 30,49 sec. noch über eine neue Bestzeit freuen!

Inzwischen war es wieder soweit und ich musste mich schweren Herzens vom älteren Jahrgang meiner tollen C-Schülerinnentruppe trennen. Wir hatten, wie ich finde, wieder jede Menge Spaß. Ich wünsche Euch allen für die Zukunft viel Glück, Gesundheit und weiterhin sportlichen Erfolg,
Eure Anke

Nach der Sommerpause bei den B-Schülern

Im September fanden gleich drei Wettkämpfe statt, an denen die B-Schüler teilnahmen:

Am 3.9.11 begann es mit den HH-4-Kampf-Meisterschaften. Bei sehr warmen Wetter trafen wir uns auf der Jahnkampfbahn. Dabei waren Marcel Ziegler, Julian Mogk, Noah von Schnitzler, Jan-Philipp Heiß und Anajah Ganu-Gwinner, für den es der erste Wettkampf war. Die Jungs waren hoch motiviert und haben an Ende mit der Mannschaft einen tollen 3. Platz belegt. Im Einzelnen zu erwähnen sind, bei den M13, der 5. Platz von Anajah, der im Hochsprung über 1,38m sprang und 10,9 sec auf 75m gelaufen ist. Der 6. Platz von Julian, der beim Ballwurf 44,5m warf und 4,28m weit sprang. Bei den M12 belegte Noah den 8. Platz und hatte gleich in 2 Disziplinen neue Bestleistungen. Er sprang beim Hochsprung über 1,34m und beim Weitsprung 4,03m.



Erfolgreiche Wettkämpfe der AMTV B-Schüler

Am 17.9.11 ging es dann zum DSMM-Schülerpokal wieder auf die Jahnkampfbahn. Es waren mit dabei Domenic Karrasch, Do Sinh Haynh, Julian Mogk, Justin Haas, Julian Chu, Tom Schmidt, Marcel Ziegler, Anajah Ganu-Gwinner und Noah v. Schnitzler. Am Ende belegten die Jungs mit super Einzelergebnissen den 3. Platz. Domenic hatte sich bereit erklärt, 60m Hürden zu laufen und machte seine Sache sehr gut, er lief 12,17 sec. Anajah verbesserte sich auf den 75m auf 10,7 sec und Julian M. sprang im Weitsprung 4,39m.

Karrasch und Anajah Ganu-Gwinner mitmachen. Da ich nicht da war, hat Frau Karrasch netterweise die Betreuung der Jungs übernommen. Bei den M12 ist Domenic 5. im A-Endlauf mit 10,88 sec geworden und im Weitsprung 4,00m gesprungen. Bei den M13 sind im B-Endlauf Anajah mit 10,8sec 2. und Julian mit 11,2 sec 6. geworden. Im 1000m Lauf belegte Julian mit 3:22,63 sec den 5. Platz und im Weitsprung verbesserte er sich auf 4,49m. Auch Anajah verbesserte sich im Weitsprung und sprang auch 4,49m.

Beim letzten Wettkampf draussen wollten Julian Mogk, Domenic

Ich hoffe, Ihr habt weiterhin viel Spaß und Erfolg. Eure Susanne



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



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



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
Internet: 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
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: 15.11.2011)

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

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).



Vielen Dank



an alle Besucher und Gäste im Jahr 2011,
wir freuen uns auf das Jahr 2012 mit Euch!

Telefon: 040 - 647 25 09
Swinemünder Straße 29 • 22147 Hamburg





Stut & Sohn
SEIT 1894



DIN ZERTIFIZIERTES
BESTATTUNGS-
UNTERNEHMEN

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.

TAG UND NACHT
040/678 11 90

MEIENDORFER STRASSE 26
22145 HAMBURG-RAHLSTEDT
www.stut-bestattungen.de

AMTV Handball Trainingslager

Um 13 Uhr sind wir am Junicarparkplatz mit der 1.mD, 1.wE, 2.wD und der 1.wE nach Dänemark ins Trainingslager losgefahren.

Dort angekommen, bekamen die Jungs ihren Raum, doch die Mädchen mussten auf ihren Raum warten, denn der Raum ist erst um 20Uhr frei geworden. Als wir alle unsere Sachen in den Jungsraum abgestellt hatten, hat sofort das Training mit allen zusammen begonnen. Die 1.wD musste früher gehen, denn sie hatten ein Trainingsspiel gegen eine dänische Mannschaft, welches sie gewonnen haben. Dann gab es Essen. Nach dem Essen wurden wir in 4 Mannschaften aufgeteilt und haben ein Turnier gemacht. Als die Mädchen dann ihren Raum bekamen, wurde die erste Nacht sehr lang. Am Freitag hatte Leonie Geburtstag. Die Jungen mussten um 7:45 Uhr laufen gehen und einige Mädchen sind freiwillig mitgelaufen. Die, die nicht mitlaufen wollten, mussten um 8:30 Uhr beim Frühstück erscheinen. Für alle, die Ostern mit nach Dänemark zum Turnier in Frederikshavn mitgekommen waren, war das Essen hier ein Traum.

