



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

FITNESS-STUDIO

Tipps zur Trainingsoptimierung

SCHWIMMEN

Curt Zeiss in die Geschichtsbücher

JOBS

Jetzt für ein FSJ bewerben

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



Hinrichs hat was +++ Hinrichs hat was +++

"Bei Dino"

RISTORANTE - PIZZERIA
ITALIENISCHE - SIZILIANISCHE SPEZIALITÄTEN



Wir sind ein 2G Betrieb

Feiern Sie unbekümmert ohne Einschränkungen in unserem Lokal

FEIERN SIE BEI UNS!

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

LIVE COOKING

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

Nur 13,90 EUR pro Person

MILLE GRAZIE UND BUONA PASQUA
WÜNSCHT IHNEN IHR DINO

GASTSTÄTTE BEI DINO • Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg

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

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

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

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS

| | | |
|---|--|----------|
|  | Vorwort | 04 |
|  | Einladung zur Mitgliederversammlung | 06 |
|  | Rehasport: Neuer Kursplan | 07 |
|  | Wandern: Touren-Termine 1. Quartal 2022 | 08 |
|  | Studio: Fitness-Workout neu beim AMTV | 10 |
|  | Faustball: Kehraus | 11 |
|  | Unser „Reha-Mann“ verlässt uns | 12 |
|  | Schwimmen: Berichte aus der Abteilung | 14,15+21 |
|  | Freiwilliges Soziales Jahr beim AMTV | 18 |
|  | Geburtstage | 22 |
|  | Nachrufe auf Gerlinde Reeker & Alphart Schulze | 25 |
|  | Mitgliedsbeiträge | 27 |
|  | Studio: Tipps zur Trainingsoptimierung | 30 |



Hamburger Minigolf Club e.V.
von 1965



Wir hoffen Euch **ab April 2022** wieder auf unserer schönen Anlage begrüßen zu dürfen!

Bitte beachten Sie die aktuellen News auf unserer Homepage.



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 13.05.2022

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,

das Frühjahr ist traditionell die Jahreszeiten, in der die meisten Sportler*innen wieder intensiv loslegen wollen mit Training und Wettkämpfen. Der AMTV unterstützt mit Freude und Leidenschaft dabei, dass sich die „guten Vorsätze“ für das neue Jahr nicht gleich wieder in Luft auflösen. Es wird alles erdenklich Mögliche unternommen, um Trainingszeiten und Wettkampftermine einzuhalten und um die Sportstätten vor behördlichen Schließungen zu bewahren. Was so selbstverständlich klingt, ist in der anhaltenden Pandemie-Zeit eine echte Herausforderung für unsere Geschäftsstelle, für die Trainer*innen und Übungsleiter*innen und für die Eltern, die ihren Kindern in den Hallen vorübergehend nicht mehr so zu jubeln können, wie sie es vielleicht gerne möchten. Beschränkungen, Kontrollen, Durchführung von Corona-Tests und auch leider immer wieder Ausfälle, weil ein positiver Test vorliegt, bestimmen im Moment den sportlichen Alltag. Wir lassen uns aber nicht entmutigen! Seit einiger Zeit wirbt unsere Bundesregierung mit der Aktion „Impfen hilft“. Der AMTV hat im Januar mit großem Erfolg seine Impfkampagne gestartet. In Kooperation mit Frau Dr. Schäfer und ihrem Team konnten sich alle Impfwilligen im großen Saal des AMTV Zentrums impfen lassen. Wir sind sehr froh, dass so viele Menschen dieses Angebot angenommen haben und danken allen Beteiligten für die Hilfe und Durchführung dieser Aktion.

Der AMTV bietet nun auch endlich wieder Probestunden für die jeweiligen Sportangebote an. Wer also mal etwas neues ausprobieren möchte oder jemanden aus dem ei-

genen Freundes- und Bekanntenkreis motivieren möchte, sich sportlich beim AMTV zu betätigen, meldet sich zwecks Anmeldung bei der jeweiligen Ansprechperson.

Dass sportliche Aktivität beim AMTV bis ins hohe Alter gesund und effektiv ist, bewies wieder einmal mehr unser Schwimmer und Ehrenmitglied Curt Zeiss, mittlerweile flotte 90 Jahre jung, in dem er in seiner Altersklasse über 50m-Butterfly einen neuen Weltrekord aufstellte. Einen ausführlichen Bericht gibt es natürlich noch in diesem Heft, aber an dieser Stelle möchten wir Curt schon mal ganz herzlich gratulieren. Wir sind sehr beeindruckt von dieser Leistung und wünschen ihm für die Zukunft vor allem Gesundheit, aber auch noch viele Jahre Freude an seinem Sport!

