



LEICHTATHLETIK

27. RAHLSTEDTER WANDSELAUF
DSCHUNGELCAMP IN VEJERS

JUDO

GELUNGENER START IN DIE SAISON

JU-JUTSU

ERFOLGREICH BEI HH-LANDESMEISTERSCHAFT

SCHWIMMEN

AMTV-NACHWUCHSSCHWIMMER

HANDBALL

HANDBALLER IM AUFWIND

Aikido

Ambulanter Herzsport

Badminton

Ballsportoffensive

Basketball

Boule

Faustball

Fitness Studio

Freizeitspaß

Freizeitsport

Gesundheit

Psychomotorik

Gymnastik

Handball

Iaido

Judo

Karate

Lauftreff

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



Feiern Sie mit...

Entdecken Sie das vielfältige gastronomische Angebot in unserem klassischen Art Déco Restaurant **Restaurant** »Oscar Eggers«, der rustikalen Bier- und Weinstube oder im Kastanien-Biergarten zur Sommerzeit und gönnen Sie sich längst vergessene Schätze der Kochkunst in einem ganz besonders schönen Ambiente. **Graus**

Unser Art Déco Restaurant »Oscar Eggers« verfügt schon heute über die Stilelemente und die lokalen **Ambiente** Höhepunkte eines künftigen Restaurant-Klassikers. Genießen Sie unsere Frische-Küche mit einer **Tugenden** Produktqualität die Maßstäbe setzt. In unseren neun individuellen Veranstaltungsräumen finden Sie stets die perfekte Bühne für Ihre nächste Familienfeier oder geschäftliche Veranstaltung. **Festlichkeiten**

EGGERS

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

Ruge

BESTATTUNGEN



Seit 1923 Ihr zuverlässiger Begleiter im Trauerfall

- Erd-, Feuer-, See-, Baum-, Anonymbestattung
- Hausaufbahrung
- Moderne, individuelle Trauerdekorationen und Trauerfloristik
- Eigener Trauerdruck
- Bestattungsvorsorgeberatung
- Bestattungsvorsorgevertrag mit der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG
- Sterbegeldversicherung über das Kuratorium Deutsche Bestattungskultur e.V.
- Erledigung aller Formalitäten
- Trauergespräch und Beratung auf Wunsch mit Hausbesuch

Mit persönlicher Beratung und kompetenter Hilfe stehen wir Ihnen in allen Bestattungsfragen zur Seite.

Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar
Tel.: (040) 6 72 20 11

Rahlstedter Straße 23 und Rahlstedter Straße 158
Hamburg-Rahlstedt

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



Televisionen - Integral 3.

Telefone von NOLLE



BERATUNG
PLANUNG
AUSFÜHRUNG
BETREUUNG
SERVICE

NOLLE
TELEKOMMUNIKATION

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

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS

	Vorwort + Der Vorstand hat sich neu aufgestellt	04
	27. Rahlstedter Wandselauf	06 + 07
	Faustball Mit Lutz und Laune	08
	Folkloretanz für Senioren	09
	Lauffest Herzlichen Glückwunsch Lauffest!	11
	Fitness Felix und Roland können... und wir auch	13
	Schwimmen Berichte aus der Schwimmabteilung	14-17
	Leichtathletik Berichte aus der Leichtathletikabteilung	18-22
	Beitragsstruktur	25
	Geburtstage	26
	Handball Berichte aus der Handballabteilung	28-30
	Balance und Koordinationstraining	31
	Judo Gelungener Start in die Saison	32
	Ju-Jitsu Erfolgreich bei Hamburger Landesmeisterschaft	33
	Telefonnummern	34

Lust auf Minigolf?
Bei uns können Sie auch
Boule spielen

**Besuchen Sie uns
im Greifenbergpark!**

Öffnungszeiten:
Montags bis Freitag ab 13.00 Uhr
Samstags, Sonntags und Feiertags ab 11.00 Uhr
Wir richten Ihre Kindergeburtstagsparty aus
Telefon: 040 - 647 25 09
Swinemünderstraße 29 • 22147 Hamburg



www.hamburger-minigolfclub.de

Liebe Leser,

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

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

www.amtv.de

Impressum

Herausgeber:

AMTV-Hamburg e.V.

Rahlstedter Straße 159
22143 Hamburg

Tel.: 675 95 06
Fax: 675 95 080

Redaktionsbeirat: 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 17.08.2012

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

Der Vorstand hat sich neu aufgestellt

Als der 1. Vorsitzende Heinz Mattelson seinen Vorstandskollegen Anfang des Jahres mitteilte, dass er auf der nächsten Mitgliederversammlung nicht wieder für das Amt kandidieren würde, waren wir schon überrascht. Das bedeutete für uns, einen geeigneten Nachfolger innerhalb des Halbjahres zu finden.

Aber auch die Mitarbeiter der Geschäftsstelle und die Abteilungsleiter wurden in die Findung eingebunden. Schön wäre es gewesen, wenn wir eine weibliche Person oder auch junge Leute hätten begeistern können.

Als auch auf einer später einberufenen Vereinsratsitzung kein geeigneter Kandidat präsentiert werden konnte, hat sich der Vorstand Gedanken gemacht, ob innerhalb des verbleibenden Gremiums durch Umbesetzungen (es standen der 1. und 3. Vorsitzende und der 2. Schatzmeister zur Wiederwahl) die Möglichkeit bestand, der Versammlung einen Kandidatenvorschlag zu unterbreiten. Schließlich habe ich mich in Abstimmung mit meinen Vorstandskollegen bereit erklärt, für den vakanten Posten zu kandidieren. Die anwesenden Mitglieder haben mir auf der Mitgliederversammlung dann ja auch ihr Vertrauen geschenkt und mich gewählt.

Mit meiner Bereitschaft, für den Vorsitz zu kandidieren, mussten wir uns nun ja auch um die vakant gewordene Position des 3. Vorsitzenden bemühen. Ich hatte da so eine Idee, die sich auch sehr schnell als realistisch erweisen sollte. Als ich Claus Diederichs, den langjährigen Leiter der Rahlstedter Commerzbank ansprach, sagte er nach relativ kurzer Zeit der

Überlegung zu. Damit waren wir wieder komplett. Wir werden die bisherige erfolgreiche Vereinspolitik fortsetzen.

An dieser Stelle möchte ich Heinz Mattelson für seine geleistete Arbeit noch einmal recht herzlich danken und ihm für die Zukunft alle Gute wünschen. Auf Vorschlag des Vorstandes wurde er von der Versammlung zum Ehrenpräsidenten ernannt.

Wer mich nicht kennt, ganz kurz Ich über Mich: Ich bin 66 Jahre alt, davon nunmehr 64 Jahre im AMTV. Ich komme aus der Schwimmabteilung und habe dort bereits ehrenamtliche Tätigkeiten ausgeübt. War viele Jahre Schatzmeister und habe seit 7 Jahren als 3. Vorsitzender im jetzigen Vorstand mitgearbeitet. Kenne den Verein also recht gut.

Vielen dürfte ich auch durch meine Tätigkeit als Leiter der Volksbank in Rahlstedt bekannt sein.

Mit sportlichem Gruss
Peter Slama




Klaus Diederichs neu im AMTV-Vorstand

Meine Damen und Herren, ich soll und will mich vorstellen. Und da interessiert Sie sicherlich, was ich mit dem AMTV zu tun habe.

Ich bin seit mehr als 30 Jahren Mitglied im Verein, muss aber gestehen, dass ich ein klassisches Passiv-Mitglied bin. Gleichwohl verbindet und verband mich mit dem Vorstand in seiner jetzigen und auch in früheren Konstellationen eine ganze Menge. Bei der Erbauung dieses wundervollen Vereinshauses war ich in enger Zusammenarbeit u.a. mit Alphart Schulze und intensiv mit Heinz Mattelson damit betraut, als Leiter der Filiale Rahlstedt der Commerzbank – der Hausbank des Vereins – die Finanzierung auf die Beine zu stellen. Das war eine Superzusammenarbeit.

Übrigens bin ich in Rahlstedt nicht ganz unbekannt. Bis 2001 war ich 36 Jahre lang Mitarbeiter der Rahlstedter Commerzbank und seit 1972 deren Leiter bis hin zum Filial-Direktor. Ich behaupte damit, dass ich den AMTV also recht gut kenne. Einige frühere Jahre durfte ich auch schon mal die Bücher prüfen.

Aber es gibt mich auch privat. Ich bin seit Jahrzehnten Vorstandsmitglied in der Kath. Kirchengemeinde Mariä Himmelfahrt, Mitglied in 2 erzbischöflichen Räten, langjähriges Mitglied im Aufsichtsrat des Kinderkrankenhauses Wilhelmstift und neuerdings in der Holding aus 3 katholischen Krankenhäusern. Noch privater bin ich begeisterter Chorsänger. Ich singe seit 51 Jahren (hat auch was mit Gesundheit zu tun!). Ganz ohne körperliche Betätigung bin ich auch nicht. Ich bin fröhlicher Skifahrer, leider nur 2 Wochen im Jahr, fahre gerne Rad wandere gern und quäle regelmäßig meinen Heimtrainer – oder er mich.

Was den Vorstand darüber hinaus bewegt, mich in das ehrenvolle Vorstandsgremium wählen zu lassen, sollten Sie ihn direkt befragen.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit
Klaus Diederichs



35 Jahre Mobilex in Rahlstedt

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



www.mobilex.de

Rahlstedter Str. 40 - 44

Tel.: 040 / 672 97 97

040 / 672 67 99

Fax: 040 / 672 20 96

Hamburgs ältester SEAT Top Partner

- Neuwagen vieler Fabrikate
- Gebrauchtwagen
- Leasing und Finanzierung



WERKZEUG PROFI GmbH

Beratung - Handel - Service
für Elektrowerkzeuge u. Maschinen zur

Neusurenland 4
22159 Hamburg
Tel.: 040 / 20 98 11 10
Fax: 040 / 20 98 22 15
Email: info_werkzeugprofi@arcor.de

Akku-Bohrschrauber

- ✓ Sehr handlicher Akku-Bohrschrauber mit 2-Gang-Getriebe.
- ✓ Sehr kompakt und leicht für Bohr- und Schraubarbeiten auf engem Raum.
- ✓ 18-fache Drehmomenteinstellung plus Bohrstufe. Rechts-/Links-Lauf.
- ✓ Elektronisch regelbare Drehzahl in zwei Gängen.
- ✓ Motorbremse.
- ✓ Mit LED zur optimalen Ausleuchtung des Arbeitsbereiches.
- ✓ Handgriff mit Gummipolster für sicheren Halt und komfortables Arbeiten.

Leerlaufdrehzahl	1. Gang:	0 - 350 min ⁻¹
	2. Gang:	0 - 1.300 min ⁻¹
Bohrleistung	in Stahl:	10 mm
	in Holz:	21 mm
	weich:	14 Nm
Max. Drehmoment	hart:	24 Nm
		0,8 - 10 mm
Schnellspannbohrfutter:		10,8 V/1,3 Ah
Akkuspannung/-kapazität:		0,98 kg
Gewicht:		



für kurze Zeit - jetzt nur noch:

EUR 159,00

incl. MwSt



27. Rahlstedter Wandselauf

1369 Teilnehmer auf den Beinen – souveräner Sieg für Triathlon-Profi

Als sich die letzten Nachtschwärmer auf den Weg ins warme Bett machten, wurde in der Rahlstedter Bahnhofstraße bereits eifrig gewerkelt. „Bei unseren Helfern, die für den Aufbau von Start- und Zielbereich verantwortlich waren, klingelte der Wecker um 5.30 Uhr“, erklärt Maren Lindstaedt. Die 34-jährige Abteilungsleiterin der AMTV-Leichtathleten hatte zum siebten Mal die Gesamtleitung des Wandselaufes übernommen. 70 Ehrenamtliche unterstützten sie – vom Anmeldebüro, über die Strecken-Abspernung, bis zu Medaillen- und Urkunden-Ausgabe.

