



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
Stückwalking
Tae Kwon Do
Tai Chi
Tanzsport
Tennis
Tischtennis
Trampolinturnen
Triathlon
Turnen / Kinderturnen
Volleyball
Wandern
Wassergymnastik

AMTV Hamburg

Rahlstedter Straße 159
22143 Hamburg

Tel.: 040 / 675 95 06

Fax: 040 / 675 95 080

www.amtv.de

RADWANDERN

Wochenendradtour nach Oberbüssau

HANDBALL

Abenteuer Jugend-Bundesliga

WORKSHOPS

Fit ins neue Jahr starten



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

+++ Hinrichs hat was +++



Hinrichs hat was +++

"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

Hirsch Medaillons
in Barolosauce
Beilage:
Kartoffeln und
Gemüse

Menüpreis: 24,90 €

Menü II

Gänsekäule
Beilage:
Rotkohl,
Kartoffelknödel

Menüpreis: 24,90 €

Menü III

1/2 Ente in
Orangensauce
Beilage:
Rotkohl,
Kartoffelknödel

Menüpreis: 24,90 €

Menü IV

Ganze Gans mit Füllung
(ab 4 Personen)
(nur mit Vorbestellung)
Beilage: Rotkohl, Kartof-
felknödel, Krokette

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	04
	Kinderturnsonntag / Laternenumzug / Märchen	06-07
	Faustball: Osswarder	09
	Leichtathletik: Rückblick B-Schüler/innen	10
	Geburtstage	12
	AMTV-Newsletter	14
	AMTV-Workshops 2020	16-18
	Beitragsstruktur	21
	Radwandern: Wochenendradtour	22
	Fit - Fitter - Fitness-Studio	24
	Handball: Jugendbundesliga + Berich mD	26-27
	Handball - mal anders!	28
	Wandern: Wir wandern auch im Winter	30



Hamburger Minigolf Club e.V. von 1965



Der Hamburger Minigolf Club bedankt sich für die wunderbare Saison 2019 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 2020**.



Ab **März 2020** 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.

Impressum

Herausgeber / Geschäftsstelle:

AMTV-Hamburg e.V. AMTV Zentrum
 Rahlstedter Straße 159 Tel.: 675 95 06
 22143 Hamburg Fax: 675 95 080
 info@amtv.de www.amtv.de

Redaktionsbeirat: Jonah Born

Gestaltung: NordMEDIA Medien & Druck · Tel: 675 8410 · www.nordmedia24.de

Anzeigen: Meiendorfer Sportwerbung Torsten Offner · Mobil: 0177 / 444 25 93

Druck und Litho: SIGNET Druck & Verlag GmbH · Tel.: 608 76 10

Bankkonten: Commerzbank Rahlstedt: DE33200400000471111500
 Hamburger Sparkasse: DE84200505501295125254

Spendenkonto

Hamburger Sparkasse: DE31200505501295194011

Vereinsfarben: Weinrot/Weiß

Fitness Studio: Tel.: 675 95 070

Bei Dino: Tel.: 244 399 63

Öffnungszeiten: Montag: 13:30 - 17:00 Uhr · Dienstag/Mittwoch: 9:00 - 12:30 & 13:30 - 17:00 Uhr · Donnerstag: 13:30 - 19:00 Uhr

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist am 20.01.2020

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

AMTV – viel mehr als Sport

Das Jahr 2019 neigt sich dem Ende zu und das Weihnachtsfest und der Jahresausklang sind nicht mehr fern.

Die hektische Zeit der Weihnachtseinkäufe beginnt, die Weihnachtsmärkte werden wieder zur Einstimmung auf das bevorstehende Fest beitragen. Der AMTV hat auch in diesem Jahr nicht nur mit seinen Sportangeboten, sondern auch mit vielen sonstigen Veranstaltungen wieder auf sich aufmerksam gemacht.

Ob Neujahrsempfang, Dance Happening, Kinderfeste, Laternenumzug und Jazzfrühschoppen, um nur einige

zu nennen, zeigen eben auf, womit Sportvereine neben dem Sport zu einer Belebung im Stadtteil beitragen und die Bürger gerne hier beheimatet sein möchten.

Ich wünsche Ihnen ein frohes Weihnachtsfest, einen schönen Jahreswechsel und ein hoffentlich gesundes neues Jahr 2020. Bedanken möchte ich mich bei allen Mitarbeitern/innen, Übungsleitern/innen für die geleistete Arbeit, aber auch bei allen sonstigen Helfern und Unterstützern des Vereins, ohne die vieles nicht möglich gewesen wäre.

Peter Slama (1. Vors.)

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.

AMTV Winterzauber

Vom 20. bis 22. Dez. findet die beliebte Schwimm-
veranstaltung wieder im Dulsbergbad statt. Teilnah-
meanfragen kommen aus ganz Deutschland,
Dänemark, Ägypten und Dubai rein. Kommt vorbei
und schaut euch das Spektakel live an! Einlass ist
an den ersten beiden Wettkampftagen ab 16:00 Uhr,
am letzten Tag ab 10:00 Uhr.

Wir freuen uns auf euch,
Euer AMTV-Schwimmteam

Jazzfrühschoppen



ABBI HÜBNER UND DIE
HOT HAMBURGERS
IM **AMTV ZENTRUM**
08.12.2019
11:00 – 13:00 Uhr

Eintritt 10,00 EUR
inklusive Getränkegutschein



AMTV Hamburg • Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.
Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg • Tel: 040 / 675 95 06 • E-Mail: info@amtv.de • Internet: www.amtv.de



Sylvesterfeier bei Dino

Am 31.12.2019 um 20 Uhr öffnet unser italienisches Restaurant
„Bei Dino“ seine Tore. Für faire 80 EUR genießt ihr Speis und Trank
soviel euer Körper verträgt. Haltet euch den Abend frei und
Tanzt bei uns in das Jahr 2020!

