



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

WEIHNACHTSMÄRCHEN

Jetzt Tickets fürs AMTV Märchen 2021 sichern

WORKSHOPS

Ab sofort HoopDance beim AMTV

TISCHTENNIS

Locker aus dem Lockdown?

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 - 18:00 Uhr

Samstag:

7:30 Uhr - 13:00 Uhr



EDEKA Feinkost Hinrichs · Brockdorffstr. 94-96 · 22149 HH
Telefon: 040 / 673 91 353 · Fax: 040 / 673 91 354
Mail: hinrichs.nord@edeka.de

+++ Hinrichs hat was +++



Hinrichs hat was +++

"Bei Dino"

RISTORANTE - PIZZERIA
ITALIENISCHE - SIZILIANISCHE SPEZIALITÄTEN

Unser Weihnachtsspecial für Sie!

Liebe Gäste, zur kalten Jahreszeit möchte ich Ihnen etwas ganz Besonderes anbieten:
Wählen Sie zwischen den folgenden Gerichten oder entscheiden Sie sich für unser Grünkohl satt.
Dieses Jahr alle Weihnachtsgerichte auch zum Mitnehmen. Wir bitten um rechtzeitige Vorbestellung.

Menü I

Hirsch Medaillons
in Barolosauce
Beilage:
Kartoffeln und
Gemüse

Menüpreis 28,90 €

Menü II

Gänsekäule
Beilage:
Rotkohl,
Kartoffelknödel

Menüpreis 28,90 €

Menü III

1/2 Ente in
Orangensauce
Beilage:
Rotkohl,
Kartoffelknödel

Menüpreis 28,90 €

Menü IV

Ganze Gans mit Füllung
(ab 4 Personen)
(nur mit Vorbestellung)
Beilage: Rotkohl, Kartoffelknödel, Kroketten

Menüpreis 29,50 € / p.Person

GRÜNKOHL SATT

für nur 19,90 € / p.Person

mit Kasseler, Schweinebacke, Kochwurst und Süßkartoffeln

Wir sind ein 2G Betrieb

Feiern Sie unbekümmert Ihre Weihnachtsfeier
ohne Einschränkungen in unserem Lokal

GASTSTÄTTE BEI DINO • Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg

Telefon: 040/24439963 • Mail: bei-dino@gmx.de

Öffnungszeiten: Mo. ab 17Uhr, Di.-Ruhetag, Mi.-Sa. ab 17. Uhr/ So & Feiertags ab 12 Uhr

Besuchen Sie unsere neue Homepage www.bei-dino.de

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS

	Vorwort + Weihnachtsmärchen	04
	Sauna ab November wieder geöffnet	06
	Gymnastikgruppe „Fit 60+“	08
	Fitness: Für 15 EUR im Studio trainieren	10
	Faustball: Landpartie	11
	Tischtennis: Locker aus dem Lockdown?	12
	Schwimmen: Nachruf Hermann Schlicht	14
	FSJ: Carla Thelen	16
	HoopDance: Das Tanzen mit dem Reifen	18
	Reha: Wöchentlich 45 Minuten Sport	21
	Geburtstage	22
	Fit & Gesund: 2G-Kurse	24
	Mitgliedsbeiträge	27



Hamburger Minigolf Club e.V. von 1965



Der Hamburger Minigolf Club bedankt sich für die wunderbare Saison 2021 bei
seinem **treuen Publikum**, allen **Mitgliedern** und **Sponsoren**, den **Politikern** vor Ort, dem **AMTV** und unser guten Seele **Raymon**.

Wir wünschen allen ein **Frohes Weihnachtsfest** und einen guten **Rutsch ins neue Jahr 2022**.



Ab **März 2022** sind wir wieder auf unser schönen Anlage für Sie da!!

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

Liebe Leser, die Herausgabe des AMTV-Magazins ist nur dank der großzügigen Unterstützung unserer Inserenten möglich. Wir bitten Sie deshalb um Berücksichtigung dieser Firmen! Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht die Meinung der Redaktion oder des AMTV wieder. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Manuskripte zu kürzen oder redaktionell zu bearbeiten. Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Impressum

Herausgeber / Geschäftsstelle:

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

1. Vorsitzender: Patrick Minx, vorstand@amtv.de
 2. Vorsitzender: Michael Schumann, micha-schumann@gmx.de
 3. Vorsitzender: Markus Schmidt
 1. Schatzmeister: Hendrik Wehlte
 Geschäftsführung: Marcus Egin, egin@amtv.de
 Sportliche Leitung, Sebastian Bendler, bendler@amtv.de

Fitness Studio: Tel.: 675 95 070
Bei Dino: Tel.: 244 399 63

Redaktionsbeirat: Jonah Born
Gestaltung: NordMEDIA · 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

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist am 21.01.2022

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

AMTV – viel mehr als Sport

Liebe Mitgliederinnen und Mitglieder,

die Vorweihnachtszeit läuft und das zweite Corona-Jahr neigt sich dem Ende zu. Leider bestimmt das Virus immer noch unser Tun und Handeln. Natürlich sind wir nicht mehr im Lockdown und konnten die meisten Sportaktivitäten wieder aufnehmen, aber Einschränkungen gibt es bedauerlicherweise immer noch. Der AMTV tut alles, im Rahmen dessen was möglich ist, um ein bisschen Normalität in unseren (Sport)Alltag zu bekommen, ohne dass die Gesundheit unserer Mitglieder gefährdet wird. Fast alle Mitglieder zeigen großes Verständnis und verhalten sich weiterhin sehr vorbildlich. Darauf ist unser Verein auch dringend angewiesen, denn dass Sportstätten von behördlicher Seite aus geschlossen werden müssen, weil sich eventuell einzelne Mitglieder nicht an Regeln halten, ist das Letzte was wir unseren Sportler*innen jetzt noch zumuten möchten. Deshalb bitten wir weiterhin um Verständnis, wenn jemand auf das Einhalten der Regeln hingewiesen werden muss. Es dient allein dazu, dass alle gesund bleiben und dass weiterhin gemeinsam beim AMTV Sport getrieben werden kann. Die Inzidenzzahlen erlangen in diesen Tagen Rekordhöhen und wir können nicht vorhersagen, was noch passiert und von der Politik entschieden wird, aber die Corona-Impfung wird dabei ein wichtiger Faktor sein, um zur vollständigen Normalität zurückzukehren und natürlich um sich und andere so gut wie möglich vor einem schweren Verlauf zu schützen.

