



- 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 Jitsu
- 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
- Yoga
- Zumba

## FREIWILLIGES SOZIALES JAHR

Dein Einstieg ins Berufsleben bei AMTV Hamburg

## HANDBALL

Weihnachtsfeier und Jahresabschluss beim Inklusionsteam

## SCHIMMEN

AMTV Winterzauber und gemeinsames Kürbisschnitzen

**AMTV Hamburg**

Rahlstedter Straße 159  
22143 Hamburg

Tel.: 040 / 675 95 06

Fax: 040 / 675 95 080

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



# 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 +++ Hinrichs hat was +++

## "Bei Dino"

RISTORANTE - PIZZERIA

ITALIENISCHE - SIZILIANISCHE SPEZIALITÄTEN



### FEIERN SIE BEI UNS!

Reservieren Sie jetzt für Ihre Feierlichkeiten wie Taufe, Kommunion & Konfirmation. Für ein individuelles Angebot stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

### LIVE COOKING

Bavette auf Parmesan Laib  
italienische Bandnudeln auf halben Parmesan Laib, frisch für Sie am Tisch zubereitet!

Nur 11,90 EUR pro Person

MILLE GRAZIE UND BUONA PASQUA  
WÜNSCHT IHNEN IHR 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](http://www.bei-dino.de)

# Inhaltsverzeichnis

## INHALTSVERZEICHNIS

|   |  |       |
|---|--|-------|
|    | Aktuelle Themen / Nachruf                      | 04    |
|    | Mitgliederversammlung                          | 06    |
|    | Iaido: Die hohe Schule der Schwertkampfkunst   | 07    |
|    | Fitness-Studio: Abnehmen                       | 08    |
|    | Faustball: Happy Hours                         | 09    |
|    | Schwimmen: Winterzauber + In aller Kürze       | 10-12 |
|    | Geburtstage + Unsere FSJler beim AMTV          | 14-16 |
|    | Hanbo-Jutsu: Selbstverteidigung und Kampfkunst | 18    |
|    | Ju-Jutsu: Erfolgreiches Jahr 2019              | 22    |
|   | Fit & Gesund: Neue Kurse von Cindy Weiland     | 24    |
|  | Handball: Mini-EM + Weihnachtsfeier            | 26-28 |
|  | Radwandern: Zu Besuch bei 90,3                 | 27    |
|  | Judo: Traditionelle Judo Prüfung               | 30    |

Bei Feiern bitte im Kiosk melden!



Hamburger Minigolf Club e.V. von 1965

Swinemünder Staße 29  
im Greifenberg Park  
22147 Hamburg

Tel.: 040 / 647 25 09  
Mobil: 0157 357 767 91

E-Mail / [hmc-kiosk@web.de](mailto:hmc-kiosk@web.de)

Kiek mol wedder in!!  
Gut SCHLAG!

Öffnungszeiten (Einlass)

**Montag + Dienstag Ruhetag**

Mi. - Fr.: 15:00 - 18:00 Uhr oder länger  
Sa. - So. u. Feiertage: 11:00 - 18:00 Uhr oder länger

In den Hamburger Schulferien  
Di. - So. ab 11:00 Uhr

Preise

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Erwachsene:         | 4,00 € |
| Folgerunde:         | 3,50 € |
| Kinder (bis 15 J.): | 2,00 € |
| Folgerunde:         | 1,50 € |



Webseite / [www.hamburgermc.de](http://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](http://www.nordmedia24.de)

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

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

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 20.05.2020

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

# AMTV – viel mehr als Sport

**Zunächst einmal wünsche ich Ihnen, wenn auch etwas verspätet, ein schönes und hoffentlich gesundes Jahr 2020.**

Jahresanfang? Da war doch was? Ach ja, die guten Vorsätze. Und wie sieht es aus?

Mehr Sport, weniger Alkohol, weniger Süßigkeiten, gesünder essen. Vielleicht sogar fasten? Das Thema Gesundheit und Ernährung hat uns am Anfang des Jahres immer besonders fest im Griff. Aber was heute gesund ist, kann morgen krank machen oder umgekehrt. Es lässt sich trefflich darüber streiten, missionieren, tole-

rieren oder auch einfach akzeptieren.

Eines ist aber nicht zu bestreiten: Sport treiben, ob im Kindesalter, in der Jugend, im Erwachsenenalter oder als Senioren, fördert und erhält die Gesundheit und sollte je nach Neigung und Leistungsfähigkeit kontinuierlich betrieben werden. Zumal die Krankenkassen bei bestimmten Aktivitäten Zuschüsse leisten. Der AMTV bietet für jeden und zu fast allen Tageszeiten an vielen Orten in Rahlstedt und Umgebung passende Angebote. Lassen Sie sich doch einmal beraten.

Gez. Peter Slama

## Nachruf Jonny Kröger

**Unser Ehrenmitglied Jonny Kröger, geb. am 13. Oktober 1926 in Rahlstedt, ist im Januar 2020 nach langer schwerer Krankheit verstorben.**

Bereits Anfang des 2. Weltkrieges ist Jonny Kröger in den AMTV eingetreten und hat bei uns bis zur kriegsbedingten Einstellung des Sportbetriebes geturnt. Sobald nach dem Krieg wieder Sport getrieben werden durfte, war auch Jonny Kröger sofort dabei und hat nun neben Turnen hauptsächlich Handball gespielt.

Jonny Kröger hat sich sehr aktiv um das Vereinsleben gekümmert, wo er helfen konnte, da hat er geholfen. Er kannte fast jedes Mitglied und alle kannten ihn. So war es nur folgerichtig, dass er auf der Mitgliederversammlung am 25. Februar 1981 unter dem Vorsitz von Klaus Schroeder zum 2. Vorsitzenden gewählt wurde.

Als ein Jahr später Klaus Schroeder nicht wieder kandidierte, hat er es als sogenannter „Königsmacher“ verstanden, Alphart Schulze zu überzeugen, die Nachfolge anzutreten, und unter ihm hat er weitere 11 Jahre die Aufgabe als 2. Vorsitzender übernommen.

Jonny Krögers Rat war gefragt, und durch seine ruhige und besonnene Art hat er es immer wieder verstanden, bei Meinungsverschiedenheiten ausgleichend zu wirken. Besonders wichtig waren auch seine Fachkenntnisse bei der Planung und Bau unseres Vereinsheims.

Auf der Mitgliederversammlung am 25. März 1993 wurde Jonny Kröger einstimmig zum Ehrenmitglied ernannt.

In den letzten Jahren ist es um Jonny Kröger aufgrund seiner Krankheit ruhiger geworden, und er hat sich mehr und mehr zurückgezogen. Nun hat er uns für immer verlassen, aber wir werden ihn nicht vergessen und sein Andenken stets in Ehren halten.