Mit einem bemerkenswerten Rekord ging die 27. Auflage der beliebten Veranstaltung los: 949 Kinder im Alter zwischen 5 und 13 hatten sich angemeldet – so viele wie nie zuvor. Insgesamt schnürten 1369 Teilnehmer ihre Schuhe. „Seit einigen Jahren haben die Kleinen den Großen weitgehend den Rang abgelassen. Die Nachwuchsquote von fast 70 Prozent ist deutschlandweit Spitze unter den Volksläufen“, berichtet Katharina Ottiligé aus dem Orga-Team des AMTV. „Die Lust an Bewegung steckt in jedem Kind. Man muss die Jungen und Mädchen nur richtig ansprechen und ihnen ein zeitgemäßes Event bieten“, weiß die engagierte Sportlehrerin.

Pünktlich um 9 Uhr fiel der erste Startschuss; etliche Schulen hatten riesige Gruppen gemeldet, die sich nicht nur gemeinsam aufwärmten, sondern den Teamgedanken auch im einheitlichen Dress sichtbar über die 1,2-Kilometer-Runde trugen. Den begehrten Schul-Cup, bei dem es in zwei Wertungen jeweils einen Pokal und 100-Euro-Gutschein zu gewinnen gab, sicherten sich die Integrative Grundschule Brockdorffstraße und das Gymnasium Meien-dorf. Gemessen an der gesamten Schülerzahl, brachte die Brockdorffstraße 33,6 Prozent (92 Aktive) an den Start. Die Meien-dorfer stellten in vier Wettbewerben den Sieger.

Doch Rahlstedt gilt nicht nur unter dem Nachwuchs und Breiten-sportlern als guter Anlaufpunkt. Auch etliche Asses stellten ihre Form unter Beweis: Über die Langstrecke (14,7 Kilometer) siegte souverän Marc-André Hages (TSV Bokeloh) in 52.41,5 Minuten. Der 26-jährige Triathlon-Profi aus Lütjensee (Kreis Stormarn) nutzte das Rennen als Vorbereitung auf den „Iron-Man“ in Frankfurt (8. Juli). „Dort möchte ich bei der Europameisterschaft unter die Top Ten kommen“, erklärte er im Ziel. Sein wöchentliches Trainings-pensum (35-40 Stunden): 500 Kilometer Radfahren, 120 Kilometer Laufen und 20 Kilometer Schwimmen. Platz zwei belegte Jendrik Hatje (Swag Inc.) in 55.29,6 Minuten vor Björn Schumann (Hamburger SV) in 55.55,1 Minuten. Die Frauenwertung gewann Julia Luck (LG Wedel-Pinneberg) in 1:02.37,6 Stunden vor Johanna Goldschmidt (Hamburger Sportclub, 1:06.18,8 Stunden) und Daniela Randjbarzadeh (BSG Tchibo, 1:08.58,9 Stunden).

Einen Teil der Einnahmen hatte der AMTV bereits im Vorwege gewinnbringend investiert. Die Maiferien verbrachten knapp 60 Kinder aus der Leichtathletik-Abteilung im dänischen Vejers. Um möglichst vielen Schülern diese Reise zu ermöglichen, wird sie jedes Jahr stark subventioniert. Insofern konnte der Wandselauf schon vor dem ersten Start viele Sieger.



Kampf um Meter und Zehntelsekunden: Unmittelbar nach dem Startschuss machen die Läufer einen „langen Schuh“. Denn wer bremst, verliert... Zum Glück gab's bei wenigen Stürzen keine größeren Verletzungen.

Laufend notiert

Rüstig: Eine „reife“ Leistung zeigte Thomas Bartling. Der 73-Jährige benötigte für 14,7 Kilometer 1:20.51,9 Stunden und hatte mehr als zwölf Minuten Vorsprung vor dem zweitschnellsten Aktiven seiner Altersklasse.

Erstaunlich: Acht Fünfjährige meisterten die 1,2 Kilometer lange Kinder-Runde. Der Schnellste unter den „Minis“ war Tassilo Bohnsack in 7.02,4 Minuten. Dabei ließ der Knirps gleich 53 Ältere hinter sich.

Einträchtig: Michelle (16) und Vivien Meinecke (17) nutzten ihr Startgeld am besten aus und kamen gemeinsam als Letzte ins Ziel. Die Schwestern schafften dabei über 14,7 Kilometer eine Punktlandung: Exakt nach 2:00.00,0 Stunden blieb die Uhr stehen.

Bedenklich: Ein Jugendlicher beklagte sich im Wettkampfbüro, dass der Selbstbedienungs-Terminal zum Drucken der Zeit nicht funktionierte. Das Problem konnte schnell gelöst werden: Im Gegensatz zu seinen Freunden war er noch gar nicht gelaufen...

Findig: Ein Teilnehmer dachte, er sei besonders clever – und meldete sich erst am Vorabend zum Lauf an. Doch es nützte nichts: Statt der erhofften Nachmeldegebühr von 2 Euro musste er, wie alle anderen Last-Minute-Bucher, 10 Euro bezahlen: den normalen Obolus plus „Verspätungszuschlag“. Pech gehabt...

Unermüdetlich: Vor wenigen Tagen wurde Heinz Mattelson zum AMTV-Ehrenvorsitzenden gewählt. Doch auch ohne aktives Amt engagierte sich der umtriebige Funktionär und übernahm die Moderation der Veranstaltung.

Rekordverdächtig: 30 Minuten nach dem Zieleinlauf der Kinder hatte das „Digi-Team“, seit vielen Jahren EDV-Partner des Wandselaufes, mehr als 800 Urkunden ausgedruckt. Stark!

Sportlich: Michael Neumann, Senator und Präses der Behörde für Inneres und Sport, war zusammen mit seiner Frau, der Bundestagsabgeordneten Aydan Özoğuz, Zaungast beim Wandselauf. Beide feuerten ihre neunjährige Tochter an.

Günstig: Für das Startgeld von 3,50 Euro erhielten alle Kinder eine Medaille, Urkunde, einen Eisgutschein – und Sport an der frischen Luft. Damit kann kaum ein anderes Freizeitvergnügen mithalten.

Knackig: Susanne Jegotka, Inhaberin des gleichnamigen Obst- und Gemüsegeschäfts, spendierte dem Helfer-Team einen riesigen Fruchtkorb.



Wandselauf: Die Sieger

1,2 Kilometer

Jg. 2005 und jünger:

Arjen Gaede, 5.03,1 Min.;

Marleen Ellermann, 5.07,9 Min.;

Jg. 2004:

Raphael Köthe, 5.02,8 Min.;

Amelie Michallek, 5.22,8 Min.;

Jg. 2003:

Matti Wellm, 4.27,7 Min.;

Patricia Lütt, 4.55,0 Min.;

Jg. 2002: Jan Busche, 4.31,5 Min.;

Jette Klick, 5.08,3 Min.;

Jg. 2001:

Daniel Counradi, 4.21,0 Min.;

Senta Biermann, 4.23,9 Min.;

Jg. 1999/2000:

Fabian Giebel, 4.06,9 Min.;

Melina Dose, 4.24,6 Min.



Frauen-Power: Katharina Ottiligé (Helfer-Einsatz), Maren Lindstaedt (Gesamtleitung) und Christine Reiche-Ottiligé (Streckenplanung, Anmeldung) sorgten für den reibungslosen Ablauf der größten Rahlstedter Sportveranstaltung.

6,1 Kilometer

Schüler M 12/13: Leon Ehrenberg, 26.29,6 Min.;

Schüler M 14/15: Dominik Wilms, 27.17,5 Min.;

Männliche Jugend: Arseni Bingel, 23.41,9 Min.;

Männer: Patrick Brümmer, 25.10,7 Min.;

Senioren M 30: Lars Moeller, 19.55,2 Min.;

Senioren M 40: Bernd Jastram, 28.11,5 Min.;

Senioren M 50: Ottmar Jeschke, 25.13,7 Min.;

Senioren M 60: Uwe Schwerin, 32.21,7 Min.;

Senioren M 70: Wolfgang Lindemann, 36.19,7 Min.

Schülerinnen W12/13: Alexandra Wilms, 30.37,8 Min.;

Schülerinnen W14/15: Janne Peters, 30.40,0 Min.;

Weibliche Jugend: Isabell Brons, 34.51,3 Min.;

Frauen: Sarah Kalkowsky, 34.36,9 Min.;

Seniorinnen W 30: Johanna Brandstetter, 35.50,1 Min.;

Seniorinnen W 40: Barbara Kneller, 29.47,2 Min.;

Seniorinnen W 50: Sabine Schmitz, 30.21,7 Min.



Der Jugend enteilt: Johanna Goldschmidt siegte in der Altersklasse W 40 und belegte in der Gesamtwertung einen beachtlichen 2. Platz.

14,7 Kilometer

Männliche Jugend: Markus Dumke, 59.14,0 Min.;

Männer: Marc-André Hages, 52.41,5 Min.;

Senioren M 30: Markus Kurth, 58.44,7 Min.;

Senioren M 40: Mark Gurney, 56.56,7 Min.;

Senioren M 50: Bernd Ehrenberg, 1:03.07,5 Std.;

Senioren M 60: Joachim Krüttgen, 56.44,9 Min.;

Senioren M 70: Thomas Bartling, 1:20.51,9 Std.

Weibliche Jugend: Saskia Neumeier, 1:22.58,9 Std.;

Frauen: Julia Luck, 1:02.37,6 Std.;

Seniorinnen W 30: Daniela Randjbarzadeh, 1:08.58,9 Std.;

Seniorinnen W 40: Johanna Goldschmidt, 1:06.18,8 Std.;

Seniorinnen W 50: Monika König, 1:17.48,4 Std.;

Seniorinnen W 60: Anna Hagemann, 1:23.12,1 Std.;

Seniorinnen W 70: Karin Fuhr, 1:29.31,6 Std.



Das Sieger-Trio über die Langstrecke: (v.l.) Jendrik Hatje (2.), Marc-André Hages (1.) und Björn Schumann (3.).

Mit Lutz und Laune

Die Position des Proviantmeisters ist ein sehr spezielles Amt mit hoher Verantwortung. Die Amtszeit ist in der Regel unbefristet, die Aufgabe in jedem Fall mit Hingabe und Würde auszuüben. Das Wohlbefinden der Faustballer hat alle oberste Priorität. Der Proviantmeister ist bei uns Bierkurier, Schatzmeister, Disponent und Pannenersthelfer in einer Person. Das Amt wird nur vertrauenswürdigen Mitgliedern überlassen, sozusagen einem Mister 100%.

Lutz heißt bei uns die Idealbesetzung, als „Steinbock“ ein Feind aller Flüchtig- und Ungenauigkeit. Seine Verlässlichkeit ist nicht zu toppen. Selten sieht man ihn mit Beaujolais auf dem Sofa sitzen. Es wird gemunkelt, dass er dem Kreis der Bettflüchter zuzuordnen sei. Wenn er von Garten- und Hausarbeit befreit ist, widmet er sich nach Herzenslust seinem Amt. Zum Beispiel dem des Bierkuriers. Hier ist weitaus mehr zu bewegen als nur der Einkaufswagen. Eine ausgefeilte Logistik ist die halbe Miete. Die Vorratshaltung ist zu kontrollieren, der Markt zu analysieren und die Geburtstagsliste bzw. die „Sünderkartei“ nach potentiellen Spendern zu durchforsten. Denn allwöchentlich sind die Aktiven nach den Trainingseinheiten mit dem goldenen, hopfenhaltigen Göttertrank zu versorgen. Als Schatzmeister verwaltet Lutz das Mannschaftsvermögen und hat dafür zu sorgen, dass dieses sich ständig und merklich vermehrt.

Hierbei helfen ihm die Urfunktionen des Mannes: Jäger (Schnäppchen) und Sammler (Pfandflaschen). Deshalb brauchen wir auch keine Schuldenbremse und keinen Fiskalpakt. Ein 14-tägiges Trainingslager auf Mallorca soll dennoch den Kostenrahmen sprengen. Was wäre der Jegotka-Cup ohne Lutz's Bedarfsanalyse mitsamt ausgefeilter, obligatorischer Tätigkeitslisten? Als Disponent hält er die Organisationsfäden in der Hand und überwacht den reibungslosen Ablauf hinsichtlich der Verpflegung. Oft gescholten und dennoch nicht verzichtbar, 27 Jahre Turniergeschichte geben ihm Recht. Auch als Meister der Zange und des Grillrostes ist er einfach unschlagbar. Während es sich die Truppe in seinem Wintergarten gemütlich macht, brutzelt er am offenen Feuer mit und ohne Stirnleuchte das Menü. Altrahlstedts Griller sind eben härter. Der dänische Landwein darf zur Krönung des



Lutz ist unser Mann für die besonderen Fälle!