Leider mussten wir im vergangenen Jahr vom Tod Alphart Schulze erfahren. Unser ehemaliger 1. Vorsitzende (von 1982 – 1996 und von 1999 – 2000) und Ehrenvorsitzende verstarb mit stolzen 92 Jahren. Unser Beileid gilt seiner Familie, seinen Freunden und langjährigen Wegbegleitern. Seine Verdienste für den AMTV werden uns ewig in Erinnerungen bleiben und wir danken Alphart von ganzem Herzen für seinen jahrelangen Einsatz als Sportler und als Vorsitzender für den AMTV.

Wir wünschen allen Mitgliedern einen gesunden und erfolgreichen Start ins neue Jahr und ganz viel Spaß bei Lesen dieses AMTV-Magazin.

Ihr Patrick Minx

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!





**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



Mitgliederversammlung

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung des AMTV am Dienstag, den 17. Mai 2022, 19:00 Uhr, in der AMTV- Tennishalle, Stapelfelder Straße 145, 22143 Hamburg (Einlass ab 18:30 Uhr)

Aufgrund der sich ständig ändernden Situation können noch Änderungen erfolgen, die Versammlung eventuell sogar abgesagt werden. Bitte beachten Sie unsere Homepage auf www.amtv.de. Wir werden dort Änderungen umgehend veröffentlichen.

Tagesordnung

1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2. Gedenken der Verstorbenen
3. Ehrung von Mitgliedern durch den 1. Vorsitzenden
4. Übernahme der Versammlungsleitung durch den vom Vorstand Benannten
 - a) Wahl des/der Protokollführer(s)/in
 - b) Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
 - c) Genehmigung des Protokolls der letzten ordentlichen Mitgliederversammlung vom 19.08.2021 (wurde im AMTV Magazin 3/2021 veröffentlicht und liegt in der Geschäftsstelle aus)
5. Bericht des Vorstandes (mit Aussprache)
6. Kassenbericht für das Geschäftsjahr 2021 (mit Aussprache)
7. Bericht der Kassenprüfer für das Jahr 2021 (mit Aussprache)
8. Entlastungen
9. Haushaltsplanung 2022 (mit Aussprache)
10. Wahlen – siehe Antrag 2 des Vorstands
 - a) 1. Vorsitzender
 - b) 3. Vorsitzender
 - c) 2. Schatzmeister
 - d) 1. Kassenprüfer
11. Vorliegende Anträge
12. Verschiedenes

Hinweis: Bitte bringen Sie Ihren Mitgliedsausweis und eine Schutzmaske für die Versammlung mit. Nach heutigem Stand muss für die Dauer der Sitzung die Maske (ab Betreten der Tennishalle) getragen werden!

Die Finanzunterlagen für die Hauptversammlung können bei Interesse vorab ab dem **02.05.2022** in der Geschäftsstelle zu den Öffnungszeiten eingesehen werden. Auf der Mitgliederversammlung wird eine Kurzfassung der Bilanz sowie der Gewinn- und Verlustrechnung ausgehändigt.

Der Vorstand



REHABILITATIONSSPORT - NEUER KURSPLAN

Montag
9:00 - Schulter/
Nacken
10:15 - Rücken

Dienstag
15:00 - Knie
16:00 - Rücken

Mittwoch
9:15 - Rücken
10:30 - Lunge
11:45 - Schulter
16:00 - Knie
17:00 - Rücken

Donnerstag
9:15 - Rücken
10:30 - Rücken
15:00 - Knie
16:15 - Rücken
17:15 - Rücken

Rehabilitationssport ist ein Sport, der von Ihrem Arzt verordnet wird. Im Rehasport wird körperliche Fitness „Ausdauer, Koordination, Flexibilität“ und Selbstbewusstsein gestärkt und trainiert.

