Magazin

Ausgabe 04/2018

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Aikido
Ambulanter Herzsport
Aquajogging
Baby- / Eltern-Kind-Turnen
Badminton
Ballett / Jazz - Funky - Hip Hop
Ballsport
Basketball
Beckenbodengymnastik
Boxen
Faustball
Fitness-Studio
Freizeitspaß
Gesundheitssport
Gymnastik
Handball
Iaido
Judo
Ju Jutsu
Karate
Kreativer Tanz
Leichtathletik
Leistungsturnen
Lungensport
Orth. Rückengymnastik
Osteoporose
Pilates
Prellball
Psychomotorik
Qigong
Radwandern
Reha Sport
Schwimmen
Stickwalking
Tae Kwon Do
Tai Chi
Tanzsport
Tennis
Tischtennis
Trampolinturnen
Triathlon
Turnen / Kinderturnen
Volleyball
Wandern
Wassergymnastik
Yoga
Zumba

AMTV WORKSHOPS
Die ersten Termine stehen fest

SCHWIMMEN
Die Mixed Lagenstaffel bei den Dree Water Drepen

RADWANDERN
Radwanderer auf Deutschlandtour

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

Restaurant · Genuss · Ambiente · Tagungen · Festlichkeiten · Familienfeier

EGGERS

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

Friseursalon Gebers

Sie sind jederzeit herzlich eingeladen, ob mit oder ohne Termin, uns in unserem Salon in Hamburg Rahlstedt zu besuchen.

Für Damen und Herren bieten wir separate Wohlfühlbereiche. Wir informieren uns regelmäßig über neue Trends und legen großen Wert auf die ständige Weiterbildung unseres Teams.

Friseursalon Gebers
Am Hegen 60 • 22149 Hamburg-Rahlstedt
Telefon: 040 672 45 46 • www.salon-gebers.de

"Bei Dino"

RISTORANTE - PIZZERIA
ITALIENISCHE - SIZILIANISCHE SPEZIALITÄTEN

Unser Weihnachtsspecial für Sie !

Liebe Gäste, zur kalten Jahreszeit möchte ich Ihnen etwas ganz Besonderes anbieten:
Wählen Sie zwischen den folgenden Gerichten oder entscheiden Sie sich für unser Grünkohl satt.
Angebot zum Festpreis.

Menü I	Menü II	Menü III	Menü IV
Hirsch Medaillons in Barolosauce **Beilage:** Kartoffeln und Gemüse	Wildlachs in Proseccosauce **Beilage:** Kartoffeln und Salat	1/2 Ente in Orangensauce **Beilage:** Rotkohl, Kartoffelknödel	Ganze Gans mit Füllung (ab 4 Personen) (nur mit Vorbestellung) **Beilage:** Rotkohl, Kartoffelknödel, Kroketten
Menüpreis: 21,90 €	Menüpreis: 19,50 €	Menüpreis: 19,50 €	Menüpreis: 25,50 € / p.Person

GRÜNKOHL SATT für nur 17,90 EUR pro Person
mit Kasseler, Schweinebacke, Kochwurst und Süßkartoffeln

Frohe Festtage wünscht Ihnen Dino

GASTSTÄTTE BEI DINO • Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg
Telefon: 040/24439963 • Mail: bei-dino@gmx.de
Öffnungszeiten: Mo. ab 17Uhr, Di.-Ruhetag, Mi.-Sa. ab 17. Uhr/ So & Feiertags ab 12 Uhr
Besuchen Sie unsere neue Homepage www.bei-dino.de

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS

Aktuelle Themen / AMTV Chronik	04
Geburtstage / Turnbaustelle	06
Faustball: Fata Morgana	09
Handball: Bericht 1. männliche B-Jugend	10
AMTV Jubiläum 125 Jahre	12-13
Taekwondo: Gruppenfoto der Abteilung	12
Schwimmen: Masters Saisonauftakt 2018/2019	14
AMTV Workshops 2019	16-18
Beitragsstruktur & allgemeine Infos	21-22
Studio: Fit, fitter, Fitness-Studio	24
Qigong- und Babykurse beim AMTV	26
Wandern: Neus aus der Abteilung	28
Radwandern: Bericht Deutschlandradtour	30

Hamburger Minigolf Club e.V. von 1965

Der Hamburger Minigolf Club bedankt sich für die wunderbare Saison 2018 bei

seinem treuen Publikum, allen Mitgliedern und Sponsoren, den Politikern vor Ort, dem AMTV und unser guten Seele Raymon.

Wir wünschen allen ein **Frohes Weihnachtsfest** und einen guten **Rutsch ins neue Jahr 2019**.

Ab **März 2019** sind wir wieder auf unser schönen Anlage für Sie da!!

Telefon: 040 - 647 25 09
Swinemünderstraße 29 . 22147 Hamburg
www.hamburgermc.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.

125 JAHRE AMTV 1893 - 2018

WIR WÜNSCHEN ALLEN LESERN/LESERINNEN EIN FROHES UND GESUNDES FEST!

Im Internet unter: www.amtv.de

Impressum

Herausgeber:
AMTV-Hamburg e.V.
Rahlstedter Straße 159 Tel.: 675 95 06
22143 Hamburg Fax: 675 95 080

Redaktionsbeirat: Jonah Born
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 21.01.2019
Bitte senden Sie Ihre Artikel an born@amtv.de oder eine CD/Diskette an die AMTV-Geschäftsstelle

Ausführung zu aktuellen Themen

AMTV – viel mehr als Sport

Liebe Mitglieder/innen, das Jahr 2018 neigt sich dem Ende zu und wir blicken zurück auf unser 125jähriges Bestehen.

Mit vielen sportlichen Veranstaltungen haben wir auf dieses besondere Ereignis aufmerksam gemacht. Am 8./9. September fanden die offiziellen Feierlichkeiten im „Forum Rahlstedt“ statt. Nach einem Empfang mit geladenen Gästen haben sich die einzelnen Abteilungen mit Vorführungen vorgestellt. Nachmittags haben die Leichtathleten auf dem „Jahnplatz“ sportliche Aktivitäten angeboten, die Schwimmer haben in der Schwimmhalle das Sportabzeichen abgenommen und die Handballabteilung hatte am Sonntag ein Minihandballturnier organisiert. Das alles war schon mit einem erheblichen zeitlichen und logistischen Aufwand verbunden. Deshalb ein Dank an alle, die zum Gelingen dieses Ereignisses beigetragen haben.

Auf der Mitgliederversammlung im Mai hat sich der Vorstand neu konstituiert. Unser bisheriger 3. Vorsitzender Klaus Diederichs hat sich auf Altersgründen nicht wieder zu Verfügung gestellt. Für die geleistete Arbeit bedanken uns sehr. Wir konnten für dieses Amt den Filialleiter der Haspa, Herrn Markus Schmidt, gewinnen und damit auch eine weitere Verjüngung im Vorstand erreichen.

Das Weihnachtsfest ist nicht mehr fern. Ich wünsche Ihnen ein frohes Fest, einen schönen Jahreswechsel und ein gesundes neues Jahr 2019. Allen Mitarbeitern/innen und sonstigen Unterstützern/innen und Helfern/innen ein herzliches Dankeschön für die geleistete Arbeit und die stete Bereitschaft, den AMTV zu unterstützen.

Mit sportlichem Gruß
Peter Slama (1. Vors.)