„Frischer Wind

für staubige Angelegenheiten“



Steffi Offner

040-48500912
0176-31560377
steffi.offner@gothaer.de

Versicherung - Finanzen - Risikomanagement

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

www.asklepios.com/wandsbek

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

Bericht Kinderturn-Sonntag

Unter dem Motto „Schenken Sie Ihrem Kind Bewegung“, luden am 10. November 2019 wieder zahlreiche Hamburger Sportvereine, darunter auch der AMTV, Eltern und Kinder zum Kinderturn-Sonntag ein.

Ziel der Veranstaltung, die sich in diesem Jahr bereits zum 16. Mal jährte, ist es, Eltern und Kinder über qualifizierte Angebote beim Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen zu informieren und diese Angebote vor Ort erleben zu lassen.

Dieses Angebot wurde von zahlreichen Rahlstedtern genutzt und so besuchten rund 400 Kinder und 100 Eltern den Kinderturn-Sonntag des AMTV, in der Turnhalle an der Nienhagener Straße.

Die Kinder hatten dort die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Eltern, zahlreiche Turnlandschaften auszuprobieren und anschließend das Turnabzeichen bei einem der anwesenden Übungsleiter abzulegen. Rund 56 Kinder schafften es, ihr Turnabzeichen erfolgreich zu absolvieren.

Das abschließende Highlight stellte die Teilnahme am „Purzelbaum-Weltrekord“ dar. Die Aktion wurde von dem Deutschen Turnerbund initiiert, um auf die Bedeutung von Bewegung im frühen Kindesalter aufmerksam zu machen. Stellvertretend dafür, wurden bis zum 10. November Purzelbäume für eine Weltumrundung in allen teilnehmenden Vereinen gesammelt, wofür 40.075km nötig sind (Kinderpurzelbaum = 1m, Erwachsenenpurzelbaum = 2m). Auch die Kinder der AMTV Veranstaltung in der Sporthalle Nienhagener Straße nahmen in großer Zahl an der Aktion teil und es konnten am Ende ganze 478 Kinderpurzelbäume und 80 Erwachsenenpurzelbäume gezählt werden.

Ob der Weltrekordversuch tatsächlich erfolgreich war, wird sich nach der Auszählung zeigen, fest steht es aber schon jetzt, dass der Kinderturn-Sonntag wieder ein voller Erfolg war und dass vielen Eltern und Kindern, die Bedeutung von Bewegung nähergebracht werden konnte.

AMTV Hamburg Turnbaustelle

Kinderturnen von 1 – 7 Jahren

Der AMTV bietet allen Kindern die Möglichkeit an einem Sonntag im Monat euch mal so richtig auszupowern. In der neuen Tennishalle wird eine große Turnlandschaft aufgebaut, wo ihr euer Können unter Beweis stellen könnt.

Die nächsten Termine der Turnbaustelle:

9-11 Uhr	19. Januar 2020
9-11 Uhr	02. Februar 2020
9-11 Uhr	23. Februar 2020
9-11 Uhr	15. März 2020
9-11 Uhr	05. April 2020

Stapelfelder Straße 145

Der Eintritt kostet 5,00 € pro Kind.

Schaut doch mal vorbei!



Bericht Laternenumzug

„Ich geh' mit meiner Laterne und meine Laterne mit mir“, schallte es am Sonntagabend, den 03.11.2019, hundertfach durch Rahlstedt.

Musikalisch begleitete der Spielmannszug Hinschenfelde den in allen Farben leuchtenden 900 personenstarken Trupp. Besonders für die viele Kinder in Rahlstedt ist der Laternenumzug immer ein Höhepunkt.

„Ich freu mich auf den Umzug“, erklärte Constantin und hielt seine Laterne fest in den Händen. Auch Line war vor dem Start aufgeregt, wie die bunten Lichter durch die Dunkelheit getragen werden.

Dann setzte sich der Umzug in Bewegung und zum klingenden Spiel sangen Groß und Klein Laternenlieder. Für die Sicherheit sorgten die Kameraden der Freiwilligen Feuerwehr Rahlstedt sowie das Polizeikommissariat 38. Im Anschluss stärkten sich die Laternengänger und die ehrenamtlichen Helfer bei Bratwurst, heißem Kakao und Glühwein bei Wrobels Würstchen auf dem Helmut-Steidel Platz. Somit ging der diesjährige Laternenumzug zuende.



Weihnachtsmärchen


Weihnachtsmärchen



„Großer kleiner Riese“

14. Dezember 2019
Vorstellung 1: 14:00 Uhr
Vorstellung 2: 15:30 Uhr
Eintritt: 2,- EUR

Ort: Hamburger Sparkasse,
 Rahlstedter Bahnhofstraße 31

Eintrittskarten sind in der
 AMTV Geschäftsstelle erhältlich.



AMTV Hamburg • Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.
Rahlstedter Straße 199 • 22143 Hamburg • Tel. 040 / 675 95 06 • E-Mail: info@amtv.de • Internet: www.amtv.de



Hoch oben in den Bergen lebt ein Riese. Er kann gewaltige Felsbrocken werfen. Er kann Bäume ausreißen. Wenn er sich auf die Zehenspitzen stellt, reicht seine Hand bis zu den Wolken. Was meint Ihr: Kann der Riese alles, was er will?

Das Mäppli lebt auf der anderen Seite des Tals. In seinem Garten wächst eine wunderschöne Blume. So eine will der Riese auch. Kann ja nicht so schwer sein, oder? Man braucht doch nur: Eine Hand voll Erde, Wasser, Sonne und eine Blumenzwiebel. Aber regnet es, nur weil man stark ist? Wächst eine Blume, wenn man sie zwingt? Scheint die Sonne auf Befehl? Leider nein ...!

Das Stück „Großer kleiner Riese“ handelt davon, dass selbst der Größte und Stärkste manchen Dingen gegenüber machtlos ist, dass man wahre Freunde nur gewinnt, wenn man Ihre Grenzen achtet, und dass so mancher Riese erst ganz klein werden muss, um richtig groß zu sein.

Dauer ca. 40 Minuten

Brillen aus Ozeanmüll

Acht Millionen Tonnen Plastikmüll gelangen jedes Jahr in die Weltmeere.