Alle Informationen unter: reha@amtv.de oder 040/675 95 087

Wandertermine 1. Quartal 2022

Liebe Wanderfreunde,
das erste Quartal 2022 beginnen wir mit den Touren:

| | | | | | |
|----------|----|----------|---|------------------|--------------------------------------|
| Nr. 1698 | So | 09.01.22 | Pokalverleihung 6 o.11 km a.W. Rahlstedt - Condor Treffen: 10:30 Uhr AMTV | ME siehe Anl. | Jürgen Muus Tel.: 672 22 16 |
| Nr. 1699 | So | 23.01.22 | Bf.-Rahlstedt - Stapelfeld 11 km Treffen: 10:00 Uhr Bahnhof | ME | Axel Loewendei Tel.: 678 97 38 |
| Nr. 1700 | So | 06.02.22 | Ahrensburg - Buchenkamp 11 km Treffen: 9:45 Uhr Bahnhof | ME | Manfred Brose Tel.: 691 67 63 |
| Nr. 1701 | So | 20.02.22 | An der Saselbek 12 km Treffen: 9:20 Uhr Bf., Bus 24 | ME | Norbert Schwarzer Tel.: 677 49 62 |
| Nr. 1702 | So | 06.03.22 | Braak - Groß Hansdorf 12 km Treffen: 10:30 Uhr Bf., Bus 364 | ME | Norbert Schwarzer Tel.: 677 49 62 |
| Nr. 1703 | So | 13.03.22 | Wellingsbüttel - Poppenbüttel 10 km Treffen: 9:30 Uhr Bf., Bus 26 | ME | Jürgen Muus Tel.: 672 22 16 |
| Nr. 1704 | So | 20.03.22 | Öjendorfer See 11 km Treffen: 10:00 Uhr Wilhelmstift | RV + Imbiß | Lotti Svensson Tel.: 672 02 81 |
| Nr. 1705 | So | 27.03.22 | Eppendorf Hutwalker Str. 12 km Treffen: 9:20 Uhr Bahnhof | ME | Manfred Brose Tel.: 691 67 63 |
| Nr. 1706 | So | 03.04.22 | Aussenalster 9 km Treffen: 9:50 Uhr Bahnhof | ME | Jürgen Muus Tel.: 672 22 16 |



WANDERTERMINNE

1. QUARTAL 2022



„Frischer Wind für staubige Angelegenheiten“



Steffi Offner

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

Versicherung - Finanzen - Risikomanagement

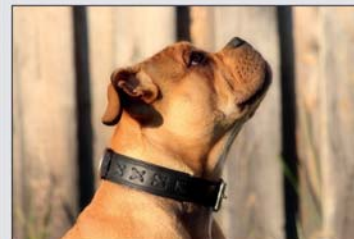


Was das Shettyherz begehrt!

| | |
|-----------------|------------|
| 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!

Fitness-Workout neu beim AMTV



Fitness-Workout kombiniert ein umfangreiches Ausdauer- und Krafttraining, welches alle Muskelgruppen des Körpers aktiviert.

Als Cardio-Einlage dienen Tabata, Joggen, Seilspringen und Aerobic - im Kraftteil geben Dir anstrengende Eigengewichts-

übungen den Rest! Mach jetzt mit bei Deinem Ausdauer-, Kraft- und Herz-Kreislauftraining!

Jeden Montag 19:00 Uhr - 19:55 Uhr.

Melde Dich jetzt online an!

Eine Mitgliedschaft im AMTV Fitness-Studio ist erforderlich.



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!



2020 war schon ein überaus denkwürdiges Jahr. Und dennoch: 2021 setzte noch einen oben drauf. Corona präsentierte sich in einer Endlosschleife. Die G-Zeiten 2G (geimpft oder genesen) und 3G (geimpft oder genesen oder getestet) beeinträchtigten den Lebensrhythmus in Stadt und Land.