Gleich nach dem Frühstück gab es auch schon die erste Trai-

ningseinheit. Nach dem Mittagessen gab es dann noch eine Trainingseinheit. Nach dem Abendbrot haben wir eine Handballolympiade gemacht (wegen Leonies Geburtstag). Am Samstag musste die 1.wD mit den Jungs laufen gehen. Nach dem Laufen gab es Frühstück für alle. Anschließend machten wir alle zusammen eine Laufschule. Dann hat die 1.wE ein Trainingsspiel gegen eine dänische Mannschaft gespielt und gewonnen. Die Jungs wollten auch ein Trainingsspiel gegen eine dänische Mannschaft machen, aber die Dänen waren zu jung und deswegen hat die 2.wD gegen die Dänen gespielt. Die Jungs spielten dann gegen die 1.wD.

Am Nachmittag hatte dann auch noch die 1.wD ein Trainingsspiel gegen eine dänische Mannschaft gespielt und gewonnen. Am Sonntag mussten wieder nur die Jungs laufen, aber eine halbe Stunde früher, weil sie nachts so laut waren. Nach dem Frühstück hatte jeder noch eine Trainingseinheit und dann haben wir unsere Sachen gepackt und sind losgefahren. Wir haben aber in Flensburg angehalten, weil die 1.mD noch ein Trainingsspiel gegen die SG Flensburg Handewitt hatte, auch sie haben gewonnen. Nach dem Spiel sind wir dann nach Hause gefahren.
Jenni, Jana, Marleen und Solli



Heizungs-, Sanitär-
und Klimatechnik



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 · Rahlstedter Straße 12-14 · 22149 Hamburg
Telefon 040 - 673 97 10 · Telefax 040 - 672 92 69



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.

Rückenschmerzen 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-



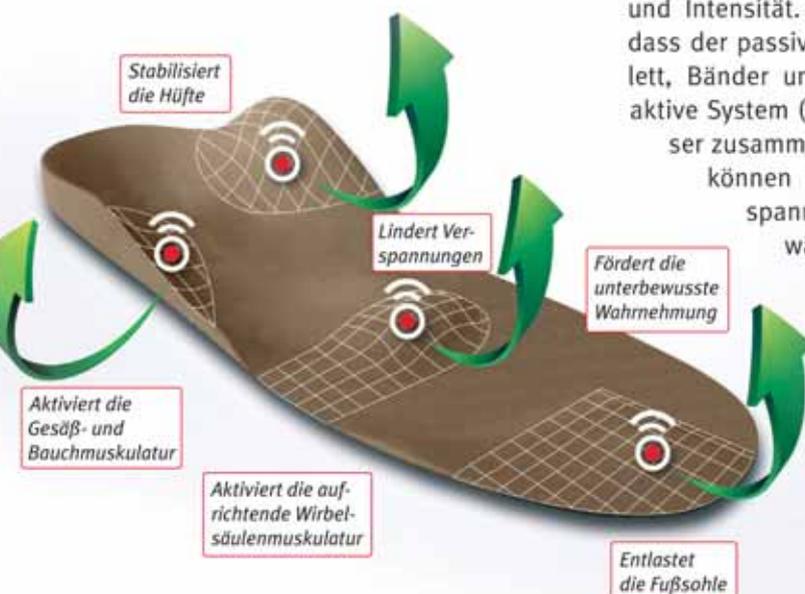
Muskelverspannungen werden abgebaut

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



© 2009 SPRINGER

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

PROPRIO®

Experten:



Sanitätshaus Drucklieb GmbH
Schweriner Straße 13
22143 Hamburg-Rahlstedt
Tel.: 040 6 77 71 71
Email: info@sh-drucklieb.de
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

Besondere Ehrung für die Handballer

2. Preis für unsere behinderten Sportler

Die Hamburger Volksbank und der HSB haben dies Jahr erstmalig die „Sterne des Sports“ vergeben. Der Wettbewerb soll die Vereine mit vielfältigem ehrenamtlichen Engagement auszeichnen. 27 Vereine haben sich daran beteiligt. Die hochkarätige Jury – z.B. mit Tennisstar Michael Stich – hat neben der sportlichen Leistung vor allem die soziale Leistung bewertet.