Tages nicht fehlen. So ist es nicht verwunderlich, dass seine Gäste oftmals leicht beschwingt in den Herbstabend starten. Schon fast legendär ist sein Talent als Pannenersthelfer. Er beherrscht die Fahrradheilkunde wie kein anderer. Tourrettende Sofortmaßnahmen und die basistechnische Grundversorgung wie Bremsen einstellen, Ketten spannen, Gepäckträger stabilisieren, Schutzbleche richten = null Problemo. Ihm wird sogar nachgesagt, er habe schon Schläuche während der Fahrt geflickt, was er aber strikt dem Reich der Fabeln zuordnet. Zuzutrauen wäre es ihm aber schon. Die Unkaputtbaren bringen ihn allerdings auch ein wenig aus der Übung, aber gelernt ist gelernt. Kaum ein Fahrrad, das noch nicht in seiner Obhut war. Eine Tour ohne den Scout und ohne unseren Fahrradflüsterer ist nicht denkbar.

Seinem Aufstieg zum Hilfsscout (das ist jemand, der den feinen Unterschied zwischen Radwanderkarte und Strickmuster kennt), steht nichts mehr im Wege. In England wäre er schon längst in den Adelsstand erhoben worden. Und dass Lutz bekennender HSV-Fan ist, nimmt ihm bei uns sowieso keiner so richtig übel. Wir haben einen Proviantmeister, wie man ihn sich besser nicht wünschen könnte. Wie heißt es so schön: wer die Wahl hat, hat das Vergnügen.
G. Schmidt

Jegotka



Obst und Gemüse



Preiswert, frisch und vielfältig seit 1965

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



Folkloretanz für Senioren

Internationaler Folkloretanz bietet eine nahezu unerschöpfliche Fülle an unterschiedlichsten Bewegungsformen aus aller Welt. Kreis- und Reihentänze, Figur- und Paartänze laden dazu ein, ihren Bewegungsreichtum und ihre rhythmische Vielfalt zu genießen, den Traditionen vieler Regionen näher zu kommen, oder einfach das Miteinandertanzen als Gemeinschaftserlebnis zu spüren.

Dabei gibt es genügend Auswahl für alle Ansprüche: von leichten israelischen Mitmachtänzen bis hin zu lebendigen schottischen Tänzen. Internationaler Folkloretanz bedeutet den tänzerischen Reichtum anderer Kulturen zu entdecken und zu spüren.

Kommen Sie einfach einmal alleine, mit Partner oder Freunden vorbei in der bestehenden Folkloregruppe des AMTV. Jeden Dienstag von 16.00-17.00 Uhr in der Aktivsporthalle des AMTV in der Rahlstedter Strasse 79.



Online unter: www.amtv.de



Beratung - Planung - Ausführung

Unsere Leistungen:

- Garten- und Landschaftsbau
- Gartenpflege
- Gartenhaus-Montage
- Zaunbau
- Terrassenbau
- Carportbau
- Projekte rund um das Haus

Unsere Dienstleistungen sind teilweise als „Haushaltsnahe Dienstleistungen“ steuerlich absetzbar!



Aktion für AMTV Mitglieder:

Rollrasen für Spiel/Freizeit statt ab EUR 5,99 für nur ab EUR 2,99 je m² frisch vom Feld inkl. Lieferung.

Gutschein:

Sie erhalten 10% Kennenlern-Rabatt auf die 1. Rechnung (Arbeitslohn).



André Schrader Garten- und Landschaftsbau
Kapellenstraße 71 • 22117 Hamburg • Telefon: 040-386 57 103



Vermessung

Wir übernehmen für Sie:

- Grundstücksteilungen
- Absteckungen
- Einmessungen
- amtliche Gebäudeeinmessungen



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

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




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

premio Reifen+Autoservice




Rahlstedt **Ahrensburg**

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

Pflege- und Beratungszentrum
Oldenfelde

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

Herzlichen Glückwunsch Lauftreff!

Der Lauftreff wurde am 13. April 2012 20 Jahre alt.

Brunhilde März, eine der Gründerinnen und noch aktive Mitstreiterin im Lauftreff, wurde in diesem Jahr 75 Jahre alt. In diesen zwanzig Jahren haben wir viel gemeinsam erlebt: die ersten Schritte im langsamen Lauftempo (in enger Begleitung von Brunhilde), der erste 10 Km Lauf (die Kilos purzelten), der erste Wandselauf (die lange Strecke, Autorin wurde Letzte). Später beim Wandselauf als Helferinnen immer an der Strecke, Ausflüge, Weihnachtsfeiern, der erste Halbmarathon, der erste Marathon, unzählige Volksläufe in vielen Teilen Hamburgs und im Umland. Eine kleine Laufgruppe hat als Höhepunkt am New York Marathon teilgenommen. Die Winterlaufserie vom Tus Berne wurde für einen Teil der Laufgruppe zum Pflichtprogramm. Das schönste war, dass

alle Altersklassen und alle Laufklassen sich im Lauftreff vom AMTV gemeinsam bewegen konnten. Es gab Angebote für schnelle Hirsche/Rehe, für WalkerInnen, für blutige Anfänger und MarathonläuferInnen. Leider hat sich der Lauftreff durch eine vereinsbedingte Strukturveränderung (von einem offenen, kostenlosen Angebot zu einem Vereinsangebot für Mitglieder) verändert. Viele der „alten“ Mitglieder haben sich verabschiedet. Neue sind dazu gekommen. Die Leiterin der 1. Stunde (Brunhilde März) hat sich aus Altersgründen zurückgezogen. Der aktuelle Leiter ist Hans Dannehl (Marathonfinisher aktuell).

Auf ewig gut Lauf für alle Läufer und Läuferinnen
Katrin Schwenke und Brigitte Dammann (Finisherinnen ehemals)

Der Lauftreff sucht Mitläufer

Wer am 13. Mai die vielen Läufer des AMTV-Wandselaufs bewundert hat und sich gedacht hat: "Das möchte ich auch mal können!", der sollte sich dem Lauf- und Walkingtreff des AMTV, der übrigens in diesem Jahr sein zwanzigjähriges Jubiläum feiert, anschließen.

Bei uns findet der Sport auf Freizeitniveau statt und nicht auf der Leistungsebene, also keine Angst! Wir bieten Betreuung vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Auch wenn Sie noch nie gelaufen oder gewalkt sind, sind Sie bei uns gut aufgehoben.

Wir treffen uns jeden Montag auf dem Jahnplatz Scharbeutzer Strasse (hinter der Polizeiwache) ab 18.15 Uhr und laufen pünktlich 18.30 los. Auch der gesellige Teil kommt nicht zu kurz. Über das Jahr finden verschiedene Aktivitäten statt wie ein Ausflug, Weihnachtsfeier und dergleichen. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann einfach mal unverbindlich vorbeikommen und Probelaufen. Und im nächsten Jahr beim Wandselauf dabei sein und sich bejubeln lassen! Nachfragen unter 647 66 86 oder per mail bei hansdannehl@arcor.de. Bis bald

Hans Dannehl/Lauftreff

Jeder Schuss ein Volltreffer!

Zeitschriften / Magazine
Drucksachen aller Art
Layout / Satzarbeiten
Werbemittel
Homepagegestaltung
Beschilderung
Fahnen & Banner

NordMEDIA
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

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

Felix und Roland können... und wir auch

Meine Lieben, letztes Mal habe ich übers Aufwärmen und das Training im Allgemeinen geschrieben. Aber heute liegt es mir am Herzen, mal darüber zu schreiben, was wir für tolle und interessante Mitglieder haben, die sich bei uns austoben.

Ich picke mir mal zunächst einen raus, über den es sich aus meiner Sicht wirklich lohnt, ein paar Zeilen zu verlieren.

Nee, ich fange mal anders an. Möchtet ihr noch mal oder schon 18 sein? Ja! Möchtet ihr die stattliche Größe von 1,89 Meter haben? Ja! Möchtet ihr, dass euch die ganze Welt offen steht, weil ihr nur noch auf die Abi-Noten wartet, um dann vielleicht ein freiwilliges soziales Jahr zu leisten oder ins Ausland zu gehen, bevor das Studium beginnt? Ja! Ihr habt zwar nicht viel Geld, aber dafür auch noch keine „echten“ Probleme? Ich sage Ja! Möchtet ihr dabei 140 Kilo wiegen? NEIN!!! Genau, hört auf zu träumen, wir sind wieder mitten im Leben.

Ich meine Felix R. aus H. Der sympathische junge Mann ist 18 Jahre alt und wartet auf seine Abiturnoten. Würde ich euch ein Bild von ihm zeigen, wie er noch vor ca. 18 Monaten aussah, bräuchte ich einen Folder. Aber das wäre zu teuer und Felix würde sich zu recht gemobbt fühlen. Es ist einfach klasse, was Felix mittlerweile aus seinem Körper gemacht hat. Felix ist im Herbst 2010 bei uns eingetreten und hat schon kurze Zeit danach mit dem „Abkochen“ begonnen. Während er noch zu der Zeit 140 Kilo wog, sind es jetzt nur noch 90 Kilo, die er gern halten möchte, aber wie ein Bildhauer dabei ist, seinen Körper weiter zu modellieren.

Sein Trainingsprinzip heißt Selbstdisziplin. Während er noch im Herbst 2010 zum Beispiel fünf Scheiben Mettwurst auf das Brot legte, ist es jetzt nur noch eine. Auch das „Goldene M“ steht nach wie vor mal auf dem Speiseplan. Das macht auch nichts, denn durch das regelmäßige Training erfährt der Körper einen komplett anderen Stoffwechsel, der es ihm ermöglicht, auch mal bei minderwertigen Speisen Rache nicht befürchten zu müssen. Felix frühstückt, isst sein Mittagessen und gönnt sich abends nach dem Training Obst. Dabei werden Cola oder andere zuckerhaltige beziehungsweise alkoholische Getränke weitgehend vermieden.

Ach ja, Felix trainiert auch. Er trainiert fast täglich und das durchschnittlich zwei Stunden. Zu Anfang konnten wir Trainer ihm dabei noch behilflich sein. Jetzt ist er so weit, dass er allein weiß, wie sein Körper auf die unterschiedlichen Prinzipien reagiert. Wichtig ist dabei, dass Felix nicht stumpf sein Programm herunter spult, sondern zwischen Kraft, Kraftausdauer und Definition wechselt. Schön zu beobachten ist, dass er dabei wirklich „sauber“ trainiert und für ihn nicht das zu bewältigende Gewicht zählt, sondern die korrekte Ausführung.

Ich weiß, ich weiß, ich höre die Ausreden schon jetzt, warum es gerade bei dir nicht klappen kann. Entweder ist es das Alter, die fehlende Zeit oder weil du gar keine Mettwurst isst.

Diese selbsterfüllende Prophezeiung ist oder war für Felix fremd. Und das ist gut so, denn er hat es dadurch geschafft. Noch Fragen?



Felix R. trainiert fleissig und mit Erfolg im AMTV-Studio

Ich wollte ja nur mal zum Nachdenken anregen, weil ich es schon beeindruckend finde, was jeder Einzelne von uns aus seinem Körper formen kann, wenn er den Willen dazu hat. Die Geräte liefern wir dafür, das wisst ihr jetzt, der Rest liegt bei euch. Was sagte Neil Armstrong am 20. Juli 1969, als er als erster Mensch den Mond betrat? „Das ist nur ein kleiner Schritt für einen Menschen, aber ein großer für die Menschheit.“ Jeder kleine Fortschritt, den ihr an euch feststellt, lässt es euch leicht fallen, weiter zu machen. Und wenn andere eure Fortschritte sehen, werden vielleicht auch sie animiert, Fitness bei uns zu betreiben.