Der Innen- und Sportsenator Andy Grote sagte jüngst auf der HSB-Mitgliederversammlung, dass er eine 2G-Regelung für Sportvereine nicht ausschließen kann und sich nicht impfen zu lassen unsolidarisch und rücksichtslos sei. Diese Aussage zeigt, was Sportvereine in Hamburg in der nächsten Zeit

erwarten könnte.

Unmittelbar vor Redaktionsschluss dieser Ausgabe fand die ordentliche Mitgliederversammlung des Hamburger Sportbundes (HSB) statt. Ein Schwerpunkt bei dieser Präsenzveranstaltung unter 3 G-Bedingungen war die Wahl eines neuen Präsidiums. Als neue Präsidentin wurde mit rund 74% der Stimmen die 51-jährige Katharina von Kodolitsch gewählt und damit steht erstmals eine Frau an der Spitze des Hamburger Sportbundes. Der AMTV gratuliert an dieser Stelle ganz herzlich der neugewählten Präsidentin und wünscht ihr und ihrem Team viel Erfolg und freut sich auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit. Dem alten Präsidium um Herrn Dr. Jürgen Mantell danken wir für seine geleistete langjährige Arbeit in diesem Ehrenamt und wünschen alles Gute für die Zukunft. Zudem scheidet die hauptamtlichen Vorstände Ralph Lehnert und Bernard Kössler zum 31.12.2021 aus. Natürlich gilt auch ihnen gilt unser Dank für die geleistete Arbeit. Daniel Knoblich und Christian Poon folgen ihnen vom 1. Januar 2022 an nach. Trotz der gegenwärtigen Pandemie sind wir optimistisch, dass uns das Jahr 2022 auch wieder viele positive Momente bringen wird. Gesundheit steht dabei an oberster Stelle. Sport dient der Gesundheit und genau deshalb wird sich der AMTV weiterhin hochmotiviert für den Sport und die Gesundheit in Rahlstedt einsetzen.

Wir wünschen allen die mit dem AMTV zu tun haben, eine fröhliche Weihnachtszeit, erholsame Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Die aktuellen Coronaregeln beim AMTV findet Ihr auf unserer Website: www.amtv.de

Weihnachtsmärchen am 12. Dezember 2021

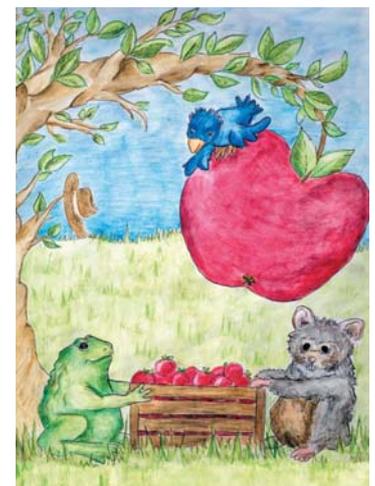
„Gib her – eine Geschichte übers Teilen“,

heißt das diesjährige Weihnachtsmärchen des Mapili Theaters, welches im AMTV Zentrum Saal aufgeführt wird. Es handelt sich hierbei um ein Puppentheater für Kinder ab vier Jahren. Das Stück dreht sich um Hannes den Hamster der in einem Apfelkistenreich lebt und das Teilen mit anderen erlernen muss. Denn sein Reich und seine Vorstellungen über seinen Besitz, werden schnell von der Krötendame Marlene, Winnie dem Vogel und Bauer Hempel, die auch alle Äpfel möchten, durchkreuzt. „Gib her – eine Geschichte übers Teilen“, ist also ein Stück welches die Bedürfnisse von Menschen und Tieren darlegt und zeigt, wie vier, die so verschieden sind dennoch miteinander leben können.

Inszeniert mit einem Erzähler, einem Schauspieler, drei Figuren und viel Musik.

Termin: 12. Dezember 2021: 15:00 Uhr und 16:30 Uhr

Wir wünschen Euch viel Spaß, Euer AMTV Team



Kartenverkauf ab sofort jeden Dienstag um 10:00-13:00 Uhr und 14:00-17:00 Uhr im Eingangsbereich des AMTV Zentrums (Rahlstedter Straße 159) UND online unter: www.amtv.de



**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)

Fachleistungen aus einer Hand

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



Tel.: 0388 47 - 622 08 • Mobil: 0172 - 400 43 43

wilhelmi@wilhelmi-stahlbau.de

Hamburger Straße 40 • 19258 Boizenburg

Thomas Wilhelmi



Sauna ab November wieder geöffnet

Pünktlich zum Beginn der kalten Jahreszeit ist es wieder möglich nach einem Training im Fitness Studio die Sauna zu nutzen. Über zwei positive Wirkungen eines Saunabesuchs möchte ich im folgenden informieren.

Das Immunsystem wird durch die innere und äußere Erwärmung angeregt Abwehrstoffe zu bilden. Durch regelmäßige Saunagänge lässt sich so einem Infekt vorbeugen. Wer bereits erkältet ist sollte den Saunagang aber verschieben.

Das Saunieren hat einen positiven Effekt bei Bluthochdruck. Durch die Wärme weiten sich die Blutgefäße und ziehen sich bei Abkühlung wieder zusammen. Die kleinen Blutgefäße bleiben durch das Weiten und Zusammenziehen flexibel und können Bluthochdruck besser ausgleichen.

Achtet bei Eurem Saunabesuch bitte auf folgende Punkte:

- Vor dem ersten Saunagang duschen
- Gleichmäßig und ruhig atmen
- 6-15 min. sind für einen Saunagang ausreichend
- 3 Saunagänge sind ausreichend
- Nach dem Saunieren erst an der Luft abkühlen
- Nach dem Saunagang braucht der Körper 20-30 min. Ruhe



Leider bleibt der Ruheraum vorerst gesperrt. Die geltenden Saunaregeln sind auf unserer Webseite oder im Studio einzusehen.