40 Jahre Mobilex in Rahlstedt

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

VW + AUDI MOBILEX HAMBURG · 672 67 99 VON WERKSANGEHÖRIGEN

MOBILEX Hamburg-Rahlstedt 672 67 99

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

SEAT MOBILEX HAMBURG-RAHLSTEDT 672 67 99

Ihre Asklepios Klinik Wandsbek

- kompetent und zugewandt
- rund um die Uhr für Sie da

Tagsüber sind folgende Abteilungen für Sie erreichbar:

Zentrale Notaufnahme (0–24 Uhr)
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 66 33

Innere Medizin
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 52

Neurologie
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 14 13

Geriatrie
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 16 61

Orthopädie und Unfallchirurgie
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 53

Wirbelsäulenchirurgie
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 74

Viszeralmedizin
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 65

Gefäßchirurgie
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 41

Plastische und Ästhetische Chirurgie
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 13 20

Gynäkologie und Geburtshilfe
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 14 61

ASKLEPIOS
Klinik Wandsbek

Alphonsstr. 14
22043 Hamburg
Tel. (0 40) 18 18-83 0
wwww.asklepios.com/wandsbek

Immer ist unsere Klinik erreichbar über (0 40) 18 18-83 0

+++ Hinrichs hat was +++ Hinrichs hat was 30 Jahre Hinrichs hat was +++ Hinrichs hat was +++

Handball

1. männliche B-Jugend mit gutem Start

Die 1. mB der Handballabteilung ist in der Hamburg-Liga in diesem Jahr ganz oben mit dabei, was nach dem letzten schwierigen Jahr nicht zu erwarten war…

Nach vier Spieltagen steht die Truppe von Niklas Böhm und Jonah Born auf dem dritten Tabellenplatz. Eine Platzierung, die sich das Team hart erarbeitet hat.

Begonnen hat die Saison mit einem Try Out im März, Alle Spieler durften sich bei einer zweistündigen Einheit beweisen und versuchten die Trainer von ihrem Können zu überzeugen. Nach dem Training standen dann die Spieler für die neue 1. männliche B-Jugend fest: Reber, David, Lennox, Jannik (Uwe), Bjarne, Paul, Tobias, Jona, Jannis (Sippi), Sebastian, Jan, Tom, Peter, Artin, Tom (Bauer).

Diese 15 Jungs bekamen zwischen den beiden Spielzeiten keine Pause und mussten direkt nach ihrem letzten Saisonspiel in ihren alten Mannschaften wieder in die Trainingshalle. Grund hierfür war die Qualifikationsrunde, welche im Juni ausgetragen wurde. Das Team bereitete sich nun 3x die Woche konzentriert und fokussiert auf die Quali vor. Mit zur Vorbereitung gehörte auch ein dreitägiges Trainingslager in der AMTV Halle über Pfingsten. Nach dem ganzen Aufwand wurde die Qualifikation zwar nicht im ersten, aber im zweiten Anlauf gemeistert!

Nun hatten sich die Jungs aber wirklich eine Pause verdient, die Sommerferien kamen in dem Zuge ganz gelegen. Die kurze Urlaubsphase wurde dann durch ein fünftägiges Trainingslager in Dänemark unterbrochen. Im Sportzentrum Tonders wurde viel geackert, geschwitzt und gelernt. Das Zentrum gab die perfekten Möglichkeit um Technik und Taktik zu studieren, Krafteinheiten zu absolvieren und in der Freizeit sportlich aktiv zu bleiben.

von links: Peter, Jan, Tom P., Tom B., Tobias, David, Artin, Reber, Lennox, Jannis, Jannik. Sebastian, Paul, Bjarne

Zurück in Deutschland wurden kurz vor Saisonstart nur noch Kleinigkeiten in den Abläufen trainiert. Nun war das Team heiß auf die erste Partie der neuen Saison:

Gegen HSV/Hamm 02 zeigte die Truppe dann gleich mal was sie drauf hat und gewann das Spiel mit 10 Toren. Gegen Buxtehude wurde es im zweiten Spiel sogar noch deutlicher (16 Tore), ehe man gegen den absoluten Meisterfavoriten HT Norderstedt den Kürzeren zog (29:32). Nach den Herbstferien besiegte man in einem sehr harten Spiel den THB Hamburg (26:21).

Nun versuchen wir den Anschluss an die Spitze zu halten, um uns in der Rückrunde die Punkte gegen Norderstedt wiederzuholen!

Wir brauchen deine Unterstützung! Komm doch mal vorbei und schau dir die Truppe live an. Unseren Spielplan findet Ihr hier:

Carsten Michalowski
Telefon: 401 639 25

Machen Sie mit: soziale Projekte in Ihrer Region fördern, dabei sparen und gewinnen.

GUT FÜR HAMBURG

Das Haspa LotterieSparen.

Rahlstedter Bahnhofstr. 31
in Hamburg-Rahlstedt

Haspa
Hamburger Sparkasse

SIGNET DRUCK

Signet Druck & Verlag GmbH
Ing. Honnef-Str. 5 • 21509 Glinde
Telefon: 040-608 761-0
Fax: 040-608 761-15
signetgmbh@aol.com

Wir drucken Ihre Träume...

• Briefpapier • Visitenkarten • Flyer • Broschüren • Zeitschriften • Gestaltung & Druck •

Stut & Sohn
SEIT 1894

BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT

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

hirsch apotheke rahlstedt

Rahlstedter Str. 41 · 22149 Hamburg
Telefon: 040-672 33 00
email: hirschapo.hh@gmx.de

AMTV

Jubiläum 125 Jahre

Am Samstag, den 8. September 2018 war es nun endlich soweit. Die Feierlichkeiten zum 125-jährigen Jubiläum sollten ihren Höhepunkt erreichen. Die monatelangen Planungen, in denen Ideen geboren, aber auch gleich wieder verworfen wurden, waren vorbei. Es wurde vorab viel diskutiert und über die Kosten gestritten, aber das alles war jetzt vergessen, denn am Ende aller Vorbereitungen stand ein großartiges Programm für dieses Wochenende und der ganze AMTV freute sich auf diesen Höhepunkt. Rechtzeitig vor dem Wochenende wurde dann auch die AMTV-Chronik mit tollen Geschichten und Berichten aus den letzten 125 Jahren AMTV fertig, die dann druckfrisch präsentiert werden konnte.

Unsere fleißigen Helfer waren zusammen mit den Mitarbeitern der Geschäftsstelle schon früh morgens an diesem 8. September im Forum Rahlstedt auf den Beinen und brachten Material, Gerätschaften und vieles mehr in die Halle. Im Eingangsbereich wurden die Präsentations-Stände der Abteilungen zusammen gebaut. In der Halle entstand die Darbietungsfläche und in der Mensa wurde alles vorbereitet für den großen Jubiläums-Empfang, zu dem sich viele interessante Gäste auf Politik, Sport und Wirtschaft angemeldet hatten.

Gegen 9.30 Uhr trafen bereits die ersten Gäste ein und wurden durch den AMTV-Vorstand herzlich in Empfang genommen. Als um kurz nach 10 Uhr der Innen- und Sportsenator der Stadt Hamburg Herr Andy Grote eintraf konnte die Veranstaltung endlich beginnen. Unser 2. Vorsitzender Patrick Minx begrüßte alle Gäste, schilderte kurz den Veranstaltungsablauf und lud alle ein, sich nach dem Empfang in der Halle die großartigen Abteilungsdarbietungen anzuschauen.

Die Eröffnungsrede hielt Peter Slama, unser 1. Vorsitzender. Er berichtetet emotional über die Umstände die zur der Gründung des AMTVs führten, mit welchen Problemen in den verschieden Jahrzehnten umgangen werden musst und schilderte welche herausragende Leistungen die Mitglieder des AMTVs in den letzten 125 Jahren vollbracht haben. Peter Slama ermahnte aber auch die Politik den Breitensport weiter zu unterstützen und erwähnte die unbefriedigende Situation der Sporthallen in Rahlstedt. Zum Abschluss seiner Rede wünschte er dem AMTV auch zukünftig alles Gute und glaubt weiterhin an eine positive Entwicklung des Vereins und Rahlstedts.

Als nächster Redner und Gratulant war der Sport- und Innensenator an der Reihe. Andy Grote gratulierte im Namen der Stadt Hamburg dem AMTV zum 125-jährigen Bestehen. Er war sichtlich beeindruckt über die Geschichte des Vereins in den 125 Jahren und versprach politische Unterstützung bei zukünftigen Projekten. Die Wichtigkeit des Sports im Verein und dem damit verbundenen Ehrenamt hob er noch einmal heraus und danke allen, die sich beim AMTV engagieren und in der Vergangenheit engagiert haben.

