



- Aikido
- Ambulanter Herzsport
- Badminton
- Ballsportoffensive
- Basketball
- Boule
- Faustball
- Fitness Studio
- Freizeitspaß
- Freizeitsport
- Gesundheit
- Psychomotorik
- Gymnastik
- Handball
- Iaido
- Judo
- Ju Jitsu
- Karate
- Lauftreff
- Leichtathletik
- Lungensport
- Prellball
- Radwandern
- Schwimmen
- Tae Kwon Do
- Tennis
- Tanzsport
- Tischtennis
- Triathlon
- Turnen
- Versch. Tanzangebote
- Volleyball
- Wandern
- Yoga

## IM BLICKPUNKT

SPORT UND GESUNDHEIT

## LIONS

ERFOLGREICHER START

## SCHÖNE WEIHNACHTEN

WÜNSCHT DER AMTV

**AMTV Hamburg**  
Rahlstedter Str. 159  
22143 Hamburg

Tel.: 040 / 675 95 06  
Fax: 040 / 675 95 080  
[www.amtv.de](http://www.amtv.de)



**Te**iern Sie mit...

Entdecken Sie das vielfältige gastronomische Angebot in unserem klassischen Art Déco Restaurant **Restaurant** «Oscar Eggers», der nostalgischen Bier- und Weinstube oder im Kastanien-Biergarten zur Sommerzeit und gönnen Sie sich längst vergessene Schätze der Kochkunst in einem ganz besonders schönen Ambiente. **Ergebnis**  
 Unser Art Déco Restaurant «Oscar Eggers» verfügt schon heute über die Salelemente und die lokalen **Ankünfte** Höhepunkte 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. **Familienfeier**



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

*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 Peter Slama	04
	Kunstrasen für Rahlstedt	07
	Sport und Gesundheit	08
	Erste Sportlerehrung Wandsbeks	09
	Ran-an-den-Speck-Mitläufer gesucht	11
	Faustball Jegotka - Cup 2012	13
	Schwimmen Berichte aus der Schwimmabteilung	14-17
	Turnen Der große Tag war da...!	18
	HerzSport - wozu?	18
	Leichtathletik Berichte aus der Leichtathletikabteilung	20-21
	Judo Sportevents in Hamburg	22
	Beitragsstruktur	25
	Geburtstage	26
	Handball Erfolgreicher Start der Lions	28
	Handball Erfreuliches von den Handballern	29
	Telefonnummern	30



**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

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](http://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](http://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 18.01.2013

Bitte senden Sie Ihre Artikel an [bendler@amtv.de](mailto:bendler@amtv.de) oder eine CD/Diskette an die AMTV-Geschäftsstelle

# AMTV - viel mehr als nur Sport

In der letzten Vereinszeitung hatte ich im Vorwort bereits auf den großflächigen Wasserschaden in unserem Studio hingewiesen und um Verständnis für die für beide Seiten missliche Situation gebeten. Eine großflächige Sanierung ohne Schließung des Studios war leider nicht möglich. Der Vorstand mußte deshalb kurzfristig eine vorübergehende Ausweichmöglichkeit für die Mitglieder finden. Am Höltigbaum konnten wir ca. 500 qm anmieten. Darüber waren wir sehr froh, zumal es sich um großflächige, helle Räume handelt, die uns sofort zusagten. Hinsichtlich ausreichender Umkleidemöglichkeiten mussten wir mit angemieteten Stellwänden improvisieren. Wünschenswerte Duschen kann man natürlich in solchen kurzfristig angemieteten Räumen nicht erwarten. Leider hatten einige Mitglieder dafür überhaupt kein Verständnis und haben uns auch ihre Kündigung zukommen lassen.

Ein besonderes Lob verdienen unsere Mitarbeiter, die es mit sehr großem Einsatz geschafft haben, kurzfristig ein Umzugsunternehmen zu organisieren und an einem verlängerten Wochenende den Umzug zu realisieren. Wie es aber bei solchen umfangreichen Sanierungen nun einmal nicht auszuschließen ist, muß man sich doch auf Überraschungen einstellen. Eine von uns sicherheitshalber in Auftrag gegebene Untersuchung der Abwasserleitungen hat ergeben, dass die Rohre derart korodiert sind, dass in einigen Jahren mit erneuten Wasserschäden zu rechnen ist. Wir mußten uns deshalb der Not gehorchend entschließen, die markanten Rohre sofort auszuwechseln. Das wirkt sich natürlich auf unser Zeitfenster aus und wir rechnen mit einer Eröffnung des Studios nicht vor Mitte Januar 2013. Wir hoffen auf Ihr Verständnis und bedanken uns für Ihre Geduld. Wir werden aber die Zeit auch nutzen, um bereits im Gespräch befindlich gewesene weitere Veränderungen gleich mit abzuarbeiten.

Unser Vereinswirt Jens Warnecke hatte uns im September gebeten, den Pachtvertrag kurzfristig aufzulösen. Wir mussten allerdings auch in dem einen Jahr feststellen, dass er unsere Erwartungen nicht erfüllt hat und diese auch in Zukunft nicht erfüllen würde. Um einen jungen Menschen nicht ohne Not in weitere finanzielle Schwierigkeiten zu bringen, haben wir uns in einem Aufhebungsvertrag geeinigt. Wir sind bemüht, allerdings ohne Zeitdruck, einen neuen Pächter zu finden. Aber auch über andere Alternativen werden wir uns Gedanken machen müssen. Die Abteilungen haben wir gebeten, die anstehenden Weihnachtsfeiern andernorts auszurichten.

Die neue Mehrzweckhalle am Gymnasium Rahlstedt können wir seit Mitte Oktober nutzen. Als fast ausschließlicher Nutzer bieten wir unseren Sportlern eine großflächige moderne Sportstätte. Wünschenswert wäre natürlich, wenn wir dadurch auch neue Mitglieder generieren können. Der Hamburger Handballverband wird die Heimspiele unserer Handballmannschaften in dieser Halle ansetzen.

Wie immer, wenn ein Jahr sich dem Ende neigt, hält man Rückschau und besinnt sich auf Erfreuliches aber auch Schicksalhaftes.

Ich wünsche Ihnen jedenfalls alles Gute und schauen Sie stets positiv in die Zukunft, nehmen Sie Nebensächlichkeiten nicht so ernst. Es passiert in der Welt täglich viel Schrecklicheres.

**Ich möchte bei dieser Gelegenheit darauf aufmerksam machen, dass am 9. Dezember um 11 Uhr „Abbi Hübner“ im AMTV Treff seine „Fans“ hoffentlich wieder begeistern wird. Eintritt 5,- Euro incl. Getränkegutschein.**

Ich wünsche Ihnen besinnliche Weihnachtstage und ein hoffentlich frohes neues Jahr 2013.

Mit sportlichem Gruss  
Peter Slama




**AMTV Jazzfrühschoppen** 

**Abbi Hübner und  
die Hot Hamburgers  
im AMTV Zentrum**  
09.12.2012 • 11:00 – 13:00 Uhr

Eintritt 5 €  
inkl. einem  
Freigetränk



AMTV Hamburg • Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.  
Rahlstedter Straße 118 • 22143 Hamburg • Tel. 040 / 675 85 36 • Fax: 040 / 675 85 360 • E-Mail: info@amtv.de • Internet: www.amtv.de

## 35 Jahre Mobilex in Rahlstedt

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



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

Rahlstedter Str. 40 - 44

Tel.: 040 / 672 97 97

040 / 672 67 99

Fax: 040 / 672 20 96

### Hamburgs ältester SEAT Top Partner

- Neuwagen vieler Fabrikate
- Gebrauchtwagen
- Leasing und Finanzierung



## Restaurant Adria



Genießen Sie bei uns in gemütlicher Atmosphäre unseren preiswerten Mittagstisch!

Am 24.12. 2012 haben wir geschlossen.  
Am 25.12. + 26.12.2012 öffnen wir in der Zeit von 12<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup> Uhr.  
Bitte reservieren Sie rechtzeitig Ihren Tisch, damit wir Ihren Wünschen gerecht werden können!

Saseler Straße 1 · 22145 Hamburg  
Telefon (040) 678 70 53  
Täglich von 12 - 15 Uhr  
und von 18-23 Uhr geöffnet  
Montag Ruhetag  
Sonn- und Feiertage durchgehend geöffnet

AUSSER - HAUS - VERKAUF  
Anrufen - Bestellen - Abholen

Am 31.12. 2012 haben wir von 17<sup>30</sup> - 22<sup>00</sup> Uhr geöffnet.  
Am Neujahrstag sind wir von 17<sup>00</sup> - 23<sup>00</sup> Uhr für Sie da.  
Bitte reservieren Sie rechtzeitig Ihren Tisch, damit wir Ihren Wünschen gerecht werden können!

Unseren Gästen wünschen wir Frohe Weihnachten und ein glückliches Neues Jahr 2013!!!

**Schumacher**  
Modehaus in Linau

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



*Festliche Mode  
aus Linau*

**Ankes  
Trachtengalerie**

Landhaus- und  
Trachtenmode 36-56  
Jagdkleidung



**Neu eingetroffen:  
Hochzeits- und  
Abendgarderobe  
für Sie & Ihn**

**Schwelgen Sie in  
unserer neuen**

**Winterkollektion**

**Unser Geschenk für Sie:**

Eigene  
professionelle  
Änderungsschneiderei!

Wie Maßanfertigungen  
sagen die Kunden!

Der Kaffee ist heiß  
und frisch!

Wir freuen uns auf Sie!