AMTV Vorstand

# „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](http://www.asklepios.com/wandsbek)

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

# Einladung Mitgliederversammlung

**Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung des AMTV am Dienstag, den 26. Mai 2020, 19:00 Uhr, im AMTV- Zentrum, Saal (Einlass ab 18:30 Uhr)**

## Tagesordnung

1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2. Gedenken der Verstorbenen
3. Ehrung von Mitgliedern durch den 1. Vorsitzenden
4. Übernahme der Versammlungsleitung durch den vom Vorstand Benannten
  - a) Wahl des/der Protokollführer(s)/in
  - b) Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
  - c) Genehmigung des Protokolls der letzten ordentlichen Mitgliederversammlung vom 22.05.2019 (wurde im AMTV Magazin 3/2019 veröffentlicht und liegt ab dem 06.04.2020 in der Geschäftsstelle aus)
5. Bericht des Vorstandes (mit Aussprache)
6. Kassenbericht für das Geschäftsjahr 2019 (mit Aussprache)
7. Bericht der Kassenprüfer für das Jahr 2019 (mit Aussprache)
8. Entlastungen
9. Grundbeitragsänderung gemäß Antrag des Vorstandes
10. Haushaltsplanung 2020 (mit Aussprache)
11. Wahlen
  - a) 1. Vorsitzender
  - b) 3. Vorsitzender
  - c) 2. Schatzmeister
  - d) 1. Kassenprüfer
12. Vorliegende Anträge
13. Verschiedenes

Hinweis: Bitte bringen Sie Ihren Mitgliedsausweis mit!

Die Finanzunterlagen für die Hauptversammlung können bei Interesse vorab ab dem 04.05.2020 in der Geschäftsstelle zu den Öffnungszeiten eingesehen werden. Auf der Mitgliederversammlung wird eine Kurzfassung der Bilanz sowie der Gewinn- und Verlustrechnung ausgehändigt. Der Vorstand

## Anlage Anträge zur Mitgliederversammlung:

**Antrag1 des AMTV Vorstands zur Mitgliederversammlung am 26.05.2020 vom 14.02.2020 zu Punkt 9. Grundbeitragsänderung. Antrag: Antrag des Vorstands auf Erhöhung der Beiträge ab 01.07.2020**

Der Vorstand des AMTV stellt den Antrag, die monatlichen Grundbeiträge wie folgt zu erhöhen:

| Beitragsgruppen                         | Monatliche                | Monatliche                |
|---|---------------------------|---------------------------|
|   | Grundbeiträge (V0)<br>ALT | Grundbeiträge<br>(V0) NEU |
| <i>Kinder (Kindergeldbezieher) (20)</i> | <i>10,00 Euro</i>         | <i>12,00 Euro</i>         |
| <i>2 und mehr Kinder (21)</i>           | <i>14,00 Euro</i>         | <i>18,00 Euro</i>         |
| <i>Erwachsene (10)</i>                  | <i>15,00 Euro</i>         | <i>17,00 Euro</i>         |
| <i>1 Erwachsener/1 Kind (15)</i>        | <i>21,00 Euro</i>         | <i>25,00 Euro</i>         |
| <i>Ehepaare</i>                         | <i>26,00 Euro</i>         | <i>30,00 Euro</i>         |
| <i>Familien/Ehepaare (40/30)</i>        | <i>26,00 Euro</i>         | <i>32,00 Euro</i>         |

Die Begründung wird vom Antragsteller mündlich vorgetragen.

**Antrag2 des AMTV Vorstands zur Mitgliederversammlung am 26.05.2020 vom 14.02.2020 zu Punkt 11. Wahlen: Der Vorstand schlägt zur MV am 26. Mai 2020 folgende Besetzungen für die zur Wahl stehenden Positionen vor:**

1. Vorsitzender: Patrick Minx
3. Vorsitzender: Markus Schmidt
2. Schatzmeister: Dr. Christian Schleifer

# Die hohe Schule der Schwertkampfkunst



Erfolgreiche AMTV laidoka: v. l. Furuichi Sensei, Jutta Laub, Petra Naethbohm, Angela von der Geest, Anika Kindler und Marcin Czaja



Beim Iaido gibt es unterschiedliche Stilrichtungen. Als ZNKR-lai werden zwölf grundlegende Übungsformen (Kata) bezeichnet

## Iaido-Meister sorgten für den letzten Schliff

Berge von Schuhen türmen sich vor der Tür. Kein Laut ist zu hören. Höchste Konzentration liegt in der Luft. Im Sommer des vergangenen Jahres wurde die Sporthalle des Gymnasiums Rahlstedt zum japanischen Dojo (Trainingszentrum). Acht internationale Iaido-Großmeister leiteten einen Lehrgang mit 120 Teilnehmern.

In der Dreifeldhalle an der Scharbeutzer Straße, durch die normalerweise Hand- und Basketballbälle geworfen oder Tischtennisbälle geschmettert werden, herrscht absolute Stille. Drei Männer und eine Frau treten barfüßig nach vorn. Bekleidet sind sie mit einem weiten schwarzen Hosenrock (Hakama), einer Jacke (Haori) und einem Gürtel (Obi). „Hajime!“, ruft ein Assistent des Prüfungsgremiums. „Hajime!“ heißt auf Japanisch „Anfangen!“ und ist das Signal für die vier Teilnehmer an der Prüfung zum 4. Dan, dass sie mit ihrer Darbietung beginnen mögen. Sechs Minuten haben die Iaidoka nun Zeit, ihr Können beim blitzschnellen Ziehen und exakten Schneiden sowie Stoßen mit dem traditionellen japanischen Schwert zu zeigen. Ziel des Iaido ist, mit der 1,20 Meter langen und ein Kilogramm schweren Waffe harmonische Bewegungen (Katas) auszuführen und imaginäre Gegner zu besiegen.

Die Schriftzeichen „I-Ai-Do“ bedeuten übersetzt in etwa „Die Kunst, ganz aufmerksam zu sein“. Soll heißen: Jeder Fehler, den ein Übender macht, entsteht allein aus ihm selbst. Die besten Schwertschulen gibt es nach wie vor im „Land der aufgehenden Sonne“, doch auch der AMTV als Ausrichter des internationalen Lehrgangs führt eine Iaido-Sparte bereits seit 18 Jahren im Programm. Das Training beginnt mit einem Holzschwert (Bokken), später kommt das Iai-Schwert (Iaito) hinzu. Dieses entspricht einer scharfen Waffe in Form, Länge und Gewicht. Die Klinge ist jedoch ungeschliffen und nicht geschmiedet.