Die Sparte Taekwondo hat sich zu einem tollen Gruppenfoto positioniert.

Jubiläum 125 Jahre

Es folgten noch die Reden und Gratulationen vom Bezirksamtsleiter Thomas Ritzenhoff, vom HSB-Präsidenten Dr. Mantell und zum Abschluss überreichte die Geschäftsführerin vom Verband für Turnen und Freizeit e.V. Frau Gerlinde Reeker dem AMTV das DTB-Walter-Kolb-Schild. Nach dem Motto: Nach den Reden ist vor dem Reden und so würde die Gelegenheit von allen geladenen Gästen genutzt, um sich untereinander intensiv auszutauschen. Der AMTV-Vorstand unterhielt sich sogar so ausführlich mit Andy Grote, dass dieser seinen Besuch auf über 2 Stunden, anstatt der geplanten eine Stunde, ausdehnte.

Zum Abschluss des Empfangs gingen alle Gäste in die Halle, in der bereits die ersten Darbietungen der Abteilungen angefangen hatten. Sehr zur Freude aller Beteiligten war die Halle von Anfang an sehr gut besucht. Natürlich unterstützen Familienmitglieder, Freunde und Verwandte ihre jeweiligen Akteure, die gerade auf der Bühne standen, aber auch viele interessierte Rahlstedter schauten vorbei und waren begeistert von den Vorführungen der AMTV-Abteilungen. Den Zuschauern machte ganz besonders viel Freude, das unsere jüngsten Mitglieder auf die Bühne kamen. Die große Aufregung der Kinder vor dem jeweiligen Auftritt war vergessen, sobald sie ihre Sportart auf der Bühne präsentieren durften. Auch unsere Kampfsport-Abteilungen fesselten die Zuschauer. Besonders Taekwondo, mit einer spektakulären Darbietung, sorgte für Faszination auf der Tribüne. An dieser Stelle muss man aber allen Abteilungen eine großes Dankeschön aussprechen. Der AMTV hat sich wirklich großartig präsentiert. Viele Nicht-Mitglieder waren dankbar, dass es mal so einen kompakten Überblick über die unterschiedlichsten Sportarten im AMTV gab und wünschten sich, dass solche Veranstaltungen öfters der Allgemeinheit präsentiert würden. Nachdem unsere Leistungsturner den krönenden Abschluss der Abteilungs-Präsentationen im Forum Rahlstedt turnten, startete im Sportpark Rahstedt die Kurzwanderung unserer Wanderabteilung zum Kupferteich und zurück. Zahlreiche Teilnehmer machten sich bei optimalen Bedingungen auf den Weg und wurden später am Ziel von Peter Slama mit einem kleinen Präsent belohnt.

Die Leichtathletik-Abteilung hatte zum Nachmittag hin auf der Leichtathletik-Anlage alles vorbereitet um den sportbegeisterten Rahlstedter, egal ob AMTV-Mitglied oder nicht, das Sportabzeichen abzunehmen. Mit großer Leidenschaft bemühte sich Groß und Klein das begehrte Abzeichen zu bekommen. Die Schwimmabteilung hatte sich parallel in der gerade neu eröffneten Schwimmbad Rahlstedt ebenfalls drauf vorbereitet, den Leuten das Sportabzeichen abzunehmen.

Am Ende des Tages standen viele Sportlerinnen und Sportler glücklich da und waren stolz, dass sie die Vorgaben für das Sportabzeichen erfüllt hatten. Überraschend waren aber auch viele dabei, die es nicht geschafft haben. Denen kann man eine aktive Mitgliedschaft im AMTV nur wärmstens empfehlen, damit es bei nächster Gelegenheit dann auch mit dem Sportabzeichen klappt. Leider musste das abschließende Großfeldhandball-Spiel kurzfristig abgesagt werden, da nicht genügend Spieler zur Verfügung standen. Die Zuschauer, die dann noch extra für das Spiel am frühen Abend in den Sportpark gekommen waren, vergnügten sich dann aber trotzdem, bei Grillwurst und Bier zusammen mit den Sportlern, der Geschäftsstelle und dem Vorstand, die gemeinsam den Abend ausklingen ließen und sich noch viele Geschichten und Anekdoten von damals und heute erzählten. Nach 125 Jahren AMTV hat der Verein es sich mehr als verdient, dass man ihn auch zur später Stunde noch hochleben lässt. Am Sonntag waren dann alle wieder frisch und bestens gelaunt, als es im Forum Rahlstedt wieder sportlich zur Sache ging. Das Handball-Turnier für die Minis stand an und so tummelten sich am Sonntagvormittag zahlreiche Kinder mit ihren Familien und Freunden in der Halle und zeigten packenden Handballsport.

Der AMTV hat sich das ganze Wochenende großartig präsentiert. Großen Dank gilt den tatkräftigen Helfer, ohne die so ein Fest nicht möglich gewesen wäre. Aber ein ganz besonderes Dankeschön geht an unsere Abteilungen und deren Mitglieder. Ihr habt Eure jeweiligen Sportarten mit so viel Leidenschaft und Freude präsentiert, dass die Gründungsväter des AMTV sehr stolz auf Euch gewesen wären.

Der AMTV hat an diesem Wochenende Rahlstedt bewegt und wird es auch in Zukunft weiterhin tun.

AUTOMOBILE MÖLLER
Reparaturen aller Fahrzeuge
die werkstatt
www.automobilemoeller.de • Seit 40 Jahren in Rahlstedt
Meiendorfer Straße 168 • 22145 Hamburg • Tel.: 040 678 30 71

Schwimmen

Masters-Saisonauftakt 2018/19

14 Einzelsiege und zwei Staffelsiege für den AMTV-FTV

Das „Dree Water Drepen“ war zum Saisonbeginn 2108/19 nicht ganz so gut besucht. Zum diesjährigen Masters Wettkampf, am 22. September 2018, hatten 16 Vereine mit knapp 100 Teilnehmern gemeldet. Hamburg war mit 11 Vereinen vertreten, gefolgt von Berlin, Neubrandenburg, Mölln und Strausberg.

Das AWV09-Team brachte die 347 Einzel- und 21 Staffelstarts auf der 25m Bahn im Wilhelmsburger Inselbad gut über die Runden. Die Stimmung war prima und sehr kameradschaftlich. Besonders die Berliner brachten mit ihren Anfeuerungen und Jubelrufen die richtige Wettkampf-Atmosphäre in die Halle.

Die AMTV und WTB Masters waren nur mit drei Damen und vier Herren am Start. Dazu unsere drei Kampfrichter Olaf Andresen, Hartmuth Boelke und Hartmuth Hölterling, denen wir herzlich für ihren Einsatz danken. Die sieben Aktiven schwammen 31 Einzelwettkämpfe und 2 Staffeln und erkämpften 14 erste-, 7 zweite- und 4 dritte Plätze, sowie 2 Staffelsiege.

Bei den Mädels hatte Steffi Schwarz (AK45) Pech, sie wurde zweimal disqualifiziert und polterte dadurch aus der Mehrkampfwertung. Und Sybille Steinbach (60) war, nach einem Jahr Trainings/Wettkampfabstinenz, mit ihren Zeiten nicht recht zufrieden – aber das lässt sich mit Trainingsfleiß wieder ändern!

Oliver Metz (45) machte alles gut und richtig und wurde mit Platz 12 in der Masters Vierkampfwertung belohnt. Auch bei Rainer Hinrichs (65), Klaus-Dieter Schilling (75), Peter Voß (70) und Susanne Woelk (50) lief es recht gut und die Zeiten zum Saisonbeginn stimmten auch.

Die zwei Staffeln belegten jeweils den ersten Platz: Die 4x50m Bruststaffel m 240 Jahre mit Oliver, Klaus-Dieter, Rainer und Peter in 3:14,90 min. und die 4x50m Lagenstaffel mix 200 Jahre mit Peter, Susanne, Oliver und Sybille in 3:01,97 min.

Alles in allem ein guter Start in die Saison 2018/19, den einige von uns noch mit Freunden, aus verschiedenen Hamburger Vereinen, bei einem Abendimbiss in Wilhelmsburg ausklingen ließen.

