



FIT TROTZ CORONA

AMTV hält Mitglieder online fit

FAUSTBALL

Rasenbeben

SCHIMMEN

Corona lässt die Schwimmer stranden

- 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
- Stickwalking
- Tae Kwon Do
- Tai Chi
- Tanzsport
- Tennis
- Tischtennis
- Trampolinturnen
- Triathlon
- Turnen / Kinderturnen
- Volleyball
- Wandern
- Wassergymnastik
- Yoga
- Zumba

AMTV Hamburg

Rahlstedter Straße 159
22143 Hamburg

Tel.: 040 / 675 95 06

Fax: 040 / 675 95 080

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 +++ Hinrichs hat was +++

"Bei Dino"

RISTORANTE - PIZZERIA
ITALIENISCHE - SIZILIANISCHE SPEZIALITÄTEN



Betriebsferien:
vom 29.06. bis 05.08.2020

WIR HABEN WIEDER GEÖFFNET!

Wir freuen uns auf Sie
und bitten um telefonische
Reservierung.

Einen gesunden Sommer
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.-Ruhtag, Mi.-Sa. ab 17. Uhr/ So & Feiertags ab 12 Uhr
Besuchen Sie unsere neue Homepage www.bei-dino.de

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS

| | | |
|---|--|-------|
|  | Tennis für alle | 04 |
|  | Drei Fragen an Steve Lemm | 06 |
|  | Fotocollagen AMTV | 07-08 |
|  | Faustball: Rasenbeben | 09 |
|  | Outdoor-Sport auf der Wiese | 10 |
|  | Schwimmen: Corona lässt die Schwimmer stranden | 12 |
|  | Geburtstage | 14 |
|  | FSJ beim AMTV + Blog-Eintrag | 16-18 |
|  | Fit & Gesund: Kurse AMTV Indoor Sport | 22 |
|  | Fit & Gesund: #fittrotzcorona die Deko | 24 |
|  | Radwandern: Besonderer Geburtstag | 27 |
|  | Aktuelles Sportangebot | 28 |
|  | Renovierungsarbeiten im Studio | 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

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

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 17.08.2020

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

Tennis für alle – auch für dich!

Du bist AMTV Mitglied? Dir fällt zu Hause die Decke auf den Kopf? Du möchtest wieder Sport treiben?

Wir öffnen unsere Tennis Anlage für Dich, sowie alle weiteren AMTV Mitglieder! Melde Dich einfach bei uns, reserviere Dir Deine Spielzeit und tob Dich mal wieder so richtig aus!

Vom 12.05.2020 bis zum 30.06.2020 können alle AMTV Mitglieder telefonisch in der Geschäftsstelle Spielzeiten (max. 1h pro Buchung) auf Tennisplätzen der AMTV Tennisanlage in der Stapelfelder Straße 145 reservieren. Schläger/Bälle können vor Ort ausgeliehen werden. Buchbar sind Termine zu den Öffnungszeiten der AMTV

Tennisanlage von Montag bis Freitag, 9:00 Uhr bis 19:00 Uhr.

Die Reservierung ist ausschließlich telefonisch zu den angegebenen Sprechzeiten möglich.

Telefonnummer: 040 / 675 95 072

Sprechzeiten: montags bis freitags, 10:00 - 18:00 Uhr

Um eine möglichst große Fairness herzustellen ist eine Spielzeit auf maximal 60 Minuten begrenzt. Auf Nachfrage kann diese beim AMTV Personal vor Ort verlängert werden.



„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

Drei Fragen an Steve Lemm

Übungsleiter Steve Lemm ist das Gesicht des Fit trotz Corona Programms. Wir haben Steve zum Interview gebeten:

Steve, Du bist DAS Gesicht von #fittrotzcorona. Wie ist es dazu gekommen?

Die Coronakrise war in ihren Anfängen, es war Donnerstag, der 12. März 2020. Ich war gerade an der Mützig im Urlaub mit meiner Familie und mein Handy stand nicht still. Es meldete andauernd neue News von Bundesländern in Deutschland was ab nächster Woche oder sofort geschlossen ist. Wir, der AMTV, machten uns Gedanken. Was ist, wenn der Sport still steht? Wie lange geht die Schließung? Daraufhin gab es ein Brainstorming des gesamten Teams in der Geschäftsstelle und die Idee mit dem Live Sport war geboren. Jetzt brauchen wir nur noch einen Trainer der dies umsetzen musste. Alle Blicke fielen auf mich. Somit wurde ich das Gesicht von Fit trotz Corona.

Wie ist es für dich, nicht vor einer Sportgruppe, sondern vor einem Fernseher und einer Kamera Sport zu treiben?

Für mich macht es keinen Unterschied, ob ich Live im Unterricht beim AMTV stehe oder vor einer Kamera. Ich

versuche immer sehr professionell meine Stunde zu geben. Ich habe auch schon sehr viel Erfahrung durch meine Zeit bei Aldiana vor der Camera oder auf der Bühne sowie die 13 Jahre als Trainer beim AMTV Hamburg.

Wo können dich interessierte Sportler/innen denn nach der Krise sehen? Was machst du normalerweise beim AMTV?

Im normalen Sportbetrieb des AMTV Hamburg kann man mich zurzeit nur noch im Rehasport erleben. Ich bin bei einigen Events oder Workshops noch Live zusehen. Aber es kann auch sein, dass es sich nach der Coronazeit wieder ändert, weil die Leute mich jetzt wieder öfter im „normalen“ Sportbetrieb sehen wollen.

Letzte Frage: Du hast in jede deiner Sporteinheiten vor der Kamera eine Wasserflasche mit einem Aufkleber geschummelt. Was hat es damit auf sich?