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

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-16 Uhr  
[www.ankes-trachtengalerie.de](http://www.ankes-trachtengalerie.de)

**Beim Kauf eines Anzugs für sämtliche Gelegenheiten -  
eine Galaweste gratis!**

**Samstag, 01. Dezember 2012: Grünkohl-Essen**

**Samstag, 02. Februar 2013: Deftige Erbsensuppe**

# Rahlstedter SC - ein Kunstrasen für Rahlstedt

500 Kinder und Jugendliche spielen beim Rahlstedter Sportclub zurzeit Fußball in 27 Mannschaften. 2 Rasen- und ein Grandplatz stehen dem Verein an der Scharbeutzer Straße dafür zur Verfügung.

Oder besser gesagt: Sollten dem Verein zur Verfügung stehen. Denn der Zustand der Plätze ist so schlecht, dass sie jedes Jahr insgesamt rund 20 Wochen gesperrt werden müssen, um sich erholen zu können. So ist weder ein geordnetes Training noch ein regulärer Spielbetrieb möglich. Und mehr noch – rund die Hälfte der Jungs und Mädchen beim RSC haben einen Migrationshintergrund. So wird die Arbeit der 60 ehrenamtlichen Trainer und Betreuer zur wertvollen integrativen Aufgabe im Stadtteil. Um dieser auch weiterhin gerecht werden zu können, braucht der Verein Kunstrasenflächen.

Deshalb hat sich jetzt unter der Leitung von Marc Ahlers eine Projektgruppe gebildet, die auf dem Rahlstedter Familienfest bereits mit einem großen Soccer Court vertreten war und über das Vorhaben informiert hat. Auch in den Rahlstedt Arcaden und in immer mehr Schulen weisen Plakate und Flyer auf das Anliegen des Vereins hin. Auf der Website [www.rsc-kunstrasen.de](http://www.rsc-kunstrasen.de) kann man sich zudem umfangreich über das Projekt informieren und dort auch direkt spenden. Jeder kann so seinen kleinen oder größeren Beitrag dazu leisten, dass sich die Bedingungen für Kinder in Rahlstedt verbessern und der Kunstrasen in absehbarer Zeit Wirklichkeit wird.



27 Mannschaften spielen derzeit beim Rahlstedter SC Fußball

## Werterhaltung statt Neukauf !

\*Aktion läuft bis 31.12.2012

24,- €  
Gutschein  
pro Auftragserteilung

Wir reinigen, reparieren,  
färben und versiegeln !



Den PKW im festlichen Glanz :  
Mit Handwäsche, Politur und  
winterfester Nanoversiegelung  
ab 99,- €

**VORHER** muffig



**Haus- und Fahrzeugkosmetik**

Bald ist „Heilig Abend“, danach  
folgt das Frühlingserwachen!

**Sonderaktion Winterputz  
bei uns noch vor dem Fest !**

**NACHHER** frisch



Wir kommen zur Schadensbegutachtung, beraten Sie persönlich und handeln den schonenden Transport Ihrer Möbel.

- Leder- und Polstermöbel
- Schränke und Tische
- Fenster und Türen
- Fensterbänke, Keramik
- Küchenarbeitsplatten
- Wand- / Bodenfliesen
- Parkett und Laminat

- Fahrzeug- Sitze und Bänke
- Innenausstattungen
- Ablage/Armaturenbretter
- Fahrzeugverkleidungen
- Lackoberflächen
- Glas
- Felgen

**AOR**

Helbingstrasse 50 - 52  
22047 Hamburg



Telefon: 040 - 60 87 67 95  
E-Mail: [info@aor-hamburg.de](mailto:info@aor-hamburg.de)  
Web: [www.aor-hamburg.de](http://www.aor-hamburg.de)

Druckvorlagen: hafencitymedia.de

Leder und textile Stoffe, Holz, Kunststoff, Naturstein, Marmor, Glas- und Lackoberflächen, Metall und Verbundstoffe ....

# Sport und Gesundheit mit der DAK

**Im AMTV Hamburg liegt der Schwerpunkt auf gesundheitlich- und freizeitorientiertem Sport. Die Krankenkassen in Deutschland befürworten gesunde Bewegung. Die DAK-Gesundheit engagiert sich in diesem Bereich besonders und kooperiert nun mit dem AMTV.**

Unsere Abteilungsleiterin Gesundheit Sabine Goldberg sprach mit Andreas Becher, Vertriebsleiter in Wandsbek.

**Sabine Goldberg: Welche Interessen hat Ihre Krankenkasse an einer Kooperation mit dem AMTV?**

Andreas Becher: Gesunde Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der Prävention, also der Gesundheitsvorsorge. Die DAK-Gesundheit fördert dies ideell, in dem wir unsere Kunden über die positive Wirkung von Sport aufklären. Natürlich geben wir auch finanzielle Anreize. Zuschüsse zu Präventionskursen und ein Bonusprogramm, bei dem Sport sich auszahlt, zählen dazu.

**Goldberger: Sport zahlt sich aus? Wie das?**

Becher: Wer beim DAK gesundAktivBonus mitmacht, sammelt Punkte für verschiedene Vorsorgeaktionen. Von der Zahnprophylaxe über die Krebsvorsorge bis hin zu Sportaktivitäten gibt es einen Bonus. Die ganze Familie kann ihre Punkte gemeinsam dann in Prämien umsetzen.

**Goldberger: Sie sprechen Familien an, die bei uns auch im Mittelpunkt stehen. Was können Sie hier anbieten?**

Becher: Gerade wurden wir von der Verbraucherzeitschrift „Guter Rat“ zur besten Krankenkasse für Familien gekürt. Dahinter stehen vielfältige Gesundheitsangebote. Vom Erinnerungsservice für Kindervorsorgeuntersuchungen bis zur exklusiven Kindermedizinhotline reicht da die Palette.

**Goldberger: Wir als Sportverein schauen natürlich besonders auch auf Angebote für Sportler. Wie schaut es dabei aus?**

Becher: Auch hier bieten wir eine telefonische Betreuung durch Sportmediziner. Natürlich nicht anstelle, sondern ergänzend zur ärztlichen Behandlung vor Ort. Zusätzlich ist gerade für Sportler ein weiterer Aspekt wichtig: Die freie Krankenhauswahl. Bei einer Sportverletzung kann unter den Vertragskrankenhäusern das mit der besten Fachabteilung gewählt werden.

**Goldberger: Wir schauen im Verein stark auf den Nachwuchs. Eine Krankenkasse ist ja sozusagen schon von der Geburt an dabei. Welche Erfahrungen haben Sie bezüglich der Gesundheitsvorsorge?**

Becher: Das beginnt bereits weit vor der Geburt. Wir beraten junge Eltern ganz intensiv. Schwangerschaftsgymnastik und Vorsorgeuntersuchungen für die werdenden Mütter sind da nur ein Beispiel. Gerade auch bei Risikoschwangerschaften haben wir mit unserem Spezialistennetzwerk „Willkommen Baby“ ein Programm, das drohenden Frühgeburten entgegenwirkt.

**Goldberger: Wie sehen Sie die sportliche Motivation unserer Bürger?**

Becher: Eine Umfrage der DAK-Gesundheit hat gezeigt, dass sich 53 Prozent der Hamburger mehr Bewegung und Sport vorgenommen haben. Und im vergangenen Jahr haben 59 Prozent diese Vorsätze lange durchgehalten. Das ist ein Spitzenwert in Deutschland. Ich schließe daraus, dass immer mehr Bürger unserer Stadt die gesunde Wirkung des Sports erkennen und nutzen. Das unterstützen wir.

**Goldberger: Herr Becher, wir danken Ihnen für die Expertentipps. Wir freuen uns auf eine innovative Zusammenarbeit mit der DAK Gesundheit.**



**AMTV Weihnachtsmärchen „Großer Kleiner Riese“**

MAPILI Theater

**11. & 12. Dezember 2012**

**Einlass: 16:00 Uhr**

**Beginn: 16:30 Uhr**

**Eintritt: 2,- EUR**

**AMTV Aktiv-Zentrum**  
**Rahlstedter Straße 79A**

**Eintrittskarten sind in der**  
**AMTV Geschäftsstelle erhältlich.**

**Weihnachtsmärchen NUR für**  
**Kinder (4 - 10 Jahre)!**

AMTV Hamburg • Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.  
Rahlstedter Straße 199 • 22147 Hamburg • Tel. 040 / 875 95 06 • Fax. 040 / 875 95 080 • E-Mail: info@amtv.de • Internet: www.amtv.de

# Erste Sportlerehrung Wandsbeks

Unter großer Beteiligung von Sportvereinen aus dem Bezirk Wandsbek ehrte die Bezirksversammlung Wandsbek zum ersten Mal engagierte und erfolgreiche Sportler/innen und Trainer des Bezirks.

Als erfolgreichste Mannschaft wurden die Bundesligaschwimmer der HT16 geehrt. Der Preis für den Einzelsportler ging an den Trampolinspringer Daniel Schmidt vom Bramfelder SV. Zum jungen Talent wurde die Hockeyspielerin Kira Horn vom UHC Hamburg ernannt.

Als besonders engagierter Trainer mit bald 50jähriger Tätigkeit am Beckenrand wurde unser Schwimmtrainer Hermann Schlicht geehrt. Dazu unseren herzlichen Glückwunsch. „Schlichti“, bleibe uns noch lange erhalten. Unser Seniorenweltmeister Curt Zeiss ist zwar nicht nominiert worden, aber seine Leistungen wurden in der Rede des Vorsitzenden der Bezirksversammlung Joachim Klier besonders erwähnt. Anschließend konnten sich Sportler/innen und Politiker bei einem Empfang noch austauschen. P. Slama



Schwimmtrainer Hermann Schlicht wurde für sein Engagement geehrt.