Peter Voß

Die Lagenstaff von links: Sybille Steinbach, Peter Voß , Oliver Metz und Susanne Woelk

STOFFE · KURZWAREN

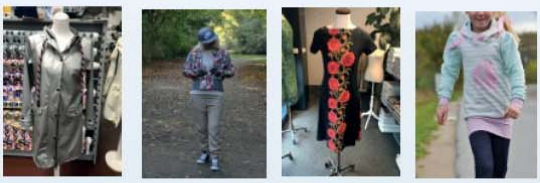
STOFFPARADIES HAMBURG

TAUSEND UND EINE NAHT

NÄHEN IST WIE ZAUBERN KÖNNEN

Weihnachten ist nicht mehr weit und wir möchten Ihnen diese Zeit versüßen,
indem wir wieder tolle Weihnachtsstoffe sowie Nähmaschinen-Angebote für Sie bereithalten

Tolle Nähideen



Tolle Stoffe

Neue ELNA - NÄHMASCHINEN

eXperience 520
€ 499,00

eXperience 550
€ 649,00

eXperience 560
€ 699,00

eXperience 570
€ 749,00

eXperience 680
€ 1199,00

hier finden sie uns bei Facebook

www.Stoffparadies-Hamburg.de

Bramfelder Chausee 301, Tel. 040 / 639 759 27

Montag bis Freitag 10.00 – 18.00 Uhr Samstag 10.00 – 15.00 Uhr

LAMBERT
IMMOBILIEN SEIT 1985

Verkauf

Vermietung

Bewertung

KOMPETENZ SEIT 1985

Wir sind auf den regionalen Markt in Rahlstedt und Umgebung spezialisiert.
Hier sind wir seit über 30 Jahren zuhause, hier kennen wir jede Straße.

ERFAHREN SIE MEHR
unter **www.makler-lambert.de**

ivd

Rahlstedter Bahnhofstraße 11 · 22143 Hamburg · Tel. 040-60 90 47 00

ilka immobilien? hückel!

ImmobilienVermittlung

Ihr Immobilienmakler mit Mehr!Wert: z. B. **Wertoptimierende Sofortmaßnahmen** und weitere exklusive Leistungen für Ihren **maximalen** Verkaufserlös.

Optional bieten wir Ihnen ein **neues Vermarktungskonzept:**

Das Bieterverfahren

Mit einem **Immobilienverkauf** im **Bieterverfahren** profitieren Sie von der Dynamik von Angebot und Nachfrage und verkaufen Ihre Immobilie zum **Höchstgebot!**

Mehr als nur Makler:

ImmobilienBewertung

mit DEKRA-zertifiziertem Sachverstand

Gerichtsfeste Verkehrswertgutachten für verschiedene Anlässe, wie:

- Scheidung
- Vermögensübersicht
- Erbangelegenheiten
- gerichtliche Belange
- Zwangsversteigerung....

DEKRA Standard Sachverständiger für Immobilienbewertung D1 Standard EFH / ZFH
www.dekra-siegel.de
DEKRA zertifiziert gültig bis 07/2021

Immobilien?Ilka Hückel!
www.immo-hueckel.de
040. 67391433
ilka@immo-hueckel.de

Was das Shettyherz begehrt!

Schweifriemen	ab € 15,00
Abschwitzdecken	ab € 20,00
Trense, Strass	ab € 29,99
Gebisse	ab € 19,90
Regendecken	ab € 40,00
Thermodecken	ab € 39,99
Ponysattel SET	ab € 89,90
Longiergurt	ab € 39,00
Longen 5/10 M.	ab € 10,00

Ihr zuverlässiger Partner für hochwertige Reitsport- und Hundeartikel!

Tysons Breeches · Beate Paulsen · August-Krogmann Str. 89 · 22159 Hamburg
Telefon: 040-643 99 68 · Mobil 0178 467 12 83 · Fax: 040-644 30 539 · Beatyson@aol.com
Lager (nach Terminabsprache):
Brockdorffstr. 92 -94 · 22147 Hamburg– Rahlstedt

TYSONS® BREECHES

Besuchen Sie uns auf **www.tysons-breeches.de**

- dort finden Sie weitere tolle Artikel für das Minipony!

Beitragsordnung des AMTV Hamburg

Der monatliche Mitgliedsbeitrag setzt sich zusammen aus dem Grundbeitrag und den Abteilungsbeiträgen je genutzter Abteilung und ggf. dem Liegenschaftszuschlag, der auf 3,5 Jahre befristet ist. Der monatliche Mitgliedsbeitrag ist ein Jahresdurchschnittsbeitrag, der ganzjährig zu entrichten ist.

Beitragsgruppen	Einmalige Aufnahmegebühr (AG)	Monatliche Grundbeiträge (V0)	Liegenschaftszuschlag (V1)
Erwachsene (10)	20,00 EUR	15,00 EUR	3,30 EUR
Kinder (Kindergeldbezieher) (20)	12,00 EUR	10,00 EUR	1,60 EUR
2 und mehr Kinder (21)	20,00 EUR	14,00 EUR	2,20 EUR
Familien/Ehepaare (40/30)	40,00 EUR	26,00 EUR	3,80 EUR
1 Erwachsener/1 Kind (15)	20,00 EUR	21,00 EUR	3,30 EUR
Fördernde Mitglieder (Fö)	20,00 EUR	halber Grundbeitrag	s.o.
Einmalige Zusatzgebühr für Schwimmausbildung (Erreichen des Seepferdchens)	25,00 EUR		

Achtung: Für jede genutzte Abteilung ist monatlich der jeweilige Abteilungsbeitrag zu zahlen.

Monatliche Abteilungsbeiträge	Erwachsene	Kinder und Jugendliche (bis einschließlich 17 Jahre)
Faustball (0002), **Freizeitspaß** (0037), **Prellball** (0007), **Radwandern** (0016), **Wandern mit Stickwalking** (0009)	0,00 EUR	0,00 EUR
Freizeitsport (inkl. Ballsportoffensive) (0023), **Leichtathletik** (0006), **Iaido** (0048), **Badminton** (0001)	4,00 EUR	2,00 EUR
Gymnastik (0013), **Tischtennis** (0011)	5,00 EUR	3,50 EUR
Turnangebote (0012)	5,00 EUR	5,00 EUR
Schwimmen (0008)	6,50 EUR	5,00 EUR
Judo (0004), **Ju Jutsu** (0031)	7,00 EUR	5,50 EUR
Karate (0005), **Volleyball** (0014)	7,00 EUR	3,50 EUR
Basketball (0017)	8,00 EUR	5,00 EUR
Tanzangebote (0021), **Tanzsport (Standard/Latein)** (0000)	9,00 EUR	8,00 EUR
Trendsport (0049)	9,00 EUR	8,00 EUR
Gerätezirkel	16,00 EUR	16,00 EUR
Fit & Gesund (0020)	11,00 EUR	5,50 EUR
Aikido (0054)	10,00 EUR	5,00 EUR
Handball (0003)	10,00 EUR	8,50 EUR
Taekwondo (0032)	12,00 EUR	7,00 EUR
Tennis (0038) nur in der Zeit vom 01.04. bis 30.09.*	20,00 EUR	10,00 EUR
Fitness-Studio (inkl. Fit & Gesund, Gymnastik) (0019)	25,00 EUR	25,00 EUR
Happy Hour Fitness-Studio (Mo-Fr von 12:00 – 17:00 Uhr) (0018)	12,50 EUR	12,50 EUR
Rehasportangebote	**Mit ärztlicher Verordnung**	**AMTV-Mitglied**
Ambulanter Herzsport (0027)	nach Rücksprache (Anmeldung erforderlich!)	31,30 EUR
Krebsnachsorge (020), **Lungensport** (0026)	nach Rücksprache (Anmeldung erforderlich!)	27,30 EUR
Kniestabilisation (0024), **Osteoporosesport** (0025), **Wirbelsäulen-Reha-Sport** (0028)	nach Rücksprache (Anmeldung erforderlich!)	29,30 EUR

*Genaue Regelungen zu den Beiträgen und den Nutzungsbedingungen entnehmen Sie bitte der Tennisordnung.