Aber was machen unsere Mitglieder eigentlich sonst so, wenn sie nicht trainieren? Sehr interessant finde ich zum Beispiel unser Mitglied Roland. Roland hat im Gegensatz zu Felix das Arbeitsleben bereits hinter sich und endlich mehr Zeit, sich seinem Hobby, dass er übrigens mit mir teilt, der Fotografie, zu widmen. Jedes Mal, wenn wir uns sehen, reden wir sofort über unsere letzten „Expeditionen“. Zu cool finde ich, wenn Roland, wie er sagt, Anrufe seiner Frau erhält, weil sie Motive für ihn entdeckt hat und er sich sofort auf den Weg macht. Ich kenne einige seiner Fotos und bitte glaubt mir, ich schreibe hier nicht übers „knipsen“. Aber seht selbst, Roland hat seit neuestem eine eigene Homepage: <http://www.nethe-auge-blicke.de/>. Ich verspreche nicht zu wenig, wenn ich euch sage, dass ihr dort wirklich fantastische Fotos seht.

So, und was mache ich nun? Esse ich etwas oder spiele ich mit meiner Kamera? Ach was, ihr trefft mich im Studio,

Euer Oli

28. DM Masters in Köln - Lange Strecken

28. DM Masters – Lange Strecken in Köln 2012 vom Freitag 20.04. – Sonntag 22.04.

Auch 2012 war es wieder soweit, die DMM-Lange Strecken standen an. Diesmal sollten diese wieder in Köln durchgeführt werden und schon im Januar begann die Vorplanung. Curt kümmerte sich ums Hotel. Die Fahrgemeinschaft war auch schnell gefunden. Auf dem Hinweg fährt der Nur-Krauler Ka.-Lu. mit, zurück nimmt er dann die Bahn. Der Brustschwimmer Klaus kommt mit der Bahn auf Seniorensonderticket am Sonnabend nach.

Dann die Schreckensnachricht, Klaus, unser schnellster Brustschwimmer, fällt aus. Er hat sich in Seefeldt beim Langlauf bei einer Abfahrt (mit einer missglückten Backenbremse zur Seite gelegt) und sich dabei nicht nur einen Haarriss im Oberarm, sondern auch noch Quetschungen der Schultermuskulatur sowie Sehnenzerrungen zugezogen!!! Was nun ??? Köln absagen??? Nein, schnell einen Ersatz suchen!! Obwohl einige sich im Urlaub auf Fuerte den Bauch mit Sonne bescheinen ließen und andere aus gesundheitlichen Gründen verhindert waren, hatten wir Glück: Ewald war unser Retter. Er sagte sofort - ohne Umschweife – zu und unsere Staffel stand. """"Danke Ewald """"!!!!

Dann die Meldeeröffnung. Hier gab es eine dicke Überraschung. 6 Mannschaften hatten gemeldet, auch bei den anderen Vereinen werden also die Schwimmer immer älter.

Also fuhren 5 Aktive am Freitagmorgen in Rüdigers Tigan los, um rechtzeitig zum Einschwimmen im LLZ-Köln zu sein.

Hier eine erneute Hiobsbotschaft: Es gibt keine Schränke, die Kleidung musste mit in die Halle genommen, bzw. offen auf den Schränken deponiert werden. Hierdurch fehlte dann Ewalds Schirmkappe. Auch bei den Seniorensportlern wird der Kodex „Sportlichkeit und Ehrlichkeit“ nicht immer beachtet.

Am Nachmittag gegen 17 Uhr starteten wir in der 4 x 200m Freistilstaffel AK 280 u. ä. in der Besetzung: Rüdiger Bähr AK 65 mit 2:58,86 Curt Zeiss AK 80 mit 3:45,20 Karl Ludwig Rehn AK 70 mit 3:23,44 und Michael Grebenstein AK 65 mit 3:02,21. Wir errangen einen guten 4. Platz in der Zeit von 13:09.69 min. hinter unseren langjährigen Berliner Konkurrenten. Die beiden neuen Mannschaften aus Chemnitz 1. Pl. und Dresden 2. Pl. waren jünger und nicht einzuholen.

Am Samstagnachmittag gingen wir über die 4 x 200m Brust AK 280 u.ä. (an den Start in der Besetzung).

Curt Zeiss AK 80 mit 4:16,18 Ewald Vagt AK 70 mit 4:20,12 Michael Grebenstein AK 65 mit 4:04,33 und Rüdiger Bähr AK 65 mit 3:52,85 an den Start und erreichten in der Zeit von 16:33,48 min. die Silbermedaille.

Somit konnten wir unser Ergebnis vom Vorjahr wiederholen, nämlich die deutsche Vizemeisterschaft in der AK 280 Jahre und älter. Den Berlinern waren wir diesmal dicht auf den Fersen, hatten wir doch den Zeitabstand von 2 Minuten, laut Meldeergebnis, auf 10 Sekunden schmelzen lassen.

Nach der Siegerehrung fuhren wir zufrieden gen Hamburg. RB

Online unter: www.amtv.de



Schöne Aussichten

TISCHLEREI
SCHMEKAL GmbH

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

VELUX®

Saseler Str. 59
22145 Hamburg
Tel. 678 44 44



AMTV Masters gewinnen in Flensburg

Die AMTV Masters gewinnen in Flensburg 46 Medaillen und 4 Staffelpokale.

Zum 31. Internationalen Förde-Masters-Schwimmfest des Flensburger SK waren 45 Vereine am 10. März 2012 in die Campus-halle gekommen. Mit über 800 Einzelstarts und fast 50 Staffeln aus Dänemark und Deutschland wurde auf den acht 25m Bahnen um Medaillen, Staffelpokale und den Pokal für die beste Mannschaftsleistung gekämpft.

Aus Hamburg waren sieben Vereine am Start. Die AMTV-Masters waren mit Rosi Zurlo und Hartmuth Hölterling als Kampfrichter und 14 Aktiven am Samstag am Start. Die Leistungen dieses Teams konnte sich sehen lassen. Die 26 Gold-, 14 Silber- und 6 Bronzemedailles in den Einzelrennen, sowie vier Staffelsiege brachten 252 Punkte. Damit wurde der Pokal in der Mannschaftswertung nur um 18 Punkte verfehlt. Dieser begehrte „Masters-Fördepokal“ ging diesmal mit 270 Punkten an den Aarhus Students Swimclub aus Dänemark.

In den Einzelrennen glänzte Sigrid Boeder (AK60) mit 5 Gold- und einer Silbermedaille, gefolgt von Michael Grebenstein (AK65), Peter Schimming (AK55) und Curt Zeiss (AK80) mit je 3 Goldmedaillen, sowie Frank Ahrens (AK 55) der dazu auch noch Silber holte. Mit je zwei Siegen und einem zweiten Platz folgten „Ise“ Marie-Luise Stolte (AK70), Rüdiger Bähr (AK65), sowie Hermann Schlicht (AK75), der dazu mit einer „Bronze“ sein „Medaillen-Set“ komplettierte. Weiter gewannen Peter Voß (AK65) 1x Gold und 3x Silber, Marion Hummel (AK30) 1x Gold, 2x Silber und 1x Bronze, Martin Müller (AK45) 1x Gold und 2x Bronze. Über je zwei Silbermedaillen freuten sich Anja Burmeister (AK40) und Wiebke



Richter (AK50), die zusätzlich noch einen 3. Platz erzielte. Und unser Youngster Oliver Metz (AK40) schaffte dann doch noch Bronze, nachdem er sich zweimal mit dem ungeliebten 4. Platz begnügen musste. Dafür führte er aber die 4x50m Freistilstaffel als Schlusschwimmer zum Sieg!

Der Wettkampf lief zügig und gut organisiert und endete gegen 16 Uhr mit den Spaßstaffeln. Der FSK hat sich offensichtlich gut mit der „neuen Halle“ angefreundet. Nur mit den Elektronik-Transpondern für die Umkleideschränke hatte so mancher Aktive zu kämpfen!

Den entspannten Abschluss bildete, nach den Siegerehrungen, wie immer ein gemütliches Abendessen, diesmal gemeinsam mit den „Flensburgern“ im Restaurant St. Knudsborg. Auf der Rückfahrt waren dann alle satt und recht müde. Aber da wenigstens die Fahrer wach geblieben waren, sind wir wieder wohlbehalten am Abend nach Hamburg zurückgekommen.
pv

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.



team energie Ahrensburg

Sparsam heizen mit Premium Heizöl:

- Heizöl EL schwefelarm
- Heizöl EL Premium schwefelarm

Harry Meier · Sören Haase · Telefon 04102 410 04 + 040 672 33 06
team energie GmbH & Co KG · Bünningstedter Str. 52 · 22926 Ahrensburg

Wir machen's möglich!

www.team.de



4. Int. HH Mastersmeisterschaften

Vom 30. März 2012 bis 01. April 2012 fanden die 4. Internationalen Hamburger Mastersmeisterschaften gemeinsam mit den Hamburger Jahrgangsmesterschaften 2012 mit Jugendmehrkampf und den Offenen Hamburger Meisterschaften 2012 im Dulsbergbad statt.

Insgesamt hatten 213 Schwimmerinnen und 234 Schwimmer 1.995 Einzelstarts und 29 Staffeln gemeldet. Der AMTV-FTV-WTB wurden von 7 Masters-Schwimmerinnen und 12 Masters-Schwimmern und einer Masters-Staffel vertreten.

Auf dem Siegerpodest waren die AMTVer regelmäßig anzutreffen: insgesamt 45 Gold-, 16 Silber- und 2 Bronzemedailien gingen auf ihr Konto. Lediglich zwei Mal wurden die Medailenränge knapp verpasst. Die erfolgreichsten Titelsammler des AMTV waren Sigrid Boeder mit 6 und Curt Zeiss mit 7 Titeln.



Die Ergebnisse der AMTVer im Einzelnen:

Frauen:

Sigrid Boeder (AK 60), Mastersmeisterin 50 F, 200 F, 100 S, 200 L, 50 S, 100 F

Marie-Luise Stolte (AK 70), Mastersmeisterin 100 S, 50 S, Vizemeisterin 50 B,

Sybille Steinbach (AK 55), Mastersmeisterin 50 S

Wiebke Richter (AK 50), Vizemeisterin 50 R, 100 B

Britta Fürstenwerth (AK 40), Mastersmeisterin 50 R, 200 L, 50 S, Vizemeisterin 100 F

Marion Hummel (AK 30) Mastersmeisterin 50 F, 200 F, 200 R, 100 R, Vizemeisterin 50 R, 100 F

Steffi Quade (AK 25), Mastersmeisterin 100 F, Vizemeisterin 50 S

Männer:

Curt Zeiss (AK 80), Mastersmeister 200 B, 200 F, 200 L, 50 B, 100 B, 50 S, 100 F, Vizemeister 50 F

Hermann Schlicht (AK 75), Mastersmeister 200 B, Vizemeister 100 B, 3. Platz 50 B, 4. Platz 50 F

Rüdiger Bähr (AK 65), Mastersmeister 50 S

Hans-Joachim Müller (AK 65), Mastersmeister 200 B, Vizemeister 100B

Michael Grebenstein (AK 65), 3. Platz 200 B

Peter Voß (AK 65), Mastersmeister 200 F, Vizemeister 50 R, 200 R, 100 F, 4. Platz 100 B

Ottfried Boeck (AK 60), Mastersmeister 50 F, 100 S, 50 S

Bernt Matthes (AK 60), Mastersmeister 200 L, 100 F, Vizemeister 50 F, 100 S, 50 S

Frank Ahrens (AK 55), Mastersmeister 200 F, 50 R, 100 F

Peter Schimming (AK 55), Mastersmeister 200 B und 50 B, Vizemeister 100 B

Jörg Faßhauer (AK 50), Mastersmeister 100 S, 50 B

Olaf Andresen (AK 40), Mastersmeister 50 F, 200 F, 200 L

Mastersmeister

4 x 50 Freistil männlich, AK 240+ in 2:11,19 m

Rüdiger Bähr (AK 65): 0:34,13

Ottfried Boeck (AK 60): 0:32,50

Frank Ahrens (AK 55): 0:31,09

Bernt Matthes (AK 60): 0:33,47

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**



AMTV-Nachwuchsschwimmer

Nicht nur die Master sind fleißige Medailensammler, auch unsere Jüngsten aus der Trainingsgruppe von Michaela Alpers und Hermann Schlicht holten beim Schwimmfest vom HT 16 mit 12 Vereinen 9 Medailen.

Einen Auszug unserer Kittis.