Euer
Stefan



Osteo-Apostel

Ihre Osteopathie-Praxis in
Alt-Rahlstedt

Romy Christens
Heilpraktikerin / Osteopathin / Dipl.Sportwissenschaftlerin

Osteopathie	TEL. 0160-1573388
Sport-Therapie	www.Osteo-Apostel.de
Personal Training	Osteo-Apostel@outlook.de

Liliencronstraße 25
22149 Hamburg

Ihr Laufschuhexperte in Hamburg-Rahlstedt

Sanitätshaus GmbH & Co. KG
Drucklieb®

ORTHOPÄDIE & SPORT
Schweriner Str. 13
22143 Hamburg



20€

Preisnachlass

Beim Kauf von 1 PAAR LAUFSCHUHEN.
Gilt nicht für bereits reduzierte Schuhe!





FÜR DIE KONDITION: M.A.X.® TRAINING

M.A.X.® Training ist ein intensives Ganzkörpertraining in der Gruppe. Jeder kann an dem Workout teilnehmen, egal wie fit!

Das M.A.X.® Training steigert Deine Ausdauer, kräftigt und strafft die Bein-, Gesäß-, Oberkörper- und Rumpfmuskulatur. Es verbessert das Balancegefühl und die Koordination, optimiert den Fettstoffwechsel und steigert die Kondition!

Immer dienstags mit unserer neuen Trainerin Deborah
19:00 - 19:45 Uhr

Anmeldung im Buchungssystem oder in der Geschäftsstelle

Probiere es jetzt aus!

Gymnastikgruppe „Fit 60+“

Unsere Gymnastikgruppe „Fit 60+“ sucht Verstärkung!

Liebe langjährige Mitsportler*innen können aufgrund Alters- bzw. Krankheitsgründen leider nicht mehr teilnehmen. Die älteste Teilnehmerin, weit über 90 Jahre, hat noch bis im letzten Jahr unsere Sportstunde bereichert. Das ist doch ein Zeichen, dass sich diese Gruppe und die Bewegung positiv auf die Gesundheit auswirken.

Wir sind alle aufgeschlossen, fröhlich und würden uns über neue Sportkollegen*innen sehr freuen.

Unsere Trainingszeit ist:
Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr
Sporthalle Nydamer Weg
Übungsleiterin Margrid Gerken

Helga Odenhoven



Basketball

Spieler*innen gesucht



Basketball ist die Trendsportart.

Das schnelle Spiel mit dem orangenen Ball ist aber nicht nur ein Sport für die "Langen". Technik, Schnelligkeit und Sprungkraft sind gefragt, um mit dem Ball in den 3,05 Meter hohen Korb zu treffen.

Interesse geweckt?

Gerade unsere Herrenmannschaften suchen noch Verstärkung, schau doch mal vorbei!

Anmeldung zum Probetraining an:
Oliver Leist: amtv@kanzlei-leist.de

„Frischer Wind für staubige Angelegenheiten“



Steffi Offner

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

Versicherung - Finanzen - Risikomanagement

Deutscher Bundestag



Aydan Özoğuz, MdB
Schloßstraße 12 • 22041 Hamburg
Telefon: 52 60 57 63
E-Mail: aydan.oezoguz.wk@bundestag.de

Hamburgische Bürgerschaft



Ole Thorben Buschhüter, MdHB

**SPD-Wahlkreisbüro Rahlstedt
Ole Thorben Buschhüter & Ekkehard Wysocki**
Rahlstedter Bahnhofstraße 37a • 22143 Hamburg
Telefon: 64 89 30 37 (Buschhüter). 64 86 05 20 (Wysocki)
E-Mail: buero@buschhueter.de, kontakt@ekkehard-wysocki.de



Astrid Hennies, MdHB



Ekkehard Wysocki, MdHB

**SPD-Abgeordnetenbüro Wandsbek
Astrid Hennies**
Schloßstraße 12 • 22041 Hamburg
Telefon: 68 94 45 20
E-Mail: buergerbuero@astrid-hennies.de

Bezirksversammlung Wandsbek



Michael Ludwig



Carmen Hansch



Marlies Riebe



Frank Rieken

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



**Wahlkreis
Rahlstedt**

SPD

**Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern des AMTV-Magazins
ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.**

Ihre Rahlstedter Abgeordneten im Deutschen Bundestag, in der Hamburgischen
Bürgerschaft und in der Bezirksversammlung Wandsbek.

10

Fitness Studio

Für 15 EUR im Studio trainieren



Erreiche Deine Trainingsziele noch schneller und einfacher durch das effektive, ganzheitliche Fitnessprogramm des AMTV Hamburg.

Erfahre eine, auf Dich zugeschnittene, Trainingseinführung und individuelle Betreuung, ganz nach der Erfolgsformel: Trainieren in familiärer Atmosphäre!

Aktive AMTV Mitglieder (mit einer weiteren kostenpflichtigen Abteilung) können ab sofort das AMTV Fitness Studio für nur 15 EUR nutzen!

Dieses Angebot richtet sich an alle, die neben ihrer „Hauptsportart“ noch etwas mehr für ihre Leistungsfähigkeit, oder ihre gesundheitliche Fitness unternehmen möchten.

So funktioniert:
Einfach das Abteilungsbeitragsformular ausfüllen und in das Fitness Studio eintreten.

Alle Mitglieder ohne eine weitere kostenpflichtige Abteilung bezahlen 19 EUR für die Fitness Studio Sparte.



*Frohes Fest und einen
gesunden Start ins Neue*



AMTV Hamburg



www.amtv.de

Landpartie

Eine große Portion Normalität hatte es zumindest im Norden in den pandemischen Alltag geschafft, d.h., grenzüberschreitende Aktivitäten inklusive Übernachtungen waren wieder möglich. Deshalb stand unserem alljährlichen Beitrag zur „Mobilitätswende live“ auch nichts mehr im Wege.

Wir kennen den Hundertjährigen, der aus dem Fenster stieg und verschwand. Wir kennen auch den achtzigjährigen, der aus der Haustür trat, sein Fahrrad sattelte und in gewohnter Manier mit seinen Altrahlstedter Faustballern auf Tour gen Bad Oldesloe ging. Viele, viele Vergnügungsfahrten haben uns gelehrt, dass es sich mit leichtem Gepäck einfach leichter radelt. Als Fährtenucher und Routenplaner kommt „Grönhöker“ Siegi mit seinem riesigen Erfahrungsschatz unverzichtbar ins Spiel. Er hätte Amerika bestimmt viel früher entdeckt. Zum Horsd'oeuvre funktionierte er seine Garage in eine Jausenstation um. Dort hieß es dann traditionell: „Es grünt so grün!“ Gemeint ist der vom ihm persönlich kreierte Smoothy, randvoll mit guten Dingen. Dieser soll ungeahnte Vitalität verleihen. „Grüner wird's nicht“, beruhigte er seine Mitstreiter und lud zu einem kontinentalen Frühstück inklusive einer korrespondierenden, wohltemperierten Gerstenkaltschale ein.