Die Flasche mit dem Aufkleber hat für mich persönlich eine Bedeutung. Der Aufkleber steht für meinen Fußball Fanclub Nordic Devils. Wir sind der größte 1. FC Kaiserslautern Fanclub im Norden. Ich wollte die Atmosphäre im Raum etwas auflockern und hatte auch eine Wette zu gewinnen.

LAMBERT
IMMOBILIEN SEIT 1985



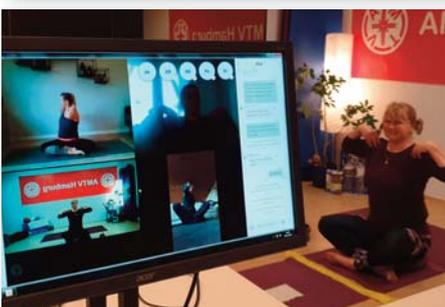
Besuchen Sie uns gerne für eine persönliche Beratung in unserem Ladenlokal im Herzen von Rahlstedt.

ERFAHREN SIE MEHR
unter www.makler-lambert.de



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

Fotocollage Live-Sport + Mediathek



Der AMTV sagt Danke!



Rasenbeben

Mensch Kinners, wie die Zeit vergeht! Dieses Faustballereignis liegt nun schon so bummelig 30 Jahre zurück.

Dennoch erinnern wir uns immer wieder gerne an diesen doch etwas verrückten Punktspieltag. Ein absolutes Highlight aus der Blütezeit der Altrahlstedter Sparte. Es frühlingte, also beste Voraussetzung für einen Wettbewerb auf grünem Rasen unter freiem Himmel. Pünktlich wie immer nahm die AMTV-Formation Kurs auf den Austragungsort. Anders als sonst üblich waren die Spielpaarungen diesmal auf dem Sportplatz Saarlandstr. angesetzt. Diese Begegnungsstätte tauchte bis dato nicht in unserem Sportkalender auf. Daher schien uns die Parkplatzsuche auch nicht so das ganz große Problem zu sein, doch bei dieser Annahme waren wir wohl etwas zu blauäugig und vor allem zu uninformatiert.

Des Rätsels Lösung: Unmittelbar neben der Sportanlage befindet sich die Freilichtbühne des Hamburger Stadtparks. Da gehen so schlappe 4000 Zuschauer rein. Und was wir überhaupt nicht auf dem Zettel hatten: das Konzert der Gruppe Torf-Rock mit ihrem heißen Wikinger-Beat. Wer kennt sie nicht, die von ihnen zelebrierte beinharte Bagaluten-Wienacht. So war diese Art Völkerwanderung ihrer Fans in Richtung Stadtpark zu erklären, der sich dadurch kurzzeitig von Hamburgs „grünem Wohnzimmer“ in ein rockendes Naherholungsgebiet verwandelte. Somit natürlich auch keine reale Chance auf einen adäquaten, gebührenfreien Abstellplatz. Die Mission beinahe impossible. Das Ganze hatte aber auch eine positive Seite: das Aufwärmtraining konnte durch den langen Anmarsch deutlich reduziert werden. Und dann ging es los, auf den Spielfeldern ebenso wie in der Open-Air-Arena, der Antwort Hamburgs auf Verona. Ramba-Zamba, Halli-Galli, ein Rockspektakel der besonderen Art. Ein ganz neues Lebensgefühl für alle Faustballer, ein Duales System von Musikgenuss und Sport im Freien.



Carpe diem = genieße den Tag!

Die hohen Buchenhecken vermögen zwar die Sicht einzuschränken, nicht aber den Schall zu dämmen. Die Bässe dröhnten megamäßig mit voller Kanne, der Rasen vibrierte, bebte regelrecht. Es war schon etwas herausfordernd, bei Hits wie Presslufthammer Bernhard, Volle Granate Renate, Beinhart oder Rollo, der Wikinger die Konzentration und Aufmerksamkeit konstant aufrecht zu erhalten. Das Beben sorgte aber auch für „Good vibrations“, wie es heute auf neudeutsch heißt, sorgte mit einem kräftigen Motivationsschub für Vollgasfaustball. Da war richtig Druck auf dem Kessel. Trainer, Betreuer, Schieds- und Linienrichter hatten es ungleich schwerer, sich bei dieser Lautstärke Gehör zu verschaffen. Gestik und Mimik erinnerten doch oftmals sehr an eine Freistilkomponente aus der Gebärdensprache.

Ende gut, alles gut. Das Team in Bestform, die Mannschaftsleitung hoch zufrieden wie selten, so dass dem Sturm auf Margrets Picknickkorb nichts mehr im Wege stand. Einen derartigen Spieltag hat es danach meines Wissens nicht mehr gegeben.

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



Outdoor-Sport auf der Wiese



„Ring, ring,“ gefolgt von zwei Vibrationen und einem kurzen, schrillen Klingeln. Schon wieder? – denkt sich Sabine, doch es ist wahr. Ihr Telefon klingelt. Die Liste geschnappt, macht sie sich auf den Weg zum Telefon, welches auf Grund hoher Aktivität nun fest in der Ladestation sein zu Hause gefunden hat. Was ist da nur los?

Der AMTV öffnet nach vielen Wochen der Pause endlich wieder ein reales Sportangebot! Mit strickten Auflagen darf nun wieder Sport an der frischen Luft stattfinden. Hat der AMTV denn ein Outdoor-Sportangebot? Ja klar, die Leichtathleten und Wanderer verbringen beinahe das gesamte Jahr an der frischen Luft... Doch ähnlich wie beim Online-Sport musste der AMTV sich hier etwas für seine Mitglieder einfallen lassen. Schließlich können ja nicht mehrere Sportler/innen eine große Wanderung mit 1,5 Metern Abstand absolvieren.