## Kapuzenpullover von Nike mit AMTV Druck

Erwachsenengrößen 35,- und Kindergrößen 30,-  
Infos bei BS-Sport unter 040-6323717



## Jeder Schuss ein Volltreffer!

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

**NordMEDIA**  
Agentur für Medien & Druck

NordMEDIA GbR  
Neuer Höltigbaum 5-7  
22143 Hamburg

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

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



**Dipl.-Ing. A. Müller**  
**Öffentlich bestellter Vermessungsingenieur**

Ihr unabhängiger und zuverlässiger Partner für Vermessung

**Wir unterstützen Sie bei:**

- Grundstücksteilungen
- Gebäudeeinmessungen
- Grenzfeststellungen

**Telefon 040 - 67 39 14 57**

**[vermessung@geodaten-hh.de](mailto:vermessung@geodaten-hh.de)**

**Wir beraten Sie gerne in allen Fragen der Vermessung.**

**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

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

**premio Reifen+Autoservice**



Rahlstedt



Ahrensburg

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

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

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

**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 Lauftreff 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! Unser diesjähriger Ausflug sollte zum Bosseln ins Alte Land gehen. Wegen des Wetters mussten wir kurzfristig umdisponieren und, unser Festausschuss stellte, flexibel, wie er ist, kurzfristig einen 1-A-Kegelnachmittag auf die Beine! (s. Foto)



Der Kegelnachmittag des Lauftreffs war ein voller Erfolg!

So muss es sein. Näheres zum Lauftreff unter 040/647 66 86 oder hansdannehl@arcor.de

Sportliche Grüße Hans Dannehl

## Bundestag



Aydan Özoguz MdB

**SPD-Bürgerbüro Aydan Özoguz**  
Schloßstraße 12 · 22041 Hamburg  
Telefon: 68 94 45 45  
E-Mail: aydan.oezoguz@wk.bundestag.de

## Bürgerschaft

Ole Buschhüter MdHB



Ulrike Hanneken-Deckert MdHB



Ekkehard Wysocki MdHB



**SPD-Wahlkreisbüro Rahlstedt**  
Rahlstedter Bahnhofstraße 37a  
22143 Hamburg  
Telefon: 64 89 30 37 (Buschhüter), 6 77 84 13 (Hanneken-Deckert),  
64 86 05 20 (Wysocki)  
E-Mail: buero@buschhueter.de  
E-Mail: kontakt@hanneken-deckert.de  
E-Mail: kontakt@ekkehard-wysocki.de



Sven Freericks



Lars Kocherscheid-Dahm



Justin Grapentin



Michael Ludwig-Kircher



Ortwin Schuchardt

## Bezirksversammlung

**SPD-Bezirksfraktion Wandsbek**  
Schloßstraße 12 · 22041 Hamburg  
Telefon: 68 26 77 84  
E-Mail: buero@spdfraktion-wandsbek.de

**Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern des AMTV-Magazins ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.**  
Ihre Rahlstedter Abgeordneten im Deutschen Bundestag, in der Hamburgischen Bürgerschaft und in der Bezirksversammlung Wandsbek.



Wahlkreis  
Rahlstedt

**SPD**

**Qualität ist unser Anspruch**

# WOCHENMARKT



# Rahlstedt



**Der besondere Markt in der Rahlstedter Bahnhofstrasse**



**Mittwoch und Sonnabend von 8.00 bis 13.00 Uhr**

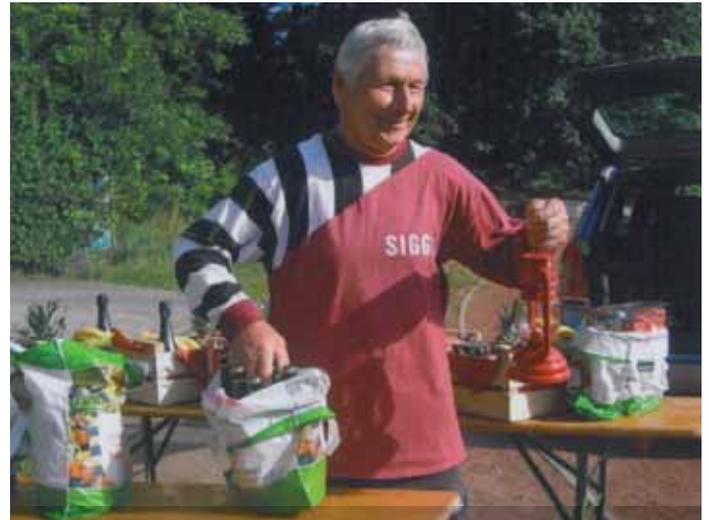
**Wir sind Mitglied der IGOR und bieten für unsere Kunden 2 Stunden kostenfreies Parken**

# Jegotka - Cup 2012

„Wir laden gern uns Gäste ein.“ Dieses Motto aus der „Fledermaus“ gilt bei den Altrahlstedter Faustballern abgewandelt alljährlich Anfang September.

Hamburg hat den Michel, den Hafen und die Alster und wir haben den Jegotka-Cup, das Spaßturnier zum Saisonfinale unter Freunden. 2012 ist ein Schaltjahr und somit war die Vorbereitungszeit einen Tag länger. Der Schierenberg war gebucht, 3 Säcke Sportplatzkreide bei Waldemar Binne geordert. Petrus fühlte sich genötigt, seinen Wetterfehlgrieff bei unserer Fahrradtour wieder gut zu machen und organisierte bestes Ausflugs- und Wandervetter. Insider wissen, dass Faustball ebenso wenig mit Goethes „Faust“ zu tun hat wie Johnny Walker mit „Nordic-Walking“. Startzeichen sind Chefsache und so gab unser Präsident das diesjährige Nordlichtertreffen standesgemäß frei. Da lief er wieder, der Jegotka-Cup, live und in Farbe, umsonst und draußen, rezeptfrei und nahezu ohne Nebenwirkungen. Hamburger und Holsteinische Mannschaften geben sich wie nunmehr bereits seit 27 Jahren ein Stelldichein auf dem Hausberg der Altrahlstedter Faustballer.

Unser A-Team wollte beweisen, dass es noch lange nicht zum alten Eisen gehört und seinen Mitstreitern zeigen, wo der viel zitierte Hammer hängt. Mit viel Schmackes machte man sich ans Werk. Eine variable, ideenreiche Offensive und eine starke, sattelfeste Abwehr machten Mut auf mehr. Es ging auf Biegen und Brechen, immer den Cup im Visier. Wir waren am Drücker, wollten unbedingt mit auf das Siegerfoto. Doch dann erwischte uns die Angst vor der eigenen Courage und lud die Gegner zum Siegen ein. Unter Tarif gespielt, zu viele liberale Elemente im Spiel, so die Kritik der fachkundigen Beobachter. Letztendlich reichte es aber doch noch für die heiße Phase des Turniers, die Finalrunde. Es wurde der letzte Rest Motivation mobilisiert, doch es gelang leider nicht mehr, den versierten und routinierten Platzhirschen ins Gehege zu kommen. Am Ende des Turniertages ist festzuhalten, dass es mit der Lübecker TS einen neuen Cupsieger gibt. Dieses Team entthronte Titelverteidiger BSG Feuerwehr und entführte den Jegotka-Cup an die Trave. Die BSG Allianz entschied das „kleine Finale“ gegen die SpVg. Großflottbek zu ihren Gunsten. Was gibt



Siegfried, der Gemüsemann unseres Vertrauens, bei der Preisverleihung!

es vom weinroten B- Team zu berichten? Für dieses Quintett gab es 99 Tage vor Weihnachten keine schöne Bescherung. Die Gruppengegner erwiesen sich ausnahmslos als Spielverderber und ließen keinen Funken Hoffnung aufkommen. Rettung war weit und breit nicht in Sicht. Kräftiges Daumendrücken nützte nichts. Selbst der Kapitän konnte den Karren nicht mehr aus dem Sumpf ziehen.

Das Resultat: gezählt, gewogen und für zu leicht befunden = Platzreife ungenügend. Bekanntermaßen ist diese Auswahl niederlagenresistent, einen Mitleidsbonus erwartet hier niemand, weshalb auch keine Herbstdepression zu befürchten war. Am Ende des Tages steht keiner mit leeren Händen da, jede Leistung wird honoriert. Beim rustikalen Abschlussbuffet war die Welt bereits wieder in Ordnung und eine Woche später beim traditionellen „Abfackeln“ schon viele Begebenheiten in das Reich der Anekdoten gerückt.

Fazit des Jegotka-Cups: lieber klein und fein als groß und nichts los! G. Schmidt

## Jegotka

Obst und Gemüse

*Preiswert, frisch und vielfältig seit 1965*

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



# Der alte Brauch wird nicht gebrochen...

**Anfang September eines jeden Jahres beendet die Schwimmabteilung seit mehr als 5 Jahrzehnten die Sommersaison (früher hatten wir eine Freibadsaison) mit dem sog. "Schweine-Essen" im Freibad am Wiesenredder.**

Entweder wird Spanferkel oder ein Grillabend angeboten. Organisiert wird dieses gemütliche Beisammensein mit gutem Essen seit Jahren von unserer Silke Bihman. Nicht möglich wäre die Durchführung dieses Abends ohne die Hilfe von Karin und Gerd Edler, die auf dem Gelände des Freibades wohnen, sowie dem harten Kern der fleißigen Helfer. Hier wollen wir insbesondere den Mitbegründer der Schwimmabteilung - Horst Sievers - hervorheben.