Den 2. Platz, den silbernen Stern, erhielt dabei unsere Handballgruppe mit geistiger Behinderung. Die Jury überzeugte dabei die Nachhaltigkeit, Regionalität und Vernetzung unserer Arbeit. Gelobt wurde u.a. die Mitwirkung an den diesjährigen Special Olympics sowie die Unterstützung des AMTV beim Aufbau weiterer Mannschaften unter dem Namen „Freiwurf Hamburg“ bei anderen Vereinen in Hamburg

Herzlichen Glückwunsch und weiterhin viel Erfolg für diese wichtige Arbeit.
P. Tiede



Der AMTV wurde für seine sozialen Leistungen geehrt

Sparsam heizen mit Premiumheizöl:
Shell Thermo Eco
Shell Thermo Eco Ultra
 Schwefelarme Heizöle in Markenqualität



Raiffeisen Mineralölhandel
Harry Meier • Sören Haase
☎ 0 41 02 / 4 10 04 + 0 40 / 672 33 06


 Shell Markenpartner



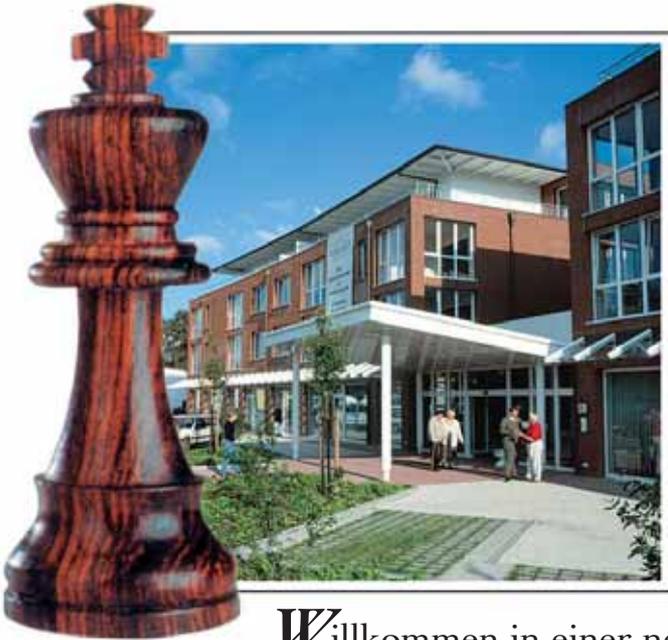
Gerne drucken wir auch für Sie!
 Fragen Sie bitte nach!
 schnell · unkompliziert · preiswert
 z.B. Visitenkarten, Briefbogen,
 Flyer, Broschüren, etc.

SIGNET
 D R U C K

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



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

Tannenbaumverkauf und
Adventsmarkt

am Sonntag, den 18. Dezember 2011
von 11.00 bis 17.00 Uhr

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

Karussell, Tombola, Posaunenchor, Tannenbaumverkauf, Kleinkunst, Märchenzauber und Memorybasteln mit unserem Gast Svenja Krüger, jeweils um 14.00 + 15.30 Uhr. Für das leibliche

Wohl wird gesorgt. Wir haben noch Standflächen zu vergeben. Bei Interesse melden Sie sich bitte bis zum 02.12.11 bei Frau Dornecker oder Frau Steffen unter Tel. 040 67377-116.





Abb. zeigt Sonderausstattungen.

Der neue **OPEL ZAFIRA TOURER**

RAUMWUNDERSCHÖN.



Wir leben Autos.

Der neue Opel Zafira Tourer verwöhnt Sie nicht nur mit viel Platz und atemberaubendem Hightech-Design, sondern vor allem überzeugt er auch mit Innovationen, die das Fahren noch angenehmer und noch sicherer machen:

- Mit dem **Adaptiven Fahrlicht AFL+¹** und seinen bis zu zehn automatischen Lichtfunktionen haben Sie in der Dunkelheit alles im Blick.
- Das **Lounge-Sitzsystem¹** in der zweiten Sitzreihe bietet die größte Beinfreiheit in dieser Klasse und gönnt Ihren Passagieren noch mehr Schulterfreiheit.
- Die **FlexFix[®]-Fahrradträgersystem²** ist vollständig im hinteren Stoßfänger integriert und jetzt für bis zu vier Fahrräder erweiterbar.
- Mit dem **Frontkamera³** inklusive adaptiven Geschwindigkeitsreglers und automatischer Gefahrenbremsung hält den Abstand zu vorausfahrenden Fahrzeugen.

Bestellen Sie jetzt den neuen Opel Zafira Tourer!

Kraftstoffverbrauch in l/100 km, innerorts: 9,7–5,5; außerorts: 5,8–4,0; kombiniert: 7,2–4,5; CO₂-Emission, kombiniert: 169–119 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).

¹ Serienmäßig in allen Opel Zafira Tourer INNOVATION, bei den Modellen Opel Zafira Tourer Edition und Sport optional.

² Optional.

³ Optional für die Modelle Opel Zafira Tourer Edition, Sport und INNOVATION.

Ihr Opel Partner

Laube.

Wir bewegen was

Rahlstedter Straße 34
☎ 040 / 673 70 70

Schiffbeker Weg 307
☎ 040 / 654 96 50

www.lausse.de - info@lausse.de