13 Prozent hiervon werden durch „Geisterfischerei“ verursacht. Biologisch nicht abbaubare Fischernetze, die verloren gehen oder von Fischern auf hoher See entsorgt werden. Es entstehen Abfallinseln und -Strudel, die Hunderttausende Meeressäuger und Fische töten.

Aus diesem Plastikmüll hochwertige Produkte herzustellen war die Idee von Francois van den Abeele, dem Gründer der Firma Sea2See. Statt die natürlichen Ressourcen der Welt zu verschwenden, lässt er recycelte Produkte herstellen, deren Qualität, Design und technische Eigenschaften der besten nicht recycelten Produkte entsprechen. So entstehen modische Brillen aus 100 Prozent recyceltem Plastikmüll aus dem Meer. Dieses schafft er, indem er mit Fischergemeinden zusammenarbeitet.

Hartgesottene Seemänner, denen Umweltschutz früher egal war, haben jetzt eine Recyclingtonne an Bord und sammeln umhertreibende Netze, Seile und Plastik ein.

Täglich kommt rund eine Tonne verwertbarer Müll in den über 100 großen Containern, die mittlerweile in 35 spanischen Häfen stehen, zusammen. Von Hand sortiert können davon 30 Prozent mittels eines speziellen Verfahrens zu einem brauchbaren Rohstoff verarbeitet werden. Bei der Herstellung werden keine Chemikalien verwendet. Nachdem der Kunststoff recycelt ist, wird er nach Italien verschickt. Dort werden die Brillen von einem renommierten Brillenhersteller gefertigt.

Inzwischen gibt es auch Haute-Couture-Modelle aus dem gewonnenen Material, denn die großen Namen der Modewelt wollen dieses innovative Konzept unterstützen. Es bleibt aber das Ziel Brillen herzustellen die bezahlbar sind, und, dass jeder, der diese Brillen trägt, sich als Botschafter für einen nachhaltigeren Umgang mit Ressourcen sieht. Ein Prozent des Umsatzes von Sea2See wird an Umweltorganisationen abgegeben.

Nachhaltige Brillen werden die Welt nicht verändern, aber Menschen, die sie verkaufen und tragen tun es.

Die Brillen sind in Rahlstedt bei Lohmann Optik erhältlich.

**Der AMTV Newsletter –
Jetzt anmelden unter:
www.amtv.de/newsletter**

NICHTS VERPASSEN



**HERGESTELLT AUS 100% MARITIMEN
PLASTIKMÜLL**

SEA2SEE
SEASUSTAINABLE VISION



**KÖNNTE DAS
TRAGEN VON
BRILLEN
DEN OZEAN
SCHÜTZEN?**

© Jason Childs



Lohmann optik GmbH

Rahlstedter Bahnhofstraße 10 · 22143 Hamburg · Tel. 040/677 08 88

www.lohmann-optik.com

Osswarder

Altrahlstedt nur wenige Tage nach dem meteorologischen Herbstbeginn 2019. Die „glorreichen Sieben“ der AMTV-Faustballsparte starteten ihren legendären Wochenendtrip.

„Rauf aufs Rad“ so die Devise des Tages, die Vier- und Marschlande aus der Sattelperspektive erleben. Die Ziele: Ochsenerwerder oder Osswarder, wie die Einheimischen diesen Ort in ihrer Landessprache nennen. Die fachkundige Reiseleitung lag wieder in den bewährten Händen unseres versierten Routenplaners, Scouts und Fährtenforschers Siegi. Nebenstrecken mit exquisiten und einsamen Landschaftsgenuss sind seine Spezialität. Für den frühmorgendlichen Start gab es einen triftigen Grund. Am Nachmittag sollte auf der Golfanlage am Gauerter Hauptdeich, ungefähr dort, wo Norder- und Süderelbe in die Elbe münden, der beste Golfer der Faustballriege in der Disziplin Fußball-Golf (Soccer-Golf) ermittelt werden. Der Zutritt zur Anlage ist prinzipiell ohne Handicap oder Platzreife möglich. Fußballschuhe sind nicht erwünscht. Ziel des Spieles ist es, den Ball mit möglichst wenigen Schüssen ins Loch zu spielen. Das Runde muss ins Runde. Die Hindernisse müssen durch-, über- oder unterspielt werden und gewonnen hat der Spieler mit der niedrigsten Summe an Schüssen. Hervorragend ist es, wenn man unter der Sollzahl (PAR) bleibt. 20 Bahnen mit unterschiedlichen Längen und Schwierigkeiten warteten auf die Aspiranten. Die Empfehlung des Veranstalters: Distanzschüsse mit der Schuhspitze (Pike), Einlochen (Putten) mit der Sohle.

Frisch fröhlich gingen wir ans Werk. Schnell begriffen wir, warum Golf zu den Präzisionssportarten gehört. Der Auftakt bei strahlendem Sonnenschein enthusiastisch, doch bei zunehmender Dauer machte sich Ernüchterung breit. Inzwischen war man froh, Faust- und kein Fußballer zu sein. Unser Ehrenmitglied Petrus sah es ähnlich und lud bei Bahn 12 zu einer deftigen Regenpause ein. Die kam uns mehr als gelegen. Früher konnte man doch ganz passabel kicken, und heute? Die Werte auf der Score-Karte waren schwin-



Sieben Faustballer mit sieben Bällen im fremden Terrain

delerrregend, darum beschloss man einstimmig, abzubrechen. Im Ristorante „Al Lago“ im ehemaligen Bahnhof Fünfhausen widmeten wir uns stattdessen der italienischen Küche. Hier machte unsere Formation den weitaus besseren Eindruck, auch war die Verletzungsgefahr überschaubar. Füße hoch, Puls runter, auf der Dachterrasse im „Gästehaus Kirchwerder“, unserem Quartier am Deich, ließen wir Petrus bei einem herrlichen Blick auf die abendliche Elbe einen guten Mann sein. Am Sonntag ein Novum. Kein Frühstück im Gästehaus, aber der Travelmanager hatte wohlweislich belegte Brötchen in der Bäckerei Zimmer im REWE-Markt am Süderquerweg geordert. Über die Elbinsel Kaltehofe und den Elbpark Entenwerder erreichten wir den Eichtalpark. Im gleichnamigen Restaurant besiegelten wir das Ende der Tour 2019.