Vor dem Start dann noch das obligatorische Teilnehmerfoto, um am Ende auch sicher sein zu können, das unterwegs niemand abhanden gekommen ist. Da auch die Sonne so richtig Lust auf's Wochenende hatte, sattelten wir zügig auf und nahmen Kurs auf die Stormarner Erlebniswelt. Als idealer Zwischenstopp auf dieser Spritztour bot sich Shortys Dorfkrug in Büthenwarder an. In dem Stammlokal von „Brackelmann“ und „Adsche“ kredenzte uns die Wirtin ein Kaltgetränk auf der sonnenüberfluteten Terrasse, denn „een Lütten trinken iss noch lang keen supen!“ Für „Lütt un Lütt“ war es uns allerdings noch entschieden zu früh. Im Laufe des Nachmittags erreichten wir leicht unterhopft und unterschneizelt das Hotel Wiggers in der Metropole Bad Oldesloe. Da es bei uns nicht um eine



Zwischenstation in Shortys Dorfkrug in Büthenwarder

Paartherapie geht, wird anders als bei der Fußballnationalmannschaft für jeden Teilnehmer ein Einzelzimmer gebucht. Das zeichnet uns eben besonders aus. Ein Kaffeekränzchen im Garten bei den „Kuchenwerkern“ am Ufer der Trave mit Windbeuteln, Sahnetorte, Obstkuchen und Co. aktivierte die Lebensgeister, denn der Abend war der kulinarischen Sinnesfreude gewidmet.

Nach ausreichendem Schönheitsschlaf und intensiver Augenpflege war die Crew am Sonntag fit und startbereit. Der Scout hatte sich für die Rückfahrt eine Alternativroute überlegt. Eine Fahrradtour ohne Panne gibt es eigentlich nur in der Werbung. Diesmal traf es unseren Fahrraddoc kurz vor der Rückkehr in unseren Kulturkreis daselbst. 2 (in Worten zwei) Maulschlüssel mussten daran glauben, bevor das Malheur behoben war. Das beweist, dass noch überschüssige Restenergie vorhanden war. Doch Ende gut, alles gut.

Beim Scheidebier in Stellau unser Fazit: „Das Leben ist viel zu schön, um digital zu sein!“

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



Locker aus dem Lockdown?

Eher nicht, aber es geht voran!

Aufgrund einiger Vereins-Austritte auf dem Höhepunkt der Pandemie hatten wir nur noch 65 Spieler; inzwischen setzt wieder ein kleiner Boom ein und die angestrebte Zahl von mindestens 80 Spielern dürfte bald erreicht sein.

Mit den Kontrollen der Impfbescheinigungen usw. gibt es keine Probleme und beim Training der 1. und 2. Herren-Mannschaften, das von Erek Krause wunderbar locker und extrem effizient betreut wird, sind die Hallen auch schon wieder gut besucht. Erek verstärkt übrigens auch als Punktspieler die 1. Mannschaft. Es geht also voran, auch wenn die Punktspiele oft anmuten wie mühselige Kletterpartien beim Gipfelaufstieg im Himalaya- wir spielen ja nun in höheren Klassen-nämlich der zweiten und dritten Kreisliga- und haben daher doch noch etliche Defizite zu bewältigen: „Niveau-Gewöhnung“ nennt der Mannschaftsführer des 2. Teams Thorsten Behle dieses (bald behobene?) Problem.

Bei den Punktspielen der Schüler geht erstmal nur eine Mannschaft an den Start; einige Jugendliche spielen aber bereits bei den 1. und 2. Herren-Mannschaften mit. Björn Krause, aktiver Landesliga-Spieler, betreut das Jugend-Trai-

ning am Mittwoch in der Halle Neurahlstedt und am Donnerstag im Forum Gymnasium Rahlstedt. Inzwischen hat das Interesse auch dort wieder zugenommen- oft beteiligen sich 20 Jugendliche bei diesen spannenden Trainingseinheiten.

Der AMTV arbeitet mit zwei Schulen zusammen, wovon alle Beteiligten profitieren: Die Grundschule Neurahlstedt und das Gymnasium Rahlstedt beteiligen sich mit Aktionen beim „DTTB- Schnuppermobil“; außerdem gibt es eine wöchentliche Kooperationsgruppe Schule/Verein am Gymnasium Rahlstedt.

Timo Boll hatte ja anlässlich der Olympischen Spiele nochmal daran erinnert, dass Tischtennis neben Fußball der attraktivste Freizeitsport ist und wieder enormen Zulauf hat- so sehen wir das auch und erwarten für alle unsere Mannschaften Verstärkung- vom Hobby-Spieler bis zum Kreisliga-Crack sind jedenfalls alle herzlich willkommen!

Herzlichen Dank an die Trainer Björn und Erek sowie an Jürgen Krause!

Text: Peter Münder Photo: Marian Krasnodebski



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 •



SEIT 1894



DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN

**TAG UND NACHT
040/678 11 90**

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

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

Vorsorgeberatung
Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

Trauerdruck Sofortdienst. Moderne Floristik und Dekoration.

Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten. Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.



HIRSCH-APOTHEKE

hirsch apotheke rahlstedt

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

Nachruf für Hermann Schlicht



Wir trauern um unseren langjährigen Trainer und Masterschwimmer

Hermann Schlicht, genannt „Schlichti“

Schlichti ist nach schwerer Krankheit am 27.09.2021
im Alter von 86 Jahren verstorben.

Er war seit 1963 Mitglied, Trainer und Schwimmer
in der Schwimmabteilung des AMTV. Es gibt wohl keine/n AMTV
Schwimmerin/Schwimmer zwischen 8 und 90 Jahren die/der Schlichti
nicht kennengelernt und bei ihm trainiert hat.

Aufgrund seiner langjährigen, engagierten Trainertätigkeit
war er Ehrenmitglied des AMTV.

Bis zur Coronapandemie war Schlichti regelmäßig in der
Schwimmhalle anzutreffen und versuchte unserem
Schwimmnachwuchs die Schwimmlagen beizubringen.