In der Geschäftsstelle fand wie so oft in der Krise ein Brainstorming statt. Was können wir anbieten? Wie können wir es anbieten? Wie können wir die Gesundheit der Mitglieder/innen bestmöglich schützen? All diese Fragen galt es zu beantworten.

Kurze Zeit später war das Konzept für den Outdoor-Sport beim AMTV geboren. Die AMTV Tennisanlage – mit dem AMTV Leistungszentrum Turnen – in der Stapelfelder Straße soll DER Standort für den Sport an der frischen Luft werden. Sebastian und Steve aus der Geschäftsstelle fuhren am Wochenende auf das Grundstück und bereiteten alles für die Öffnung vor. Unzählige

Schilder wurden gedruckt, einlaminiert und auf dem Gelände aufgehängt. Das Personal wurde geschult und eingearbeitet, die Sportfläche wurde mit einer Spraydose so prepariert, dass jeder/jede Sportler/in seinen/ihren eigenen Platz in der Übungsstunde hat. Schneller als es hätte veröffentlicht werden können, war die Anlage sportbereit!

In der Zwischenzeit arbeitete noch eine weitere Person an dem Projekt – Abteilungsleiterin der Fit & Gesund Abteilung Sabine Goldberger hat im ständigen Austausch mit ihren Trainerinnen und Trainern ein riesiges Kursangebot auf die Beine stellen können, welches nur wenige Tage später startete.

Für einen reibungslosen Ablauf ist es nötig, dass sich jeder Sportler und jede Sportlerin vor dem Kurs bei Sabine für die gewünschte Übungsstunde anmeldet. Dies haben unsere treuen und verständnisvollen Mitglieder auch ohne zu zögern getan, sodass sich bei einigen Kursen 20+ Teilnehmer einschreiben ließen und auch erschienen. Von der regen Teilnahme motiviert, freuten sich die AMTV Kurstrainer/innen nun umso mehr auf ihre Übungsstunden und die „Reunion“ mit ihren Sportler/innen.

Vorerst hält der AMTV das Outdoor-Sportprogramm noch bis zu den Sommerferien aufrecht. Wer also seinen Fit & Gesundkurs mal beim sonnigen Hamburger Frühlingswetter auf einer Wiese ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen. Alle Informationen, sowie das Kursverzeichnis und die Verhaltensregeln sind auf der Website des AMTV Hamburg e.V. (www.amtv.de) zu finden.

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

GUT FÜR
HAMBURG

Das Haspa Lotteriesparen.

Rahlstedter Bahnhofstr. 31
in Hamburg-Rahlstedt

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse



SIGNET
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**

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.

TAG UND NACHT
040/678 11 90

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

**HIRSCH-APOTHEKE**

**hirsch
apotheker
rahlstedt**

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

Corona lässt die Schwimmer stranden

**Wer ahnte, dass zum Weihnachtsfest
Cornelia mich sitzen lässt**

**Das war noch nichts: Zu Ostern jetzt
hat sie mich abermals versetzt**

**Nun freu' ich mich auf Pfingsten –
nicht im geringsten**

**Fast wie in diesem Gedicht von Heinz Erhardt fühlen sich
viele Schwimmer im Augenblick.**

Wer ahnte, dass für die Masters das Möllner Schwimmfest im Januar 2020 für einige Zeit einer der letzten Wettkämpfe gewesen sein sollte. Dort waren die AMTV-FTV-WTB Masters mit 26 Aktiven 88 mal am Start und konnten sich über gute Zeiten und Platzierungen freuen. Auch der soziale Aspekt kam nicht zu kurz. Denn außer den üblichen Klönschnacks am Beckenrand trafen sich, nach dem Wettkampf, fast alle Teilnehmer zum gemeinsamen Abendessen im Augustinum. Ende Februar fuhr dann noch drei AMTVer zum Fördermasters nach Flensburg. Die meisten hatten sich dann als nächstes Highlight die Norddeutschen MastersMeisterschaften am 14./15. März in Berlin vorgenommen. Die Hotelzimmer waren schon lange bestellt und die Anreise war geregelt. Die Trainingsintensität war in den

letzten Tagen etwas reduziert worden, die Staffelaufstellungen noch einmal erörtert, die Rucksäcke gepackt und alle sonstigen Vorbereitungen abgeschlossen. Dann der Paukenschlag: Am 13. März – für die meisten der Anreisetag nach Berlin – wurde die Veranstaltung wegen „Corona“ abgesagt.

Danach wurden nach und nach alle weiteren Wettkämpfe abgesagt. So auch die Deutschen MastersMeisterschaften kurze Strecken in der Hamburger Alsterschwimmhalle. Auf dieses „Heimspiel“ hatten wir uns ganz besonders gefreut. Auch die Schwimmbäder wurden nun geschlossen. Somit gibt es unser Training nur noch zu Hause an Land. Spaziergänge, Radtouren (zum Teil mit neugekauftem Rad), Gymnastik, Gummiseilziehen oder mit kleinen Hanteln und anderen Utensilien wird trainiert. Jeder nach seinen Vorlieben und Möglichkeiten. Dabei gibt es Online-Unterstützung „Fit trotz Corona“ in der AMTV Mediathek. Und statt in der Konditorei Nehberg oder beim Frühschoppen im Vereinsheim, tauschen sich viele jetzt über die sozialen Netzwerke oder per Telefon aus. Diese Einschränkungen sind sicher sinnvoll und bewahren hoffentlich unsere Gesundheit. Aber auch das geht irgendwann vorüber, und dann bin ich mir sicher, freuen wir uns desto mehr über jede gemeinsame Trainingsmöglichkeit im Wasser und den Plausch danach. Also haltet durch und bleibt fit und gesund!

Peter V.