„Ich finde es großartig, dass so viele internationale Meister nach Rahlstedt gekommen sind, um uns vier Tage lang zu unterrichten und auf die nächste Prüfung vorzubereiten“, freute sich

Jutta Laub vom AMTV. In der Tat gab es bislang in Deutschland noch nie einen mehrtägigen Iaido-Lehrgang dieser Güte: Allein sieben Senseis aus Italien, Belgien, Großbritannien, Frankreich und Deutschland, die mit dem 7. Dan dekoriert sind, gaben den 120 Teilnehmern den letzten Schliff. Die meisten Augen richteten sich indes auf Großmeister Norio Furuichi (8. Dan). Der 67-jährige Japaner besitzt in der Nähe von Yokohama eine eigene Schwertkampfschule. Für eine Woche hatte er Quartier in Hamburgs Nordosten bezogen, um sich insbesondere um seine hanseatischen „Großstadt-Samurai“ zu kümmern. Darüber hinaus unterrichtet Furuichi Sensei, der zu den weltweit erfahrensten Lehrern gehört, unter anderem regelmäßig Iaidoka in Singapur, Italien, Belgien, Polen und Griechenland.

Jutta Laub konnte sich nach ihrer sechsminütigen Vorführung und einer nahezu endlos scheinenden Wartezeit – die Prüfungsergebnisse werden erst ausgehängt, nachdem die letzten Iaidoka ihre Kata absolviert haben – über eine kunstvoll gestaltete Urkunde zum bestandenen 1. Dan freuen. Ebenso wie weitere AMTV Iaidoka: Anika Kindler (1. Dan), Petra Naethbohm (2. Dan), Marcin Czaja (3. Dan) und Max Kuhn (1. Kyu). Weniger Erfolg hatte Adolfo Aranciba. Der Mann aus Santiago de Chile war extra 12.000 Kilometer mit dem Flugzeug angereist, um sich vor dem hochrangig besetzten Jury-Gremium der Prüfung zum 4. Dan zu stellen. Doch wie ihm erging es acht weiteren Kämpfern seiner Graduierung: Von den zwölf Schülern bestanden nur drei den überaus anspruchsvollen Leistungstest. Insgesamt schafften von 46 Männern und Frauen, die sich für die Prüfungen vom 1. bis 5. Dan angemeldet hatten, 27 den Sprung in die nächste Kategorie. „Schade, dass ich durchgefallen bin. Aber ich werde weiter hart an mir arbeiten, damit es beim nächsten Mal besser läuft“, sagte Adolfo Aranciba und reiste um eine wichtige Erfahrung reicher zurück nach Südamerika. Einiges gelernt hat auch Furuichi Sensei, der weder Englisch noch Deutsch spricht. „Moin, Moin“, „Astra“ und als Krönung die Vokabel „Franzbrötchen“ nimmt der sympathische Schwertkampfkünstler mit in seine Heimat. Na dann: „Matane!“, was „Tschüss und bis bald!“ heißt.

Angela von der Geest

# Abnehmen

## Cardio oder Krafttraining? Die Antwort ist: Beides

Das Cardio Training ist ohne Frage eine gute Methode um Abzunehmen. Bei uns im Studio habt Ihr die Möglichkeit an 3 Crosstrainern, 3 Fahrrad Ergometern, 2 Laufbändern und einem Ruder Ergometer Euer Cardiotraining durchzuführen.

Beim langsamen Training (Dauerläufe) wird der Energiebedarf aus Fett gedeckt. Dafür benötigt der Körper aber mehr Sauerstoff. Daher möchte ich Euch an dieser Stelle das Intervall Cardio Training vorstellen. Beim Intervall Training wird zwischen langsamen und schnellen oder leichten und schweren Phasen gewechselt. Schon 15 Min. reichen um den Stoffwechsel anzukurbeln. Die Dauer der einzelnen Phasen richtet sich nach dem eigenen Fitness Stand. Beim Intervall Training habt Ihr noch den sogenannten Nachbrenneffekt! Das bedeutet, dass der Körper noch lange nach Eurem Training Energie verbraucht.

Der Nachteil ist, dass Ihr auch Muskelmasse abbaut und Euer Körper sich weich anfühlt und seine Kurven verloren hat.

Daher ist es wichtig, auch Krafttraining mit einzuplanen. Beim Krafttraining baut Ihr Muskeln auf. Auch Frauen brauchen keine Angst vor schweren Gewichten zu haben. Der Testosteron Spiegel reicht bei Frauen nicht aus, um Muskelmassen wie ein Mann aufzubauen. Durch Krafttraining wird außerdem das Bindegewebe (Faszien) gestrafft. Welcher Trainingsplan der Richtige ist, findet unser Trainerteam mit Euch zusammen raus.

Zum Schluss noch der der Tipp Cardio und Krafttraining nicht am selben Tag durchzuführen. Unser Körper braucht Ruhe. Während des Trainings wird nur ein Reiz gesetzt. Die Anpassung an die neue Herausforderung findet in der Ruhephasen statt.

Sportlichen Gruß Stefan



## Happy Hours

**Verlasst euch bloß nicht auf den Weihnachtsmann!**

Wir jedenfalls haben damit schlechte Erfahrungen gemacht. Seine Slogans: „Wünsch Dir was!“ oder „Wünsche werden wahr!“ haben wir offensichtlich zu wörtlich genommen. Dabei klang alles so einfach, so logisch. Der weißbärtige ältere Mann mit den Schmunzeln und dem roten Mantel hat doch durch seinen saisonalen Job Kontakte in alle Ecken und Winkel, ist dadurch bestens vernetzt und lernt zwangsläufig immer wieder einen Haufen neuer Leute kennen. Clever, wie wir nun einmal sind, richteten wir unser Schreiben an die Weihnachtsmannfiliale in 21709 Himmelpforten. Dieser regionale Standort in geografischer Nähe schien uns optimal zu sein.

Zugegeben, Faustballzubehör zu organisieren wäre für ihn bestimmt eine der leichtesten Übungen gewesen. So einfach war die Sache aber in diesem Jahr nun mal nicht. Auf dem Wunschzettel äußerten wir nämlich die Bitte nach neuen Mitspielern für unsere Sparte, möglichst in der Altersklasse 70 plus. Auch ungeübte dieser Spezies, die sich einfach nur bewegen und Spaß haben wollen, sind herzlich willkommen! Probieren geht über Studieren! Wir wissen, wer nicht alt werden will, ist ein Feigling. Von uns ist niemand mehr so knitterfrei und faltenlos wie in der Werbung. Lange vorbei die Zeit, als die Bärte und das Haupthaar noch voll und dunkel waren. Früher oder später trifft es praktisch jeden. Je älter man wird, desto grauer werden die Haare. Inzwischen dominiert Seniorenblond die Szene.