Erläuterungen:
Minderjährige Mitglieder werden mit Eintritt der Volljährigkeit automatisch als erwachsene Mitglieder im Verein weitergeführt und beitragsmäßig veranlagt. Das betroffene Mitglied wird darüber rechtzeitig vom Verein informiert. Ermäßigungen auf den Grundbeitrag werden für Kindergeldbezieher nur nach Vorlage eines Nachweises gewährt. Rückwirkende Erstattungen sind nicht möglich. **Beitritte in eine Abteilung** 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! Rechnungszahler zahlen je Rechnung 3,00 € zusätzlich. Bei der Rücknahme einer Kündigung nach der Bestätigung durch den AMTV entsteht eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 7,50 Euro je Vorgang.

Fristen:
Der freiwillige **Vereinsaustritt und/oder die Abteilungskündigung** muss schriftlich zum **30.06.** oder zum **31.12.** eines jeden Jahres mit **vierteljährlicher Frist** (für Erwachsene), bei Minderjährigen mit einer Frist von **sechs Wochen**, 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.

Stand: 07/2018

Allgemeine Infos

Liebe Schwimmerinnen und Schwimmer,

auch in diesem Jahr findet am 1. Weihnachtstag der Schwimmerstammtisch statt:

Treffpunkt "Bei Dino" im AMTV Vereinshaus, Rahlstedter Str. 159, Uhrzeit: Ab 10 Uhr

Über eine rege Teilnahme würden wir uns sehr freuen. Auch jüngere Mitglieder werden gerne gesehen.

GERÄTEZIRKEL

Gesundes Ganzkörpertraining in nur 30 Minuten!

In unseren Räumlichkeiten in der Rahlstedter Bahnhofstraße 7a, dem PReha-Zentrum, befindet sich unser Gerätezirkel. Hier kannst Du gesundheitsorientiert deinen ganzen Körper trainieren und dich fit halten!

Trainiere:

- Deinen ganzen Körper (Bauch, Rücken, Beine, Po, Arme)
- Bereits vor der Arbeit ab 7:00 Uhr
- Gesundheitsorientiert
- Kraft
- Ausdauer

Öffnungszeiten:

Montag	08:00 – 13:00 Uhr
Dienstag	08:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch	17:00 – 20:00 Uhr
Donnerstag	07:00 – 11:00 Uhr
Freitag	14:30 – 17:00 Uhr

Informationen und Anmeldung in der AMTV Geschäftsstelle und telefonisch unter 040/675 95 06

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

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

Florist – Mitglied im Fachverband Deutscher Floristen e.V.
FLEUROP bringt's.

REHAKTIV

THOMAS DAHL
Krankengymnastik
Sportphysiotherapie
Med. Aufbautraining
private Leistungen
Therapieberatung

Termine nach Vereinbarung
Tel. 675 61 688
Schweriner Straße 10
22143 Hamburg
Im Rahlstedt-Center

premio Reifen+Autoservice

- Freundliche Fachberatung
- Neureifen aller Fabrikate
- RunOnFlat-Reifen
  Damit bleiben Sie auch im Pannenfall mobil
- Motorradreifenservice
  inkl. Räder Aus- und Einbau
- Leichtmetallfelgen
- Sommer- u. Winter-Kompletträder
- Einlagerung Ihrer Sommer- und Winterräder
- Elektronisches Auswuchten
- modernste Computer-Achsvermessung
- Ölwechsel
- Saison- und Urlaubscheck
- Batterie- und Lichttest
- „ATE" Bremsen-Center
- Auspuff- und Stoßdämpferservice
- Inspektion (KFZ und Motorrad)
- HU/AU jeden Mo, Mi und Fr
  nach § 29 StVZO, Prüfung durch externe Prüfingenieure der amtlich anerkannten Überwachungs-organisationen.
- 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

ZERTIFIKAT Pflege-TÜV

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.

MEIENDORFER SPORTWERBUNG
TORSTEN OFFNER

Rahlstedter Stieg 11
22147 Hamburg
Telefon: 040 - 678 3746
Mobil: 0177 444 2593
Mail: torsten.offner@icloud.com

Fitness-Studio

Fit – Fitter – Fitness-Studio

Das breite Sportangebot des AMTV wird durch ein eigenes Fitness-Studio abgerundet.

Das Studio hat 7 Tage die Woche von frühmorgens bis spätabends geöffnet, zu dieser Zeit wird man durchgehend von lizensierten Trainern betreut. Darüber hinaus bietet das Studio viele Kurse exklusiv für Studiomitglieder an. Die Angebote der beiden Sparten Gymnastik und Gesundheit stehen den Mitgliedern ohne weitere Zusatzbeiträge offen. Und nach dem Training kann man sich dann in der Sauna erholen. Was sind das eigentlich für Leute, die man im Fitness-Studio trifft? Wir wollen Euch hier in loser Folge einige unserer Sportfreunde vorstellen.

Heute stellen wir Euch das Mitglied Johann Ode vor.

Johann-Ode trainiert 4 x in der Woche im Fitness-Studio

1. Wie bist Du zum AMTV gekommen und wie lange bist Du schon im Verein?
Ich bin im Alter von 11 Jahren über das Schwimmen zum AMTV gekommen und jetzt seit ca. 5 Jahren im Fitness-Studio.

2. Wie häufig kommst Du ins Fitness-Studio und was sind Deine Trainingsziele?
Zur Zeit trainiere ich ca. 4mal die Woche im Studio, die Ziele sind Kraft, Muskelaufbau und Fitness allgemein.

3. Welches ist Deine Lieblingsübung im Studio oder was ist Dein Lieblingskurs?
Am liebsten trainiere ich Bankdrücken.

4. Bei welcher Übung musst Du Dich am meisten quälen/überwinden?
Kniebeugen mit Langhantel und Beintraining allgemein.

5. Was sind Deine bevorzugten Trainingszeiten?
Das ist abends, nach der Arbeit.

6. Trainierst Du alleine oder hast Du einen festen Trainingspartner der Dich motiviert?
Ich trainiere gerne alleine und ich kann mich auch gut selbst motivieren.

7. Betreibst Du noch eine andere Sportart im AMTV oder nimmst ein anderes Angebot in Anspuch?
Im AMTV nehme ich zur Zeit kein anderes Angebot wahr, aber ich spiele noch American Football in einem anderen Verein.

8. Was gefällt Dir am Fitness-Studio besonders gut?
Im Fitness-Studio ist eine angenehme, familiäre Atmosphäre. Hier sind nette Leute, man kennt sich und ich komme gerne zum trainieren. Das Kursangebot ist groß und es gibt eine Sauna.

9. Was wünschst Du Dir an Verbesserung oder Veränderung?
Ein paar neue Geräte wären schön. Für Waden gibt es zum Beispiel keines, da muss man immer was improvisieren. Und günstigere Beiträge wären auch schön.

Wer unser vielseitiges Fitness-Angebot einmal ausprobieren möchte, kann bei unserem Trainer-Team unter der Rufnummer 040-67595070 gerne ein kostenloses Probetraining vereinbaren.

Deutscher Bundestag

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

Hamburgische Bürgerschaft

Ole Thorben Buschhüter, MdHB 1)

Astrid Hennies, MdHB 2)

Ekkehard Wysocki, MdHB 1)

Dora Heyenn, MdHB 3)

1) SPD-Wahlkreisbüro Rahlstedt
Rahlstedter Bahnhofstraße 37a · 22143 Hamburg
Telefon: 64 89 30 37 (Buschhüter), 64 86 05 20 (Wysocki),
E-Mail: buero@buschhueter.de, kontakt@ekkehard-wysocki.de
2) SPD-Abgeordnetenbüro Wandsbek
Schloßstraße 12 · 22041 Hamburg
Telefon: 68 94 45 20, E-Mail: buergerbuero@astrid-hennies.de
3) SPD-Abgeordnetenbüro Colonnaden
Fehlandstraße 42 · 20354 Hamburg
Telefon: 0172-416 35 12, E-Mail: dora_heyenn@gmx.de

Bezirksversammlung Wandsbek

Carmen Hansch

Michael Ludwig-Kircher

Marlies Riebe

Frank Rieken

Ortwin Schuchardt

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

Wahlkreis Rahlstedt
SPD

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.