**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 Bargtheide

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)



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

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



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

Bewirb Dich jetzt

Bewirb dich jetzt für ein FSJ im Sport beim AMTV Hamburg

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.

In Hamburg ist die Hamburger Sportjugend der Träger des Freiwilligen Sozialen Jahr im Sport.

Die Tätigkeiten der FSJlerinnen und FSJler variieren je nach Angebot. Grundsätzlich gilt aber, dass sie mit der sportlichen Betreuung von Kindern und Jugendlichen zu tun haben.



Zu den Aufgaben beim AMTV gehören zum Beispiel

- Anleitung von neuen bzw. bestehenden Sportangeboten des Vereins
- Organisations- und Verwaltungstätigkeiten,
- Betreuung von zeitlich begrenzten Projekten wie Spielfeste, Sportangebote in Schulkooperationen
- Mitbetreuung von Sportangeboten für Kinder und Jugendliche

Wenn Ihr Interesse an einem Freiwilligen Sozialen Jahr bei uns habt, meldet Euch gern bei Herrn Steve Lemm per Email unter: lemm@amtv.de

Wir freuen uns auf Euch!

Britta Grobelny

Gelernte Gärtnerin aus HH-Rahlstedt.

Gartenpflege aus einer Hand.

Mobil: 0160 / 376 05 78
E-mail: 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.

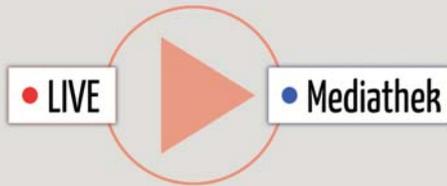
**biedemann
elektrosystemhaus**

**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

FIT TROTZ CORONA

Dein Sportkurs jetzt live und
in der AMTV Mediathek



Jetzt auf www.amtv.de!



Eine neue Brille in Zeiten von Corona?

Gutes Sehen und gutes Aussehen ist auch in Zeiten von Corona möglich und bei Lohmann Optik warten viele schöne Brillen auf Sie.

Hier wird auf die Gesundheit, die Sicherheit und die Zufriedenheit der Kunden allergrößter Wert gelegt. Augenprüfungen finden unter entsprechenden Hygienemaßnahmen ebenso statt wie Glas- und Fassungsberatungen und Brillenanpassungen. Arbeitsmittel werden vor jedem Gebrauch, Korrekionsfassungen und Sonnenbrillen werden nach jedem Kunden desinfiziert. Die Beratungstische sind zudem mit Schutzscheiben ausgestattet.

Die Summe der von Lohmann Optik getroffenen Vorsichtsmaßnahmen ermöglicht so einen weitgehend unbeschwerten Brillenkauf.

Einfach mal 'ne Neue!



Lohmann optik

Rahlstedt GmbH | Telefon: 040 6770888

Rahlstedter Bahnhofstraße 10 | 22143 Hamburg

www.lohmann-optik.com

Ein Blog-Eintrag von Jonah Born

Es ist der 12. März 2020. Ich komme gut erholt aus meinem verdienten Frühjahrsurlaub in die AMTV Geschäftsstelle, den Kaffeebecher unter den Arm geklemmt, bereit meinen Kolleginnen und Kollegen von meiner freien Woche auf Balkonien zu erzählen.

Den Schlüssel ins Schloss geschoben, die Tür geöffnet und kurz die Tasche auf meinen Bürostuhl geschmissen, da werde ich schon vom Geschäftsführer Marcus Egin in sein Büro gebeten. Ohne zu zögern, jedoch etwas überrumpelt folge ich seinem Aufruf und nehme in seinem Büro Platz. Neben mir sind noch Sportlicher Leiter Sebastian Bendler und Trainer Steve Lemm anwesend und hitzig am diskutieren. Wieder und wieder wird die aktuelle Situation rund um „Corona“ durchgekaut und mögliche Szenarien für die nächsten Tage und Wochen überlegt. Relativ früh waren wir uns einig, dass der Sportbetrieb, so wie wir ihn kennen und seit Jahren anbieten, bald nicht mehr möglich sein könnte. Gemeinsam versuchten wir nun die anfangs gestellte Frage „Was können wir unseren Mitgliedern während der schwierigen Zeit anbieten?“ zu beantworten.

Nach einiger Zeit des Überlegens und Analysierens kam die Idee auf unseren Mitgliedern ihren Sport nach Hause zu bringen. So könne passieren, was wolle – unsere Mitglieder müssten nicht auf ihren Sport verzichten. Einig war man sich sofort, dass das Sporterlebnis möglichst nah an dem regulären Sportkurs angelehnt sein sollte. Kurze Zeit später hatte jeder am Tisch seine Ideen Preis geben können und ein erster Grundstein für das Projekt „Fit trotz Corona“ war gelegt.

Nach diesen aufregenden 2 Stunden ließ ich mich in meinen Bürostuhl fallen und nippte an meinem kalt gewordenen Kaffee und überlegte mir, wie man technisch ein möglichst nahes Kurserlebnis erzeugen könnte...

Mit dem abbrechen / pausieren der 1. Fußball Bundesliga und weiteren Sportligen am nächsten Tag wurde uns schlagartig klar, wie schnell der Sportbetrieb ausfallen könnte. Erneut trafen wir uns in der AMTV Geschäftsstelle um das Projekt „Fit trotz Corona“ nun ins Leben zu rufen. Jeder von uns bekam verschiedene Aufgabenbereiche übertragen. Ich wurde nun für den Bereich „Technik“ eingeteilt. Geschäftsführer Marcus Egin machte dem Team noch einmal klar wie schnell der Sportbetrieb nun eingestellt werden könnte und ließ die Mitarbeiter nun ausschwärmen. Über das Wochenende saß nun niemand von uns still. Während ich von Conrad bis Saturn alle Technikläden Hamburgs unsicher machte, arbeitete Steve ein kamerataugliches Trainingskonzept aus, schrieb Marcus Leitfäden & Presseberichte für die nächsten Tage und Sebastian richtete sich eine Verbindung zwischen Mitarbeitern / Trainern im Home Office und der Geschäftsstelle ein.