Unser Mitgefühl gilt besonders seiner Frau Elke, seinen Kindern, Enkeln und Angehörigen.
Die Urnenbeisetzung fand im engsten Familienkreis statt.

Michael Schumann
Abteilungsleiter Schwimmen

Geräte Zirkel

Neue Öffnungszeiten & 4 EUR sparen!

Beim Training mit dem Gerätezirkel handelt es sich um
eine effektive Form des Konditions- und Krafttraining
an verschiedenen Geräten. Je nach Übung werden
dabei Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit
trainiert.

Vor Kurzem wurde der monatliche Abteilungsbeitrag von 16
EUR auf 12 EUR gesenkt.

Probiert den Zirkel gern mal zu unseren Öffnungszeiten
aus, ein Trainer ist vor Ort um mit Euch über Eure Train-
ningsziele zu sprechen:

Montag: 8-12 Uhr
Dienstag: 8-12 Uhr & 14-18 Uhr
Mittwoch: 8-12 Uhr & 16-19 Uhr
Donnerstag: 16-19 Uhr



Stickwalking / Nordic Walking

Jetzt zum Walking-Treff gehen und mitmachen!

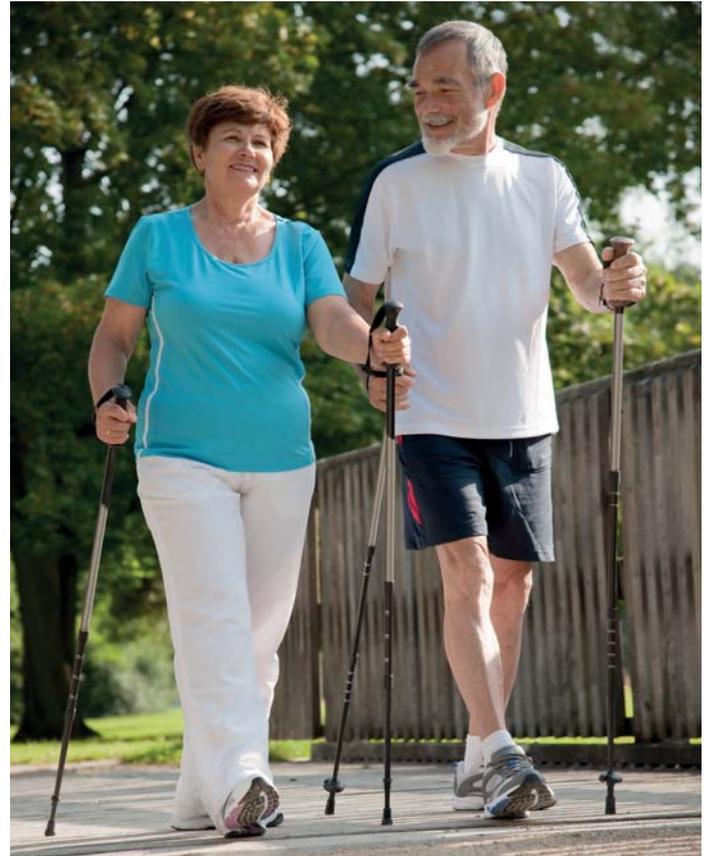
Stickwalking bzw. Nordic Walking ist eine ideale Ausdauersportart in geselliger Form, die Gelenke schont und durch den Stockeinsatz alle Muskelgruppen trainiert.

Eine Anfängerschulung für Stickwalking ist während des Walking-Treffs möglich.

Wir freuen uns auf Dich!

Walking-Treffs
Montags, 9:30 Uhr – Sportpark Rahlstedt
(Scharbeutzer Straße 25)

Mittwochs, 17:00 Uhr – Sportpark Rahlstedt
(Scharbeutzer Straße 25)
Im Winter: Mittwochs, 15:00 Uhr



WERKZEUG PROFI GmbH

Ihr Fachhändler für Elektrowerkzeuge zur Holzbearbeitung



Makita
FESTOOL



online - shop: www.niggeldon-werkzeuge.de

Neusurenland 4
22159 Hamburg

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

Carla Thelen

Mein Name ist Carla Thelen, ich bin 2002 geboren und bin im Alter von 6 beim AMTV eingetreten.

Ich habe seit ich klein bin alle möglichen Sportarten ausprobiert von Ballett über Hockey bis zu Judo, doch habe anfangs nicht den perfekten Sport für mich gefunden. Doch dann habe ich in meinem 8. Lebensjahr beim AMTV mit dem Handballspielen angefangen und auch ganze 4 Jahre gespielt und Spaß daran gehabt. Danach wollte ich nochmal eine andere Sportart ausprobieren und bin zur Leichtathletik in einen anderen Verein gewechselt, da mir das Laufen immer sehr viel Spaß gemacht hat. Außerdem hat mich die Abwechslung bei der Leichtathletik sehr angesprochen, die durch die Vielzahl der verschiedenen Disziplinen entsteht.

Seit einem Jahr trainiere ich auch die U10 und U12 bei der Leichtathletik, um mein eigenes Wissen an die Kinder weiter zu geben und ihnen den Spaß am Sport zu vermitteln, was mich sehr erfüllt. Das Training an sich, und auch die Wettkämpfe mit den Kids machen sehr viel Spaß und stärken das Team.

Unter anderem wegen meines Kindertrainings bin ich auch darauf gekommen, ein FSJ im Sportbereich zu machen. Bis kurz vor meinem Abitur, das ich am Charlotte-Paulsen-Gymnasium in Wandsbek absolviert habe, habe ich nicht einmal daran gedacht ein FSJ zu machen. Denn mein eigentlicher Plan war es, nach dem Abitur ein Jahr work&travel auf der ganzen Welt zu machen. Doch durch Corona musste ich meine Pläne spontan ändern und flexibel sein. Da ich leider nicht einer der Menschen bin, die schon seit sie denken können, wissen, was sie ihr Leben lang beruflich machen möchten, habe ich nach einer Überbrückung gesucht, um in diesem Jahr ein bisschen Zeit zur Orientierung zu bekommen.