WERKZEUG PROFI GmbH

Ihr Fachhändler für Elektrowerkzeuge zur Holzbearbeitung

makita

FESTOOL

online - shop: www.niggeldon-werkzeuge.de

Neusurenland 4
22159 Hamburg

Tel.: 040/20 98 11 10
Email: info@hamburg-werkzeugprofi.de

AMTV

Qigong und Babykurse beim AMTV

Beweglich sein ein Leben lang, wer will das nicht?

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und gleichzeitig voller Energie, das erreicht man mit Qigong! Kommt doch mal vorbei!

Dienstagabend von 20:00 – 21:00 Uhr, MEDDialog, Brockdorffstraße 90, Beate Rehberg

Donnerstagmorgen von 10:00 – 11:30, AMTV-Tennishalle, Stapelfelderstraße 145, Gunda Lepthien

fitdankbaby® MINI
für Mamas mit Baby von 7 bis 8 Monate

6 mal montags ab 14.01.2019 um 09:15 Uhr

Dauer: 75 Minuten

Gebühr: 80,00 €

Kursort: AMTV, Rahlstedter Bahnhofstr. 7a

fitdankbaby® MAXI
für Mamas mit Baby von 7 bis 8 Monate

6 mal montags ab 14.01.2019 um 10:45 Uhr

Dauer: 75 Minuten

Gebühr: 80,00 €

Kursort: AMTV, Rahlstedter Bahnhofstr. 7a

biedemann elektrosystemhaus

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

www.biedemann.de • Tel.: 040 / 66 90 90 90 • Rahlstedter Straße 209 • 22143 Hamburg

Handwerkskammer Meisterbetrieb

Elektro - TV - Küchen

Rahlstedter Bahnhofstrasse 57

JENS REDÖHL

... der Service macht den Unterschied

677 55 22

Wandern

Neues aus der Wanderabteilung

Wir melden uns mal wieder und wollen Lust machen, bei uns mitzumachen.

Zuerst Dank an Petrus, der uns fast das ganze Jahr gutes Wetter bescherte, so dass es einfach nur Spaß machte, sich in netter Gesellschaft zu bewegen.

Wir sind auch stolz darauf, dass wir anlässlich des 125. Jubiläums des AMTV unser Wunschziel, 125 km gemeinsam zu erwandern, weit überschritten haben. 28 Interessierte sind jeweils 8 km um den Kupferteich gegangen. Schön, wenn wir Einige bei uns wiedersehen. Unser weiteres Highlight war unsere 4-tägige Wanderreise nach Hermannsburg in der Südheide. Wieder hatte es Petrus es gut mit uns gemeint. Manfred hatte alles gut organisiert. Wir hatten ein sehr schönes Hotel mit gutem heimischen Essen, so dass wir gut gestärkt 40-50 km pro Person erwandern konnten, und abends spielten wir in geselliger Runde.

Übrigens machen wir immer sonntags Touren für „Fitte“ und für "Genießer". Dass Wandern außer gesund auch einfach nur schön ist, weil unsere Wanderführer immer (schon seit 35 Jahren) interessante Touren durchführen. Im Sommer picknicken wir draußen, im Winter kehren wir zum Aufwärmen ein. Dass Wandern gesund erhält, beweist auch, dass viele von uns lange Jahre bei uns sind (4 sind allein ab Gründung der Abteilung dabei).

Wer hat Lust sich in netter Gesellschaft zu bewegen?!

Nun wollen wir einführen für Menschen, die (noch) nicht am sportlichen Wandern interessiert sind: "Spaziergänge" im individuellen Tempo. Zum Kennenlernen beginnen wir am 1.Advent und dann ab Frühjahr 2019. Wir freuen uns, wenn Ihr mal in die Wanderlisten beim AMTV guckt oder auf die Homepage. Ein Spartenbeitrag wird bei uns nicht erhoben. Wir hoffen, dass unsere Gruppe noch wächst und lange aktiv bleibt.
C.M.

Heizungs-, Sanitär- und Klimatechnik
Laux Ing.
seit 1950
Öl- und Gasfeuerung
Wartungsdienst
Solartechnik
Für geregelte Wärme und kontrollierte Lüftung.
Ingenieurmäßig geplante Anlagen von erfahrenen Monteuren installiert und gewartet, geben unseren Kunden Sicherheit
Laux Heizungsbau GmbH · Rahlstedter Straße 12-14 · 22149 Hamburg
Telefon 040 - 673 97 10 · Telefax 040 - 672 92 69

PARKRESIDENZ
RAHLSTEDT

mit Sicherheit in eine sorglose Zukunft...

... der Geheimfavorit im Norden für anspruchsvolles selbstständiges Wohnen und Leben bei exzellentem Service und Komfort sowie umfassender Pflege im Bedarfsfall!

- Amphitheater
- Bibliothek
- Café
- Fitnessraum
- Restaurant
- Musikzimmer
- Bar
- Internetcafé
- parkartige Gartenanlage
- komfortable Appartements
- Hallenschwimmbad
- Gymnastikraum, u.v.m

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

PARKRESIDENZ GREVE & CO. • PARKRESIDENZ RAHLSTEDT

Rahlstedter Straße 29 • 22149 Hamburg • Telefon: 040 – 6 73 73-0

info@parkresidenz-rahlstedt.de• www.parkresidenz-rahlstedt.de

PREMIUM RESIDENZEN

Radwandern

Deutschlandradtour 30.04. - 19.08.2018

Radwandern ist ein bewegungsintensiver, körperlich fordernder Sport, der im Freien stattfindet und der seit mehr als 33 Jahren im AMTV ausgeübt wird.

Üblicherweise radeln wir bei Tagestouren im Umkreis von Hamburg zwischen 50 und 70 Kilometer, wobei der Weg und nicht die Anzahl der Kilometer das Ziel ist. In diesem Jahr haben meine Frau und ich – passend zum 125 jährigen Jubiläum unseres Sportvereins – eine außergewöhnliche Radtour unternommen, über die ich hier berichten möchte. Meine Frau hat im letzten Jahr ihre Berufstätigkeit beendet und den Wunsch geäußert, ohne Zeitdruck einmal 3 Monate oder mehr rund um Deutschland zu radeln. Ausgehend von diesem Wunsch hatten wir überlegt, was notwendig ist, um dieses Vorhaben in die Tat umzusetzen. Wie bei jeder Reise erleichtert eine gute Planung alles Weitere. Wir hatten zunächst mit Hilfe einer Übersichtskarte des Allgemeinen Deutschen Fahrradclubs (ADFC) von Deutschland, in welcher fast alle Fernradwege in Deutschland verzeichnet sind, unsere Radtour grob geplant. Ausgangspunkt war die Überlegung, dass wir mit unserem umfangreichen Gepäck (27 kg) pro Person überwiegend Flussradwege nutzen wollten.

Im Winter ließen wir unsere Fahrräder – Tourenräder mit Kettenschaltung – technisch überholen – neue Ketten und Ritzel, Erneuerung der Bereifung, Bremsbeläge, Lichtanlage und allgemeine Durchsicht sowie Lowrider für vordere Packtaschen anbauen. Wegen des begrenzten Platzes in den Packtaschen war eine Mitnahme von vielen Radwanderführern von vornherein ausgeschlossen, so dass ich ein GPS – Gerät erwarb. Mit diesem Gerät – die Einarbeitung dauerte natürlich auch einige Zeit – konnte ich am Computer unsere Reise unter Einbeziehung von Fernradwegen individuell von Ort zu Ort planen und elektronisch auf dem GPS – Gerät speichern. Im April hatte ich alle vorgesehenen Touren - insgesamt 60 - in das GPS – Gerät eingegeben. Um unsere Wohnung kümmerten sich unsere Nachbarn und unser Sohn, immerhin wollten wir 3 ½ Monate unterwegs sein. Alle Eventualitäten bedacht und gut ausgerüstet starteten wir am 30.04.2018 unsere Radtour und fuhren zunächst nach Lauenburg. Von dort ging es weiter in die Heide, dann Richtung Rhein, Schwarzwald, Bayrischer Wald und im Osten zurück an die Ostseeküste, Schleswig-Holstein und zurück nach Hamburg. Das Fahren mit Gepäck ist anfänglich immer wieder ungewohnt, das Fahren mit vorderen Gepäcktaschen war für uns völlig neu. Nach 3 Tagen hatten wir uns auch daran gewöhnt und wir kamen gut voran.