Wie das ganze funktioniert hat weiß wohl keiner von uns so genau, doch als am 16. März (Montag) dann wirklich nachmittags der „normale“ Sportbetrieb eingestellt werden musste haben wir bereits ein Video-Studio aufgebaut, die Technik eingerichtet und die ersten Videos abgedreht. In Zusammenarbeit

mit unserem Grafiker konnten nun die ersten Videos auf der Website veröffentlicht werden. Am nächsten Tag um 10 Uhr gingen wir dann zum ersten Mal live...

Das war schon sehr aufregend. Niemand von uns hatte auch nur geringste Erfahrungen mit der Technik. Außerdem wussten wir auch nicht, ob unser Programm gut ankommen würde. Ist das nicht zu unpersönlich? Würde ich wirklich einen Sportkurs über den Fernseher laufen lassen und dann in meinem Wohnzimmer rumturnen? – Um ehrlich zu sein, nein. Ich selbst freue mich zu Hause über meine Couch, welche dem Fernseher gegenüber steht. Die hat ja auch ihre Berechtigung und ist zudem extrem gemütlich... Und ziehe ich dann die Gardinen zu? Nein, das hört sich nicht gut an. Das lass ich lieber.

Ein wenig Hoffnung machte uns unsere Idee, den Mitgliedern nicht nur Videos zur Verfügung zu stellen, sondern über die Plattform Skype eine gewisse Interaktivität mit den Übungsleiter/innen herzustellen. Bei meiner täglichen Arbeit im Service bekomme ich schließlich mit wie stark die Verbindung zwischen den Mitglieder/innen und den Trainer/innen ist.

Nun ja, beim ersten Live-Kurs nahmen ganze acht Sportler/innen am Alltagsfit mit Steve teil. Dies ließ meine Bedenken nahezu verschwinden. Während Kurstrainer Steve die Sportler/innen nun mit Alltagsgegenständen, wie Wasserflaschen und Regenschirmen, fit hielt, kümmerte ich mich um alle Fragen und Probleme der Teilnehmer/innen während des Kurses. Dies führten wir die gesamte Woche so durch. Immer mehr AMTV Mitglieder fanden den Weg zu unserem Live Angebot und schauten sich verpasste Kurse in der neu gegründeten AMTV Mediathek an, welche kurze Zeit nach dem ersten Livekurs eingerichtet wurde.

Während Steve und ich uns verschiedene Kurse ausdachten, bewarben und durchführten, arbeitete unser Geschäftsführer an der Vermarktung des Projekts. Noch in unserer ersten Woche wurden wir DAS Gesprächsthema in der Hamburger Sport-Szene. Viele Tageszeitungen, Sportwebsites und co. berichteten über unser „Fit trotz Corona“ Projekt und wie schnell wir dies auf die Beine gestellt hätten.

Wir freuten uns selbstverständlich über das viele positive Feedback und ließen nun die Handbremse los um unseren Mitgliedern so richtig was zu bieten. In der zweiten Woche konnten wir ganze zehn Kurse mit fünf verschiedenen Trainer/innen anbieten, eine Woche später sogar 14 Kurse. Die Zeit vergeht wie im Flug. Ich sitze in unserem Video-Studio und sehe unsere Trainer/innen kommen und gehen. Woche für Woche wurden es immer mehr Kursangebote, erst nur am Vormittag, später noch bis in die Abendstunden hinein.

Nun sind schon fast drei Monate um, noch immer gibt es einige fleißige Sportler/innen die täglich unseren Skype-Sport machen. Selbst ich habe es still und leise in meinem Wohnzimmer ausprobiert – auch mit offenem Fenster – und fand es klasse!

Jonah Born




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 



Die Rente aus der eigenen Immobilie

Leibrente, Zeitrente, Umkehrhypothek und weitere Konzepte - Wer blickt da noch durch?
Ich informiere und berate Sie unverbindlich(!), ausführlich, individuell zu allen gängigen Modellen.

Noch was vor im Leben?



Für weitere Informationen vereinbaren Sie gern einen Termin für ein persönliches Gespräch oder fordern Sie vorab Informationsmaterial an.

Immobilien? Ilka Hückel!

040. 67391433 - ilka@immo-hueckel.de



DEKRA-zertifizierte Sachverständige für

Immobilienbewertung

- ✓ Kurzgutachten
- ✓ gerichtsfeste Verkehrswertgutachten (Marktwertgutachten) nach § 194 BauGB

Sorgfalt und Verantwortungsbewusstsein sowie meine zertifizierte Expertise sind die Basis meiner Arbeit. Für Gutachten gibt es unterschiedliche Anlässe, wie z.B.:

- Kauf/Verkauf
- Vermögensübersicht
- Ehescheidung
- Erbauseinandersetzung
- Rechte und Belastungen
- gerichtliche Belange
- Zwangsversteigerung...

Sachverständigen-Büro

Ilka Hückel

www.immo-hueckel.de

040. 67391433

ilka@immo-hueckel.de



Was das Shettyherz begehrt!

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



Ihr zuverlässiger Partner für hochwertige Reitsport- und Hundartikel!