Die winterliche Gastronomie ordnete 2G flapsiger Weise Gänsekeule und Grünkohl zu während 5G, steht für das schnelle Mobilfunknetz, nichts über eine zu erwartenden Impfanzahl aussagt. Kontaktbeschränkungen in vielfacher Form sowie die AHA-Regeln bestimmten zusätzlich den Alltag. Für viele kam nach einer Kreuz- eine Auffrischungsimpfung, wobei bereits die nächste schon in den Startlöchern stand. Man fragt sich unweigerlich, wie viele Einstiche ein menschlicher Oberarm klaglos verträgt. Unsere sportliche Quarantäne dauerte vom 30.10.20 bis zum 13.08.21, also fast ein ganzes Jahr. Natürlich gibt es Wichtigeres als Faustball. Aber was? Ein Leben ohne Faustball ist zwar theoretisch möglich, aber bekanntermaßen wenig sinnvoll. Seit dem 10.01.2022 nun ist für den Hallensport die 2G-Regel weitestgehend durch 2G-plus ersetzt worden. Wer noch nicht geboostert ist, muss vor dem Sporteln zusätzlich wieder einen offiziellen, tagesaktuellen, negativen Corona-Test vorweisen. Eigentlich heißt es doch, das Beste kommt zum Schluss. Und was gab es denn sonst noch so? Es war natürlich nicht alles schlecht! So hatten noch einige Stimmungsaufheller eine Chance. Geburtstags- und andere Familienfeierlichkeiten wurden zwar meist weiträumig verschoben, oder man ging auf Nummer sicher und traf sich im Freien in Minigruppen. Im Spätsommer, man mag es kaum glauben, konnte unsere Tourentradition ohne wenn und aber wie geplant fortgesetzt werden. Bei bester norddeutscher Witterung war die holsteinische Metropole Bad Oldesloe das Ziel. Der Grenzübertritt nach Stormarn verlief völlig entspannt und reibungslos. Altersgerecht ist überhaupt das Zauberwort für unsere Aktiven. Daher muss so ein Vorhaben mit besonders sehr viel Umsicht und vor allem mit Fingerspitzengefühl geplant werden. Das fängt



Der Tourguide mit unseren Junioren im Schnack

bei der Quartiersauswahl an und hört bei der Festlegung der Verpflegungsstationen an der Strecke auf. Auf jeden Fall darf nach solider Beinarbeit niemand fehlernährt zu Schaden kommen. Im November findet nach altem Brauch das Weihnachtessen der Faustballer statt. Natürlich dürfen die Partnerinnen dabei nicht fehlen. 2020 wurde das Vorhaben „Lust auf griechisch?“ allerdings von ganz oben wegen der pandemischen Lage ausgebremst. Daher ein neuer Anlauf im letzten Jahr unter dem Motto „Immer noch Lust auf griechisch?“ Fast alle votierten mit „Nai!“ (ja), so dass sich nahezu die komplette Abteilung zu diesem vorweihnachtlichen Stelldichein bei „Christos“ in der Rahlstedter Nachbargemeinde Stapelfeld traf. Halten wir es 2022 mit Zarah Leander und ihrer Prognose: „Ich weiß, es wird einmal ein Wunder geschehen!“. Möge dieses Wunder die Rückkehr zur Normalität beinhalten und dafür sorgen, dass der Unheilsbringer Corona ein für allemal zügig aus unserem Alltag verschwindet und einfach nur wieder eine unbedeutende Biermarke ist. Nur, wie viele Glückskekse muss man bis dahin noch essen?
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



Unser „Reha-Mann“ verlässt uns

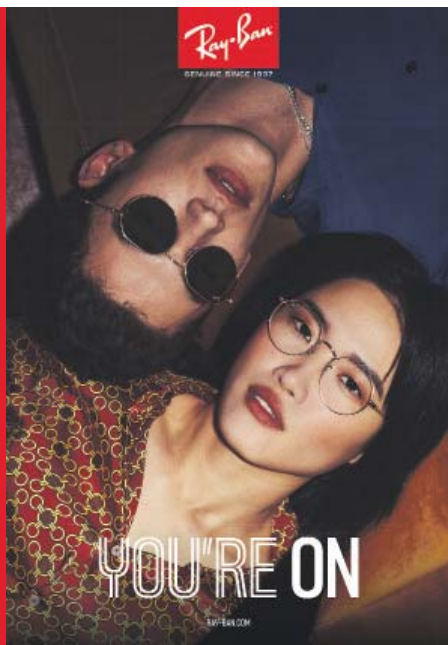
Wer kennt ihn nicht, unseren Steve. Immer in Aktion, von Weitem schon zu hören, wenn er seine Reha Teilnehmer*innen betreut und motiviert.

Viele Jahre lang hat Steve für den AMTV Sportgruppen als selbständiger Sporttrainer betreut. Fitness Studio, Kinderturnen, Ballsportgruppen, Talentgruppen und vor allem Reha-Gruppen waren dabei seine Spielwiesen. Seit August 2014 war Steve dann beim AMTV Hamburg mit einer 50% Stelle und mit den anderen 50% bei der Stadtteilschule Alt-Rahlstedt fest angestellt, wo er auch die AMTV Sportklassen mit betreute.