Das Einzige, woran ich schon immer sehr viel Spaß hatte und mir auch beruflich vorstellen kann, war etwas im Bereich Sport. Durch eine Freundin, die das Jahr zuvor ein FSJ bei der Hamburger Sportjugend absolviert hat, bin ich auf die Idee gekommen, auch ein FSJ zu machen. Ich habe mich dann informiert und bin darauf gestoßen, dass der AMTV ein solches anbietet. Dies hat mich sehr angesprochen, da ich ja selbst jahrelang Mitglied des Vereins war und diesen auch noch gut kenne. Nach kurzer Zeit wurde ich auch schon zu einem netten Vorstellungsgespräch eingeladen und habe kurz darauf meine Zusage bekommen.

Somit begann dann am 1. August 2021 mein FSJ beim AMTV. Nun bin ich in vielen verschiedenen Bereichen eingesetzt. Zum einen helfe ich einmal die Woche im Service in der Geschäftsstelle, indem ich Telefonate beantworte oder E-Mails schreibe. Des Weiteren bin ich 4 Tage die Woche im Ganztage in der Stadtteilschule



Altrahlstedt eingesetzt und kann dort draußen oder auch drinnen verschiedene sportliche Aktivitäten mit den Kindern ausführen. Dienstags bin ich immer an der Grundschule Neurahlstedt tätig, wo ich dann Sportkurse für die Erst- und Drittklässler leite. Zusätzlich unterstütze ich noch beim Eltern-Kindturnen. Zusammen mit Jana, der anderen FSJlerin beim AMTV, leite ich auch den Ballsportkurs.

Zudem gibt es noch die Tätigkeiten der Hamburger Sportjugend, über die das ganze FSJ läuft. Dazu gehören auch Seminarfahrten mit vielen sportlichen Praxis- und Theorieeinheiten. Man lernt dort auch die ganzen FSJler der anderen Vereine aus Hamburg kennen. Die Fahrten bringen extrem viel Spaß und man lernt sehr viel. Im Oktober waren wir beispielsweise für eine Woche in Trappenkamp und haben von morgens bis Abends Sport gemacht, sowie theoretische Einheiten gehabt, um unsere Trainer C-Lizenz zu erwerben. Diese schließen wir an einem Prüfungswochenende ab, worauf wir im Trappenkamp bestens vorbereitet wurden.

Durch diese ganzen verschiedenen Tätigkeiten bringt mir mein FSJ sehr viel Spaß und ich habe bis jetzt schon so viel gelernt, Erfahrungen gesammelt und nette Menschen sowie sogar neue Freunde kennengelernt!

Carla Thelen

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

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

Hoopdance – das Tanzen mit dem Reifen

Jetzt auch HoopDance beim AMTV Hamburg

Hierbei handelt es sich um eine Form des Tanzes, bei der der Tanzpartner ein individueller Reifen ist, der entlang des Körpers bewegt wird. Es geht also um viel mehr als das allseits bekannte Schwingen des Reifens um die Hüfte.

Die einzelnen Elemente lassen sich dann zu einer Abfolge zusammenführen, entweder in Form einer festen Choreo oder man lässt sich einfach treiben und findet zu einem eigenen Flow-Gefühl.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kurs:
vier Einheiten
sonntags, 14:30 Uhr - 16:00 Uhr
ab dem 21.11.2021
jetzt noch für die letzten Einheiten anmelden!

Kosten: In Absprache mit der AMTV Geschäftsstelle

Viel Spaß wünscht Euch
Euer AMTV Team



Was das Shettyherz begehrt!

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



Ihr zuverlässiger Partner für hochwertige Reitsport- und Hundartikel!



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



Besuchen Sie uns auf www.tysons-breeches.de

- dort finden Sie weitere tolle Artikel für das Minipony!

Ruge
BESTATTUNGEN
GMBH



Seit 1923 Ihr zuverlässiger Begleiter im Trauerfall

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

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

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

Rahlstedter Straße 23
Hamburg-Rahlstedt

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



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

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 GMBH



BlumenStil
Floristik & Wohnaccessoires



Zeit für Schönes

Anja Lichtenberg
Rahlstedter Str. 70 · 22149 Hamburg
Tel.: 040 - 86 68 61 17
blumenstil@online.de

Öffnungszeiten

Mo. - Fr.: 9.00 - 13.00 + 14.30 - 18.00 Uhr
Sa. + So.: 10.00 - 13.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch



20

AMTV

Das Fitness Studio informiert



NEUE ÖFFNUNGSZEITEN

MO, MI, FR: 8-22 UHR/DI, DO: 8-20 UHR/SA, SO: 10-16

Besuchen Sie unsere Website:
www.amtv.de.

AMTV Hamburg



www.amtv.de

Wöchentlich 45 Minuten Sport

Rehasport: wöchentlich 45 Minuten Sport, keine Mitgliedschaft erforderlich, Kosten übernimmt die Krankenkasse

Rehabilitationssport ist ein Sport, der von Ihrem Arzt verordnet wird. Im Rehasport wird körperliche Fitness „Ausdauer, Koordination, Flexibilität“ und Selbstbewusstsein gestärkt und trainiert. Sie kommen in eine Gruppe, in der sie sich wohl fühlen und die ihrer Leistungskraft angemessen ist und Sie in verschiedenen Leveln trainieren können.

Sie haben Beschwerden?

Der AMTV Hamburg bietet jetzt auch Rehabilitationssport nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 & 4 SGB IX an.

Wenn Sie eine Verordnung von Ihrem Arzt haben, dann rufen Sie uns an.

Wie läuft das ab?

Bei Rücken-, Lungen-, Herz-, oder weiteren orthopädischen Beschwerden wird Ihnen vom Arzt der Rehabilitationssport verschrieben. Sie rufen bei uns an und erkundigen sich, ob wir in einem Kurs, der direkt auf Ihre Leistungsstärke und Beschwerden ausgerichtet ist, einen Platz für Sie frei haben. Mit der Bestätigung senden Sie Ihre ärztliche Verordnung zu Ihrer Krankenkasse. In kurzer Zeit sollte diese wieder an Sie zurückgeschickt werden und bewilligt worden sein.



Nun melden Sie sich wieder beim AMTV und lassen sich einen festen Platz in einer der Gruppen geben. Sie können nun mit dem Sport beginnen und bekommen Ihre wöchentliche, 45-Minütige Sporteinheit, von der Krankenkasse finanziert, sodass Sie (hoffentlich) mit dem Rehasport beim AMTV Ihre Beschwerden hinter sich lassen können.

Noch keine Verordnung vom Arzt?