Weder Aufrufe, Anzeigen, Suchmeldungen noch sonstige Selbstheilungskräfte haben in der Vergangenheit zu dem gewünschten Erfolg geführt. Nicht nur Kartons wandern nach Silvester in den Müll, sondern auch die meisten guten Vorsätze. Seit kurzem heißt es: „Willkommen in den Zwanzigern!“ Vielleicht hat der eine oder andere Mut und Lust, unsere Sparte zahlenmäßig aufzupeppen und dafür zu sorgen, dass die „Zwanziger“ für den Altrahlstedter Faustballsport wieder „Golden“ werden. Als Nischensportart war es



Auch der Kulinarik sind wir nicht abgeneigt!

immer schwierig, einen geeigneten Spielort zu finden. Seit den achtziger Jahren ist die Sporthalle an der Scharbeutzer Straße, damals noch auf dem bundeseigenen Gelände der „Villa Boehn“, unsere sportliche Heimat, bestens bewacht durch die Jungs mit den harten Hüten. Bei der Ein- und Ausfahrt wurde genauestens kontrolliert (Personalausweis, Teilnehmerliste, positiver und optimistischer Gesichtsausdruck). Unsererseits konnte sich allerdings niemand vorstellen, freiwillig länger als notwendig auf dem Kasernengelände zu verweilen.

Inzwischen heißt die Halle „RaHö“ und liegt an der Nienhager Straße 154. Jeden Freitag treffen sich hier die AMTV-Faustballe mit Ausnahme der Hamburger Weihnachts- und Sommerschulferien und den Feiertagen um 20:30 Uhr, um einen „kessen“ Ball zu spielen. Für den Small-Talk in gemütlicher Runde zum Abschluss sorgt der Proviantmeister für den erforderlichen hopfenfrischen Stimmungsaufheller (mit oder ohne Alc). Entspannt und gut gelaunt geht es anschließend ab ins wohlverdiente Wochenende. Mit etwas Glück hat man eventuell noch die Chance, das Finale der Talkshow im Fernsehen sehen zu können.

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](http://www.jegotka.de)



# Rekordergebnis beim „Winterzauber“



Schwimmer "M Academy Ägypten / AMTV-FTV"

**Am letzten Wochenende vor Weihnachten richteten wir im Dulsbergbad unser traditionelles Weihnachts- und Nachtschwimmen, den „AMTV- Winterzauber“, auf der 50 m Bahn aus.**

Mit 2940 Einzel- und 51 Staffelmeldungen für die drei Tage konnten wir 2019 ein Rekordergebnis verzeichnen. Obwohl die Schwimmhalle Dulsbergbad mit ihren 6 Bahnen bei diesem Meldeergebnis an ihre Kapazitätsgrenzen kam, erlebten wir wieder eine tolle Veranstaltung mit guten und sehr guten Leistungen.

Die Teilnehmer aus 51 Vereinen waren aus ganz

Deutschland, Dänemark, Dubai und Ägypten zu uns ge-  
reist, um gegeneinander zu schwimmen. Aufgrund der be-  
sonderen Schwimmzeiten (Freitag ab 16:30, Samstag ab  
15:30 und Sonntag ab 11:00 Uhr) hatten unsere Gäste  
auch noch Zeit, unsere schöne Stadt und ihre Weih-  
nachtmärkte zu besuchen.

Auch wenn die Halle aufgrund der vielen Teilnehmer sehr  
voll war, war die Stimmung, die schwimmerischen Lei-  
stungen und die Verpflegung so gut, dass viele unserer  
Gäste schon jetzt ihre erneute Teilnahme im Jahr 2020  
ankündigten.

M.Schumann



Start zum Rennen

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](http://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**

**hirsch  
apotheke  
rahlstedt**

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

## In aller Kürze

**Hamburger Kurzbahnmeisterschaft 19. + 20.10.2019 im Dulsbergbad**

34 Teilnehmer starteten in 185 Einzel- und 6 Staffelsstarts und erreichten 19 erste Plätze (Jahgangsmeister), 21 zweite und 29 dritte Plätze. Die Teilnehmer unserer Startgemeinschaft erschwammen insgesamt 95 persönliche Bestzeiten.

**DMS-J Vorkampf (Staffelmeisterschaft) 2. und 3.11.2019**

Von 14 gemeldeten Mannschaften unserer Startgemeinschaft qualifizierten sich 7 Mannschaften für das Landesfinale am 30.11. und 01.12.2019, davon 4 Mannschaften mit guter Aussicht auf Platz Eins bis Drei.

**DMS der Master am 27.10.2019**

Die zwei gemeldeten Mannschaften erreichten ein ähnliches Ergebnis wie im Vorjahr und sicherten uns wertvolle 36 Hallenpunkte.

**Kürbisschnitzen in Braak, Hof Adolf**

20 Kinder der PT 2 und 3 verbrachten am 31.10.2019 einen tollen Nachmittag beim Kürbisschnitzen im Hof Adolf. Bei Kinderpunsch und leckerem Kürbiskuchen hatten alle viel Spaß. Vielen Dank auch an Familie Lück für die Betreuung.  
Text: M.Schumann

**L**AMBERT  
IMMOBILIEN SEIT 1985



IHR PARTNER IN RAHLSTEDT

Verkauf

Vermietung

Bewertung

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

ERFAHREN SIE MEHR  
unter [www.makler-lambert.de](http://www.makler-lambert.de)



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



# POLICKE

## HERRENKLEIDUNG

Traumhaft  
günstig  
für Hamburgs  
Männer.

Anzug, Hemd & Krawatte auf  
über 700 qm. Freizeitmode,  
Underwear, Schuhe und  
natürlich Trendmode im  
neuen Trendshop "P2".

POLICKE Herrenkleidung  
Böckmannstraße 1a  
20099 Hamburg  
Telefon: 040 - 28409590  
[www.policke-herrenkleidung.de](http://www.policke-herrenkleidung.de)

## Fachleistungen aus einer Hand

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



**Thomas Wilhelmi**



**Qualität ist unser Anspruch**



# Wochenmarkt Rahlstedt



**Der besondere Markt in der Rahlstedter Bahnhofstrasse**



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



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

*Schöne Aussichten!*

TISCHLEREI  
**SCHMEKAL** GmbH

Familien-Meisterbetrieb seit 1920

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

**VELUX®**

Saseler Str. 59  
22145 Hamburg  
Tel. 678 44 44

# Unsere FSJler

**Seit August 2019 sind Philipp Stubel und Lukas Müller FSJler beim AMTV Hamburg**

Die Abkürzung FSJ steht in diesem Zusammenhang für ein Freiwilliges soziales Jahr. Ein Freiwilligendienst im Sport ist ein Bildungs- und Orientierungsjahr. Es wird für alle sportlich interessierten Menschen angeboten, die sich in einem Sportverein oder Sportverband in Hamburg engagieren wollen. Philipp und Lukas schauen also nun beim AMTV hinter die Kulissen und helfen den Geschäftsstellenmitarbeitern und Trainer/innen bei der Bewältigung der vielfältig anfallenden Arbeit in einem Sportverein. Wie die Beiden ihre ersten Monate mit einem Berufsalltag verbracht haben und was sie schon jetzt für Erfahrungen machen durften, haben wir für euch herausgefunden. Philipp ist nun 17 Jahre alt und nutzt, ähnlich wie Lukas (19 Jahre), seine ersten 12 Monate nach seinem Schulabschluss als Orientierungsjahr. Beide vermieden somit den Sprung ins kalte Wasser, welcher einen bei einem direkten Ausbildungs- oder Studienstart nach der Schule erwartet.