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 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), Osteoporosesport (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. **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: 02/2020



FIT & GESUND KURSE

AMTV INDOOR SPORT

Montag, 15.06.2020

17:15 – 18:15 Uhr Fitness 60+
18:30 – 19:15 Uhr Core Training – Rücken und mehr
19:30 – 20:15 Uhr Step I
20:30 – 21:00 Uhr Bauch Workout

Dienstag, 16.06.2020

08:00 – 08:45 Uhr Pilates
09:00 – 09:45 Uhr Fitness 60+
17:00 – 17:45 Uhr rundum gesund! –
Ganzkörpertraining
18:00 – 18:45 Uhr Yoga für Anfänger
19:00 – 19:45 Uhr Yoga für Anfänger

Mittwoch, 17.06.2020

10:00 – 10:45 Uhr Fitness 60+
11:00 – 11:45 Uhr Hockergymnastik
18:00 – 18:45 Uhr Step I + II
19:00 – 19:45 Uhr Langhanteltraining
20:00 – 20:45 Uhr Indoor Cycling

Donnerstag, 18.06.2020

09:00 – 09:45 Uhr Frauenfitness & Beckenboden
10:00 – 10:45 Uhr Bewusstes Ganzkörpertraining
11:00 – 11:45 Uhr Bewusstes Ganzkörpertraining
18:00 – 18:45 Uhr Aerobic
19:00 – 19:45 Uhr Fit & Stretch
20:00 – 20:45 Uhr Happy & Fit

Freitag, 19.06.2020

09:00 – 09:45 Uhr Fitness & Aerobic
10:00 – 10:45 Uhr Wellfit
11:00 – 11:45 Uhr orthopädische Rückengymnastik
17:15 – 18:00 Uhr Pilates
18:15 – 19:00 Uhr Indoor Cycling

Sonntag, 21.06.2020

11:00 – 11:45 Uhr Super Sweat/Aerobic
12:00 – 12:45 Uhr Sunday Workout

Montag, 22.06.2020

09:30 – 11:00 Uhr Kundalini-Yoga
11:15 – 12:45 Uhr Kundalini-Yoga
17:15 – 18:15 Uhr Fitness 60+
18:30 – 19:15 Uhr Core Training – Rücken und mehr
19:30 – 20:15 Uhr Step I
20:30 – 21:00 Uhr Bauch Workout

Dienstag, 23.06.2020

08:00 – 08:45 Uhr Pilates
09:00 – 09:45 Uhr Fitness 60+
17:00 – 17:45 Uhr rundum gesund! –
Ganzkörpertraining
18:00 – 18:45 Uhr Yoga für Anfänger
19:00 – 19:45 Uhr Yoga für Anfänger

Mittwoch, 24.06.2020

10:00 – 10:45 Uhr Fitness 60+
11:00 – 11:45 Uhr Hockergymnastik
18:00 – 18:45 Uhr Step I + II
19:00 – 19:45 Uhr Langhanteltraining
20:00 – 20:45 Uhr Indoor Cycling

Änderungen vorbehalten, aktueller Kursplan auf
der AMTV Website



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 Pannenfall 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**

Ahrenshooper Str. 23
22147 Hamburg

Mobil: 0177 444 2593
Mail: torsten.offner@icloud.com

#fittrotzcorona die Deko

Eine umgedrehte Selter-Kiste, zwei abgeklebte Milchtüten, drei Wasserflaschen, ein riesiges AMTV Banner, kleine Sportgeräte, unaufgepumpte Bälle, eine kleine Stehlampe und eine Pflanze. Was für eine Kulisse... Eine knallblaue Gymnastikmatte vor der liebevoll gestalteten Szenerie schmeichelt dem Gesamteindruck.

Ja, wir wurden oft auf unsere Deko / Gestaltung angesprochen. Und ja, wir wurden auch gebeten etwas zu verändern. Doch das haben wir nicht. Und wir wissen auch warum:

Diese Deko ist ehrlich. Sie ist improvisiert. Sie ist nicht stylisch, doch weiß wie sie imponiert. Du sagst die Farben passen nicht zusammen? Doch weiß du nicht woher die Ideen stammen.

Ein umgedrehter Getränkekasten in welche 12 Flaschen passten
Liegt in Schräglage auf der Seite
Woher ich folgendes ableite:

Er ist ein Symbol für Hoffnung und Beständigkeit, Leichtigkeit und Beharrlichkeit denn auch wenn man mal den halt verliert, man nicht direkt komplett abschmiert.

Die vermummte Milchtüte gibt die Richtung vor, unbeirrt sich treue schwor denn geht die Welt vor die Hunde trägt sie eine Maske seit der 1. Stunde...

Die Wasserflasche als Gewicht, unterstützt den Trainer bei seiner Pflicht. Bringt sie viele Schweißtropfen hervor,



während der Sportler langsam die Kraft verlor.

Den Bällen geht aus die Luft, ist der Sportwille schon längst verpufft, nur die AMTVer sind noch dabei, sporteln täglich, O-weih, O-weih!

Waren wir doch so kreativ, sehen wir es auch sehr positiv, an uns erinnern wird sich ein Jeder immer, beim Blick aufs „Fit trotz Corona“-Aufnahme-Zimmer.

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!

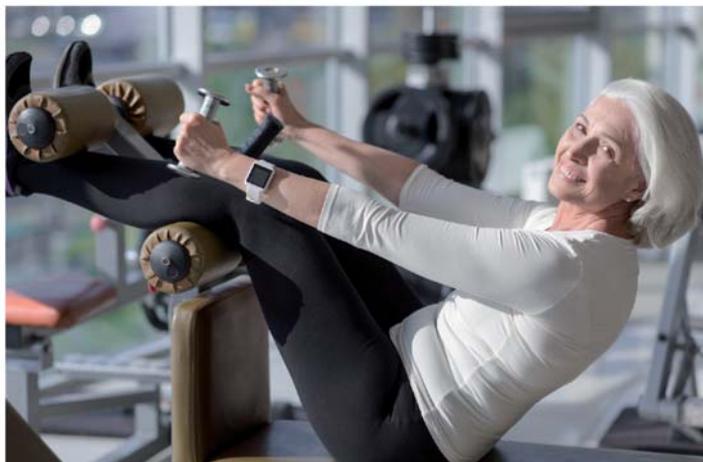
Trainiere:

- 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



Rustic Barbecue



Vom Grill: würzige Grillbratwurst, knuspriges Bauchfleisch (dry rub) mit Gartenkräutern, Schweinenackensteak in pikanter Paprikamarinade, eingelegtes Putensteak in fruchtigem Curry-Apfel-Chutney

Dips: BBQ-Sauce, Spicy-Mango-Dip, Senf

Vom Buffet: Farmersalat aus frisch geraspelten Möhren in mildem Joghurdressing, Dwenger's Kartoffelsalat mit Mayonnaise, Gurke, Ei und frischen Kräutern, Krautsalat mit buntem Paprika in pikantem Kräuterdressing, gemischte Brotauswahl mit Grillbutter

10 Personen 195,- €

Partyservice Dwenger · Tel: 040 67 59 86 0
Merkurring 38-40 · 22143 HH · www.dwenger.de



Ihr Catering Unternehmen für große und kleine Events

Wenn Sie auf der Suche nach einem perfekten Catering Service sind, dann sind Sie bei uns genau richtig. Seit über 40 Jahren haben wir unsere Erfahrungen in diesem Bereich gesammelt.

Egal ob auf Privatfeier oder Business Events, unser Partyservice übernimmt für Sie die komplette Organisation, um Ihre Gäste auf einem sehr hohen Niveau zu bedienen.

Fordern Sie auch unser neues Prospekt an!

Partyservice Dwenger
Telefon: 040 67 59 86 0
www.dwenger.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



KITA SPITZBERGENWEG Eltern-Kind-Zentrum

Das Eltern-Kind-Zentrum (EKiZ) unserer Kita Spitzbergenweg steht allen Familien offen, die noch keinen Kita-Platz für ihr Kind haben. Hier tauschen sich Meiendorfer Eltern aus, singen und spielen mit ihren Kindern. Außer-

dem gibt es regelmäßige Beratungsangebote und Aktivitäten für Eltern und Kinder von Musik bis Bewegung.

Kommen Sie einfach vorbei! Wir freuen uns auf Ihr Kind und Sie!

Unsere Angebote

In regelmäßigen Abständen finden Themenvormittage mit Experten im EKiZ statt. ALLE Angebote können mit Kind besucht werden und sind kostenfrei.

AKTUELLE THEMENVORMITTAGE (kostenfrei)

Brauchen Kinder Grenzen?

Mittwoch, den 01.04.2020 von 9.30 bis 11 Uhr

Beißen, Kratzen, Hauen bei Krippenkindern – altersgemäße Kommunikation oder aggressives Verhalten?

Mittwoch, den 22.4.2020 von 9.30 bis 11 Uhr

Sprachentwicklung bei Kleinkindern

Mittwoch, den 29.4.2020 von 10 bis 11 Uhr

Baby-Club (für Kinder bis zum 1. Geburtstag)

Montag von 10 bis 11.30 Uhr

Gemeinsam mit Ihnen und Ihrem Kind singen und spielen wir. Sie können sich mit anderen Eltern austauschen und wir beantworten Ihre Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes.

Eltern-Kind-Club (offener Vormittag)

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 9 bis 13 Uhr

An diesen Tagen können Kinder kostenlos Mittag essen.

Die Eltern zahlen 2 € für das Mittagessen.

Angebote von 10 bis 11 Uhr

Dienstag Singen und Tanzen

Mittwoch 1. und 3. Mittwoch im Monat gemeinsames

Kochen mit Kindern und Eltern

Donnerstag gemeinsames Basteln mit Kindern und Eltern

Gesprächsrunde auf Deutsch für Zuwanderer

So finden Sie uns

Spitzbergenweg 40

22145 Hamburg

Telefon 040/67 92 92 96

kita-spitzbergenweg@elbkinder-kitas.de

www.elbkinder-kitas.de

EKiZ in der Kita Spitzbergenweg

Eingang über den Fußweg abgehend

vom Nordlandweg

Öffnungszeiten

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag

von 9 bis 13 Uhr

Montags für Kinder bis zum 1. Geburtstag

10 bis 11.30 Uhr



www.elbkinder-kitas.de

Besonderer Geburtstag

Ein weibliches Mitglied der Radwangergruppe „unsere Gerlind“ ist im Februar dieses Jahres 80 Jahre alt geworden.

Sie hat dieses Ereignis im kleinen Kreis auf einer 5 stündigen Barkassenfahrt durch den Hamburger Hafen gefeiert und wir (Lotti, Karin und ich) durften dabei sein. Zu diesem Zeitpunkt war „Corona“ noch nicht das beherrschende Thema und jetzt, wo wir alle mit Kontaktbeschränkungen isoliert sind und das öffentliche Leben auf „0“ reduziert wurde, ist es gut, auch mal etwas Positives zu lesen.