Jetzt hat Steve die Möglichkeit erhalten, mit einer vollen Stelle an der Stadtteilschule Alt-Rahlstedt zu unterrichten.

Hierzu beglückwünscht ihn das gesamte AMTV Team. Selbstverständlich wird Steve auch noch einige ausgewählte Reha-Gruppen im AMTV Hamburg betreuen. Darüber freuen wir uns sehr und so schließt sich dann auch wieder der Kreis.

Steve, wir wünschen Dir alles Gute und viel Erfolg in Deinem neuen Betätigungsfeld. Vorstand und Geschäftsstelle



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.

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

TAG UND NACHT
040/678 11 90

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

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

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
apotheker
rahlstedt

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

Curt Zeiss in die Geschichtsbücher!

**Was ist ein rationeller Wettkampf und wie geht das?
Wenn man mit nur einem Start drei Rekorde knackt!**

Curt Zeiss, inzwischen 90 Jahre alt und auf 157 cm geschrumpft, hat dies nach der zweijährigen Pandemiebedingten Wettkampfpause bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften der Masters im Essener Thurmfeld-Sportbad geschafft! In seiner Spezialdisziplin 50m-Butterfly knackte er gleich drei Rekorde!

Hier lag das Unterbieten des alten Deutschen Rekordes von Karl Hauter aus dem Jahre 2015, der auch bis jetzt ebenfalls noch der gültige Europa-Rekord war, im Bereich des Möglichen. Er stand seit dem 29.11.2015 bei 1:00,39 Minuten. Danach war kein Europäer der Altersklasse 90 schneller gewesen.

Curt hatte darauf zwar spekuliert. Aber da in den Hamburger Schwimmhallen für die Masters kaum Trainingsmöglichkeiten bestanden, konnte er weder seine Form testen, noch Startsprünge trainieren. Das Letzte ist auch im Alter aus Gleichgewichtsgründen problematisch. Und so hatte er diese Strecke vorsichtig mit 1:02,0 Min. gemeldet.

Umso überraschter war er selbst, als er nach dem Anschlag von seinem Zeitnehmer erfuhr, dass er 8 Sekunden schneller war als gemeldet (die Anzeigetafel war so weit weg und für ihn nicht leserlich). Aber er wusste, dass er damit auch den Europarekord gebrochen hatte. Das dabei aber auch der alte Weltrekord unterboten worden ist, war vielleicht schon im Lautsprecher verkündet worden, ging aber im tosenden Beifall in der Halle unter und wurde von ihm nicht wahrgenommen. Genaues konnte ihm auch keiner seiner Freunde sagen.

Erst am nächsten Morgen erfuhr er, dass er mit 54,10 Sek. auch noch den alten Weltrekord des Japaners Toshi Tajima vom 24.04.2015 um 28 hundertstel Sekunden unterboten hatte. Das war also der 3. Rekord in nur einem Wettkampf.



Weniger Erfolg hatte Curt bei seinem „kleinen Mehrkampf“ (jede Lage über 50m + 100m Lagen zu Beginn). Die drei anderen Lagen Rücken (1:00,37), Freistil (45,16) und Brust (57,91) legte er zwar auch wesentlich schneller als von ihm selbst gemeldet zurück und brachten ebenfalls „Gold“. Doch im ersten Rennen über 100m Lagen wurde er wegen eines Wendefehlers von Rücken auf Brust disqualifiziert. Dies kostete ihn dann auch den Mehrkampfsieg.



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

Überraschende LEN Platzierungen

Drei AMTVer in der Europäischen 10-Bestenliste 2020

In meinem bisherigen Schwimmerleben war ich bisher immer froh, wenn ich es in meiner Altersklasse am Jahresende in die Deutsche DSV-Zehnbestenliste geschafft hatte.

Im vergangenen Jahr hat das Coronavirus die Welt auf den Kopf gestellt und die Schwimmwettkämpfe wurden im ersten Quartal 2020 beendet – genau am Anreisetag zu den

Norddeutschen Mastersmeisterschaften in Berlin am 13. März.

Darum hatten nur wenige Wettkämpfe stattgefunden. Aber so wie ich, gingen so einige Masters-Schwimmer schon früh im Jahr in Mölln oder Flensburg an den Start. Und so gelangten acht „Hamburg-Masters“ überraschend in der Europäischen LEN 10 Bestenliste. Darunter auch wir drei AMTV-Schwimmer.