Während Lukas schon statt acht Jahre die Handballabteilung des AMTV Hamburgs bereichert und einige Abläufe im Verein schon aus der Mitglieder-Perspektive erleben durfte, sammelte Philipp bei anderen Hamburger Vereinen seine Erfahrungen beim Basketball und Fußball. AMTV Ausbilder Steve Lemm hat im Sommer die Stärken seiner neuen Arbeitskräfte herausgefunden und setzt sie dementsprechend ein. Youngster Philipp sitzt seit dem in der AMTV Geschäftsstelle und unterstützt dort die Mitarbeiter beim täglichen Geschäft. Trotz seines noch jungen Alters behauptet er sich täglich mit bravour am Haupttelefon. Wenn Sie zu den Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle anrufen, haben sie mit ziemlich hoher Wahrscheinlichkeit den sympathischen Philipp an der Strippe. Sollte dies nicht der Fall sein, ist Philipp wahrscheinlich gerade in der Sporthalle und hilft unseren fleißigen Trainerinnen beim Auf- und Abbau der Turnlandschaften für die Eltern-Kind-Turngruppen. Lukas hingegen spielt seine Stärken in der Trainerrolle bei Übungsstunden aus. Ob beim Eltern-Kind-Turnen, in der Nachmittagsbetreuung verschiedener Rahlstedter Schulen oder beim Anleiten verschiedener AMTV Angeboten, auf Lukas ist immer Verlass. „Es macht mir viel Spaß mit den Kindern zu arbeiten und ihnen Dinge beizubringen. Sie lernen von mir, aber auch ich verbessere meinen Umgang mit Menschen. Außerdem freut es mich Fortschritte bei den Kindern zu sehen und positive Rückmeldungen zu erhalten“ sagt Lukas zu seiner Arbeit in den Kursen.



Das Freiwillige soziale Jahr im Sport ist allerdings nicht nur durch den AMTV und die Freiwilligen, sondern auch durch den Hamburger Sportbund (HSB), organisiert. Die Hamburger Sportjugend (im HSB) betreut die Freiwilligen das gesamte Jahr über. Philipp und Lukas fahren auf drei einwöchige Seminarreisen mit vielen anderen FSJlern, organisiert von der HSJ, wo sie unter anderem die Juleica (Jugendleitercard) erhalten können. Außerdem werden die Freiwilligen über Rechte, Pflichten und vieles weitere in der Arbeitswelt aufgeklärt. Philipp über seine erste Seminarfahrt: „Es war anstrengender als gedacht, denn man hatte einen relativ strikten Zeitplan und vergleichsweise wenig Freizeit. Dennoch hat es sehr viel Spaß gemacht, denn die Leiter und auch vor allem die anderen FSJ'ler waren sehr nett und cool. Des Weiteren war es auch sehr lehrreich und ich konnte in dieser einen Woche vieles mitnehmen.“

Sowohl Lukas, als auch Philipp sind die diesjährigen Seminargruppen-Sprecher. Beide setzen sich dafür ein das FSJ weiterzuentwickeln und noch attraktiver für junge Hamburger und Hamburgerinnen zu gestalten.

Wir finden es klasse und wünschen den beiden weiterhin ein schönes Arbeitsjahr beim AMTV Hamburg.



## Bewirb dich jetzt!

Du weißt noch nicht, was du nach der Schule machen sollst und möchtest erstmal vorsichtig in die Berufswelt eintauchen? Du möchtest nach deinen 12-13 Jahren auf der Schulbank mal ein Jahr runterkommen, den AMTV hinter den Kulissen kennen lernen und dir schon etwas dazu verdienen? Dann bewirb dich jetzt für ein Freiwilliges soziales Jahr beim AMTV Hamburg!

Schick deine Bewerbung (Anschreiben + Lebenslauf) an Herrn Steve Lemm: [lemm@amtv.de](mailto:lemm@amtv.de) oder AMTV Hamburg, Herrn Steve Lemm, Rahlstedter Straße 159, 22143 Hamburg



# 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](http://WWW.COKO-HAMBURG.de)



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



[www.Stoffparadies-Hamburg.de](http://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

# Selbstverteidigung und Kampfkunst

**Hanbo-Jutsu ist eine Selbstverteidigung, die mit einem ca. 90 cm langen Stock ausgeführt wird.**

Er kann in der realen Selbstverteidigung aber auch durch einen anderen Gegenstand (z. B. einem Regenschirm) ausgetauscht werden. Diese Art der Selbstverteidigung kommt wie viele Kampfkünste aus Japan. Unter dem Dach des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes wird jedoch nicht der Schwerpunkt auf asiatische Tradition, sondern auf alltagstaugliche Selbstverteidigung gelegt. Bei den verschiedenen Techniken werden nur deutsche Bezeichnungen verwendet.

Hanbo-Jutsu ergänzt die meist waffenlosen Selbstverteidigungssysteme hervorragend. Im Training werden Koordination, Beweglichkeit, der Muskelaufbau sowie die soziale Kompetenz gefördert. Körperliche Höchstleistungen werden nicht verlangt, jedoch ein hohes Maß

an Rücksichtnahme und Konzentration. Anfänger und Fortgeschrittene, junge Leute und Lebenserfahrene trainieren in einer Gruppe.

Im Vordergrund stehen der Spaß am gemeinsamen Training und das Erlernen von sinnvollen Selbstverteidigungstechniken. Wenn gewünscht, gehören aber auch Gürtelprüfungen und gemeinsame Lehrgänge dazu. Das Hanbo-Jutsu wird nicht als Wettkampfsportart betrieben. Wer Hanbo-Jutsu einmal ausprobieren möchte und mindestens 15. Jahre alt ist, kann einfach zu einem kostenlosen Probetraining erscheinen. Einfach ein T-Shirt, lange Sporthose, Duschsachen und Badelatschen mitbringen. Ein Stock kann beim Trainer ausgeliehen werden.

Trainingszeiten: Donnerstags von 19:00 – 20:30 Uhr, Brockdorffstr. 64 in Hamburg-Rahlstedt.



## 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.




**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 



Einen sonnigen Frühling und fröhliche, bunte Ostern!