Das Resümee: das Technik-Team beseitigte wieder jedes Malheur schnell und präzise (Danke dafür), das ganze Team wurde am Schluß zu „Golfen des Tages“ proklamiert, und dann war da noch das Nonplusultra, Olafs meisterliches „Hole in One“ (Einlochen mit dem Abschlag) auf der Bahn 12. Es hat wieder Spaß gemacht.

G. Schmidt

Jegotka



Obst und Gemüse

Preiswert frisch und vielfältig seit 1965

Jegotka GmbH • Boizenburger Weg 11 • 22143 HH-Rahlstedt
Tel: 040 677 76 34 • www.jegotka.de



Rückblick auf die Sommersaison



Wie jedes Jahr begann die Sommersaison mit dem Trainingslager in Dänemark. Diesmal verschlug es uns in den hohen Norden an die Ostsee in die Nähe von Frederikshavn. Wir waren acht Mädels und sechs Jungs.

Wir haben fleißig am Strand und in den Dünen trainiert. Vor den Sommerferien standen keine weiteren Wettkämpfe an, sodass wir uns nach den Ferien auf den Sportfesten von Bergedorf, Barsbüttel und Lurup gezielt auf die Hamburger Meisterschaften vorbereiten konnten, wo wir tolle Ergebnisse erzielt haben:

Leo wurde Hamburger Meister im Kugelstoßen mit 9,63 m und 4.ter im Diskuswurf, einen Platz vor Gerrit. Jonah als 4.ter schrammte knapp am Podium vorbei. Auf dem Podium landete Anna als 2.te im Diskus und Speerwurf und als 3.te im Hochsprung. Unser Neuzugang Paula erreichte den 4.ten Platz im Weitsprung mit 4,42 m und als 5.te im 75m-Lauf 10.78 sec. bemerkenswerte Er-



gebnisse. Vivienne, Helia, Lina und Tizi zeigten im 75m-Lauf gute Leistungen, konnten sich aber knapp nicht für den Endlauf qualifizieren. Unsere Staffel mit Vivienne, Tizi, Lina und Paula erreichte als 8.te einen Platz im gesicherten Mittelfeld.

Vor den Herbstferien haben wir im Beach-Center unseren Jahrgang 2006 verabschiedet, den wir viel Spaß mit Anja, Jenny, Bernd und Pat wünschen.

Wir freuen uns auf die 2008er Jungs und Mädels, die von Luisa, Svea, Verena, Emily und Lisa zu uns aufsteigen, auf unseren Trainerneuzugang Nina und auf eine spannende und erfolgreiche Saison.

Besonderer Dank gilt Susanne und Malin, die leider aus dem Trainerteam aussteigen müssen, für das jahrelange Engagement.

Jule, Moritz und Jogi



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



Das Haspa Lotteriesparen.

Rahlstedter Bahnhofstr. 31
in Hamburg-Rahlstedt

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse



SIGNET
D R U C K

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



DIN
ZERTIFIZIERTES
BESTATTUNGS-
UNTERNEHMEN

TAG UND NACHT
040/678 11 90

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

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.



HIRSCH-APOTHEKE

GUT BERATEN % VIEL GESPART

TEL. 672 33 00



hirsch
apotheker
rahlstedt

Rahlstedter Str. 41 • 22149 Hamburg
Telefon: 040-672 33 00
email: hirschapotheke@gmh.de

Deutscher Bundestag



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

Hamburgische Bürgerschaft



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



Michael Ludwig



Marlies Riebe



Frank Rieken

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.



**MITARBEITER
GESUCHT!**

Schöning
Elektro- und
Kommunikationstechnik GmbH



Folgende Tätigkeitsfelder decken wir ab:

- Elektroinstallationen und Kundendienst
- Datennetze
- Video-Überwachungen
- Antennen- und Satellitenanlagen
- Signal / Schwestern-Rufanlagen
- Audio- und Video-Sprechanlagen
- KNX-Gebäudetechnik
- Alarmanlagen
- IP-Telefonie
- Brandmeldeanlagen
- PV-Anlagen

Unsere beste Werbung sind unsere Kunden, die sich auf konstante Qualität verlassen können. Nehmen Sie sich die Chance, uns zu fordern!

So erreichen Sie uns:

Schöning Elektro- und Kommunikationstechnik GmbH

Hamburger Straße 32 · 22941 Bargteheide

Telefon: +49 4102 821355 und +49 4532 9793960

Telefax: +49 4102 821354 und +49 4532 9793962

E-Mail: [info\(at\)elektro-schoening.de](mailto:info(at)elektro-schoening.de)

Kämpfst auch du täglich mit Schmerzen? Ob Rückenschmerzen oder ein steifer Nacken im Alltag bleibt man leider von so manchem Schmerz nicht verschont. Wir haben uns zur Aufgabe gemacht euch nicht nur nach der Arbeit im Freizeitbereich, sondern auch im Büro zu unterstützen. Folgende Themen werden nacheinander im AMTV Newsletter behandelt:

- Richtige Sitzposition – 5 Tipps für einen fitten Rücken
- Gewusst wie - Nackenschmerzen systematisch den Kampf ansagen
- Herz/Kreislaufsystem – Darauf muss ich im Büro achten?!
- Vom „eye of the tiger“ zum blinden Maulwurf – wie kann ich das verhindern?
- Hände/Finger – Schwerwiegende Krankheiten in den Händen vermeiden

Gewusst wie – Nackenschmerzen systematisch den Kampf ansagen. In ähnlicher Häufigkeit wie Rücken- und Knie-schmerzen finden treten in Deutschland Nackenschmerzen auf.