Gerlind Goldau trat mit ihrem Mann Jürgen im Mai 1985 in die gerade gegründete Radwangergruppe des AMTV ein, um gemeinsam an Touren teilzunehmen. Ihre erste Radtour war am 01.06.1985, bis heute ist sie in fast 35 Jahren bei 214 Radtouren mit geradelt und hat dabei insgesamt 26386 Kilometer zurückgelegt. Das sind die rein faktischen Zahlen, die für sich selber auch schon beeindruckend sind. Der Umgang miteinander und der Zusammenhalt in einer Sportgruppe wird durch die Mitglieder selbst gestaltet. Zum guten, vertrauensvollen Klima in der Radwangergruppe hat Gerlind als „soziale Macherin“ einen erheblichen, entscheidenden Anteil beigetragen. In den Anfängen der Radwangergruppe hatte Heinz Bremert als Gründungsvater alle Touren ausgearbeitet und selber geführt. So war die Gruppe u.a. auf Korsika unterwegs und hatte in einem Dachzeltbus übernachtet, aber auch der Schwarzwald und Ibiza wurden erfahren. Gerlind hatte den Wunsch geäußert, doch einmal rund um Kassel zu fahren und Heinz hatte das umgesetzt. Im Laufe der Zeit brachten mehr Gruppenmitglieder ihre Ideen ein und führten auch selber Radtouren. Gerlind führte ihre erste Wochentour „Rund um Berlin“ in der Zeit vom 08. - 16.06.1996 und die zweite größere nach Böhmen vom 03.07. - 14.07.1998. Unvergessen bleibt auch ihre Wochenendtour – Fehntour im Jahre 1993, wo wir das erste Mal über 100 Kilometer an einem Tag fuhren.

Heinz Bremert schied mit Ablauf des Jahres 1998 aus und Heinz Luttermann übernahm für 3 Jahre die Abteilungsleitung. Ab 2002 führte Gerlind zusammen mit Jürgen die Radwangergruppe für 6 Jahre. In die-



ser Zeit hatten wir neben den Tagestouren, viele Wochenend-, Wochen- und Mehrtagestouren unternommen.

Schöne Erinnerungen verbinden wir besonders mit Gerlinds Radtouren nach Estland - Litauen - Estland vom 12. - 25.08.2004, die Masurenradfahrt vom 31.07. - 12.08.2006 sowie die Schiff – und Radtour zur Tulpenblüte durch Holland vom 17. - 24.04.2010. Neben den Radtouren wurde auch kräftig im großen Kreis gefeiert, wo Gerlind ideenreich mit Wort- und Gesangsbeiträgen zum Gelingen der Feiern gestaltend mitwirkte. Gerlind zeichnet sich nicht nur durch Tatkraft und Ideenreichtum, sondern auch ganz besonders durch ihre Herzenswärme und ihr soziales Engagement aus.

Außerhalb der Radgruppe singt sie gerne im Chor und kümmert sich im Deutschen Sozialwerk um Belange älterer Menschen. Mit Freude verfolgt sie die Werdegänge ihrer Enkelinnen und Enkel, mittlerweile eine siebenköpfige Schar und feiert besondere Festtage gerne im Kreise ihrer großen Familie. Bei allen Aktivitäten ist sie humorvoll, eine gute Lebenserfahrene und immer positive Zuhörerin, so dass wir ihr am 60. Geburtstag symbolisch einen „Sonnenblumenorden“ wegen ihres sonnigen Wesens verliehen hatten. Das trifft heute auch noch in vollem Umfang zu.

Bleibe gesund, liebe Gerlind, und behalte Deine Zugewandtheit und überaus positive Lebenseinstellung.
Gerhard Merse



AKTUELLES SPORTANGEBOT

Du bist AMTV Mitglied? Dir fällt zu Hause die Decke auf den Kopf? Du möchtest wieder Sport treiben?

Wir öffnen viele Sportangebote für Dich, sowie alle weiteren AMTV Mitglieder!

Informiere dich hier über die offenen, für Mitglieder kostenlosen, Angebote beim AMTV Hamburg e.V.!

**Fit & Gesund
Kurse
im Freien**
040/ 647 54 58

**Sprechzeiten
AMTV Büro**
Di./Do., 11-13 Uhr
040/ 675 95 06

**Tennis für alle
beim AMTV
Hamburg**
040/ 675 95 072

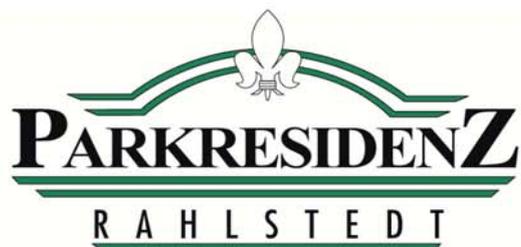
Alle weiteren Informationen zum AMTV Angebot während der Corona Pandemie sind unter amtv.de zu finden.



AMTV Hamburg e.V.

#FITTROTZCORONA





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



Eine Wand...

Mit diesen zwei Worten begann am 16.03.20 unser Geschäftsführer seine Bitte. Klar, machen wir! Das war die Antwort von Matthias, unserem Haustechniker und mir.

Da eine Wand aber Keine ist haben wir beschlossen den gesamten Freihandbereich zu streichen. Mit der Farbauswahl waren wir uns schnell einig. Der Freihandbereich war innerhalb kurzer Zeit fertig. Das Ergebnis gefiel uns dann aber doch so gut, dass wir beschlossen haben das ganze Studio zu streichen. Nachdem das Studio fertig war fiel unser Blick auf den Flur. Den konn-

ten wir so nicht lassen. Also wurde als nächstes der Flur mit einem Farbanstrich verschönert. Wie es dann so ist wurden auch noch der Cardioraum und der Wellnessbereich renoviert. Zu guter Letzt haben wir dann noch die Umkleieräume gestrichen.

Im Cardioraum fehlt noch eine Kleinigkeit, die aber hoffentlich bis dieses Magazin erscheint erledigt ist.

Für die Blumen im Studio und die Palme im Wellnessbereich möchten wir uns bei unserem Mitglied Yüksel Kumru bedanken!





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



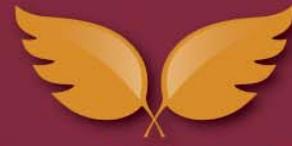
**Schädlingsbekämpfung • Begasung • Taubenabwehr • Desinfektion •
Holzschutz • Produkte • Privathaushalte • Gastronomie • Hotels • Industrie**

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