Rufen Sie uns einfach zu unseren telefonischen Sprechzeiten an und informieren Sie sich.

Tel.: 040 / 675 95 06

Lauf- und Walkingschuhe

Leidenschaft für das Laufen, umfassendes Fachwissen, kompetente und individuelle Beratung sowie Top-Produkte: Das macht uns LEX Laufexperten aus. Dafür steht unsere Marke LEX Laufexperten, die wir 2017 neu positioniert haben. Wir führen ein gut ausgewähltes Programm an Lauf- und Walking Schuhe. Zu einer guten Beratung gehört für uns auch die Analyse ihres Fußes und auf Wunsch auch eine kleine oder große Laufanalyse.

Bauerfeind Sports Compression Socks

- Laufsocken mit medizinisch wirksamer Kompression
- Größere Ausdauer und kürzeren Regenerationszeiten
- Kompression stabilisiert und reduziert Muskelvibrationen
- Temperatur- und feuchtigkeitsregulierender Effekt
- Ultradünne, leichte und luftige Mikrofaser
- Polsterung an Fußsohle und Spann für erhöhten Laufkomfort
- Aussparung an der Achillessehne verhindert Druck/Reibung

Sporteinlagen

Ganz besonders im Sport braucht der Fuss und der Körper einen speziellen Support. Sporteinlagen helfen dabei den Körper so zu entlasten, dass man sich ganz auf den Spaß beim Sport einlassen kann. Unser besonderes Augenmerk richten wir dabei auf die sensomotorischen Sporteinlagen wie zum Beispiel www.fisch-im-schuh.de

Ihr Laufschuhexperte!

Sanitätshaus GmbH & Co. KG

Drucklieb®

ORTHOPÄDIE & SPORT

Schweriner Str. 13 • 22143 HH

20€
Preisnachlass

Beim Kauf von 1 PAAR LAUFSCHUHEN.

Gilt nicht für bereits reduzierte Schuhe!





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

premio Reifen+Autoservice



Rahlstedt



Ahrensburg

- **Freundliche Fachberatung**
- **Neureifen aller Fabrikate**
- **RunOnFlat-Reifen**
Damit bleiben Sie auch im Pannfall mobil
- **Motorradreifenservice**
inkl. Räder Aus- und Einbau
- **Leichtmetallfelgen**
- **Sommer- u. Winter-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

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

AHRENSBURG Gänseberg 1
22926 Ahrensburg
Tel. 04102-42 333
Fax 04102-12 899
info@reifenhausbuch.de

ÖFFNUNGSZEITEN
 Mo-Do: 8.00 - 18.00 Uhr
 Fr: 8.00 - 17.00 Uhr
 Sa: 9.00 - 13.00 Uhr
www.reifenhausbuch.de

MEIENDORFER SPORTWERBUNG
TORSTEN OFFNER

WERBUNG



Ahrenshooper Str. 23
22147 Hamburg

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

2G-Kurse beim AMTV Hamburg



Ab sofort finden wieder 2G-Kurse im MedDialog statt (max. 9 TN). 2G bedeutet – geimpft oder genesen!

Ein entsprechender Nachweis ist vor Beginn des Kur- ses der Trainerin/dem Trainer vorzulegen.

Die Anmeldungen erfolgen direkt bei der Trainerin/dem Trainer.

AMTV MedDialog: Brockdorffstraße 90, 22149 Hamburg

Montag

16:00 – 17:30 Uhr Hatha Yoga bei Corinna
17:45 – 19:15 Uhr Hatha Yoga bei Corinna
19:25 – 20:25 Uhr Pilates bei Jeannette
20:30 – 21:30 Uhr Pilates bei Jeannette

Dienstag

17:00 – 17:55 Uhr Hatha Yoga bei Sabine
18:00 – 18:55 Uhr Hatha Yoga bei Sabine
19:00 – 19:55 Uhr Hatha Yoga bei Sabine

Mittwoch

19:30 – 21:00 Uhr Hatha Yoga bei Dagmar

Kontaktdaten

Sabine Goldberger: Sabine.Goldberger@t-online.de

Corinna Degenhardt: corinna.schwencke@web.de

Dagmar Missun: dagmar.missun@freenet.de

Jeannette Hinrichs: J.henrichs@live.de



**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



Catering & Events

Entspannte Weihnachten

Wir sind auch am 1. und 2. Weihnachtsfeiertag für Sie da!

- 2 Enten für 4 Personen
Knusper-Enten mit Sauce,
ohne Beilagen
- 2 Knusper-Enten
mit geschmortem Apfel-Rotkohl,
kräftiger Orangenjus, Serviettenknödel

95,00 €

110,00 €

WIR bereiten vor, SIE holen ab.
Gerne auch vor & nach Weihnachten.

Wir bitten um rechtzeitige
Vorbestellung!

Am 24.+ 25. & 26.12.
nur KALT Abholung möglich!



130,00 €



Gans für 4 Personen
ca. 4,5 kg knusprige Weihnachtsgans
mit Sauce, ohne Beilagen

115,00 €

Knusper-Gans
mit geschmortem Apfel-Rotkohl,
Festtagssauce, Serviettenknödel

Dwenger Catering & Events • Merkurring 38 - 40 • 22143 Hamburg • Tel. 040 / 67 59 86-0 • info@dwenger.de • www.dwenger.de



Eine beschauliche
Adventszeit,
Gesegnete und Frohe
Weihnachten und
einen Guten Rutsch ins
Neue Jahr 2022,
das wünscht Ihnen der
CDU-Ortsverband
Rahlstedt



CDU ORTSVERBAND
RAHLSTEDT

CDU-Ortsverband Rahlstedt

040 - 647 51 24

www.cdu-rahlstedt.de



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.**



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

Beitragsordnung AMTV ab 01.11.2021

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	20,00 EUR	17,00 EUR	3,30 EUR
Kinder (Kindergeldbezieher)	12,00 EUR	12,00 EUR	1,60 EUR
2 und mehr Kinder	20,00 EUR	18,00 EUR	2,20 EUR
Ehepaare	40,00 EUR	30,00 EUR	3,80 EUR
Familien	40,00 EUR	32,00 EUR	3,80 EUR
1 Erwachsener / 1 Kind	20,00 EUR	25,00 EUR	3,30 EUR
Fördernde Mitglieder	20,00 EUR	halber Grundbeitrag	s.o.
Einmalige Zusatzgebühr für Schwimmausbildung	25,00 EUR	(Erreichen des Seepferdchens)	