Um verstehen zu können was man gegen die Schmerzen unternehmen kann lohnt es sich erst einmal aufzuschlüsseln, woher die Schmerzen eigentlich stammen.

Nackenschmerzen haben meist eine mechanische Ursache. Die Wirbelsäule stützt und hält unseren Körper. Eingeteilt wird die Wirbelsäule in das Kreuz- und Steißbein, die Lenden-, Brust- und Halswirbel. Lediglich sieben der insgesamt 34 Wirbel sind Halswirbel. Wenn man jetzt bedenkt, dass diese sieben Wirbel unseren ca. 5kg schweren Kopf tragen müssen kann man sich die Anfälligkeit des Nackens bei der alltäglichen Beanspruchung vorstellen. Wenn man nun mit Haltungsproblemen kämpft ist es für die sieben Wirbel schier unmöglich die Last des Kopfes alleine zu tragen. Die Nacken- und Schultermuskulatur muss aushelfen und das Stützen des Kopfes ermöglichen.

Ganzen Bericht lesen? Meldet euch JETZT für den AMTV Newsletter an und verpasst keinen Teil unserer Gesundheitsserie! Anmelden könnt ihr euch über: www.amtv.de/newsletter

Neue Herzsportgruppen

Beim AMTV gibt es wieder viele freie Plätze im Herzsport. Ab sofort könnt ihr euch in der AMTV Geschäftsstelle für die neuen Herzsportkurse anmelden. Alles über das Anmeldeprozedere und die Informationen rund um den Herzsport erfahrt ihr unter: 040 / 675 95 06.

LAMBERT
IMMOBILIEN SEIT 1985



Besuchen Sie uns gerne für eine persönliche Beratung in unserem Ladenlokal im Herzen von Rahlstedt.

ERFAHREN SIE MEHR
unter www.makler-lambert.de



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

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

Rücken-Aktiv Präventionskurs nach §20

Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten körperlichen Beschwerden. Hervorgerufen werden diese oftmals durch eine vorwiegend sitzende Tätigkeit und zu wenig Bewegung. Unsere speziell ausgebildeten Trainer bringen Ihnen in gymnastischer Form Übungen für Rücken-, Nacken-, Schulter- und Bauchmuskulatur bei.

Dieser Kurs wird von vielen Krankenkassen im Rahmen der Primärprävention mit bis zu 80% gefördert.

Termin:
Freitags, ab 10.01.2020
19:00 Uhr – 20:30 Uhr (8 Einheiten)

Ort:
AMTV Zentrum, Raum 1
Rahlstedter Straße 159, 22143 Hamburg

Kosten:
AMTV-Mitglied: 75,00 EUR
Kurzzeitmitglied: 129,00 EUR



Bild: ©Sebastian Schoeffel



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.

Termin:
Montags, ab 20.01.2020
18:00 Uhr – 18:45 Uhr (6 Einheiten)

Ort:
AMTV PRReha Zentrum
Rahlstedter Bahnhofstraße 7A, 22143 Hamburg

Kosten:
AMTV-Mitglied: 49,00 EUR
Kurzzeitmitglied: 79,00 EUR



Handwerkskammer Meisterbetrieb

Elektro - TV - Küchen

Rahlstedter Bahnhofstrasse 57

JENS REDÖHL

... der Service macht den Unterschied

677 55 22

STOFFE · KURZWAREN



STOFFPARADIES
HAMBURG

TAUSEND UND EINE NAHT

Dein Stoffladen in Hamburg - Bramfeld



Wir bieten eine große Auswahl an Stoffen – egal ob Bekleidungsstoffe, Dekostoffe oder Kinderstoffe, bei uns finden Sie für jedes Nähprojekt das Richtige! Wir freuen uns auf Dich!



In unserem **COKO** Atelier
NÄHKURSE + WORKSHOPS
NEUE TERMINE

WWW.COKO-HAMBURG.de



NEUES MODELL UVB € 399,00
Einführungspreis € 349,00



hier finden sie uns bei
Facebook

www.Stoffparadies-Hamburg.de

Bramfelder Chaussee 301, Tel. 040 / 639 759 27

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

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.

Termin 1:

Dienstags, ab 21.01.2020

10:30 Uhr – 12:00 Uhr (6 Einheiten)

Termin 2:

Dienstags, ab 24.03.2020

10:30 Uhr – 12:00 Uhr (6 Einheiten)

Ort:

AMTV Zentrum, Raum 1

Rahlstedter Straße 159, 22143 Hamburg

Kosten:

AMTV-Mitglied: 39,00 EUR

Kurzzeitmitglied: 69,00 EUR

**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.

Termin:

Mittwochs, ab 05.02.2020

19:00 Uhr – 19:45 Uhr (4 Einheiten)

Ort:

AMTV PRaha Zentrum

Rahlstedter Bahnhofstraße 7A, 22143 Hamburg

Kosten:

AMTV-Mitglied: 20,00 EUR

Kurzzeitmitglied: 39,00 EUR




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




Nico Feldmann Malereibetrieb

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



die werkstatt

Reparaturen aller Fahrzeuge

www.automobilemoeller.de • Seit 1975 in Meiendorf
 Meiendorfer Straße 168 • 22145 Hamburg • Tel.: 040 678 30 71

Heizungs-, Sanitär- und Klimatechnik



Öl- und Gasfeuerung
 Wartungsdienst
 Solartechnik

seit 1950

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



Wir meistern Wasser!

E-Mail: info@jungnickel-sanitaer.de
 Tel. 040 66 38 39

JUNGNICKEL
 SANITÄR 



Wir
wünschen fröhliche
Weihnachten
und ein sumper
2020!

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....



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
Longiurgurt	ab € 39,00
Longen 5/10 M.	ab € 10,00



Ihr zuverlässiger Partner für hochwertige Reitsport- und Hundeartikel!



Tyson's 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



Besuchen Sie uns auf www.tyson-s-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 Jitsu (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

Mitteilung: Anträge zur Mitgliederversammlung 2020 müssen bis zum 15.2.2020 der Geschäftsstelle schriftlich zugegangen sein.