Yessica Sprätz, Jg. 2004

Platz 1 von 36 Teiln. über 50m Freistil
Platz 3 von 33 Teiln. über 50 m Rücken
Platz 3 von 25 Teiln. über 50 m Brust

Yessica hat wohl das Talent ihrer Mutter Kerstin geb. Raaf geerbt. In den 80 ziger Jahren war sie eine der erfolgreichsten Schwimmerinnen des AMTV, mit vielen Nationalen und Internationalen Titeln.

Jette Kirschstein, Jg. 2004

Platz 3 von 36 Teiln. über 50 m Freistil
Platz 4 über 100m Freistil Platz 5 über 50 m Brust von 25 Teiln.
Paula Behrens Jg. 2003 Platz 2 über 50m Brust von 18 Teiln.
Platz 3 über 50 m Freistil von 22 Teiln.

Leon Koch Jg. 2003

Platz 1 über 50 m Brust von 18 Teiln.
Platz 4 über 100m Freistil von 14 Teiln.
Platz 4 über 50 m Rücken von 21 Teiln.



Bild von links: Paula Behrens, Yessica Sprätz und Jette Kirschstein.

Jacob Ludi, Jg. 2002, der noch nicht so lange in unserer Gruppe ist, sehr trainingsfleißig, erkämpfte sich über 50 m Rücken und 50 m Brust 2 Silbermedaillen.

Nele Siegmund, Laila Toburg, Sarah von Wahden, Leane Maranza, Svenja Schmid, Lara Schwank, Irem Yilde, Anastasia Maurischa, Leon Riege und alle anderen Teilnehmer, die nicht in dem Bericht genannt wurden, haben super gekämpft.

Herzlichen Glückwunsch. Hermann Schlicht

Meine Brille von Lohmann. Echt preiswert.



**Sonnenbrillengläser
in Ihrer Sehstärke**

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

Lohmann optik

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

REHAKTIV

THOMAS DAHL

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

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



Die Gruppe „Alte Herren“

Berichte aus dem Jahr 2011

Wir waren auch in diesem Jahr wieder recht aktiv: Training, Wettkämpfe und Ausflüge hielten uns auf Trab.

So machten wir eine Stadtführung durch Ahrensburg, wobei wir auch das wunderschöne Schloss besichtigten. Außerdem wanderten wir durch die Boberger Dünen. Natürlich begleiteten uns unsere Frauen, zumal das Wetter uns viel Sonnenschein bescherte. Außerdem stärkten wir uns beim gemeinsamen Essen.

Im August fanden mehrere Wettkämpfe statt, bei denen unsere Frauen, Kinder und Enkel uns lautstark unterstützten, so dass einige ihre persönlichen Bestleistungen übertrafen.

P. Bergholz kämpfte tapfer beim 18. Hamburger Jedermann-Zehnkampf beim HSV im Stadtpark und konnte sich mit 9m im Kugelstoßen und 1,18m im Hochsprung gut platzieren. Schwarzenbek und Schönberg waren wieder einmal unsere Austragungsorte für den Werfertag. Hier konnte P. Bergholz einen ersten Platz beim Kugelstoßen mit 8,87m und einen zweiten Platz beim Speerwurf mit 21,95m erlangen. Th. Kritzky konnte hier mit der persönlichen Bestleistung von 27,52m einen ersten und zweiten Platz erreichen.

Insgesamt waren wir mit unseren Ergebnissen sehr zufrieden. Auch das mitgereiste Publikum war begeistert.

Thomas und Peter

Das Dschungelcamp in Vejers

Auch in diesem Jahr hieß es Anfang Mai für 45 Leichtathletik-Schüler wieder „Ab nach Dänemark“, genauer nach Vejers Strand an die Nordsee.

Nach einer sehr langen Hinfahrt am Samstag mit viel Regen, Stau und keinem richtigen Rastplatz, freuten wir uns sehr am Nachmittag endlich an der „Vardeborg“ anzukommen. Alle Kinder und auch die neun Betreuer richteten sich in den altbekannten Räumen ein. Die Küchencrew begann gleich mit dem Nudeln kochen, und die Trainer starteten die erste Trainingseinheit in den Dünen und am Strand, zum Teil als erste Erkundungstour.

Am nächsten Morgen starteten wir mit unserer Tradition des Clubtanzes, den die Trainer wieder mal last-minute am Abend vorher einstudiert hatten. Dieser Tanz sollte von nun an vor jeder Mahlzeit draußen vor der Vardeborg und zur Freude aller umliegenden Häuser getanzt werden.

In den kommenden vier sonnigen, zum Teil aber sehr windigen Tagen folgten jeweils zwei Trainingseinheiten pro Tag sowie diverse Baseball und Räuber und Gendarm- Spiele. Ob Speer, Diskus, Kugel, Dünenweit- und Stabsprung, Dünenprints oder Staffelläufe durch die Dünen, Hürden am Strand, alles fand seinen Platz im Trainingsprogramm.

Auch die gruppenübergreifenden Aktivitäten kamen nicht zu kurz. Für die ganz Mutigen gab es die Möglichkeit in der Nordsee zu baden, etliche haben sich tatsächlich ins Wasser getraut. Am zweiten Nachmittag sind wir alle gemeinsam ein leckeres Softeis essen gegangen, einen Tag später folgte die Schnitzeljagd, hierzu gehörten eine Fotoralley, ein Hindernisparcours, das Erschmecken von unterschiedlichen Lebensmitteln und das Trainerquiz. Zur Belohnung gab es dann für jeden einen kleinen Schatz, gut wenn man Kontakte zu ortansässigen Urlaubern hat und den Schatz im Nordvej verstecken kann. Vielen Dank auch nochmal an die Küchencrew Tobi,



Maren, Peggy und Tin für die super leckeren Waffeln!

Am letzten Abend fand dem Thema entsprechend unsere Dschungelparty statt. Viele Kinder kamen in Dschungelverkleidung, denn nach diesem Abend sollte das beste Kostüm geehrt werden. Vertreten waren unter anderem Tiger, Löwen, Dschungelforscher/Innen, Blattläuse, Dschungelfrauen, sowie Blumen und Blätter. Den ersten Preis haben die drei Blattläuse gewonnen, die tolle, selbstgenähte Kostüme getragen haben.

Am Mittwoch hieß es dann müde, teils traurig, mit Muskelkater und Sonnenbrand, Abschied nehmen. Die traditionellen Hot Dogs wurden draußen in der Sonne gegessen und als dann endlich alle Zimmer gereinigt und aufgeräumt waren, ging es zurück nach Rahlstedt, wo uns am Abend schon die Eltern sehnsüchtig erwarteten.

Es war wie immer ein tolles Trainingslager und wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Jahr.

Euer Trainer- und Betreuer team



Handwerkskammer Meisterbetrieb

Elektro - TV - Küchen
Rahlstedter Bahnhofstrasse 57

JENS REDÖHL

... der Service macht den Unterschied

677 55 22

Fachleistungen aus einer Hand

- Bauschlosserei
- Edelstahlverarbeitung
- Sonderteilbau



Tel.: 040 - 67 99 82 88 • Mobil: 0178 - 344 66 30
wilhelmi@wilhelmi-stahlbau.de
Baben de Möhl 11 a • 22359 Hamburg

Thomas Wilhelmi



Neues von den C-Schülerinnen

Das Jahr ist schon wieder weit fortgeschritten und es gibt über ein paar zurückliegende Sportveranstaltungen zu berichten. Schon Mitte Februar wurden die Hamburger Hallenmeisterschaften der C-Schülerinnen ausgetragen.

Hervorzuheben sind hierbei die 5. Plätze von Laura Nickel im Weitsprung mit tollen 3,64m sowie von Luisa von Schnitzler im Hochsprung mit 1,18m. Erstmals wurde die Staffel in Form eines Mix-Pendellaufs mit jeweils 6 Läufer/innen über Hindernisse ausgetragen. In dieser noch gewöhnungsbedürftigen Form erzielten unsere Staffeln Platz 8 und 13.

Ein großer Erfolg war erneut unser traditionelles Trainingslager in Vejers Strand. Unsere Gruppe war mit 12 Aktiven vertreten. Zum Glück spielte das Wetter wieder einmal mit und wir hatten viel Spaß beim Training in den Dünen und am Strand. Bewundernswert fand ich, dass so viele von meinen Mädels in die doch noch soooo frische Nordsee gesprungen sind. Ich schaue lieber weiter dabei zu und mach' meine Bilder!!!! Es hat mir erneut viel Spaß gemacht und ich hoffe, dass auch nächstes Jahr wieder viele von euch mitkommen. Kaum von dieser Fahrt zurück fand auch schon der Kinderzehnkampf statt. An diesem Wettkampf haben Jette Klick und Laura Nickel ganz erfolgreich teilgenommen. Zum Schluss kamen hierbei ein super 2. Platz für Laura sowie ein toller 4. Platz für Jette heraus. Klasse Leistung!!!

Bereits am 12.5.12 wurden dann die HH-Mehrkampfmeisterschaften auf der Jahnkampfbahn ausgetragen. Hier waren wir mit sieben Mädchen am Start. Gefreut hat mich, dass unser Wurftraining in Vejers doch erste Erfolge gezeigt hat und alle ihre bisherigen Bestweiten übertroffen haben. Am Ende des Wettkampfes standen ein toller 3. Platz von Svea Heinsohn (W11), ein 4. Platz von Ellen Jung (W11) und ein 5. Platz von Jette Klick (W10) in der Einzelwertung zu Buche. Der krönende Abschluss war der HH-Vizemeistertitel in der Mannschaftswertung, zu der auch Nina Erich sowie Bianka Michael beitrugen. Ich bin stolz auf euch. Ebenso gut durch den Dreikampf kamen Megan Kalleja und Fenja Eckartsberg in ihrem allerersten Wettkampf!! Und schon am nächsten Tag nahmen wir mit nahezu der kompletten Mannschaft



am Wandselauf teil. Alle Mädchen kamen zwar erschöpft aber zufrieden ins Ziel und erbrachten zum Teil ganz hervorragende Leistungen. So siegte Jette Klick sensationell in der Wertung W10, in der Bianka Michael tolle Vierte wurde. Im Jahrgang W11 erreichte Svea Heinsohn nach starkem Kampf nicht nur Platz 3 sondern auch eine super Zeit, Ellen Jung lief zudem unter die ersten Zehn. Ein großes Lob an das ganze Team, das bisher mit viel Elan an den Wettkämpfen teilgenommen hat. So kann die Saison doch weitergehen!
Eure Anke

Zum Gedenken an Siegfried Hoffmann

Siegfried Hoffmann

Am 22. März 2012 ist Siegfried Hoffmann nach langer schwerer Krankheit von uns gegangen. Vierzig Jahre war Siggie, wie ihn alle nannten, Mitglied im AMTV, davon 37 Jahre als Übungsleiter. Nachdem er sieben Jahre lang eine der leistungsstärksten Jugendmannschaften Norddeutschlands in der Leichtathletik aufgebaut und das Trainingslager in Vejers initiiert hatte, übernahm er die Leichtathletik-Senioren I. Er selbst hat, nachdem er zunächst einer der besten deutschen Faustballer war, viele Seniorenmeisterschaften bei den Leichtathleten selbst gewonnen, aber auch eine überaus erfolgreiche Mannschaft betreut.

Bis zuletzt war er um den Zusammenhalt „seiner“ Gruppe besorgt.
Wir verlieren nicht nur einen Trainer, sondern auch einen sehr guten Freund.

H.Mattelson

Letztes mal Halle- und erstes mal draußen

Am 25.02.12 fanden die Hallenmeisterschaften der AK U 14 statt.

Nach einem Ausscheidungswettkampf 2 Wochen zuvor qualifizierte sich Malin Scheidig für den 60m Lauf in der AK W12. Mit einer Zeit von 8.98 sek. sicherte sie sich im Endlauf die Bronzemedaille. In der Altersklasse W 13 erliefen sich Emelie Blake, die die schnellste Vorlaufzeit hatte und Fenja Zehender den 5. und 8. Platz. Im Weitsprung waren die Mädchen ähnlich erfolgreich. Malin sicherte sich erneut die Bronzemedaille mit einer Weit von 4.26m, Emelie wurde mit sehr guten 4.69m 4. und Fenja belegte den 9. Platz. Im Hochsprung starteten 3 Teilnehmerinnen für den AMTV. Fenja belegte mit 1.32m den 7. Platz. 2 Neue Bestleistungen gab es von Feline Tils und Emelie Blake im Hochsprung. Feline sicherte sich mit 1.35m den 4. Platz und Emelie konnte sich mit 1.53 m den Meistertitel sichern. Herzlichen Glückwunsch!