Leider wurde in den letzten Jahren der Kreis der Teilnehmer immer kleiner, obwohl bei einer solchen Veranstaltung das Kennenlernen über den Trainingsbetrieb hinaus das Anliegen der Veranstalter ist.

In diesem Jahr haben sich leider nur 23 Teilnehmer zum Spanferkelessen und netten Getränken getroffen. Die Stimmung war hervorragend, das Essen gut, aber es hätte etwas mehr sein können. So haben wir uns über den selbstgebackenen Kuchen von unserem Helmut Schmidt sehr gefreut.

Vielleicht erreichen wir mit diesem Bericht, dass im nächsten Jahr das Interesse an diesem Zusammensein größer wird. Wir freuen uns über Aktive und Passive, Junge und Alte, Schwimmer und Nichtschwimmer und alle diejenigen, die wir hier nicht aufgeführt haben. Vor Regen und Kälte - kann Anfang September ja vorkommen - braucht niemand Angst zu haben. Wir sitzen im Trockenen und haben warme Decken auf den Sitzen. In diesem Sinne hoffen wir auf Euer Kommen.

Wir wünschen Euch eine schöne Advents- und Weihnachtszeit und ein ganz besonderes Jahr 2013.

H.G.

## Nachruf Eddy Gruschan

Am 13. Oktober starb Eddy Gruschan nach langer schwerer Krankheit im Alter von 75 Jahren.

Wie viele Mitarbeiter der Schwimmabteilung, knüpfte er seine ersten Kontakte zum Schwimmsport über seine Kinder und war in den Folgejahren in vielen Bereichen tätig. 1975 war unser erstes gemeinsames Trainingslager in Bad Oldesloe. In Schleswig, Oldenburg und im Juli 83 mit den Famsenern ein Trainingslager in Jugoslawien. Auch als Leiter der Schwimmabteilung war er in den 80ziger Jahren tätig und Mitarbeiter im Ausschuss für Öffentlichkeitsarbeit des Vereins. Er organisierte Feiern mit Eltern und Jugendlichen, war Betreuer bei Auslandsfahrten in Holland, Schweden, Frankreich.

Eddy war nicht nur ein guter Trainer, er war Freund und Kumpel, bei den Kindern und Jugendlichen sehr beliebt. Von Beruf Fahrschulprüfer. So kannten ihn auch viele Jugendliche die einen Führerschein gemacht haben. In den 90ziger Jahren, damals wohnhaft in Ahrensburg, verabschiedete sich Eddy vom Verein, blieb aber immer noch in Kontakt mit uns. Das letzte Ehemaligentreffen fiel ihm schon schwer. Für manches Trainingslager hatte Eddy immer eine Spende über. So auch anstelle zugedachter Blumen und Kränze bittet die Familie um eine Spende für die Jugendarbeit im Schwimmen. Eddy wir danken dir.



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





Schöne Aussichten

**TISCHLEREI**  
**SCHMEKAL GmbH**

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

**VELUX®**

Saseler Str. 59  
22145 Hamburg  
Tel. 678 44 44

**team energie** Ahrensburg



**Sparsam heizen mit Premium Heizöl:**

- Heizöl EL schwefelarm
- Heizöl EL Premium schwefelarm

Sören Haase • Ulrich Grimm • Telefon 04102 410 04

**team energie GmbH & Co KG** • Bünningstedter Straße 52 • 22926 Ahrensburg

*Wir machen's möglich!*

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

**Meine Brille von Lohmann**  
**- dauerhaft günstig.**

<p>€ 25,00</p> <p>2 Aktions-Einstärkengläser</p>	<p>€ 10,00</p>
<p>€ 69,00</p> <p>2 Aktions-Einstärkengläser superentspiegelt, gehärtet, Clean coated</p>	<p>€ 20,00</p>
<p>€ 99,00</p> <p>2 Aktions-Gleitsichtgläser</p>	<p>€ 30,00</p>
<p>€ 169,00</p> <p>2 Aktions-Gleitsichtgläser superentspiegelt, gehärtet, Clean coated</p>	



**Lohmann optik**

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



**VSH** Vorratsschutz  
und Hygiene GmbH

**Ihr Ansprechpartner**

**Michael Stenglein**  
Betriebsleiter

Wendenstraße 155  
20537 Hamburg

Tel. + 49 40 88 30 67 - 621  
Fax + 49 40 88 30 67 - 623

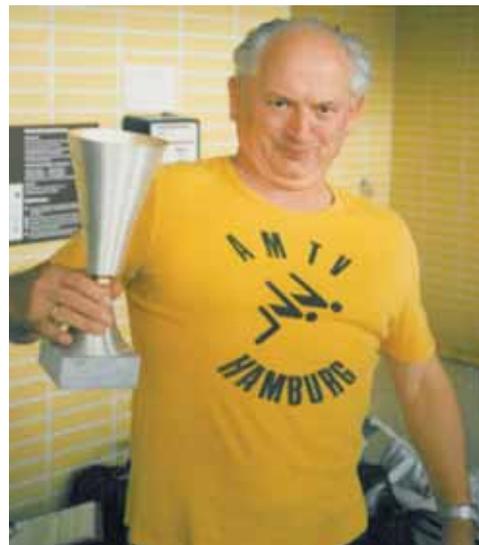
[info@vsh24gmbh.de](mailto:info@vsh24gmbh.de)  
[www.vsh24gmbh.de](http://www.vsh24gmbh.de)

# Erinnerung an Karl (Kuddel) Zimmermann

**Eine Erinnerung an den Gründer unserer Schwimmabteilung, der am 16. Oktober dieses Jahres 100 Jahre alt geworden wäre.**

In Marlow / Mecklenburg geboren und ab 1914 in Schwaan lebend, wo sein Vater ein Klempnerei betrieb, widmete er sich schon früher dem Sport, turnte, spielte Handball und war seit 1931 Jungendtrainer für Turnen und Schwimmen im MTV Schwaan. 1938 wurde er auch 'Vereinsführer' des MTV und blieb dies – weil in der Rüstungsindustrie freigestellt- auch bis 1945.

Dann flüchtete er von den Russen zu seinen Schwiegereltern nach HH – Tonndorf und trat am 28. August 1945 dem wiedererstandenen AMTV bei, wo er eine Zeitlang turnte und in der 2. Herren Handball spielte. Bei Herbert Eichler, über Jahrzehnte 1. AMTV-Vorsitzender, bekam er eine Stelle als Klempnergeselle. Das alles genügte aber seinem Tatendrang nicht, obwohl er damals genügend damit zu tun hatte, seine 5 köpfige Familie satt zu bekommen. So entdeckte er im Rahlstedter Sport eine Marktlücke: das SCHWIMMEN. Der Vorstand gab ihm grünes Licht, obwohl zwar teilweise nicht überzeugt, dass das was würde. Zu viele waren mit dem Versuch schon gescheitert. Aber der mecklenburgische Sturkopf lies sich nicht einschüchtern. Dank seines pädagogischen Talents konnte er schnell Jugendliche und Erwachsene gewinnen und mit seinen Ideen überzeugen.



Am 3 Juni 1947 wurde die Schwimmabteilung offiziell gegründet. Und noch im gleichen Monat nahmen wir noch an zwei Jugendschwimmfesten teil. Bereits 1948, nachdem er uns die drei Schwimmstile erst einmal richtig beigebracht hatte, schickte er Henry Slama und Curt Zeiss zu den DSV-Jugendwettkämpfen anlässlich der 1. Deutschen Nachkriegs-Meisterschaften in Braunschweig, vom denen sie mit 6 Plätzen heimkehrten. 1949 wurde von ihm der 'Wandsbeker Zweig' am Ölmühlenweg gegründet und noch im Sommer veranstaltete der AMTV dort die Hamburger Meisterschaften, bei denen der AMTV in der Klasse 14-18 Jahre erfolgreichster Verein wurde.

1950 bei den HH Meisterschaften (offene Klasse) errangen wir die beiden ersten Herren-Titel für den AMTV nach dem kriege. Und so ging es Schlag auf Schlag weiter. 1955/56 ging der (eigene) Stern Karina Rougemont auf (6 mal in der deutschen Jugendnationalmannschaft), die die Olympiaqualifikation für Melbourne 1956 über 200m Brust nur gegen die spätere Olympiasiegerin Ursula Happe-Krey um 0,5 Sekunden verfehlte.

'Kuddel' Zimmermann, 50 Jahre in allen Funktionen, z.T. wechselnd, für die Abteilung tätig, gab 1992 die Abteilungsleitung an Michael Schumann ab. In all den Jahren sind zehntausende Schwimmer und Schwimmerinnen durch seine Hände und die seiner getreuen Trainer und Helfer, die in ihrer Vielzahl nicht aufgeführt werden können, gegangen. Auf Grund der unzähligen Hamburger- und Deutschenjugend-, und später Jugendjahrgangs-Meisterschaften und dem Aufstieg in die Bundesliga 1976 dürfte er einer der erfolgreichsten Trainer beim AMTV gewesen sein. Und deshalb wurde er für seinen großen Verdienst Sport- und Jugendarbeit 1982 mit der goldenen Ehrenplakette des DSV geehrt. Desgleichen 1984 durch den HH Innensenator die Ehrung für verdiente Sportler des Landes, 1988 die Wandsbek-Medaille für hervorragende Dienste im Sport und als Höhepunkt 1997 die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland vom Bundespräsidenten Roman Herzog. Der AMTV ehrte 'Kuddel' 1997 mit der goldenen Ehrennadel und 1989 mit der Ehrenmitgliedschaft.