## Mehr als nur Makler: Immobilienbewertung mit DEKRA-zertifiziertem Sachverstand

Gerichtsfeste Verkehrswertgutachten für verschiedene Anlässe, wie:

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



## 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!**

## Immobilien? Ilka Hückel!

[www.immo-hueckel.de](http://www.immo-hueckel.de)



040. 67391433

[ilka@immo-hueckel.de](mailto: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!



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](mailto:Beatyson@aol.com)

Lager (nach Terminabsprache):

Brockdorffstr. 92 -94 · 22147 Hamburg- Rahlstedt



Besuchen Sie uns auf [www.tyson-s-breeches.de](http://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 Schwimmbausbildung (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 einschl. 17 Jahre) |
|---|------------|--|
| Faustball (0002), Freizeitspaß (0037), Prellball (0007), Radwandern (0016), Wandern mit Stickwalking (0009) | 0,00 EUR   | 0,00 EUR                                       |
| Freizeitsport (inkl. Ballsportoffensive) (0023), Iaido (0048), Badminton (0001)                             | 4,00 EUR   | 2,00 EUR                                       |
| Leichtathletik (0006)   | 6,00 EUR   | 3,00 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 **       | 31,30 EUR     |
| Krebsnachsorge (020), Lungensport (0026)   | nach Rücksprache **       | 27,30 EUR     |
| Kniestabilisation (0024), Osteoporosensport (0025), Wirbelsäulen-Reha-Sport (0028) | nach Rücksprache **       | 29,30 EUR     |

\*Genaue Regelungen zu den Beiträgen und den Nutzungsbedingungen entnehmen Sie bitte der Tennisordnung. \*\* AE= Anmeldung erforderlich

## 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. **Beiträge 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: 02/2020





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

Ihr unabhängiger und zuverlässiger Partner für Vermessung

Wir unterstützen Sie bei:

- Grundstücksteilungen
- Gebäudeeinmessungen
- Grenzfeststellungen

Telefon 040 - 67 39 14 57

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

Wir beraten Sie gerne in allen Fragen der Vermessung.



**KOSMETIK SLAMA**  
AGEING SPECIALIST

★★★★★

[kosmetik-slama.de](http://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 Prüferingenieure der amtlich anerkannten Überwachungsorganisationen.
- **Reifengasfüllung (Safety-Fill)**
- **Klimaanlagen-Service**
- **Fahrzeug-Tieferlegung**
- **Feinstaubplakette**
- **Finanzierung möglich**

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

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

# Neue Kurse von Cindy Weiland

**Der AMTV Hamburg freut sich pünktlich zum neuen Kalenderjahr 2020 zwei neue Kurse anbieten zu können.**

Fitnesstrainerin Cindy Weiland bietet seit dem 08. Januar 2020 die Kurse „Fitness und Rücken“ und „Aerobic und Workout“ in der Fit & Gesund-Abteilung an. Die Übungsstunden finden nacheinander am Mittwoch Abend in der AMTV Halle (Nienhagener Straße 154) statt.

Um 18:30 Uhr beginnt der Fitness und Rückenkurs in der vereinseigenen Turnhalle. Wie der Name schon sagt, handelt es sich hierbei um ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf dem Rücken. Hierbei wird gezielt die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten und gestärkt. Die Kombination aus Koordinations-, Balance- und Stabilitätstraining, sowie Kräftigungsübungen sorgen für eine starke Körpermitte und können Rückenschmerzen reduzieren. Dieser Kurs ist für jeden geeignet!

Gleich im Anschluss (19:15 Uhr) startet Cindy den Aerobic und Workout Kurs. Hier werden einfache Schritte nach motivierender Musik in kleinen Kombinationen wiederholt, so dass Deine Ausdauer, Kondition und Koordination trainiert werden. Straffe Deine Figur durch die anschließende Kräftigung von Bauch, Beinen und Po. Ein echter Fatburner!

Schau gerne mal bei einem der Kurse vorbei - ausprobieren kostet nichts!

Cindy freut sich auf Dich!



## 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



# Geburtstagsbuffet



- Räucherlachs, Forelle und Matjes mit Sylter Sauce
- Lachsschinken und Kasseler
- Putenbrust, Roastbeef
- skandinavischer Eiersalat
- Käseauswahl, Brot und Butter



**10 Personen 218,- €**

Partyservice Dwenger • Tel: 040 67 59 86 0  
Merkurring 38-40 • 22143 HH • [www.dwenger.de](http://www.dwenger.de)



**Sie feiern Geburtstag –  
wir organisieren alles nach  
Ihren Wünschen**

Wenn Sie zu einem Geburtstag einladen, haben Sie in der Regel nur wenig Zeit, die Party selbst zu genießen. Schließlich müssen Sie sich in erster Linie um die Gäste kümmern. Unser Catering Service nimmt Ihnen diese Arbeit gerne ab: So können Sie mit den Lieben feiern.

Wir sprechen mit Ihnen im Vorfeld ab, wie sich dieses Familienfest gestaltet. Und dann liefern wir genau das, was Sie bestellt haben. Wir wissen, dass ein runder Jahrestag im höheren Alter mehr Ruheinseln für die Besucher benötigt als ein Kinder-Geburtstag. Auch sind die Wünsche an Speisen und Getränken bei der Best Age-Generation anders als bei Kindern und Jugendlichen.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

## WERKZEUG PROF I GmbH

Ihr Fachhändler für Elektrowerkzeuge zur Holzbearbeitung



**Makita**  
**FESTOOL**



**online - shop: [www.niggeldon-werkzeuge.de](http://www.niggeldon-werkzeuge.de)**

Neusurenland 4  
22159 Hamburg

Tel.: 040/20 98 11 10  
Email: [info@hamburg-werkzeugprofi.de](mailto:info@hamburg-werkzeugprofi.de)

Am 05.01.2020 ging es für ein gemischtes Team aus Mädchen und Jungs der E-Jugend in die Alsterdorfer Sporthalle Hamburg. Der Hamburger-Handball-Verband hat zur Ausspielung der Mini-EM der jüngsten HandballspielerInnen des Verbandes eingeladen.

Nachdem ich letztes Jahr als Co-Trainer bei der Mini-WM teilgenommen habe und die damalige Mannschaft den Titel geholt hat, war klar, zu diesem Event müssen wir erneut. Diesmal als Headcoach, mit meiner Schwester als Co-Trainerin, wollte ich mich der Herausforderung stellen, Kinder die vorher noch nie zusammengespielt haben, zu einer funktionierenden Mannschaft zu formen.