European Masters Swimming TOP TEN - Short Course 25 meters – 2020

| Name | AK | Verein | Disziplin | Platz |
|--------------|----|--------|---------------|-------|
| Frank Ahrens | 65 | AMTV | 50m Rücken | 8 |
| | | | 100m Rücken | 6 |
| | | | 200m Rücken | 4 |
| Rüdiger Bähr | 75 | AMTV | 50m Freistil | 8 |
| | | | 100m Freistil | 9 |
| | | | 200m Freistil | 5 |
| Peter Voß | 75 | AMTV | 200m Rücken | 5 |
| | | | 200m Brust | 7 |

WERKZEUG PROFI GmbH

Ihr Fachhändler für Elektrowerkzeuge zur Holzbearbeitung



Makita
FESTOOL



online - shop: www.niggeldon-werkzeuge.de

Neusurenland 4
22159 Hamburg

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



AMTV schult erneut Übungsleiter*innen

Zum zweiten Mal seit Pandemiebeginn bildete der AMTV nun mehrere Trainer und Trainerinnen für die Beaufsichtigung von Corona Schnelltests aus.

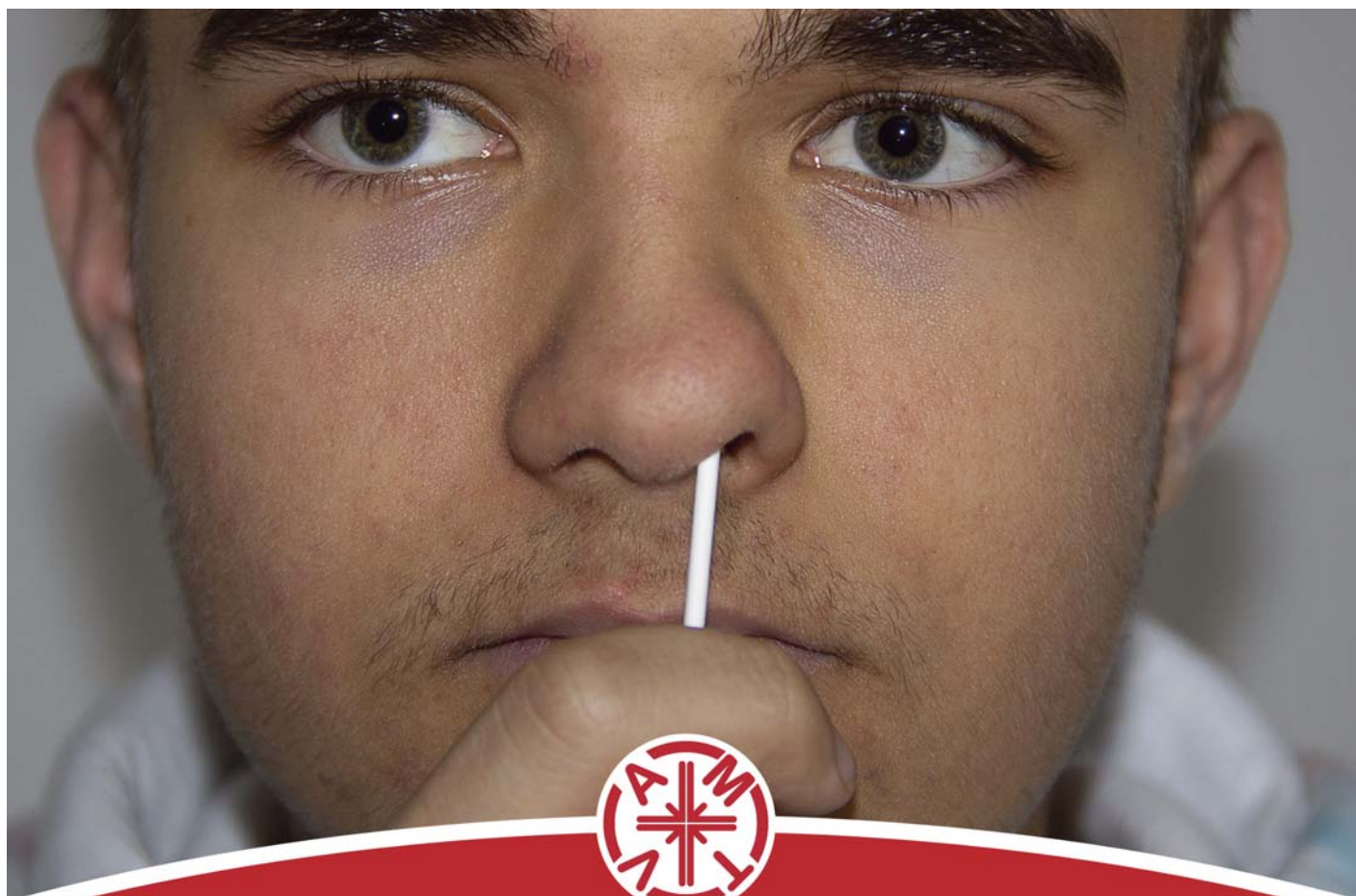
Am Freitag, den 14. Januar 2022, traf sich am Nachmittag eine Gruppe von Übungsleiter*innen in der AMTV Sporthalle. Empfangen genommen von einem Mitarbeiter der Geschäftsstelle und dem 1. Vorsitzenden Patrick Minx wurden die Teilnehmer*innen von der Ärztin Frau Janina Minx in der Abnahme von Corona Schnelltestungen bei Sportler*innen vor dem Vereinsangebot unterrichtet. Themen waren nicht nur der Testvorgang an sich, sondern auch wo man den Test beaufsichtigt, wie man sich selbst am besten schützt und im Falle eines positiven Ergebnisses handelt, um die Anzahl der Kontaktpersonen gering zu halten. Nach dem Vortrag der Ärztin tauschten die erschienenen Übungsleiter*innen noch verschiedenste Erfahrungen aus den jeweiligen Abteilungen aus. Hier kam ein interessantes Gespräch mit unterschiedlichen Lösungsvarianten hervor, aus dem alle Beteiligten sich etwas herausziehen konnten.