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

Monatliche Abteilungsbeiträge	Erwachsene	Kinder und Jugendliche (bis einschl. 17 Jahre)
Faustball, Freizeitspaß, Prellball, Radwandern, Wandern mit Stickwalking	0,00 EUR	0,00 EUR
Freizeitsport (inkl. Ballsportoffensive), Iaido, Badminton	4,00 EUR	2,00 EUR
Leichtathletik	6,00 EUR	3,00 EUR
Gymnastik, Tischtennis	5,00 EUR	3,50 EUR
Turnangebote	5,00 EUR	5,00 EUR
Schwimmen	6,50 EUR	5,00 EUR
Judo, Ju Jitsu	7,00 EUR	5,50 EUR
Karate, Volleyball	7,00 EUR	3,50 EUR
Basketball	8,00 EUR	5,00 EUR
Tanzangebote, Tanzsport (Standard/Latein)	9,00 EUR	8,00 EUR
Trendsport	9,00 EUR	8,00 EUR
Gerätezirkel	12,00 EUR	12,00 EUR
Fit & Gesund	11,00 EUR	5,50 EUR
Aikido	10,00 EUR	5,00 EUR
Handball	10,00 EUR	8,50 EUR
Taekwondo	12,00 EUR	7,00 EUR
Tennis nur in der Zeit vom 01.04. bis 30.09.*	20,00 EUR	10,00 EUR
Fitness-Studio (inkl. Fit & Gesund, Gymnastik)	19,00 EUR	19,00 EUR
Fitness-Studio (inkl. Fit & Gesund, Gymnastik) mit einer zusätzlichen kostenpflichtigen Abteilung	15,00 EUR	15,00 EUR
Happy Hour Fitness-Studio (Mo-Fr 12 – 17 Uhr)	9,50 EUR	9,50 EUR
Happy Hour Fitness-Studio (Mo-Fr 12 – 17 Uhr) mit einer zusätzlichen kostenpflichtigen Abteilung	7,50 EUR	7,50 EUR
Rehasportangebote	Mit ärztlicher Verordnung	AMTV-Mitglied
Ambulanter Herzsport	nach Rücksprache**	33,30 EUR
Krebsnachsorge, Lungensport	nach Rücksprache**	29,30 EUR
Kniestabilisation, Osteoporosesport, Wirbelsäulen-Reha-Sport	nach Rücksprache**	31,30 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: 10/2021

Tanzgruppe Innocent (Modern Jazz)

An alle Tanzbegeisterten!

Wir sind die Jazz Leistungsgruppe Innocent des AMTV. Ge-gründet wurde die Gruppe nun vor schon fast 20 Jahren, jedoch trainieren wir inzwischen in neuer Zusammensetzung immer Montags von 18:15 Uhr bis 21:15 Uhr, Am Friedhof 14a (AmFr).

Durch Studienbeginn, Jobwechsel und Umzüge in andere Städte sind wir momentan auf eine kleine Mädelsrunde im Alter von 19 bis 26 Jahren zusammengeschrumpft. Deshalb suchen wir tanzbegeisterte Mitglieder mit Vorerfahrung ab 16 Jahren, die sich vorstellen können, unsere Gruppe zu verstärken.

Es erwartet Dich eine lockere, fröhliche und harmonische Atmosphäre und ein vielfältiges Training, was jeden individuell fördert und fordert.

Um an einem Probetraining teilzunehmen, melde Dich gern bei der Trainerin Mona unter: 0176/81734965).

Wir freuen uns auf Dich!



Fitness-Studio

Latin Dance mit Jesica

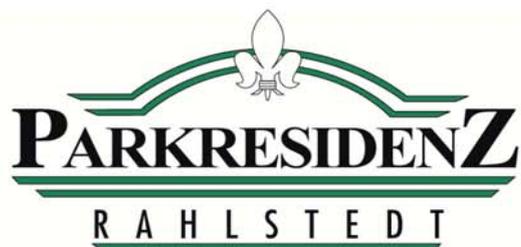


Ab sofort startet unsere neue Trainerin Jesica durch mit dem neuen Latin Dance Kurs!

Eine ganze Stunde wird das Tanzbein geschwungen und Kalorien verbrannt. Denn im Gegensatz zum normalen Tanzen gleicht diese Übungsstunde eher einer Fittesseinheit.

Schau mal vorbei und probiere es aus:
Freitag, 19:15 Uhr, Latin Dance

Nur für Fitness-Studio Mitglieder
(Probestunden bitte in der Geschäftsstelle anmelden)



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



30

Badminton

Spieler*innen gesucht

Badminton ist die sportliche Variante des bekannten Federballspiels. Es gilt als die schnellste Rückschlagsportart. Aus diesem Grund ist Badminton ein echtes Fitness-Training.

Schaue mal bei unserer Badmintonabteilung vorbei und probiere es aus!

Ansprechpartner:
Oliver Möller
Tel.: 0176 / 72588889

Trainingszeiten:
Jugend (ab 10 Jahren), montags, 17:15-18:45 Uhr
in der Nienhagener Straße 154

Erwachsene, mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
oder 20:00-21:45 Uhr in der Birrenkovenallee 12



Besuchen Sie unsere Website: www.amtv.de.

**Bei jeder Sicht
entspannt unterwegs.**
Auch bei Nässe, Nebel
und Dämmerung.



ZEISS DriveSafe Brillengläser

- Verbesserte Sicht bei widrigen Lichtverhältnissen
- Geringeres Blendempfinden bei Gegenverkehr
- Schnelle und entspannte Blickwechsel zwischen Straße, Navi und Rückspiegel



Seeing beyond


Lohmann optik

Rahlstedt GmbH | www.lohmann-optik.com | Tel: 040 6770888
Rahlstedter Bahnhofstraße 10 | 22143 Hamburg



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.

AMTV Hamburg



info@amtv.de



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



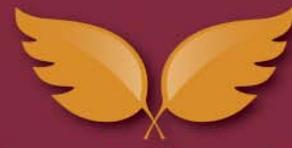
**Schädlingsbekämpfung • Begasung • Taubenabwehr • Desinfektion •
Holzschutz • Produkte • Privathaushalte • Gastronomie • Hotels • Industrie**

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