Die erste Staffel bestehend aus Emelie Blake, Fenja Zehender, Malin Scheidig und Esther Jung wurde Vizemeister der Staffeln weiblich U 14. Auch die zweite Staffel

bestehend aus Clara Schweinbach, Antonia König, Felicia Michalek und Feline Tils konnte sich mit Platz 9 einen Top Ten Platz sichern.

Am 12.05.12 fand der erste Freiluftwettkampf statt. Dieses waren die Hamburger Vierkampfmeisterschaften. Dank 7 Teilnehmerinnen konnten wir eine Mannschaft für die Mannschaftswertung stellen. Teilgenommen haben Pauline Blanke, Clara Schweinbach, Esther Jung, Melina Dose, Fenja Zehender, Emelie Blake und Feline Tils. Melina konnte in der Einzelwertung W 12 den 3. Platz belegen mit besonderen Leistungen im Ballwurf (31,5m) und Hochsprung (1,24m). Pauline und Clara haben leider die Anfangshöhe im Hochsprung nicht geschafft und so ein paar Punkte verloren. Emelie Blake belegt einen tollen 4. Platz. Hervorzuheben sind 4,90 im Weitsprung und 10, 43 sek jeweils als Wettkampf beste. Auch Fenja bekam eine Urkunde als 8.

Ich freue mich schon auf den nächsten Wettkampf (Blockwettkampf) am 16.06.12.

Eure Kat

**Besuchen Sie uns auch
Online unter: www.amtv.de**

LAMBERT
VERWALTUNG · VERKAUF · VERMIETUNG



Ihr Immobilienpartner in Rahlstedt.

Wir sind spezialisiert auf den regionalen Markt in Rahlstedt und Umgebung. Hier sind wir seit über 25 Jahren zuhause.

Dipl. Immobilienwirtin Carola Lambert
freut sich auf Ihren Anruf!

Tel. 040-60 90 47 00

Kösliner Str. 37a · 22147 Hamburg · www.lambert-immobilien.de



Neues von den B-Schülern

Die neue Saison fing am 25. Februar mit den Hamburger Hallenmeisterschaften an und wir waren mit 8 Jungs dabei. In der Altersklasse M12 war nur Lasse für den 60m Lauf qualifiziert und er wurde im Endlauf 5.

Für die M13er ging es mit dem Weitsprung los, für den Domenic, Jan-Philipp und Noah qualifiziert waren. Leider verletzte Noah sich schon beim Einspringen, er stürzte auf das Handgelenk und musste von den Sanitätern versorgt werden. Trotz Schmerzen hielt Noah durch und qualifizierte sich wie Domenic und Jan-Philipp für den Endkampf. Jan Philipp wurde mit 4,38m 5., Domenic 7. mit 4,13m und Noah mit ebenfalls 4,13m 8. Alle 3 verbesserten ihre persönliche Bestleistung.

Im 60m Lauf ist Jan Philipp 3. und Domenic 6. geworden. Domenic hat auch den 60m Hürdenlauf mitgemacht und hat es auf den 7. Platz geschafft.

Noah ging trotz Handverletzung beim Hochsprung an den Start, musste aber nach übersprungenen 1.26m abbrechen, da er wieder auf die Hand gefallen war.

Nun war die Frage, ob Noah die Staffel laufen kann, ohne ihn hätte eine der beiden gemeldeten Staffeln nicht laufen können, da wir keinen Ersatzläufer hatten. Aber als Schlussläufer mit nur einem Wechsel war er dabei und führte die Staffel in der Besetzung Jan Philipp, Lasse und Domenic auf den 2. Platz. Einen Hamburger Vizemeister mit angebrochener Hand hatte es wohl zuvor auch noch nicht gegeben. Klasse!

Anfang Mai waren wir in Vejers im Trainingslager, aus dem wir alle mit „ich hab Knie, Fußgelenk, Hacke, Augen, Kopf, Hand ...“ zurückgekommen sind. Aber Spaß hat's gemacht.

Am 12. Mai fand dann der erste Freiluftwettkampf statt, die Hamburger Vierkampfmeisterschaften. Wir waren mit 5 Athleten vertreten, das waren Noah und Domenic in der Altersklasse M13 und Lucas, Malte und Lasse in der M12. Der Wettkampf begann mit dem 75 m Lauf, den alle auch gut



überstanden haben. Dann kam der Hochsprung, bei dem leider nur Noah und Malte punkten konnten, da die Anfangshöhe mit 1,12 m recht hoch war. Noah verbesserte seine persönliche Bestleistung auf 1,36m und Malte stellte seine Bestleistung mit 1,16m ein. Im Weitsprung konnte keiner seine Leistungen verbessern und es stellten sich Knie und Rückenschmerzen ein, hatten wir etwa in Vejers zu hart trainiert? Die Devise hieß also durchhalten, damit wir in die Mannschaftswertung kommen. Im Ballwurf strengten sich alle noch einmal an und so wurden wir am Ende 3. in der Mannschaftswertung. Ihr habt das super gemacht und euch nicht entmutigen lassen. Dafür habt ihr die Bronzemedaille echt verdient. In der Einzelwertung sprangen sogar noch die Plätze 5 für Malte, 7 für Lucas und 8 für Lasse heraus.

Am nächsten Tag ging es dann gleich mit dem Wandseil weiter, bei dem Lasse, Lucas und Nicolas für die Schule gelaufen sind. Lasse ist 3., Lucas 11. und Nicolas 13. geworden. Super!

Ich freue mich auf weitere Wettkämpfe und auch das Training mit euch.

Susanne



**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





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.

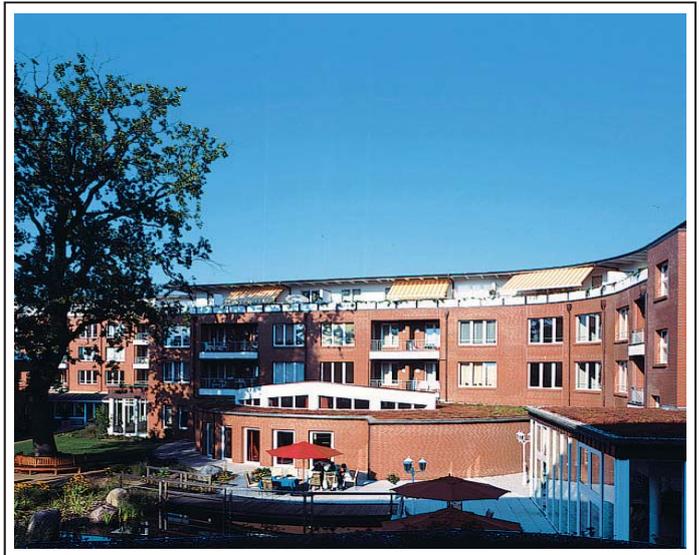
Tonndorfer Hauptstraße 174 a • 22045 Hamburg

Telefon 66 33 34 • Tag und Nacht

PARKRESIDENZ

mit Sicherheit in eine sorglose Zukunft ...

EINZUG IN EIN KÖNIGLICHES LEBEN



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

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

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

PARKRESIDENZ RAHLSTEDT
Rahlstedter Str. 29 · 22149 Hamburg-Rahlstedt
Telefon: 040 - 6 73 73-0 · Fax: 040 - 6 73 73-500
parkresidenz.rahlstedt@t-online.de
www.parkresidenz-rahlstedt.de


**PREMIUM
RESIDENZEN**

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: 31.05.2012)

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) Osteoporosesport (0025) Wirbelsäulen-Reha-Sport (0028)	Rücksprache Anmeldung	€ 27,30
Krebsnachsorge (020) Asthmasport (0026)	erforderlich	€ 25,30

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).

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

Änderungen der Abteilungszugehörigkeit und/oder des Mitgliedsstatus sind der Geschäftsstelle umgehend schriftlich mitzuteilen, da sich daraus der jeweils aktuelle Beitrag ergibt. Rückwirkende Erstattungen sind nicht möglich. Bitte denken Sie auch daran, Änderungen der Anschrift oder der Bankverbindung der Geschäftsstelle schriftlich mitzuteilen!

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



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.

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

TAG UND NACHT
040/678 11 90



Hilfe bei Fußfehlstellungen

PROPRIO-Einlagen helfen dem Körper, sich aufzurichten

Rund 57 Prozent seines Lebens steht oder bewegt sich ein Mensch auf seinen Füßen. Aber ganz ehrlich, wer denkt schon darüber nach? Bis zum Zeitpunkt X nehmen wir unsere Füße meist gar nicht wahr. Und dann kommt bei vielen Menschen der Tag, an dem sie beim Facharzt mit dem Satz vorstellig werden: „...und plötzlich war der Schmerz da.“

Das Fußgewölbe sinkt ab, der Ballen wird stark belastet

Die häufigsten Fußprobleme in Deutschland entstehen durch einen Knick-Senk-Spreizfuß, der gekennzeichnet ist von einem abgesunkenen Fußlängs- und Quergewölbe und starker Ballenbelastung. Sinkt das Fußgewölbe ab, so führt das zu einer Reaktion in der gesamten Muskel- und Gliederkette. Die Ursache für die Abflachung des Fußgewölbes liegt häufig in einer zu schwachen Fuß- und Unterschenkelmuskulatur. Ziel sollte es sein, diese Muskeln

zu trainieren. Durch Sport, Fußgymnastik, Yoga und auch das Tragen von Sensomotorischen PROPRIO-Einlagen. Was fast schon eine Modeerscheinung zu sein scheint, ist tatsächlich seit Jahrzehnten anerkannter Bestandteil physiotherapeutischer Behandlungskonzepte.

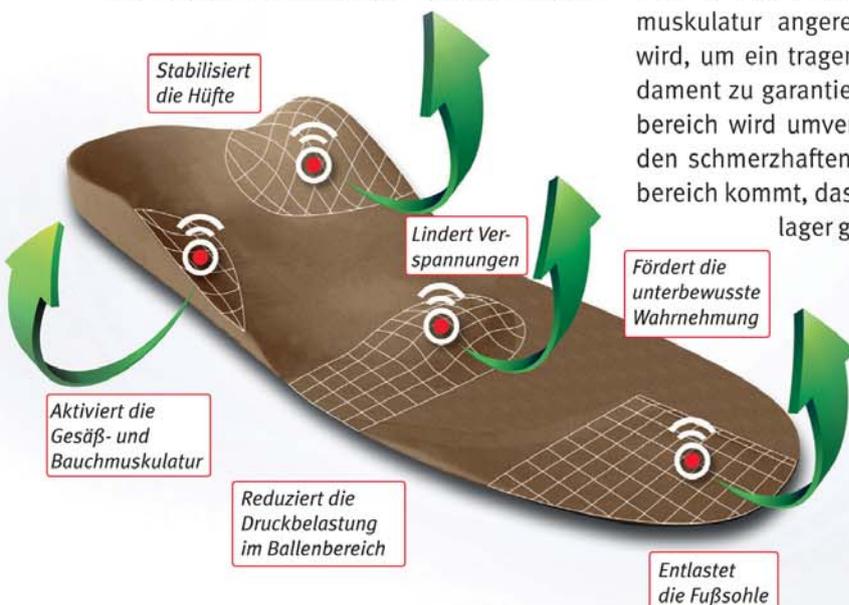
Die Einlage sendet sensomotorische Informationen

Über das Prinzip von Meldung und Rückmeldung lösen sensorische Reize eine motorische Antwort aus – Muskelanspannung bzw. -entspannung –, um damit einen optimal koordinierten und balancierten Bewegungsablauf zu ermöglichen.