Zu seinem 100. Geburtstag erinnern wir uns dankbar an unseren 'Kuddel', der sein Leben rastlos dem Schwimmsport gewidmet hatte.

Wesentlich ausführlichere Informationen über die Schwimmabteilung erhalten Sie über unserer Internetseite <http://amtv-schwimmen.de>

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.



# Dree Water Drepen 2012

Am Sonnabend, den 22. September 2012, kamen 19 Vereine mit 105 Aktiven zum Mastersschwimmfest „Dree Water Drepen“ des AWW 09 ins Bartholomäusbad.

Mit 453 Starts erfreut sich dieser „familiäre“ Wettkampf zunehmender Beliebtheit. Zu den Anziehungspunkten zählen sicher der Mehrkampf, das anschließende Abendessen sowie die Siegerehrung und Tanz im Vereinshaus Warwisch an der Elbe.

Beim Wettkampf gingen die AMTV-FTV Schwimmerinnen und Schwimmer mit 9 Aktiven auf der 25m Bahn an den Start. Außerdem waren Meike Cornils bei den Zeitnehmern und Hartmuth Hölterling als Schiedsrichter im Einsatz.

Die Leistungen waren durchweg gut, so dass die Mannschaft letztlich mit 24 Gold-, 9 Silber und 2 Bronzemedailles sowie zwei Staffelsiegen im Medaillenspiegel an zweiter Stelle stand.

An diesem Erfolg waren beteiligt (siehe Foto). pa



Hinten v. links: Frank Ahrens, Ottfried Boeck, Martin Müller, Peter Alpers und Klaus-Dieter Schilling.

Vorne v. links: Hans-Peter Wedler, Kurt Zeiss und Marie-Luise Stolte.

## Schmidt-Peil

Bestattungsinstitut seit 1913

Tag- und Nachtruf **672 20 23**

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



Wir helfen Ihnen beim Abschiednehmen.

Vertrauen Sie unserer Erfahrung.

**Brockdorffstraße 14  
22149 Hamburg**



Reparaturen aller Fahrzeuge

# die werkstatt

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

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



# Der große Tag war da...!

**Die Hamburger Mannschaftsmeisterschaften in der Altersgruppierung 2005-2006, AK 6 – unsere jüngsten Teilnehmerinnen.**

Schon im Vorfeld war die Aufregung bei den Mädchen – aber auch bei den Mamas und Papas deutlich zu spüren – denn viele der Mädchen turnten nun heute ihren ersten Mannschaftswettkampf. Da es leider einen krankheitsbedingten Ausfall bei den Kleinen gab, mußte das dritte Team auf die Mannschaften 1 und 2 aufgeteilt werden, daher konnten nicht alle Mädchen jedes Gerät turnen. Aber schon von Anfang an war der Team-Zusammenhalt der Mädels deutlich zu sehen:

**„Nur zusammen sind wir stark“.**

Der AMTV startete also mit **Team 1**, den Turnerinnen Lisa Kagan, Chiara Marina Musu, Annie Bastheim und Laura Oppermann.

In **Team 2** turnten Amy Glombik, Lotta Paul, Maximilia Sundmaecker und Emily Taylor.

Beide Teams hatten 6 weitere Vereine zur Konkurrenz, insgesamt 28 Mädchen nahmen an dieser Meisterschaft teil.

Im Ganzen war es ein ruhiger Wettkampfverlauf und einige wenige Tränchen nach kleinen Patzern konnten Dank der liebevollen Betreuung unserer Trainerinnen Gisela, Janina und Yvonne schnell wieder getrocknet werden. Die Mädchen haben im Training sehr viel gelernt und konnten dies erfolgreich umsetzen. Besonders in der Kategorie „Sprung“ wurden in beiden Teams sehr hohe Wer-



Das Motto lautete: „Nur zusammen sind wir stark“

tungen, einmal sogar die Höchstwertung von 15 Punkten, geholt.

Konzentration, Ehrgeiz und ein toller Team-Zusammenhalt zahlten sich aus und somit erreichte Team 2 mit einer Gesamtwertung von 105,600 Punkten einen guten 5. Platz, Team 1 erturnte sich mit einer Gesamtwertung von 110,550 Punkten den 3. Platz und somit den erfolgreichen Auftritt auf das Siebertreppchen. Die Differenz zum ersten Platz betrug nur 2,95 Punkte, zum 2. Platz sogar nur 1,55 Punkte.

Unsere Medaille hat ihren Ehrenplatz im Kinderzimmer bereits gefunden und ich glaube, ich kann für alle Trainerinnen und Eltern sprechen: **„MÄDELS, WIR SIND STOLZ AUF EUCH“!**

Wir wünschen Euch weiterhin viel Erfolg, immer Spaß beim Turnen und noch viele gute Plätze bei den Meisterschaften!  
Silke, eine stolze Mama

## HerzSport - aus der Sicht eines Arztes

**Viele Herzgeschädigte fragen oft: HerzSport – wozu? Und dann auch noch in Gruppen und heterosexuell...**

Den Herzinfarkt gerade überlebt, die anschließende Reha, Apoplexie überstanden, eine weitere Herzgefäßoperation ist auch geglückt, alles fließt inzwischen wieder wo es denn hin soll ohne Leck oder Engstellung. Die kleinen Herzschmerzen oder Herzrhythmusstörungen, die lästige Kurzluftigkeit gibt es auch nicht mehr, das Bierchen und der Schnaps schmecken, ja selbst das Zigarettchen „light“ geht auch. Wozu das Ganze denn noch, die operierte Herzklappe wird durch das „Rumgehüpfen“ ja auch nicht trainiert. In der Reha haben wir das doch schon alles kennen gelernt, alles ist bekannt – glaubt man. Aber wie steht es mit dem Gleichgewichtssinn und der sensiblen Feinregulation des Nervensystems, der Gelenkigkeit bei Arthrose und Muskelschwund? Wie ist der Blutdruck unter körperlicher Belastung und in Ruhe und den verordneten Medikamenten? Herzrhythmusstörungen? Herzschrittmarkerfunktionen? Dazu ist der DOC zugegen, beobachtet und prüft die Funktionen,

kontrolliert bei Bedarf die Medikamentendosierungen, weil der Blutdruck wirklich zu niedrig ist (eigentlich nie zu hoch!). Er erinnert die Teilnehmer deutlich und eindringlich an die jährlichen kardiologischen Kontrollen sowie mindestens 1 mal jährlich an das EKG, das Belastungs-EKG, das Herzecho und die Untersuchung der Risikofaktoren im Blut wie Cholesterin usw.... – kurz gesagt, er kümmert sich und begleitet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Unsere Herzsportgruppen im AMTV werden sportlich geleitet und geführt von Trainerinnen und Trainern, die sehr erfahrenen und hoch qualifiziert sind. Sie haben aber auch viel Gespür für spezielle Gesundheitsprobleme und Beschwerden des täglichen Lebens, mit all den motorischen und psychischen Defekten die das Leben so mit sich bringt.

Bei all dem Training darf auch noch gelacht werden, es geht sogar wirklich richtig lustig in den Stunden zu, ohne Qual bei der Arbeit. Also ran und mitgemacht unter prima konditionierten Mitmenschen beiderlei Geschlechts – eben Herzsportlern!

Dr. med. Friedemann Haas



# Handwerkskammer Meisterbetrieb

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

## JENS REDÖHL

... der Service macht den Unterschied

677 55 22



## Hamburger Minigolf Club e.V. von 1965



Der Hamburger Minigolf Club bedankt sich für die wunderbare Saison 2012 bei seinem treuen Publikum, dass uns durch seine Besuche dabei unterstützt hat, dass unsere Anlage immer schöner wird. Insbesondere bedankt sich der HMC bei folgenden Unterstützern:

- Fa. Fritz Hack ■ Hamburger Jungs ■ Jürgen Klimke ■ DOT logistics ■ AMTV ■ Warnholz Immobilien
- Aydan Özuguz ■ Reifenhaus Buch ■ Reiter Haustechnik ■ Genius Pflegedienst ■ Bürgerverein Oldenfelde
- Gothaer Versicherung: Hans Weber, Dieter Dehtloff, Stefan Sanchez ■ Tyson's Breeches ■ Wasserski Hamburg
- Daniela Stenglein ■ VSH-Michael Stenglein ■ Meiendorfer Sportwerbung ■ Hamburger Bahngolf Verband
- Ole Thorben Buschhüter ■ Hamburger Sportbund ■ Gerhard Fuchs ■ Telekommunikation Nolle ■ Harry Gigar

Unser ganz besonderer Dank aber gilt unserem Platzwartehepaar Gitta und Peter Lattke, die unermüdlich dafür sorgen, dass es dem Publikum und Spielern gut geht.



Wir sind ab März 2013 wieder für Sie da !