Wochenendradtour nach Oberbüssau

Ich möchte hier kurz über unsere diesjährige Wochenendradtour nach Oberbüssau in der Nähe von Lübeck berichten. Bisher habe ich in jedem Radprogramm eine Wochenendtour unterbringen können, dieses Angebot möchte ich auch in den kommenden Jahren beibehalten.

Im diesjährigen Radlerprogramm ist unter Radtour Nr. 568 - ja so viele Radtouren haben wir seit der Gründung der Radgruppe im Jahre 1985 unternommen - eine Wochenendtour nach Oberbüssau am Wochenende vom 25.05 bis 26.05.2019 mit ca. 120 km Fahrleistung enthalten. Oberbüssau ist ein Ortsteil von Lübeck; unser ausgewähltes Hotel der Friederikenhof liegt etwa 9 km vom Holstentor entfernt direkt am Elbe-Lübeck-Kanal. Für eine Wochenendradtour ist eine frühzeitige Reservierung bei den ausgesuchten Unterkünften erforderlich, damit wir als Gruppe die nötige Übernachtungsmöglichkeit haben. Bis zum gesetzten Schlußtermin hatten sich 12 Radler/innen gemeldet, die gerne mitfahren wollten. Durch gesundheitliche Probleme verminderte sich die Anzahl auf 8 Personen, wobei eine Mitfahrerin mit dem Auto anreisen musste.

Wir starteten daher zu siebt bei gutem Radelwetter am Samstag, dem 25.05.2019 um 09.00 Uhr beim AMTV. Das erforderliche Gepäck wurde in Rad- und Lenkertaschen mitgeführt. Meine am Computer geplante Strecke über Ahrensburg- Sandesneben – Krummesse bis zum Hotel Friederikenhof in Oberbüssau umfasste eine Gesamtstrecke von 64 km. In Sandesneben hatten wir bei der Kirche einige Bänke gefunden, die wunderbar für unsere Mittagsrast geeignet waren. Pausen sind immer wichtig und die mitgebrachten Brote, Joghurts, Obst und Frikadellen schmeckten wunderbar.

Eine willkommene Kaffeepause konnten wir unter freiem Himmel etwa 10 Kilometer vor unserem Ziel bei Meiers Gasthof in Berkenthin einlegen. Das Hotel erreichten wir gegen 16.30 Uhr, zum gemeinsamen Abendessen trafen wir uns um 18.30 Uhr im Hotelrestaurant und saßen dort noch eine ganze Weile gemütlich zusammen.



Am nächsten Morgen starteten wir nach einem guten Frühstück um 09.30 Uhr Richtung Hamburg(56 km). Das Wetter war uns diesmal nicht ganz so hold, wir hatten etwas Regen und bedeckten Himmel. Wir fuhren diesmal über das Lübsche Gut Trenthorst, in welchem ich einige Berufsjahre verbracht hatte, und erläuterte den Radlern die Gebäude und die landwirtschaftliche Nutzung.

Die Mittagspause konnten wir diesmal vor Regen geschützt in einer überdachten Bushaltestelle verbringen, danach hörte der Regen erfreulicherweise auf. Eine Kaffeepause legten wir in der Braaker Mühle – Stapelfeld ein, am AMTV – Zentrum endete eine ereignisreiche zweitägige Radtour, die allen Teilnehmern gut gefallen hat. Bei dieser Tour haben wir exakt eine Gesamtstrecke von 120 Kilometern mit einer reinen Fahrzeit von 8 Stunden und 29 Minuten zurückgelegt. Wir hatten ein gutes Durchschnittstempo von 14,49 km, meine höchste Geschwindigkeit betrug 37,1 km – es gibt auch Hügel in Schleswig-Holstein!

Gerhard Merse





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.



KOSMETIK SLAMA
AGEING SPECIALIST

★★★★★

kosmetik-slama.de • Tel: 040 - 668 50 862
Oldenfelder Stieg 15 • 22143 Hamburg



THOMAS DAHL

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





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-Komplettäder**
- **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 Prüfungenieure der amtlich anerkannten Überwachungsorganisationen.
- **Reifengasfüllung (Safety-Fill)**
- **Klimaanlagen-Service**
- **Fahrzeug-Tieferlegung**
- **Feinstaubplakette**
- **Finanzierung möglich**

Reifenhaus BUCH GmbH Ihr freundliches Reifenhaus seit 1963

<p>RAHLSTEDT Bargtheider Str. 107 22143 Hamburg-Rahlstedt Tel. 040-648 99 70 Fax 040-647 00 05 mail@reifenhausbuch.de</p>	<p>AHRENSBURG Gänseberg 1 22926 Ahrensburg Tel. 04102-42 333 Fax 04102-12 899 info@reifenhausbuch.de</p>	<p>ÖFFNUNGSZEITEN Mo-Do: 8.00 - 18.00 Uhr Fr: 8.00 - 17.00 Uhr Sa: 9.00 - 13.00 Uhr www.reifenhausbuch.de</p>
--	---	--



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.

**MEIENDORFER SPORTWERBUNG
TORSTEN OFFNER**

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

Was ist eigentlich Faszientraining?!

Es ist nun schon einige Jahre her, dass die Blackroll, auch Faszienrolle genannt, Einzug in die Fitness Studios und privaten Haushalte gefeiert hat.

Leider war die mediale Aufklärung über die Faszienrolle nicht ausreichend. Es handelt sich bei der Arbeit mit der Faszienrolle um kein Faszien Training!

Bei der Arbeit mit der Faszienrolle wird das Bindegewebe, die Faszien, massiert und sogenannte Triggerpoints aufgelöst. Triggerpoints sind Wasseransammlung in den Faszien. Dadurch wird aber keine Kräftigung des Bindegewebes erreicht.

Beim Faszientraining werden spezielle Übungen und Bewegungsmuster durchgeführt, um die Faszien zu kräftigen und die Elastizität zu erhalten oder sie wieder herzustellen.