Ballen und Wadenmuskulatur werden entlastet

Für den Knick-Senkfuß bedeutet dies, dass mittels PROPRIO-Einlagen die Schienbeinmuskulatur angeregt und stärker aktiviert wird, um ein tragendes, muskelstarkes Fundament zu garantieren. Druck im Fußsohlenbereich wird umverteilt, sodass es nicht zu den schmerzhaften Druckspitzen im Vorfußbereich kommt, das Knie wird sicher im Gleitlager geführt, Wadenmuskulatur und Achillessehne werden entlastet. Viele Beschwerden im Rücken- und Nackenbereich können durch eine verbesserte Fußstellung und starke Fußmuskulatur reduziert werden.

www.proprio.info



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

Die Handballe im Aufwind

Die Saison 2011/12 ist nun beendet, hier insgesamt eine fast nur erfreuliche Bilanz.

Die weibliche E-Jugend wurde mit 24:2 Punkten und 259 : 138 Toren (!) erneut mit Trainerin E. Füzler HAMBURGER MEISTER. Eine großartige Leistung der Mannschaft, der Trainerin sowie der vorbildlichen Eltern. So ganz nebenbei: viele der stolzen Eltern haben selbst als Jugendliche beim AMTV erfolgreich Tore geworfen! Weiter Berichte hier im Magazin.

Aber auch andere Jugendteams leisteten Beachtliches: HAMBURGER VIZEMEISTER wurden die männliche D und die weibliche B-Jugend. 3. Plätze in der Meisterschaft erreichten die weibliche A- und D-Jugend. Und so weiter und so weiter. Wir sind stolz auf alle Jugendteams und deren Trainer.

Auch die Erwachsenen leisteten Beachtliches. Die 1. Herren und die 1. Damen waren als lupenreine Amateure in der Hamburg-Liga erfolgreich, auch die 2., 3., und 4. Herren gaben ihr Bestes.

Das I-Tüpfelchen schafften jedoch unsere Senioren als HAMBURGER POKALVIZEMEISTER! Dies ist der Beweis, der Handball im AMTV kann sich von jung bis alt sehen lassen.

Natürlich gibt es auch Sorgen, wie etwa fehlende Hallenzeiten. Aber schon mit der neuen Sporthalle Forum Gymnasium Rahlstedt, in der wir alle Heimspiele austragen möchten, kann sich die Situation entspannen. Positiv sollte sich die Zusammenarbeit unserer Abteilung mit anderen größeren Vereinen Hamburgs wie dem HSV Handball zur Förderung von Talenten auswirken. Wir sind bereit, neue Wege zu beschreiten und haben auch Geduld in der Umsetzung.

Ferner sind wir ständig –wegen der doch intensiven Fluktuation – auf der Suche nach engagierten Übungsleitern - bei Interesse nur melden. Alle Jugendjahrgänge (teilweise mehrfach) konnten wir für die neue Saison ab September melden. Dennoch freuen wir uns über jeden neuen Spieler. Auch hier bitte nur zum Training kommen oder mal anrufen.
P. Tiede

Die kleinen Meister beim großen Meister

Das Glück ist mit den Tüchtigen und so durften die Mädels dann auch beim Bundesligaspiel HSV gegen Lemgo in der O 2 –World einlaufen. Was für alle ein riesiger Spaß war. Besonders hinterher mit den Handball-Stars zu sprechen war toll. Leider konnte Miri den Gino nicht überreden in Hamburg zu bleiben, obwohl er ihr glaubhaft versicherte, dass es ihm sehr, sehr schwer fällt Hamburg zu verlassen.

Nach dem letzten Spiel wurde die Meisterschaft ausgelassen gefeiert. Anschließend gab es ein sehr schönes Grillfest bei Peter und Christina Tiede – vielen Dank dafür!

Vielen Dank an Alle, speziell an Evi und Sonni, es war eine tolle Saison!



Anna Lena, Lina, Jojo, Aliena, Nahagana, Marlene, Luisa, Lena, Maray, Emely, Sidney, Miriam und Zoe. Ihr seid TOLL ! Herzlichen Glückwunsch zur Hamburger Meisterschaft.



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



1. weibl. E-Jugend erneut HH-Meister

Herzlichen Glückwunsch! 1. weiblich E-Jugend des AMTV ist erneut Hamburger Meister.

Schon vor dem letzten Spieltag stand fest: Mit bisher nur 2 Verlustpunkten hat die 1. weiblich E-Jugend vom AMTV ihren Hamburger Meistertitel erfolgreich verteidigt. Doch so klar wie es sich hier liest, war es gar nicht. Unser vermeidlich stärkster Gegner in der Saison war Buxtehude. Das Hinspiel hatten wir in eigener Halle mit 2 Toren 11:13 verloren. Da der direkte Vergleich zählt, mussten wir das Rückspiel in Buxte mit drei Toren gewinnen. Eine schwierige Aufgabe gegen die starken Buxtehuderinnen. Mit der Unterstützung zahlreicher Eltern und dank einer konzentrierten Leistung warfen die Mädels in einem spannenden Spiel in buchstäblich letzter Sekunde den 23:20 Siegtreffer. Geschafft! Doch je länger die Saison dauerte, desto mehr schwächelte Buxte und war mit 5 Verlustpunkten bald aus dem Meisterschaftsrennen.

Niendorf stellte sich dann als schwerster Verfolger heraus. Am vorletzten Spieltag kam es zum entscheidenden (End-)Spiel um den Titel gegen Niendorf. Das Hinspiel hatten wir „nur“ knapp mit einem Tor Vorsprung 14:13 gewonnen. Die Trainerin Evi hatte ihre 13 Spielerinnen sehr gut vorbereitet und eingestellt.



Vor einer tollen Fankulisse am Schierenberg haben die Mädchen das Spiel engagiert begonnen. Sie führten schnell deutlich mit 5:0. Dank einer super geschlossenen Mannschaftsleistung konnte eine 7:3 Führung mit in die Halbzeit genommen. Trotzdem spürten die Fans, dass das Spiel noch nicht gewonnen war. Nach der Pause kamen die Gäste aus Niendorf auf 8:6 heran. Die Spannung stieg. Doch alle und speziell unsere Türhüterin Nahagana, lieferten ihr bestes Spiel der Saison ab. Kein 7 Meter ging ins Netz. So stand es am Ende verdient 12:6. Der anschließende Jubel in der Halle war groß. Die weibliche E-Jugend konnte somit erneut eine tolle Saison mit dem Hamburger Meistertitel für den AMTV krönen.

Hallo, wir sind die 2. weibl. D-Jugend

Wir sind eine tolle Truppe, die sich aus Teilen der letztjährigen E-Jugend und der bestehenden 2. weibl. D-Jugend neu zusammengesetzt hat. Neu für uns ist auch unsere Trainerin Anna, die selbst Spielerin beim AMTV ist.

Am 13. Mai in Ahrensburg hatten wir unser 1. gemeinsames Turnier. Wir waren leider nicht vollzählig und auch noch ohne Torwart. Gegen Lübeck ging es gut los, wir lagen in Führung, doch am Ende fehlte ein Tor zum Sieg. Im 2. Spiel war uns Ellerbek 1 haushoch überlegen - o.k. wir müssen uns noch steigern.

Das letzte Spiel gegen Norderstedt 2 haben wir dann nach einer guten kämpferischen Leistung mit drei Toren gewonnen. Schön anzusehen war, dass die jungen Spielerinnen im Rückraum aktiv waren und Verantwortung übernommen haben. Das wird schon.

Wir freuen uns auf die kommende Saison mit dir Anna, wir werden viel Spaß haben und fleißig trainieren.

Zur 2. weiblich D-Jugend gehören: Maray, Zoe, Lena, Luisa, Anna Lena, Jojo, Lina, Lina, Emily, Jule, Emily, Taiwa, Sidney und Paula

GLASEREI LIEBL

HAMBURG

SPIEGEL DUSCHEN FENSTER
REPARATUREN BILDEREINRAHMUNG

BEKASSINENAU 35 A • 22147 HAMBURG
TEL. 040-677 12 14 • FAX 040-675 81 875

info@glaserei-liebl-hamburg.de
www.glaserei-liebl-hamburg.de



Erste Saison der 1. mF-Jugend

Wir - die 1. mF-Jugend - das sind Linus, Andi, Kian, Lars, Ruven, Linus, Tom, Maxwell, Luca, Lennox (Keule), Peter, Jonas, und Marco. Wir können schnell laufen, hart werfen und tapfer kämpfen. Deshalb wurde zu Beginn der Saison beschlossen, dass wir in der F-Jugend antreten sollen. Da hatten wir schon ein bisschen Bammel, schließlich hätten wir fast alle noch mind. ein weiteres Jahr in den Minis spielen können. Lediglich Marco, Peter und Jonas waren Jahrgang 2002 und hatten schon Erfahrungen bei den „Großen“ gesammelt.

So starteten wir in eine ungewisse Saison. Erst einmal mussten wir uns an das große Feld und die größeren Gegner gewöhnen. Wir kämpften hart und liefen viel aber die ersten Spiele gingen leider, wenn auch knapp, verloren.

Nach und nach klappte es mit dem Fangen und Werfen immer besser und wir lernten auch, dass man den Ball passen kann. So wurde dann auch bald das erste Spiel gewonnen. Die Freude war groß. Die Rückrunde war dann ein toller Erfolg für uns. Wir gewannen fast alle Spiele, auch gegen die Gegner, gegen die wir in der Hinrunde noch verloren hatten. Alle Spieler haben sich super



weiter entwickelt und viel gelernt. Eine tolle Leistung von der gesamten Mannschaft. So geht unsere erste Handballsaison zu Ende. Vielen Dank unseren beiden Trainern Heiko und Lisa. Es hat uns mit Euch viel Spaß gemacht. Wir freuen uns schon auf die nächsten Saison mit Euch. Den „Großen“ wünschen wir viel Erfolg in der mE.
Eure 1. mF-Jugend

Die Handballer brauchen Verstärkung!

Du bist ein Mädchen und Jahrgang 2002, 2003 oder 2004? Oder ein Junge und Jahrgang 2002 oder 2003? Du bewegst dich gerne mit Ball und hast Lust, einen Mannschaftssport auszuprobieren? Dann komm zu uns zum Handball! Wir freuen uns über Zuwachs.

Hier sind unsere Trainingszeiten:

Weibliche F-Jugend (2003 und 2004):

Do: AMTV-Sporthalle von 15.00 Uhr bis 16.15 Uhr

Fr: AMTV-Sporthalle von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Weibliche E-Jugend (2002 und 2003):

Do: AMTV-Sporthalle von 16.15 Uhr bis 17.30 Uhr

Fr: AMTV-Sporthalle von 16.30 bis 18.00 Uhr

Trainerin der Mädchen ist jeweils Evi Fübler (Tel.: 526 33 73)

Männliche E-Jugend (2002 und 2003):

Mi: AMTV-Sporthalle von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Do: Kielkoppelstraße von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Trainer der Jungsmannschaft ist Uli Bein
(Tel.: 0176- 48284567)

Die Mannschaften von Evi sind recht erfolgreich. Die weibliche E-Jugend zum Beispiel ist 2011 und auch in diesem Jahr Hamburger Meister geworden.

Genauso wichtig ist aber, dass wir alle gerne zum Training gehen und gemeinsam viel Spaß haben. Na, bist du jetzt neugierig geworden? Dann komm einfach vorbei und mach mit. Wir freuen uns auf dich!

**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



Balance und Koordinationstraining

Wie sieht es mit Ihrem Gleichgewichtssinn, Ihrer Koordinationsfähigkeit, Ihrer Muskelkraft und Reaktionsgeschwindigkeit aus?

Je älter wir werden, umso mehr lässt unsere Reaktionsgeschwindigkeit nach. Die Folge ist, dass es bei Senioren und bei älteren Menschen sehr viel häufiger zu Stürzen kommt, als bei jüngeren Menschen. Leider enden diese Stürze nicht selten mit Verstauchungen, Prellungen oder gar Knochenbrüchen. Mit einem gezielten Balance- und Koordinationstraining, **nicht** nur für Senioren, lässt sich jedoch das Gleichgewicht, die Reaktion und die Muskelkraft so trainieren, dass das Sturz- und damit das Verletzungsrisiko deutlich verringert werden kann.