Telefon: 040 - 647 25 09

Swinemünderstraße 29 • 22147 Hamburg

Wir richten Ihre Kindergeburtstagsparty aus

[www.hamburger-minigolfclub.de](http://www.hamburger-minigolfclub.de)

# Neues von den C-Schülerinnen

**Am 25.08.12 fand mit den HH-Staffelmeisterschaften der erste Wettkampf nach den Sommerferien statt.**

Wir waren mit drei Staffeln über 4x50m am Start. Pech hatte unsere erste Mannschaft in der Besetzung Ellen Jung, Svea Heinsohn, Nina Erich und Laura Nickel, weil Laura in Führung liegend als Schlussläuferin im Zielbereich stürzte und sich dabei eine Prellung des Knies zuzog. Der Schreck war zunächst groß. Glück im Unglück hatten wir insofern, als dass die komplette Zeitnahme in diesem Lauf ausgefallen war und deshalb eine Wiederholung des Rennens erfolgen musste. Toll war, dass Laura trotz Schmerzen erneut zum Lauf antrat und der Mannschaft somit eine Wertung ermöglichte. In dem wiederholten Lauf wurden wir in guter Zeit Zweiter, was in der Endabrechnung aller Läufe zu einem tollen 4. Platz bei den HH-Meisterschaften reichte. Auch die zweite Staffel mit Hannah Kroeger, Jette Klick, Lene-Annett Baron und Bianka Michael sowie das dritte Team mit Fenja Eckartsberg, Lisa Dammaß, Neele Meyer und Antonia Michaels schlugen sich prima.

Die **HH-Einzelmeisterschaften** folgten am 01.09.12 in der Jahnkampfbahn. Leider fiel ich krankheitsbedingt an diesem Tage aus und mein Mann Kai sprang für mich ein. Die Mädels schlugen sich bei diesem Wettkampf zum Teil bravourös! Der Tag begann mit einer tollen Bestleistung von Luisa von Schnitzler im Hochsprung, die sich von 1,19m auf 1,33m steigerte. Diese Höhe reichte zum dritten Platz in der Gesamtwertung höhengleich mit der Zweitplatzierten - wirklich klasse!! Eine weitere große Überraschung gelang Jette Klick im Ballwurf, die sich im letzten Versuch auf 32,0 m steigerte und sich damit die HH-Vizemeisterschaft sicherte. Auch dieser Wettbewerb hat richtig Spaß gemacht. Ein weiteres Highlight war der 800m Lauf der Altersklasse W11. Svea Heinsohn lief in einem beherzten Rennen zum HH-Vizemeistertitel in einer Superzeit von 2:44,94 min. Am Ende lag sie nur knapp hinter der Siegerin. Desweiteren wurde sie Achte im Ballwurf mit erzielten 26,50 m. Ellen Jung hatte sich für den 50m Sprint sowie für die Weitsprungkonkurrenz qualifiziert. Am Ende wurde sie Zweite im B-Endlauf mit einer starken Zeit von 8,20 sec. und landete mit ebenfalls guten 3,77m im Vorderfeld beim Weitsprung. Auch Bianka Michael konnte sich beim jüngeren Jahrgang mit Bestleistung von 8,34 sec. einen Platz im 50m B-Endlauf sichern - prima! Nina Erich erzielte 8,64 sec. über die gleiche Strecke. Euch allen einen herzlichen Glückwunsch zu tollen Leistungen!!

Als letzten Wettkampf in der Sommersaison nahmen wir am **HH-Team-Cup** teil. Nach unklar definierter Ausschreibung für diesen Wettbewerb traten wir mit einer reinen Mädchenmannschaft an. Wie sich während des Wettkampfes herausstellte, gab es nur eine Gesamtwertung für Mädchen-, Jungs - und Mixed-Mannschaften. Nachdem wir unsere Verärgerung über diesen Modus abgelegt hatten, zeigten meine Mädels starke Leistungen, von denen die erneute Steigerung auf 33,0 m im Ballwerfen durch Jette, Ellens tolle 8,07 sec über 50m sowie 3,87m im Weit-



Die HH-Staffelmeisterschaften waren der erste Wettkampf nach den Sommerferien.

sprung und ein weiterer starker Lauf von Svea über 800m besonders hervorzuheben sind. Erwähnen möchte ich noch die tolle kämpferische Leistung von Bianka, die trotz Sturzes über 800m beim Start das Rennen mutig zu Ende lief. All diese Leistungen reichten in der Endabrechnung zu Platz 5 unter 14 Mannschaften, wobei nur eine Mädchenmannschaft vor uns lag!! Das war doch zum Abschluss noch ein guter Wettkampf!

Wie in jedem Herbst musste ich leider wieder Abschied von einigen aus meiner Gruppe nehmen, die von nun an bei den B-Schülerinnen trainieren und starten werden. Auch dieses Jahr hatte sich wieder ein echtes Team geformt, dass sich auf dem Sportplatz gegenseitig begeistert anfeuert und zusammen viel Spaß hatte. Dies zu beobachten ist für mich immer eine große Freude!

Alles Gute für die Zukunft wünscht euch  
Eure Anke



**THOMAS DAHL**

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



# Wettkämpfe der B-Schüler

Beim Training der B-Schüler ging es nach den Sommerferien gleich richtig los, denn im September fanden drei Wettkämpfe statt und dafür musste kräftig trainiert werden.

Für die HH-Einzel-Meisterschaften mussten auch noch einige Qualifikationen geschafft werden, so fuhren Noah, Nicolas und Malte zum Schülersportfest nach Lurup. Noah brauchte für die 75m und den Weitsprung die Quali, welche er auch locker geschafft hat. Malte und Nicolas wollten mal Speerwurf ausprobieren und warfen auf Anhieb 17,77m und 18,88m und hatten vor allem viel Spaß dabei. Außerdem schaffte Nicolas die Quali für das Kugelstoßen mit 5,16m.

Am 25.8. fanden die HH-Staffelmeisterschaften statt. Die 4x75m Staffel mit Jan-Philipp, Justin, Malte und Nicolas wurde 5., ebenfalls 5. wurde die 3x800m Staffel mit Lucas, Malte und Nicolas.

Am 2.9. waren dann die HH- Einzel-Meisterschaften. Es nahmen nur Noah, Lucas und Nicolas teil. Noah wurde mit einer neuen Bestleistung im Hochsprung 2. mit einer Höhe von 1,44m, auch im Weitsprung sprang er mit 4,30m eine neue Bestleistung und wurde damit 7. in seiner Altersklasse.

Lucas wurde mit einer tollen Zeit von 11,17sec über 75m 1. im B-Endlauf, sowie 4. im Ballwurf. Nicolas schlug sich tapfer beim Kugelstoßen und wurde 8., genauso wie im Ballwurf.

Dann kamen noch die DSMM und wir waren mit 6 Jungs dabei. Domenic und Jan-Philipp schafften im 75m Lauf jeder eine neue persönliche Bestleistung, beide 10,58 sec. Jan-Philipp hatte einen super Tag erwischt und sprang auch noch 4,56m beim Weitsprung, was wieder neue persönliche Bestleistung war. Domenic und Noah mussten Hürden laufen und haben es super gemacht.



Auf dem Foto von rechts nach links: DSMM-Mannschaft: Justin, Malte, Domenic, Lucas und Jan-Philipp (Noah fehlt)

Domenic schaffte sogar einen Dreier-Rhythmus und lief persönliche Bestzeit. Noah und Malte hatten ein bisschen Pech, da es beim Hochsprung anfang zu regnen. Noah ärgerte sich, da er seine Bestleistung nicht erreichte und auch Malte war enttäuscht, obwohl er 1cm höher als seine Bestleistung sprang. Beim Ballwurf konnten Lucas und Justin, der trotz einer Verletzung am Zeh am Wettkampf teilnahm, punkten. Die Staffel in der Besetzung Jan-Philipp, Noah, Malte und Domenic musste sich nur dem HSVI geschlagen geben und kam mit einer super Zeit ins Ziel. Kurz danach startet der 800m Lauf. Lucas lief mit 2.45 min und Malte mit 2:55 min ins Ziel. Es war ein langer und anstrengender Tag und die Mannschaft wurde mit dem 2. Platz belohnt. Das war eine tolle Leistung.

Jan-Philipp, Domenic, Justin, Noah und Sinh verlassen die Gruppe und rücken auf zu den A-Schülern. Es hat mir viel Spaß gemacht mit euch. Ihr seid eine tolle Truppe. Ich wünsche euch weiterhin viel Erfolg. Susanne

**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](http://www.lambert-immobilien.de)



# Judo Sportevents in Hamburg

## Judo Sportevents in Hamburg - wir waren dabei!

Zu einem Lehrgang der besonderen Art machten sich vier Judokas Marlene Wennewald, Anastasia Seidl, Lukas Rammin und Lukas Rühle mit dem Trainer Jan Tadrowski am 15. September in die Wandsbeker Sporthalle auf.

Der Hamburger Judo Verband hatte zu einem Lehrgang mit dem ehem. Judo Weltmeister von 1979 und ehem. Trainer der japanischen Frauen-Nationalmannschaft Kyoto Katsuki (7 Dan) und Shozou Ohyama (7 Dan) Vice-Präsident Judo-Bund Osaka und IJF –A–Kampfrichter geladen. Der erste Teil stand ganz im Zeichen von O-soto-gari (Große außen Sichel).

Shozou Ohyama demonstrierte eine korrekte Ausführung von O-soto-gari sowie damit verbundene Kombination Wurftechniken. In dem zweiten Teil demonstrierte Kyoto Katsuki seine Spezialtechniken Morotte-seoi-nage, (Schulterwurf) Tomoe-nage (Kopfwurf) und Tai-Otoshi. Alle Teilnehmer waren begeistert von den weltmeisterlichen Wurftechniken. Der Lehrgang fand seinen Abschluss mit einer Frage- und Autogrammstunde mit dem sympathischen japanischen Trainer.