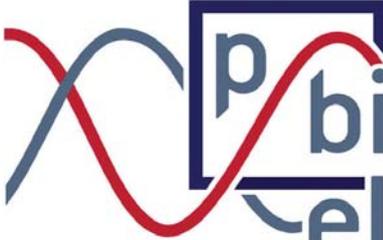
Wir traten mit einer Mannschaft der Jahrgänge 2010-

2009 an. Als Team-Spanien ging es für uns in den Wettbewerb. Wir boten während des Turniers spannende Spiele in der Vorrunde, einen Achtelfinal 7-Meter-Krimi und ein hart umkämpftes Finale. Was wir leider mit einem Tor 4:5 verloren haben. Spanien (wir) wurde Vizeeuropameister. Insgesamt waren 20 Mannschaften im Wettbewerb.

Danken möchte ich für Ihre tolle Spielleistung: Bennet im Tor, Lasse, Nils, Mads, Julian, Jasper, Thies, Christoph, Emilie, Eleni, Lea und besonders unserer jüngsten Adriane (Jahrgang 2012) im Feld.

Ihr habt gezeigt „wo wir sind ist Handball“. Ich wünsche allen eine erfolgreiche Rückrunde.  
Jonathan



 **biedemann**  
**elektrosystemhaus**

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

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



# Radwanderer zu Besuch bei NDR 90,3

## Wanderung/Spaziergang zum NDR 90,3 mit 3 stündiger Führung.

Am 22.01.2020 ging es um 09.05 Uhr von Farmsen aus los, wir fuhren mit der U1 bis zur Hallerstrasse und erreichten rechtzeitig das Funkhaus des NDR.

Es ging zunächst zu einem Redakteur für zentrale Angelegenheiten. Dort wurde sehr anschaulich erzählt, was für Aufgaben im Rundfunksender unter Einbeziehung der sich ständig verändernden Hörfunk – Fernsehgewohnheiten geplant und gestaltet werden.

Die zweite Station war die Morgen Show; hier wird am Vortage alles geplant, was am nächsten Tag in der Zeit von 05.00 Uhr bis 10.00 Uhr gesendet wird – Musik, Nachrichten, Wortbeiträge und Aktuelles.

Danach ging es in die Musikredaktion. Die Musikredakteurin stellte uns das Verfahren der heutigen Musikauswahl im Vergleich mit den früheren Sendeauswahl und Speichermöglichkeiten vor.

Im Archiv des NDR sind alle Musikstücke seit den 50er Jahren archiviert. Früher auf Platten und Bändern – heute digital gespeichert, dieses Archiv befindet sich im Keller des NDR, der sich über 4 Etagen erstreckt.

Aus einem Fundus von 1600 Musikstücken, den Hits der vergangenen Jahre, wird eine Musikauswahl für den nächsten Sendetag erstellt und den Redakteuren zugeleitet. Der Chef der Musikredaktion, Rudi Druve, stellte sich uns noch kurz vor und dann ging es weiter in die Sendestation.

Die Moderatorin am Besuchstag, Maren Bockholdt, winkte uns in den direkten Senderraum und begrüßte uns. Von dort aus steuert Sie den direkten Ablauf der Sendung, moderiert Übergänge zwischen Musikstücken oder Wortbeiträgen und Nachrichten. Sie hatte uns gefragt, woher wir kommen und ich hatte erläutert, dass wir eine Radwandergruppe des AMTV sind. Sie hatte uns als Gäste – Radwandergruppe des AMTV vor den 12.30 Uhr Nachrichten vorgestellt und wir durften dann laut auf Ihre Frage, woher wir kommen, antworten: Aus Rahlstedt! und den nächsten Musiktitel : „Wild Thing“ ankündigen.

Dort füllten wir einen Fragebogen zu unseren Eindrücken aus und damit war die Führung beendet. Wir gingen gemeinsam zum Mittagessen in das Restaurant „Leibgericht“ in der Eppendorfer Landstrasse, wo wir diesen interessanten Besuchstag bei einem sehr guten Essen in angenehmer Atmosphäre ausklingen ließen und uns gegen 15.15 Uhr wieder auf den Heimweg nach Rahlstedt machten.

Gerhard Merse





**Am Samstag vor dem 4. Advent haben wir traditionell alle Familienangehörigen, Betreuer, Freunde und Unterstützer unserer Mannschaften zur Weihnachtsfeier eingeladen.**

Wir hatten 17 aktive Gäste, so dass wir fünf gemischte Mannschaften bilden konnten, die gegeneinander antraten. Gepfiffen wurden die Spiele von Kjeld, Florian und Christiane, teilweise im Gespann. Am Rande der Spiele war Zeit für Gespräche untereinander bei Kaffee, Kuchen und Waffeln. Dafür danken wir Elke und Karin, die jedes Jahr für unser leibliches Wohl sorgen. Fröhlich und entspannt verabschiedeten wir uns in die Weihnachtsferien mit dem Ausblick auf unser erstes Training im neuen Jahr bei den „Special Haien“ in Kibitzreihe.

Zum Jahresauftakt 2020 führen wir mit großer Vorfreude nach Horst-Kibitzreihe. Gemeinsam mit den Mannschaften der „Special Haie“ von Kibitzreihe hatten wir einen intensiven Trainings- und Spieltag. Begonnen wurde mit Warmmachspielen unter der Leitung von Astrid, es folgten Kraftübungen „Tabata“ unter der Leitung von Britta und zum Schluss war Max dran mit Wurftechnik-Übungen. Alle kamen ordentlich ins Schwitzen. In einer kurzen Pause konnten sich die Aktiven und Zuschauer am leckeren Fingerfood-Buffet stärken, dass die Spieler von Kibitzreihe vorbereitet hatten. Anschließend wurden alle Spieler, egal aus welchem Verein, auf vier Mannschaften eingeteilt. In einem kleinen Turnier gab es für uns Zuschauer tolle Spielzüge und viele Tore zu beklatschen. Alle Teilnehmer, Trainer und Zuschauer hatten viel Spaß und Freude an diesem Tag und freuen sich auf das nächste Treffen.

Seitdem unsere Mannschaften nicht mehr in der inklusiven „freiwurf-Liga“ spielen dürfen, sind solche Tage für uns alle besonders wertvoll. Wir freuen uns auch über Mannschaften vom AMTV, die uns im Training am Samstag besuchen. Gemein-

sam können wir dann trainieren und spielen. Mailt gerne an Max Rode, dann verabreden wir uns mit euch. [mdr.ode@hotmail.de](mailto:mdr.ode@hotmail.de)

## SONNENBRILLEN GIBT ES BEI LOHMANN



Auch in Ihrer Glasstärke – preiswerter als Sie denken

**Lohmann optik GmbH**

Rahlstedter Bahnhofstraße 10 · 22143 Hamburg · Tel. 040/677 08 88  
[www.lohmann-optik.com](http://www.lohmann-optik.com)





# 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



# Traditionelle Judo Prüfung



von links: Philipp, Julius, Ramon, Niklas, Marcus, Leonard, Maximilian

**Am Montag und Dienstag, den 16/17.12.2019, fanden die Gürtel-Prüfungen unserer Judoka statt. Insgesamt nahmen an der Prüfung 25 Nachwuchsjudoka teil!**

Nach der anfänglichen Anspannung zeigten die Prüflinge unter den strengen Augen des Trainers sehr gute Leistungen! Alle haben ihre Prüfungen meisterhaft bestanden und sich selbst zu Weihnachten das schönste Geschenk gemacht. Sehr zufrieden zeigte sich nach der intensiven Vorbereitung Trainer Jan Tadrowski. Er hatte seine Schützlinge in allen Belangen fit gemacht und durfte stolz sein, was seine Schüler darboten. Herzlichen Glückwunsch zu den neuen Gürteln! Weiter so!