Wenn ihr mit den Blackrolls arbeiten, oder mehr darüber erfahren möchtet, dann spricht gerne unsere Trainer im Studio an. Wenn ihr das Faszientraining machen möchtet, meldet Euch für unseren nächsten Faszien Workshop an.

Ich freu mich auf Euch im Studio!
Euer Stefan



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



Eine beschauliche
Adventszeit,
Gesegete und Frohe
Weihnachten und
einen Guten Rutsch ins
Neuejahr 2020,
das wünsch Ihnen der
CDU-Ortsverband
Rahlstedt



CDU
ORTSVERBAND
RAHLSTEDT

CDU-Ortsverband Rahlstedt

Abgeordnetenbüro 040 - 675 633 97

www.cdu-rahlstedt.de

WERKZEUG PROF I 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

Jugendbundesliga – ein Abenteuer!

Stell dir vor, es ist Bundesligazeit und wir mischen mit! So geschehen im Juni 2019, als die weibliche A-Jugend sich für die Handball-Jugendbundesliga qualifiziert hat.

Der Jubel war natürlich riesengroß. Lange dauerte die Vorbereitung und inmitten von Abistress und Klausuren musste auch der Kopf noch für das Runde, was ins Eckige soll, klar gemacht werden. War nicht ganz einfach, lief doch die wJA in der ersten Runde kopflos mit drei knappen bis deutlichen Niederlagen am Ziel vorbei. Die zweite Chance in der bundesweiten Quali in Halle/Westfalen wurde dann aber erfolgreich genutzt.

Die Ansetzung des DHB verpasste uns dann aber mit dem HC Leipzig und dem TV Aldekerk (NRW) eine der schwersten Gruppen. Augen zu und durch. Der Auftakt war im heimischen Forum und der Auftakt war schlichtweg toll! Dazu trugen die vielen Helfer aus dem Verein und der Abteilung sowie die Unterstützung aus der Elterngruppe bei. Ohne euch hätten wir es nicht geschafft, ein so guter Gastgeber zu sein. An zwei Tagen unterstützten uns mehr als 500 Fans und die bekamen auch allerhand zu sehen, denn die Mannschaft spielte am Limit oder vielleicht ein wenig darüber. Im Vorwege dachten wohl viele, dass wir zwei „Klatschen“ bekommen werden. Schließlich trainieren Internatsteams wie der HC Leipzig mit ihren vielen Nationalspielerinnen locker das Doppelte wie wir es können. Wenn wir neben Schule, Ausbildung und Studium oder Job 3-4 x die Woche mit Kraft, Yoga und natürlich Handballtraining in die Halle gehen, ist das Pensum z.B. in Leipzig locker das Doppelte. Und auch der TV Aldekerk ist mit seinem Team bestehen

aus der fast kompletten ehemaligen Niederrhein-Auswahl eine homogene Mannschaft, die neben JBLH bereits nur noch in den Damentteams spielen. Da kam uns die Rolle des Underdogs ganz recht und wir haben die Karte auch toll ausgespielt, denn zweimal überraschten wir den Gegner, lagen lange in Führung oder in Augenhöhe auf remis. Ein paar Kleinigkeiten und am Ende ein paar fehlende Körner brachten dann zweimal je eine 27:30 Niederlage zu Stande. Da haben wir die wichtigen Punkte und die Überraschungen liegen lassen. Dennoch: Unsere Leistung war topp und die Unterstützung im AMTV groß! Danke!

Die prima organisierte Auswärtsfahrt zum HC Leipzig war ebenfalls ein vielfältiges Erlebnis. Mit uns im Hotel logierte der FC Schalke 04, denen wir mit einem Auswärtssieg Glück gebracht haben. Ein wenig Kultur mit dem alten Goethe haben wir auch genossen, wie auch das gemeinsame Abendessen. Nur unser spielerischer Auftritt wollte nicht dazu passen. Leider mussten wir auf ein paar Urlauberinnen verzichten und hatten auch ein paar angegriffene im Gepäck. Ein Grund aber keine Ausrede, weil wir an dem Tag komplett einen mega-gebrauchten Tag hatten und der Gegner uns deutlich Grenzen aufzeigte. Abgehakt. Nun geht es zum letzten Vorrundenspieltag am 16.11. nach Aldekerk an die holländische Grenze. Natürlich wieder als Underdog und wir müssen wirklich das Beste geben oder sogar noch mehr, um den 3-Tore-Rückstand aufzuholen. Hopp oder Topp. Von 0 auf 100 oder wieder zurück. Und egal, wie es am Ende ausgeht: Wir waren 2019 unter den besten 24 Teams der JBLH! Und das ist Fakt! Basta!



1 Kurth Nele, 4 Punzius Britt, 5 Bornhold Leonie, 6 Glitza Lena Kathinka, 8 Balk Finja 9, Kramer Charlotte, 10 Gümüsdere Joelle, 12 Krohn Sophia, 15 Banik Miriam, 17 Kuhn Aliena, 19 Kuczynski Varina, 20 Müller Trine Lotta, 21 Hummel Xenia, 22 Pointner Anna Lena, 24 Smidt Carlotta, 27 Kairies Marlene, 44 Schulz Laura, Trainerinnen: Antje Kasemeyer-Strzysio, Anja Wendling, Sabrina Neiße



Bericht mD



Sehr erfolgreich spielt unsere 1. männliche D Jugend in der höchsten Hamburger Liga

Nachdem in der Vorbereitungsphase bereits die Turniere in Ahrensburg, Mölln, HTS BW 96 (Beachhandball), den Füchse Cup Berlin und das eigene Turnier gewonnen werden konnten, setzten sie in den ersten Meisterschaftsspielen ein Ausrufezeichen hinter dem erklärten Ziel „Meisterschaft“.

Das erste Spiel gegen den Ahrensburger TSV wurde in 40 Minuten Spielzeit mit 50:17, das zweite Spiel gegen den Walddorfer SV sogar mit 57:23 gewonnen.