Fazit: Ein Lehrgang mit den japanischen Gästen ist ein unvergessliches Erlebnis! Jeder, der die Chance erhält, sollte auf jeden Fall die nächste Gelegenheit nutzen, seine Judo-Techniken zu verbessern.



von links: Shozou Ohyama, Kyoto Katsuki



Kyoto Katsuki wirft mit dem Wurf Tai-Otoshi

Gegen den Schmerz mit Wärme & Herz

kurbad Wandsbek

♥ Massage  
♥ Bewegungstherapie  
♥ Elektro-Therapie

♥ Fango  
♥ Rotlicht  
♥ Kälte-Therapie

♥ Aroma-Öl-Massage  
♥ Kräuter-Öl-Massage

Wir wünschen Ihnen eine frohe Weihnachtszeit!

Mo, Di, Do 8.00 - 11.00 Uhr  
13.00 - 16.00 Uhr  
Mi 8.00 - 11.00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

Geschenk -  
Tipp

„Weihnachts-Duft“

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

= 19,90 €

Dieses Angebot ist gültig  
bis zum 21. Dezember 2012

kurbad Wandsbek

Busch & Partner  
Luetskensallee 9 • 22041 HH  
Tel.: 040 / 656 42 91



# Feinkost Hinrichs

## Hauslieferung

### Wir lieben Lebensmittel!

In unserem großzügig angelegten  
Markt macht Einkaufen Spaß

Unsere Öffnungszeiten für Sie:

Montag bis Freitag:

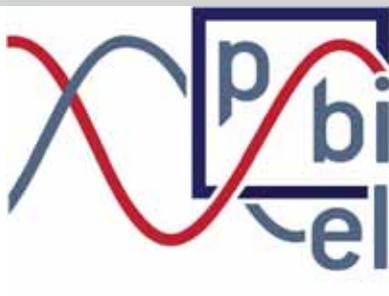
7:30 Uhr - 19:00 Uhr

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



**biedemann  
elektrosystemhaus**

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

[www.biedemann.de](http://www.biedemann.de) • Tel.: 040 / 66 90 90 90 • Rahlstedter Straße 209 • 22143 Hamburg



## MANFRED MÜHLE BESTATTUNGEN

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

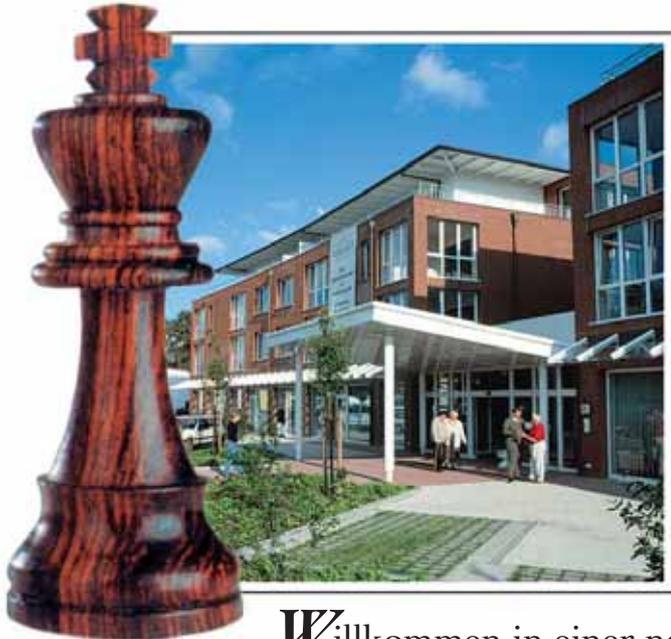
Tonndorfer Hauptstraße 174 a • 22045 Hamburg

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](mailto:parkresidenz.rahlstedt@t-online.de)  
[www.parkresidenz-rahlstedt.de](http://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: 15.11.2012)

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), laido (0048)	€ 2,00	€ 1,00
Handball (0003)	€ 5,00	€ 3,50

Monatliche Spartenbeiträge	Erwachs.	Kinder und Jug. bis einschl. 17J.
Gymnastik (0013), Tischtennis (0011) Schwimmen (0008), (inkl. Aquajogging u. Triathlon), Turnen (0012)	€ 3,00	€ 1,50
Ju Jutsu (0031), Judo (0004)	€ 5,00	€ 3,50
Karate (0005), Volleyball (0014)	€ 5,00	€ 2,50
Basketball (0017)	€ 6,00	€ 3,00
Tanzangebote (0021), (inkl. Ballett, HipHop, Jazz, Kindertanz Modern Dance, etc.), Tanzsport (0000) (Standard/Latein)	€ 7,00	€ 7,00
Gesundheit (0020)	€ 9,00	€ 4,50
Aikido (0054)	€ 10,00	€ 5,00
TaeKwonDo (0032)	€ 12,00	€ 7,00
Ambulanter Herzsport (0027)	€ 13,00	€ 13,00
Fitness-Studio (0019) (inkl. Gesundheit und Gymnastik)	€ 25,00	€ 25,00
Happy-Hour Fitness Studio (0018) (Mo. bis Fr. von 13.00 – 17.00 Uhr)	€ 12,50	€ 12,50
<b>Rehasportangebote</b>	<b>mit ärztl. Verordnung</b>	<b>AMTV Mitglied</b>
Ambulanter Herzsport (0027)	nach	€ 29,30
Kniestabilisation (0024) 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!

### AMTV Kinderfest



Das Kinderfest macht dank Eurer Hilfe immer viel Spaß! Vielen Dank dafür! Wir freuen uns auf die nächsten Jahre.

**Stut & Sohn**  
SEIT 1894

**DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN**

TAG UND NACHT  
040/678 11 90

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

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

Trauerdruck Sofortdienst. Moderne Floristik und Dekoration.

Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten. Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.

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



# DENN NICHTS SOLL DEINE KRÄFTE BREMSEN

**fisch**  
Fitness im Schuh



Hallo, mein Name ist Lara Bender. Ich bin 42 Jahre alt, langjährige Hobbyläuferin und seit mehreren Jahren in einer Berliner Laufgruppe aktiv. Sport ist ja gesund, aber wie ich am eigenen Leib zu spüren bekam auch nicht ganz ungefährlich. Als Freizeitsportlerin habe ich anfangs die enormen Kräfte unterschätzt, die in der Bewegung auf meinen Körper einwirken. Ich konnte am Ende kaum noch schmerzfrei laufen – mein Knie spielte nicht mehr mit. Über eine Internetrecherche stieß ich auf eine aktuelle Studie, die vom großen Laufboom mit über 5 Millionen Freizeitsportlern und wöchentlich über 4.000 organisierten Lauftreffs spricht. Kurioser Weise hat man festgestellt, dass die Hälfte aller Läufer, trotz Trainingstipps und Hightech Laufschuhen über permanente orthopädische Probleme wie Knie- und Achillessehnenbeschwerden klagen. Ich stand also nicht allein mit meinem Problem.

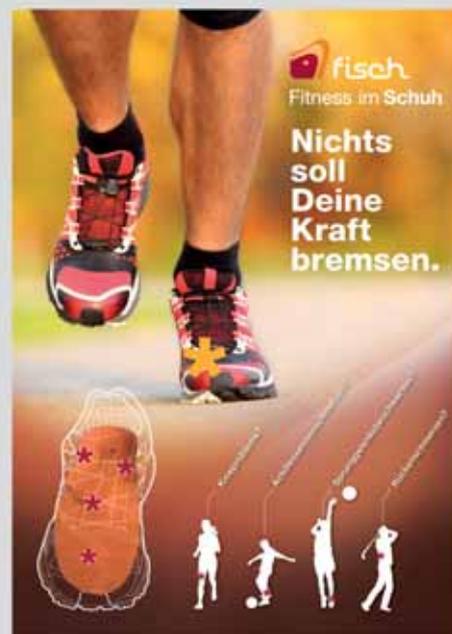
Was ergab meine Netzrecherche weiter? Ich wurde auf das Thema Einlagen gestoßen. **Sporteinlagen so liest man, helfen muskuläre Dysbalancen auszugleichen und die Bewegungsabläufe zu optimieren.** Doch nicht jede dieser Einlagen führt dabei zum Ziel. Da spreche ich nun wieder aus Erfahrung – Selbstversuch macht klug. Ich habe diverse Systeme probiert, von bunt bis superbunt, meist mit mäßigem Effekt. Seit einem Jahr trage ich nun individuelle sensomotorische „fischPower“-Einlagen. Das Besondere: Sie richten den Fuß nicht auf passive Weise auf, sondern über die Sensoren der Füße wird genau die Muskulatur aktiviert, die zu einer verbesserten Fußposition verhilft. So ist es möglich, letztlich auch ökonomischer zu laufen. Das sind also quasi nicht nur Einlagen sondern sensomotorische Trainingsgeräte, die wie ein Fitness-Studio für die Füße agieren. **Meine Schmerzen bin ich los und habe wieder Spaß und Freude am Laufen gefunden.**



**Dr. Michael Karsch, Sportmediziner aus Osnabrück empfiehlt fisch-Einlagen weil:**

„... diese viel mehr können als andere Sporteinlagen. Jeder Sportler weiß, wie wichtig Training zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit ist. Statt den Fuß passiv zu stützen, trainieren sie die Fußmuskulatur Schritt für Schritt. Das Abrollverhalten der Füße, die Rotation im Kniegelenk und die Belastung der Achillessehne werden nachhaltig verbessert.“