Zusammenfassend können wir sagen, es war „unser Sommer“. Wir hatten ab 02. Mai fast ausschließlich Sonne, da macht das Radfahren natürlich mehr Spaß; obwohl wir selbstverständlich auch auf schlechtes Wetter vorbereitet waren, das hatten wir aber nur ganz vereinzelt. Wir sind an 111 Tagen vom 30.04. bis 19.08.2018 unterwegs gewesen und haben dabei auf unterschiedlichsten Wegen in Wäldern, auf Sandwegen zwischen Feldern, gut ausgebauten Radwegen und kleinen Straßen, ab und zu auch mal auf stärker befahrenen Straßen insgesamt 4059 Kilometer zurückgelegt. Wir haben unsere Fitness gesteigert und an Gewicht verloren, ab und zu sind wir auch an Grenzen gestoßen. Wir mussten im Hunsrück erkennen, dass

Das Ehepaar Merse auf Deutschlandtour 2018

das Saarland sehr hügelig ist und es zu schwierig ist, diese Strecken mit Gepäck zu bewältigen. Wir hatten bis zu unserem Ziel die Räder 5 km an einer vielbefahrenen Strasse geschoben. Dort war Improvisationstalent gefragt; wir hatten mit Hilfe unseres Gastwirtes glücklicherweise einen Taxifahrer (Manni) gefunden, der uns mit Rädern und Gepäck zu einem Bahnhof fuhr, von welchem es ein Stück mit der Bahn weiterging. Mit dieser Erkenntnis hatten wir andere bergige Strecken ebenfalls per Bahn überwunden. Wenn man glaubt, bei Flussradwegen geht es von der Quelle zur Mündung immer bergab, so wurden wir an der Saale eines Besseren belehrt. Dort waren im Oberlauf der Saale teilweise 500 Höhenmeter zu überwinden. Wir haben unterschiedlich übernachtet, in Jugendherbergen, Pensionen und Hotels – Privatzimmer gibt es kaum noch, bei Freunden und Verwandten und bei Dachgebern. Dachgeber ist eine Unterorganisation des ADFC, in welcher von Radfahrern für Radfahrer kostenlos Unterkunft nach dem Gegenseitigkeitsprinzip angeboten wird.

Wir haben unser schönes Deutschland in all seinen unterschiedlichen Facetten und Landschaften kennengelernt und können sagen: es ist bunt, schön, vielfältig und abwechslungsreich genauso wie unser Sportverein. Wenn wir gefragt werden, was am schönsten war, sind es die positiven Begegnungen mit Menschen, die wir erleben durften und welche bei uns Spuren und prägende Eindrücke hinterlassen haben. In Dresden hatten wir ein Dachgeberpaar, welches uns eine Nacht allein in ihrer Wohnung hat schlafen lassen, weil sie in Urlaub gefahren sind. Im Ziegelhof in Zehdenick haben wir zwei Männer kennengelernt, die sich einen Lebenstraum verwirklicht haben und in ihrem Restaurant nicht nur eine phantastische Küche sondern auch kulinarische Lesungen anbieten. Wir sind dankbar für diese Erlebnisse und besonders auch dafür, dass wir ohne größere Probleme und unfallfrei mit Hamburger Luft im Reifen von Hamburg nach Hamburg geradelt sind.

Eine Verwandte hat geschrieben, dass wir mit unserer Radtour einen regelrechten Boom bei Ihren Freunden ausgelöst haben, die nun auch per Rad unterwegs sein wollen. Es würde uns freuen, wenn dieser kurze Bericht auch Menschen im AMTV und Rahlstedt animieren würde, gleiches zu tun. Radfahren kann man schließlich in jedem Alter… Gerhard Merse

Gerhard Merse
Telefon 672 46 11

VSH Vorratsschutz
und Hygiene GmbH

Wir befreien Sie von unerwünschten und lästigen Insekten und Schädlingen in Garten, Haus, Keller oder Wohnung

Sie benötigen mehr Informationen,
brauchen schnelle und kompetente Hilfe,
oder möchten effektiv vorbeugen ?

Dann rufen Sie uns an.

Tel. 040-88 30 67 60

Ellerholzdamm 38 I 20457 Hamburg
Tel. +49 (0)40 883 067 60 I Fax +49 (0)40 883 067 623 I
info@vsh24gmbh.de
www.vsh24gmbh.de

DEUTSCHER SCHÄDLINGSBEKÄMPFER VERBAND E.V.

ÖHMI EuroCert
zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2008
CQ-06/14/01

Schädlingsbekämpfung • Begasung • Taubenabwehr • Desinfektion • Holzschutz • Produkte • Privathaushalte • Gastronomie • Hotels • Industrie

Individuell und würdevoll Abschied nehmen!

Schmidt-Peil
Bestattungsinstitut seit 1913

BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT
Qualität | Garantie | Vertrauen

Wir sind für Sie da!

Einfühlsame Begleitung im Trauerfall | Tag + Nacht:

TELEFON: 040 / 672 20 23

Schmidt-Peil OHG | Brockdorffstraße 14 | 22149 Hamburg/Rahlstedt
www.beerdigungsinstitut-schmidt-peil.de

AMTV

Workshops 2019

Yin Yoga und Meridian Dehnübungen

Yin Yoga ist eine sehr achtsam, langsam und sanft ausgeführte Variante des Yogas. Sie spricht vor allem unsere Faszien, Bänder und Sehnen an.

Die einzigen Positionen (Asanas) werden über einen Zeitraum von 3-5 Minuten gehalten, sind deshalb auch anspruchsvoll und herausfordernd.

Der Aspekt des Loslassens steht im Vordergrund und wird durch regelmäßige und ruhige Atmung unterstützt. Yin Yoga ist auch gut für Yogaanfänger und sogar für ältere Menschen mit Beeinträchtigungen geeignet. Geübt wird u.a. mit Hilfsmitteln, um die einzelnen Positionen mit einzelnen Variationen zu erleichtern.

Erlernt werden ebenfalls Folgen von Meridian Dehnübungen, die vor allem den Energiefluss im gesamten Körper fördern, Blockaden lösen und somit zu einer verbesserten Gesundheit beitragen.

Termine: Dienstags, ab 29.01.2019 (6 Einheiten)

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Ort: AMTV MedDialog, Brockdorffstraße 90

Kosten: AMTV Mitglied: 59,00 €
Kurzzeitmitglied: 119,00 €

Anmeldung in der AMTV Geschäftsstelle erforderlich!

Skigymnastik – Topfit in den Skiurlaub

Der Winter ist da, die beliebteste Jahreszeit der Skifahrer/innen. Auch in diesem Winter bietet der AMTV wieder ein bunt gemischtes Skigymnastikprogramm für alle an, die fit und gut vorbereitet in den Skiurlaub fahren wollen.

Termine: Mittwochs, ab 06.02.2019 (4 Einheiten)

Zeit: 19:00 – 19:45 Uhr

Ort: AMTV PReha Zentrum,
Rahlstedter Bahnhofstraße 7a

Kosten: AMTV Mitglied: 20,00 €
Kurzzeitmitglied: 39,00 €

Anmeldung in der AMTV Geschäftsstelle erforderlich!

Spezial

Auf Wunsch lassen wir auch Ihr Rad leuchten!