Aus einer sicheren sehr offensiven Abwehr mit vielen Ballgewinnen konnte die Mannschaft ihre große Stärke - das schnelle Spiel nach vorne- ausspielen und kam dadurch auf zahlreiche ‚leichte‘ Tore.

Aber auch aus dem positionsgebundenen Angriffsspiel konnte das Team durch geschicktes Zusammenspiel und intelligenten Pässen überzeugen.

Nach weiteren vier Spielen steht das Team mit 12:0 Punkten und einer Tordifferenz von +130 Toren auf dem 1. Tabellenplatz.

In knapp zwei Wochen (8.12.) steht das Spitzenspiel gegen die ebenso ungeschlagene und spielerisch sehr starke Mannschaft vom Buxtehuder SV an. Anpfiff ist um 12:00 Uhr im Forum.

Die mD würde sich über eine lautstarke Unterstützung freuen! Neueste Infos über unsere Spiele etc. gibt es unter: @amtv_handball_md

Gib Feuer, Eure 1. mD



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



Handball – mal anders!

Am Samstag, den 17.08., ist es mal anders als sonst. Nach einem kurzen Training treffen sich viele der 29 Spielerinnen und Spieler der inklusiven AMTV Handballmannschaft bei Max-Detlef Rode im Garten.

Max trainiert die Mannschaft, bestehend aus Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, von Anfang an und freut sich immer, wenn es beim alljährlichen Sommerfest wieder viel Trubel in seinem Garten gibt.

Bei leckerem Grillgut, Salaten und kalten Getränken finden sich immer wieder kleine Gruppen zusammen, die sich an Ballspielen oder anderen körperlichen Ertüchtigungen probieren. So ganz stillzusitzen ist nicht Sache der meisten. Nur zum Essen kehrt Ruhe ein! Drumherum wird viel gequatscht und es werden Reden geschwungen und Danke Schöns verteilt!

Die Mannschaft darf sich feiern, ist man doch dieses Jahr Hamburger Meister in der Freiwurf Liga geworden und hat sowohl beim Beach-Handballturnier in Grömitz wie auch bei den Handball-Days in Lübeck immer einen der vorderen Plätze belegt.

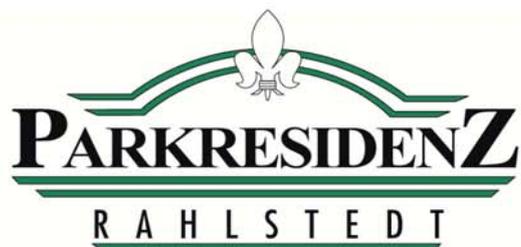
Alle feiern sich gegenseitig, die Stimmung ist ausgelassen und dagegen kann auch der aufkommende Nieselregen nichts ändern.

Nun freuen sich alle auf die kommenden Liga-Spieltage und hoffen auf rege Publikumsbeteiligung.

Bericht: Angelika Baake
Fotos: Peter Berliner



Die AMTV-Handballer bedanken sich bei allen Sponsoren, Fans und Unterstützern und wünschen ein besinnliches und gesundes Weihnachtsfest sowie einen guten Start in das neue Jahr!



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



Wir wandern auch im Winter



Das Wandern gesund ist, wird immer wieder in den Medien geschrieben. Danach müsste unsere Gruppe eigentlich wegen Überfüllung platzen. Aber leider bestehen wir - bis auf wenige Neuzugänge - hauptsächlich aus dem "alten Kern", teilweise seit 35 Jahren!

che Verkehrsmittel oder Autos) und evtl. Essen,

Schaut doch einfach mal in der Geschäftsstelle unseren Wanderplan an oder auf der Homepage des AMTV. C.M.

Das bindet und hat auch zu Freundschaften ausserhalb der Wandertage (größtenteils am Sonntag) geführt. Im September haben wir zusammen die Silberhochzeit von Ursula und Manfred B. gefeiert, zu der wir unter der Organisation unserer Brigitte F. nette Vorführungen machten. Auch wanderten wir zu den „Sommersitzen“ von Mitwanderern, wo wir es uns gut gehen liessen.

Im September führte unsere jährliche Wanderreise für 4 Tage nach Bispingen unter Leitung unserer Wanderführer Manfred und Jürgen, wo wir ausser den Wanderungen in „Kultur“ machten, z.B. Besichtigung der Iserhatsche, das „Neuschwanstein des Nordens“ mit unglaublich vielen Antiquitäten und Kunstwerken sowie Sammlungen von z.B. ca. 25.000 Bierflaschen, u.a. Rahlstedter Urknall in einem Areal wie in einem Lustschloss und das "verrückte Haus", wo alles über Kopf steht. Abends haben wir nach reichlichem Essen Spiele gemacht.

Jetzt wandern wir auch im Winter wöchentlich ca. 10-18 km im Grossraum Hamburg mit Mittagseinkehr, um unsere kalten Muskeln wieder aufzuwärmen.

Die jährliche Pokalverleihung Anfang des Jahres für die 3 Wanderfreudigsten ist auch Ansporn für die regelmäßige Teilnahme. Ich hoffe, dass ich hier wieder Lust geweckt habe, mit uns mizuwandern. Wir freuen uns auf 1-3 Probewanderungen. Es fällt bei uns kein Spartenbeitrag an, nur Fahrgeld (öffentli-





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 | 20457 Hamburg

Tel. +49 (0)40 883 067 60 | Fax +49 (0)40 883 067 623 |
info@vsh24gmbh.de

www.vsh24gmbh.de



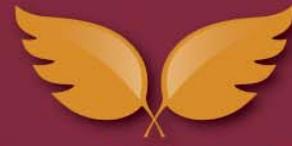
**Schädlingsbekämpfung • Begasung • Taubenabwehr • Desinfektion •
Holzschutz • Produkte • Privathaushalte • Gastronomie • Hotels • Industrie**

Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.
Rahlstedter Straße 159
22143 Hamburg

- 7181 -

Deutsche Post, Postvertriebsstück

**Individuell und
würdevoll Abschied
nehmen!**



Schmidt-Peil
Bestattungsinstitut seit 1913



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