IM VERGLEICH	KLASSISCHE EINLAGE	FISCH-EINLAGE
<b>Therapieansatz</b>	Passiv	Aktiv
<b>Muskulatur</b>	Wird durch Abstützung behindert und abgebaut.	Wird durch Sensomotorische Spots aktiviert.
<b>Fußführung</b>	Fersenbein wird aus Fehlstellung aufgerichtet indem der Fußinnen- oder Fußaußenrand mechanisch angehoben wird.	Fersenbein wird aus Fehlstellung aufgerichtet, durch Aktivierung der Rückfußmuskulatur (Schien- und Wadenbeinmuskulatur).
<b>Supinierer</b>	Mechanische Außenranderhöhung	Rückfuß-Powerspot außen: Stärkere Aktivierung der Wadenbeinmuskulatur
<b>Überpronierer</b>	Mechanische Längsgewölbeabstützung	Rückfuß-Powerspot innen: Stärkere Aktivierung der Schienbeinmuskulatur
<b>Achillessehne</b>	Durch Fersenkissen wird Achillessehne künstlich entspannt und kurzzeitig entlastet. Führt länger getragen zur Sehnenverkürzung und multipliziert die Probleme!	Sensomotorische Elemente im Vorfuß führen ähnlich einer Stretchingübung zur Spannungslinderung in der Wadenmuskulatur und entlasten so die Achillessehne.
<b>Herstellungsweise</b>	Von Massenproduktion bis individuell	Immer individuell
<b>Preis</b>	30 - 110 EUR	198,90 EUR



Mehr Infos unter  
[www.fisch-im-schuh.de](http://www.fisch-im-schuh.de)



Sanitätshaus Drucklieb GmbH  
Schweriner Straße 13  
22143 Hamburg

Tel.: 040 6 77 71 71  
[info@sh-drucklieb.de](mailto:info@sh-drucklieb.de)  
[www.drucklieb-shop.de](http://www.drucklieb-shop.de)

**Drucklieb**  
Ihr freundliches  
Sanitätshaus

# Erfolgreicher Start der Lions

## Erfolgreicher Start der männlichen A-Jugend des AMTV/ Hamburg Lions

Die 1. männliche A-Jugend unserer Abteilung spielt auch unter dem Namen „Hamburg Lions“. Hier einige Informationen zu der in Hamburg einmaligen Kooperation.

Die Lions sind männliche Leistungsmannschaften der A- und B-Jugend aus den Vereinen AMTV, Alstertal, Aumühle-Wohlfurt und der HGN. Dazu kommt der unterstützende Partner HSV Handball. Ziel ist es, starke Teams zu bilden, die über den Bereich des Hamburger Handballs erfolgreich spielen und hoffentlich auch Hamburger Talente für die Bundesliga anzubieten.

Die Spieler kommen also nicht nur aus einem Verein, sondern auch aus einem recht großen Einzugsbereich; so müssen die engagierten Eltern ihre Zöglinge z.B. aus Henstedt-Ulzburg oder Hammwarde bei Geesthacht zum Training oder auch zu den Punktspielen in ganz Norddeutschland chauffieren.

Diese Zusammenarbeit mehrerer Vereine zum Wohle des Jugendhandballs funktioniert sehr gut und beflügelt alle Beteiligten. Auch die Verantwortlichen der Mannschaft und der mitwirkenden Vereine, wie dem AMTV, ergänzen sich sehr gut. Training findet in der Woche 2x in Rahlstedt und 1x in Alstertal statt. Die engagierten Trainer Kevin Ehrenberg, Mar-

cus Kröning und Betreuer Tim Cramer haben hohe Ziele gesetzt. So gehören Langhantelprojekt, Treppentraining, Videoanalyse und Allgemeinbildungstest und vieles mehr zu der umfangreichen und erfolgreichen Ausbildung der jungen Talente.

Die Mannschaft selbst besteht aus 17 ehrgeizigen Jungs, die sich in einer spannenden Qualifikation die Teilnahme an der Oberliga Hamburg/Schleswig Holstein, der höchsten norddeutschen Klasse, erspielt haben.

Das vorbereitende Training war umfangreich und schweißtreibend, doch nun werden die ersten Erfolge eingefahren. Nach 4 schweren Spielen steht das Team, das vor allem aus dem jüngeren Jahrgang besteht, mit 6:2 Punkten im vorderen Bereich der Tabelle. Diese erstklassige Ausgangslage ist Motivation für weitere tolle Leistungen. Die netten, fleißigen Jungs mit ihren großartigen Trainern bieten einen erstaunlich attraktiven Handball. Zuschauen lohnt sich!

Hier die nächsten Heimspiele:

24.11.	16.00 Uhr	gegen	NSV
8.12.	16.00 Uhr	gegen	Tarp/Wanderup

Übrigens: alle Spiele in der neuen Halle Scharbeutzerstr. 36

P. Tiede



**UMZUG VOM FACHMANN**

**Rudolf Bayer** GmbH



**Umzug Nah + Fern + Ausland**

Privat und Büroumzüge · Klavier-, Flügel- und Antiquitätentransporte · Lagerung  
Tonndorfer Weg 21 - 23 · 22149 Hamburg · Tel.: 677 14 69 u. 66 23 91 · Fax: 66 21 81

**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**



# Erfreuliches von den Handballern

## Die AMTV-Handballer vermelden Positives

Die tollste Nachricht am Anfang: die neue, großartige Halle Scharbeutzer Str. steht nun für Training und Punktspiele aller unserer Mannschaften ab November zur Verfügung. Es lohnt sich wirklich, dieser geschmackvollen Sportstätte einen Besuch abzustatten. Gleichzeitig empfehlen wir dem geeigneten Leser, Anteil zu nehmen an unseren erstaunlichen Handballaktivitäten.

Hier ein Überblick:

Bei den Erwachsenen sind besonders erfreulich die Leistungen unser 1. und 2. Damen, die in ihren Ligen jeweils Tabellenführer sind.

Bei den Herren erwarten wir noch eine Leistungssteigerung. Unser ganzer Stolz ist natürlich die Jugendabteilung.

Neben den hier im Heft schon beschriebenen „Lions“ zeigen alle anderen 20 Jugendmannschaften nur Topleistungen. Fast alle ersten Mannschaften kämpfen in den obersten Ligen um die jeweiligen Hamburger Meisterschaften. Wir erwarten großartige Erfolge. Auch die 2. Mannschaften bilden einen hervorragenden Unterbau. Wir wollen auch nicht vergessen, dass unsere Erfolge die Konsequenz des tollen Trainings mit den Kleinen ist. Der Zulauf ist hier besonders erstaunlich.

Hier einmal schon jetzt ein herzliches Dankeschön an die großartigen Trainer und auch an die hilfsbereiten Eltern. Insgesamt staunt die Hamburger Szene, wir freuen uns. Also ein Aufruf an alle Omas, Opas, Tanten, Onkel usw.: Ab in die neue Halle und unseren tollen Handball bewundern und uns unterstützen.

Dankeschön sagt P. Tiede



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



# SIGNET

## DRUCK

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

**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

*Kerstin Edelmann*  
ATELIERSCHMUCK

Das ideale  
Weihnachts-  
geschenk:  
persönlich, hand-  
gefertigt, hoch-  
wertig, einzigartig



Haben Sie ein Lieb-  
lingswort? Ich ge-  
stalte Ihnen damit  
individuellen  
WORT-SCHMUCK  
zum Selbertragen  
oder Verschenken.

www.edelmann-atelierschmuck.de  
Pfefferstr. 27a, Hamburg-Oldenfelde, 040-648 91 637



**Tannenbaumverkauf und**  
**Adventsmarkt**

**am Sonntag, den 16. Dezember 2012**  
**von 11.00 bis 17.00 Uhr**

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

An verschiedenen Ständen werden auf dem kleinen, aber feinen Adventsmarkt individuell gefertigte Artikel, Kunsthandwerk und vieles mehr angeboten. Blechbläser, Tannenbaumverkauf sowie ein buntes Programm für Kinder wie Erwachsene, sorgen für vorweihnachtliche Stimmung. Zum Auf-

wärmen gibt es Glühwein, heiße Schokolade und unsere Waffelbäckerei lockt nicht nur mit ihrem unwiderstehlichem Duft. Wir haben noch Standflächen zu vergeben. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Frau Andrea Steffen oder Frau Bettina Hassemer unter Tel. 040 67377-116.

BE/SPECIAL





Der **JUBILÄUMS-COUNTDOWN LÄUFT**

**NUR NOCH WENIGE  
AKTIONSMODELLE.**



Wir leben Autos.

Eine gemeinsame Aktion von Opel und Bild.de:  
die 150-Jahre-Aktionsmodelle.

Zum 150. Opel Geburtstag gibt es noch bis zum 30. November 2012  
die letzten Aktionsautos zum Wahnsinns-Jubiläumspreis.

Achten Sie auf alle Fahrzeuge mit diesem Aktionsaufkleber!



### Unser Barpreisangebot

für den Opel Corsa "150 Jahre Opel",  
3-Türer mit 1.2 ecoFLEX, 51 kW

schon ab

**9.950,- €**

**JETZT PROBE FAHREN!**

Kraftstoffverbrauch in l/100 km Opel Corsa "150 Jahre Opel", 3-Türer 1.2 ecoFLEX, 51 kW,  
innerorts: 7,2, außerorts: 4,5, kombiniert: 5,5; CO<sub>2</sub>-Emissionen, kombiniert: 129 g/km;  
Effizienzklasse D.

Ihr Opel Partner

**Laube.**

Wir bewegen was

Rahlstedter Straße 34  
☎ 040 / 673 70 70

Schiffbeker Weg 307  
☎ 040 / 654 96 50