Spezial-Pulverbeschichtung

S&M

SANDSTRAHLEN UND MEHR GMBH

Wärderstraße 1-3
21502 Geesthacht

Telefon (041 52) 40 56
Telefax (041 52) 40 68

www.sandstrahlen-mehr.de

S&M

SANDSTRAHLEN UND MEHR GMBH

Telefon (041 52) 40 56

Von Milchkanne bis Sattelauflieger alles in einer Hand:

- Sandstrahlen
- Glasperlenstrahlen
- Kunstoffstrahlen
- Edelkorundstrahlen

- Pulverbeschichtung
- Nasslackierung
- thermische Beschichtung

AMTV

Workshops 2019

Baby Move – Bewegungsspaß für die Kleinsten im Alter von 4-10 Monaten

Beim Baby Move wird gemeinsam gespielt, gesungen und sich bewegt. Mit einfachem, aber attraktivem Kleinmaterial werden die Kleinsten zu Bewegungen motiviert, die Wahrnehmung gefördert sowie die Sinne des Kindes angeregt.

In einer Gruppe von höchstens 12 Babys machen sie erste Gruppenerfahrungen, Die Eltern tauschen sich untereinander aus und nehmen tolle Spielideen mit nach Hause.

Termine: Dienstags, ab 22.01.2019 (6 Einheiten)
Zeit: 10:30 – 12:00 Uhr
Ort: AMTV Zentrum, Raum 1,
Rahlstedter Straße 159

Kosten: AMTV Mitglied: 30,00 €
Kurzzeitmitglied: 58,00 €

Anmeldung in der AMTV Geschäftsstelle erforderlich!

Faszio Workshop – Faszien - die unterschätzte Macht!

Viel mehr als nur Bindegewebe! Faszien umhüllen einzelne Muskelfasern, Faserbündel und den Muskel selbst. Sie haben eine entscheidende Funktion bei der Abwehr des Körpers gegen Krankheitserreger und Infektionen. Nach Verletzungen bilden Faszien die Grundlage für die Heilung des Gewebes. Dieser Kurs enthält moderate und natürliche Bewegungen mit einer BLACKROLL, die unsere Faszien gesund halten.

Termine: Samstags, ab 26.01.2019

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Ort: AMTV PReha Zentrum,
Rahlstedter Bahnhofstraße 7a

Kosten: AMTV Mitglied: 39,- € / Kurzzeitmitglied: 59,- €

Ruge
BESTATTUNGEN
GMBH

Seit 1923 Ihr zuverlässiger Begleiter im Trauerfall

- Erd-, Feuer-, See-, Baum-, Natur-, Diamant- und Anonym-Bestattung
- Moderne und traditionelle Abschiedsfeiern und Floristik
- Überführungen mit eigenen Berufsfahrzeugen
- Hygienische und ästhetische Versorgung von Verstorbenen
- Eigener Trauerdruck mit Lieferung innerhalb 1 Stunde möglich
- Bestattungsvorsorgeberatung
- Kostenloser Bestattungsvorsorgevertrag mit der Bestattungsvorsorge Treuhand AG
- Erledigung aller Formalitäten
- Trauergespräch und Beratung auf Wunsch mit Hausbesuch

Wir unterstützen Sie mit unserer langjährigen Erfahrung, bewahren Traditionen und gehen neue Wege mit Ihnen.

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

Rahlstedter Straße 23 und 158
Hamburg-Rahlstedt

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

BESTATTER

Nico Feldmann
Malereibetrieb

Nico Feldmann Malereibetrieb
Aprikosenweg 24 • 22175 Hamburg
Mobil: 0172 - 54 62 717
www.malereibetrieb-feldmann.de

UMZUG VOM FACHMANN

Rudolf Bauer GmbH

AMO-Spediteure
Die Umzugs-Experten

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

Fachleistungen aus einer Hand

- **Bauschlosserei**
- **Edelstahlverarbeitung**
- **Sonderteilbau**

TW

Tel.: 0388 47 - 622 08 • Mobil: 0172 - 400 43 43
wilhelmi@wilhelmi-stahlbau.de
Hamburger Straße 40 • 19258 Boizenburg

Thomas Wilhelmi

TW

Qualität ist unser Anspruch

Wochenmarkt Rahlstedt

Der besondere Markt in der Rahlstedter Bahnhofstrasse

Mittwoch und Sonnabend von 8.00 bis 13.00 Uhr

Schöne Aussichten
auch in unserer Ausstellung!

TISCHLEREI
SCHMEKAL GmbH

Ihr Partner für
✓ Fenster, Türen
✓ Reparaturen
✓ Einbruchschutz
und mehr...

VELUX®

Saseler Str. 59
22145 Hamburg
Tel. 678 44 44

Fata Morgana

Leider alles nur geträumt. Mensch, was war das neulich für ein toller Traum.

Aber der Reihe nach. An einem Freitagabend, die Sportsachen waren bereits gepackt, relaxte ich noch kurze Zeit auf dem Sofa. Dabei musste ich wohl leicht eingenickt sein, denn ich sah mich tiefenentspannt auf dem Weg in die Sportalle Rahlstedter Höhe. Vor der Hallentür hatten sich mehr als eine Handvoll Männer der mittleren Altersklasse versammelt Sie gaben an, die AMTV-Faustballsparte näher kennenlernen zu wollen. Sie hatten alle Sportzeug dabei und wollten unverzüglich am Trainingsbetrieb teilnehmen. Schnuppern ist in jedem Fall kostenfrei. Man sollte allerdings über mehr als den Bewegungsradius einer Wanderdüne verfügen. Dann ist man bei uns in jeden Fall richtig. So eine Ansammlung von Akteuren hat es zuletzt vor ca. 30 Jahren gegeben. Damals konnten während der Trainingszeit ganze Turniere gespielt werden.

Der Nachteil: Es mussten im Spiel Fünf gegen Fünf naturgemäß immer einige Spieler aussetzen, was auch nicht immer zur vollsten Zufriedenheit geführt hat. Der Trainer musste höllisch aufpassen und stets ein scharfes Auge auf erfolgte Auswechslungen haben. Der Vorteil: man konnte aus dem Vollen schöpfen. Verletzungen, Urlaub, Oper und Theater sowie Familienfeste konnten uns damals nicht so leicht aus der Bahn werfen. Der weise Spruch eines Mitspielers kam mir in den Sinn: wir sind noch nicht so alt und daher in der Lage, uns neue Namen merken zu können. Ich sah mich mitten im Kreis der Anwärter und versorgte sie mit den grundlegenden Informationen. Ein Interessent muss sich eigentlich nur wenige Dinge merken: die Sportart = Faustball, den Tag = Freitag, die Uhrzeit = 20:30 Uhr, die Halle: Rahlstedter Höhe, Quiddjes geben die Adresse Nienhagener Straße 159 in den Navi ein, und, wer noch nicht Mitglied im AMTV ist, bringt nach 4 Wochen ein ausgefülltes Aufnahmeformular mit. Leider wurde das freudige Schlaferlebnis durch meine Frau mit dem Hinweis: „Du musst los, es ist gleich acht Uhr!“ an dieser Stelle jäh beendet und ich war wieder mit der Wirklichkeit konfrontiert. Ein Traum ist ein Produkt der Fantasie, eine nicht der Wirklichkeit entsprechende Vorstellung. Die Suche nach neuen Faustballern ist wie die Suche nach dem Sechser im Lotto oder der berühmten Nadel im Heuhaufen. Der Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis ist bereits nach potentiellen Mitstreitern durchforstet worden. Doch man soll nie aufgeben, positiv zu denken. Bei uns gibt es keinen Aufnahmestopp und Träume können ja auch manchmal wahr werden.

Unsere Werbekolonne anlässlich der AMTV-Jubiläumsfeier im Forum Rahlstedt

Bitte unbedingt eine Rettungsgasse bilden und die Bereitwilligen ungehindert passieren lassen! Nichts wie ran! Faustball ist die ideale Aktivität für jedermann und zählt mit zu den Besten Anti-Aging-Methoden!

G. Schmidt

Gerhard Schmidt
Telefon 672 80 09