Junge Menschen können einen Sturz meistens mit einem Ausfallschritt oder einer schnellen Ausgleichsbewegung von Fuß-, Bein- und Hüftgelenken verhindern. Vielen Senioren und älteren Menschen fällt dieses jedoch zunehmend schwerer auf so eine Situation zu reagieren. Wer erst einmal gestürzt ist, verliert schnell das Vertrauen in seine Balancefähigkeit und in sein Gleichgewicht. Dadurch wird man noch vorsichtiger und unsicher im Alltag. Mit einem regelmäßigen Balancetraining bauen Sie wieder mehr Sicherheit und Selbstvertrauen auf. Ihre Koordination wird ebenso verbessert und die Reaktion geschult, um auf heikle Situationen schneller reagieren zu können.

Wie kann so ein Balancetraining aussehen?

Für Senioren: Mit einfachen aber effektiven Übungen werden die Körperhaltung, die Wahrnehmung, das Gleichgewicht und die Koordination geschult, um insgesamt die Balance zu steigern und zu stärken. Dafür eignen sich Übungen wie:

- Hindernisläufe über kleine Hürden
- Balancieren auf einem wackeligen Untergrund
- Ein-Bein-Stehen
- Barfußlaufen auf unebenen Untergründen
- Sitzübungen mit wackeliger Unterlage auf einem Stuhl oder auf einem Gymnastikball
- Leichte Gewichte an Fuß- und Handgelenken können die Stärkung der Muskulatur ebenso verbessern wie der Einsatz eines Therabandes oder einer „Schwungstange“



Für Jugendliche und Erwachsene: Mit Übungen, die einen höheren Anspruch auf Balance und Koordination erfordern, fördern und unterstützen Sie Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Koordination. Dafür eignen sich Übungen wie:

- Balanceübungen auf und mit dem Gymnastikball
- Ein-Bein-Standübungen auf dem „Wackelkissen“
- Koordinationsübungen kombiniert mit Balanceübungen
- Kleingeräteinsatz in Kombination mit einem wackeligen Untergrund
- Choreographiefolgen im Takt zur Musik, z.B. beim Aerobic und Step-Aerobic verbessern nicht nur Ihre Koordination sondern auch Ihre Merkfähigkeit und Ausdauer

Die AMTV Gesundheitsabteilung bietet Ihnen ein breitgefächertes Angebot zu diesem Thema an. Als Mitglied in unserer Rehasportabteilung bieten wir Ihnen die Möglichkeit eines Stabilisationstraining mit Balance- und Koordinationsübungen nach Hüft-TEP-Operation und Knie-TEP-Operation zu nutzen.

Bei Fragen stehen das AMTV Team und ich Ihnen gern zur Verfügung.

Ihre Sabine Goldberger

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



Gelungener Start in die Saison

Gelungener Auftakt in Harburg am 12-13.05.2012. 5 x Silber und 1 x Bronzemedailien brachten die Kinder und Jugendlichen der Abteilung Judo AMTV mit nach Hause.

Erfolgreich starteten die AMTV Judokas am vergangenen Wochenende in Harburg in die neue Saison. Mit 6 erkämpften Medaillen war der Trainer J. Tadrowski mit seinen Schützlingen mehr als zufrieden. An beiden Wettkampftagen standen insgesamt 462 Kämpferinnen und Kämpfer aus 52 Vereinen aus Hamburg, Bremen, Schleswig Holstein, Niedersachsen, Mecklenburg Vorpommern, Sachsen und Dänemark auf der Tatami im Harburg. Damit zählt die Veranstaltung zu den Top-Turnieren der entsprechenden Altersklassen im Hamburger Raum.

Am Samstag war vor allem der U10 Nachwuchs erfolgreich. Dominic Oldenburg gewann mit einer überragenden Leistung den 2. Platz in der Klasse bis 27 kg. Asya Özgündüz zeigte ebenfalls ein großes Kämpferherz und belegte in ihrer Gewichtsklasse den

zweiten Platz. Mit der Bronzemedaille durfte sich Friedrich von der Fecht schmücken.

Philipp Demetrovic zeigte mit vier gewonnen Kämpfen in einer Hammergruppe von 12 Kämpfern, dass mit ihm auch in der U11 zu rechnen ist. Am Ende belegte er den 2. Platz.

Die U14 Kämpferin Marlene Wennewald belegte in der Gewichtsklasse bis 52 Kg. den zweiten Platz. Lukas Ramin (U14, +60 kg) konnte ebenfalls die Silbermedaille erkämpfen.

Lukas Rühle und Lukas Menzel waren U17 Starter. Lukas Rühle ist zum ersten Mal in der neuen Alterklasse gestartet.

Der Trainer bedankt sich bei allen Judokas die an dem Turnier teilgenommen haben. Die Judokas, die weniger erfolgreich waren, zeigten ebenfalls tolle Kämpfe. Der Trainer ist sich sicher, dass beim nächsten Mal seine Judokas mehr Erfolg haben werden.



Liveübertragung aller Deutschlandspiele!

Das Warnies im AMTV Treff überträgt alle Spiele der Deutschen Nationalmannschaft live.

Neben einem frisch Gezapften gibt es auch kleine Leckereien.

Wir freuen uns auf Euch

Um Reservierung wird gebeten, Tel.: 040/20913842



Erfolgreich bei HH-Landesmeisterschaft

Fairness zahlt sich aus – Joshua Ahrend Hamburger Ju-Jutsu-Meister 2012

Seit September 2010 erst besteht die Ju-Jutsu Abteilung des AMTV Rahlstedt. Im vergangenen Jahr konnte nur ein junger Kämpfer von Trainer Dragan Vasiljevic auf der Hamburger Landesmeisterschaft starten. Karl Schreiber erreichte dort den 4. Platz in der Altersgruppe U15 und hat bei den Internationalen Hamburg Open 2011 einen 5. Platz erkämpft. Diesmal, am 25.02.2012 in Finkenwerder, belegte er den 3. Platz in der Gruppe U18 (-50 kg).

Insgesamt 7 Teilnehmer schickte der AMTV zu den Landesmeisterschaften 2012. Lediglich Bjarne Schindler, der kleinste Kämpfer, durfte nicht starten – es gab keine Gegner in seiner Gewichtsklasse. Trainingskamerad Marius Deines brachte dagegen bis 34 kg auf die Waage und erreichte mit einem Sieg und zwei Niederlagen den 3. Platz bei den unter Zehnjährigen.

Trainersohn Nicola-Gorge Vasiljevic, der bei den Internationalen Hamburg Open 2011 einen 2. Platz erkämpft hatte, war zu den HH-Meisterschaften 2012 nicht rechtzeitig fit geworden und musste sich in der Klasse U15 (-55 kg) mit einem 5. Platz zufrieden geben.

Weil AMTV-Sportler mitunter gleichzeitig auf dem Turnier antreten mussten, waren Michael Kalle und der Ahrensburger Ju-Jutsu-Meister Henrik Stoldt als Betreuer engagiert worden. Auch einige Eltern kümmerten sich um die Schützlinge. Sie alle erlebten ein kurioses Ergebnis bei den U-18 Jugendlichen der Gewichtsklasse bis 60 kg. Hier trug AMTV-Kämpfer Joshua Ahrend den Sieg davon und wurde Hamburger Meister.



Den ersten Kampf gewann er durch Disqualifikation seines Gegners. Dann verlor er den zweiten Kampf, doch wurde dieser Sportler in seinem folgenden Kampf wegen zu harten Schlagens ebenfalls disqualifiziert.

Aufgrund des Reglements kam Joshua Ahrend ganz oben auf das Treppchen. Fairness zahlt sich also aus.

Die Resultate für den AMTV:

Ahrend Joshua	1. Platz bis 60 Kg	U18
Marc Alder	2. Platz bis 60 Kg	U15
Kevin Meyer-Sievers	3. Platz bis 60 Kg	U15
Karl Schreiber	3. Platz bis 50 Kg	U18
Marius Deines	3. Platz bis 34 Kg	U10
Nicola-Gorge Vasiljevic	5. Platz bis 55 Kg	U15

Gegen den Schmerz mit Wärme & Herz

kurbad Wandsbek

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

- ♥ Massage
- ♥ Manuelle Therapie
- ♥ Wärme- und Kälte-Therapie
- ♥ Elektro-Therapie

- ♥ Fußreflexzonen-Therapie
- ♥ Taping Orig. Kinesio
- ♥ Aroma-Öl-Massage
- ♥ Kräuter-Öl-Massage

Wohlfühl -
Tipp

Wir wünschen Ihnen einen traumhaften Sommer!

Mo, Di, Do 7.30 - 18.00 Uhr
Mi 7.30 - 13.00 Uhr
Fr 7.50 - 13.00 Uhr

„Sommer-Brise“

- 1 Massage mit Kokos-Minze-Aroma-Öl
- + 1 Rottlicht-Dusche
- + 1 Wellness-Drink

= 19,90 €

Dieses Angebot ist gültig bis zum 22. September 2012

kurbad Wandsbek

Busch & Partner

Luetkensallee 9 • 22041 HH

Tel.: 040 / 656 42 91



Hamburger Flock-



& Textilservice

Eine Dienstleistung der Hamburger Jungs Merchandising e.K.

Aus der Region - für die Region

Trendige Textilien

Ihr Partner für Textilien und Textilveredelung. Werbe-, Freizeit- und Berufsbekleidung für Ihr Unternehmen (Dienstleister, Handwerk, Medizin & Pflege), Vereine und Privatpersonen.

Überzeugen Sie sich von unserer Leistungsvielfalt!

Alles für den Verein!

Trikots, Shirts, Hosen, Taschen, Bälle, ...



Unsere Partner



Über 100 weitere Textil-Marken im Angebot:



Im Haus! Bestickung

- Hemden & Blusen
- Polo's
- Pferdedecken
- Caps
- Handtücher
- etc.

Beflockung

- T-Shirts
- Trikots
- Sweatshirts
- Polo's
- etc.



Abb. zeigt Sonderausstattungen.

Der neue **OPEL COMBO**

ANDERE MIETEN ANHÄNGER.



Wir leben Autos.

Gebaut fürs echte Leben. Mit 1.000 Kilo Ladekapazität.²

- zwei Radstände und zwei Dachhöhen
- bis zu 4.600 Liter Stauraum³ bei langem Radstand
- lange Wartungsintervalle von bis zu 35.000 km bzw. einem Jahr

Damit Ihnen mehr Geld fürs Business bleibt.

Unser Leasingangebot für Gewerbekunden

für den Opel Combo Selection "LKW Zulassung" L1H1 mit 1.3 CDTI ecoFLEX, 66 kW

Monatsrate

(exkl. MwSt.) **189,- €**

(inkl. MwSt.) 225,- €

Leasingsonderzahlung (inkl. MwSt.): 0,- €, Laufzeit: 36 Monate, Laufleistung: 20.000 km/Jahr. Angebot zzgl. 690,- € Überführungskosten.

Ein Angebot der ALD Lease Finanz GmbH, für die das Autohaus Ernst Lauße & Söhne (GmbH & Co.) als ungebundener Vertreter tätig ist.¹

JETZT PROBE FAHREN!

Kraftstoffverbrauch in l/100 km Opel Combo Selection "LKW Zulassung" L1H1 1.3 CDTI ecoFLEX, 66 kW, innerorts: 6,0, außerorts: 4,3, kombiniert: 4,9; CO₂-Emissionen, kombiniert: 129 g/km (gemäß 1999/100/EG).

¹ Ein gemeinsames Angebot der ALD Lease Finanz GmbH und der Adam Opel AG. Leasing- und Full-Service-Geber ist die ALD Lease Finanz GmbH, Nedderfeld 95, 22529 Hamburg. Das Angebot gibt die Nettopreise wieder und gilt bei Leasing eines Opel Combo mit einer Laufleistung von 20.000 km/Jahr bei einer Laufzeit von wahlweise 24 oder 36 Monaten. Bei höherer Laufleistung werden die Beträge stufenweise angepasst: Bei bis zu 30.000 km Laufleistung beträgt die Servicerate 29,90 € und bei bis zu 40.000 km Laufleistung 39,90 €. Das Angebot gilt bis 30.06.2012 ausschließlich für Gewerbekunden und ist bei allen teilnehmenden Opel Partnern erhältlich.

² Inkl. Fahrer 75 kg.

³ Bei umgeklapptem Beifahrersitz.

Ihr Opel Partner

Lauße.

Wir bewegen was

Rahlstedter Straße 34
☎ 040 / 673 70 70

Schiffbeker Weg 307
☎ 040 / 654 96 50

www.lausse.de - info@lausse.de