Die Prüfung zum 8 Kyu, weiß-gelben Gürtel haben bestanden:

- |     |                        |        |
|-----|------------------------|--------|
| 1.  | Bohdanowicz Philipp    | 8. Kyu |
| 2.  | Breier Leonard Vincent | 8. Kyu |
| 3.  | Hoffmann Markus        | 8. Kyu |
| 4.  | Janicki Niklas         | 8. Kyu |
| 5.  | Jensen Collin          | 8. Kyu |
| 6.  | Jensen Jamie           | 8. Kyu |
| 7.  | Khostwal Ramon         | 8. Kyu |
| 8.  | Lighvani Max Darius    | 8. Kyu |
| 9.  | Siebels Julius         | 8. Kyu |
| 10. | Szal Maximilian        | 8. Kyu |

Die Prüfung zum höheren Kyu grade haben bestanden:

- |     |                         |        |
|-----|-------------------------|--------|
| 1.  | Ilenser Erick           | 4. Kyu |
| 2.  | Cernego Kliment         | 6. Kyu |
| 3.  | Katschalkin Constantin  | 6. Kyu |
| 4.  | Jalilnataj Amiri Daniel | 6. Kyu |
| 5.  | Salhi Ilyas             | 6. Kyu |
| 6.  | Salhi Jacine            | 6. Kyu |
| 7.  | Slama Simon             | 6. Kyu |
| 8.  | Baitinger Malte         | 7. Kyu |
| 9.  | Baitinger Tim           | 7. Kyu |
| 10. | Bolz Oskar Maximilian   | 7. Kyu |
| 11. | Espel Emil              | 7. Kyu |
| 12. | Espel Marie             | 7. Kyu |
| 13. | Kies Niklas             | 7. Kyu |
| 14. | Müller William          | 7. Kyu |
| 15. | Tang Marvin             | 7. Kyu |



von links: Erick, Daniel, Simon, Ilyias, Oscar, Marvin, Lina, Marie, Niklas, Kliment, Yacine, Emil, Konstantin

Weitere Bilder und Informationen auf unserer Judo-Homepage, siehe untenstehend der direkte Link von der AMTV Judo Webseite.

Judo ist als Ganzkörpersportart für alle Altersgruppen als Fitness- und Breitensport geeignet. Wir freuen uns schon auf neue Gesichter.

## AMTV Hamburg Turnbaustelle

Kinderturnen von 1 – 7 Jahren



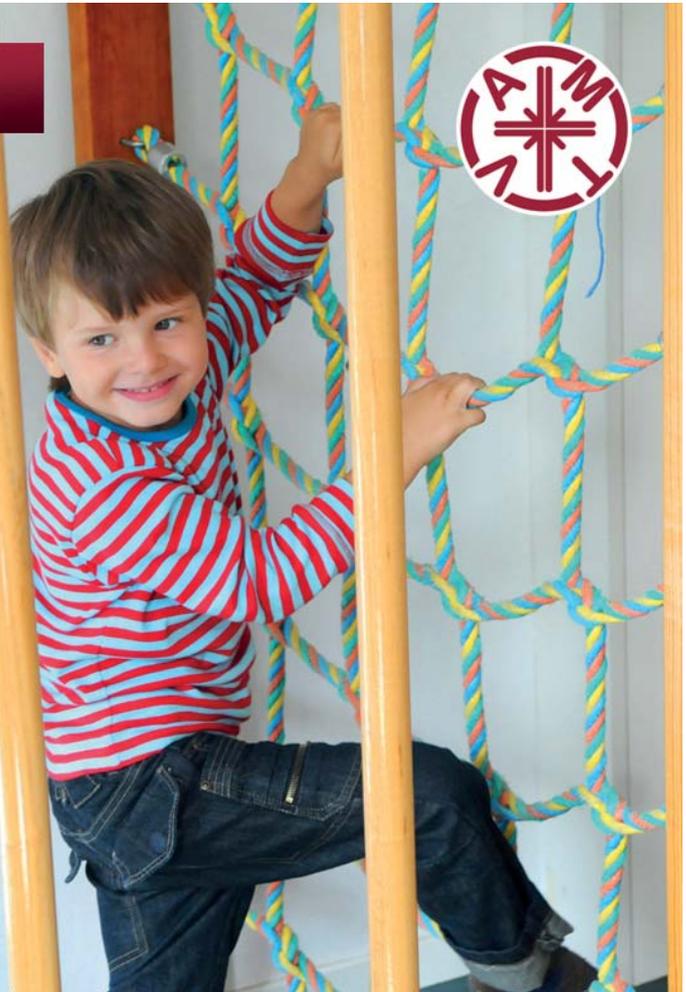
Der AMTV bietet allen Kindern die Möglichkeit an einem Sonntag im Monat euch mal so richtig auszupowern. In der neuen Tennishalle wird eine große Turnlandschaft aufgebaut, wo ihr euer Können unter Beweis stellen könnt.

Die nächsten Termine der Turnbaustelle:

9-11 Uhr 19. Januar 2020  
9-11 Uhr 09. 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!



**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](http://www.vsh24gmbh.de)



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



**Britta Grobelny**



**Gelernte Gärtnerin aus  
HH-Rahlstedt.**

**Gartenpflege aus einer Hand.**

**Mobil: 0160 / 376 05 78**

**E-mail: [b.gartenpflege@yahoo.de](mailto:b.gartenpflege@yahoo.de)**

**Hier arbeitet die Chefin selbst.**

### **Meine Tätigkeiten:**

- Rasenpflege
- Heckenschnitt
- Bepflanzung von Kübel, Schalen und Balkonkästen
- Gartenpflege während Ihrer Urlaubszeit
- Fachgerechte Beratung
- sämtliche anfallende Gartenarbeiten
- gerne auch Kleinaufträge
- meine Tätigkeiten sind teilweise steuerlich abzugsfähig (fragen Sie Ihren Steuerberater)

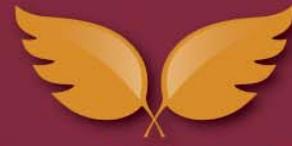
Für größere Gehölzschnitte kooperiere ich mit einer Firma zusammen.

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