Nun verfügen die Leichtathletik-, Handball-, Tanz- und Schwimmabteilung über weitere Übungsleiter*innen, die Tests vor dem Sportangebot abnehmen dürfen. Hierdurch brauchen Sportler*innen, die auf Grund der aktuellen 2G+ Regelung einen offiziellen negativen Coronatest vorlegen müssen, nun nicht mehr in ein Testzentrum fahren, sondern können einen Test mitbringen und vor der Sportstätte (von Trainer*in überwacht) durchführen. Dies ist eine tolle Aktion für unsere Mitglieder um sowohl Zeit als auch Mühe vor dem Sportkurs zu sparen. Der AMTV bedankt sich herzlich bei den Übungsleiter*innen für ihre Bereitschaft an dem Lehrgang teilzunehmen und nun einen Teil ihrer Freizeit der Testabnahme von Mitgliedern widmen!

Nimmt mein Trainer/meine Trainerin einen Test ab?

- Erkundige dich jetzt bei deinem/r Übungsleiter*in, ob er/sie über das Zertifikat verfügt!

Viel Spaß beim Sport wünscht Euer AMTV-Team!



TESTABNAHME 2G+
AMTV SCHULT KOSTENLOS ÜBUNGSLEITER*INNEN

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

Bewirb dich jetzt für ein FSJ im Sport

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.

Aufgabenbereiche beim AMTV

Zu den Aufgaben 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 Jonah Born unter: born@amtv.de oder 040/675 95 081.

Einsatzstelle



Freiwilliges Soziales Jahr im Sport

Konfirmation „Festlich“ 

Suppe
• Möhren-Orangensuppe mit Kokosmilch verfeinert

Hauptspeise
• Medaillons von der Putenbrust mit einer Pilzrahmsauce, buntem Marktgemüse und Petersilienkartoffeln

Dessert
• Fruchttige Zitronencreme mit Sahnehaube

25,50 € p.P. inkl. MwSt (Ab 10 Personen)

Schauen Sie sich online auch unseren aktuellen Konfirmations-Flyer und unseren Hauptkatalog an. Wir freuen uns auf Sie!

Infos unter www.dwenger.de • Tel: 040 67 59 86 0



Taufe, Konfirmation, Kommunion

Die schönen Seiten des Lebens auskosten – unser Catering versüßt den Tag.

Ein Festmahl in bester Gesellschaft zelebrieren, nutzen Sie unsere langjährige Erfahrung für Ihr Event.

Selbstverständlich haben wir noch andere Auswahlmöglichkeiten.

Lassen Sie sich auf www.dwenger.de inspirieren.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

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

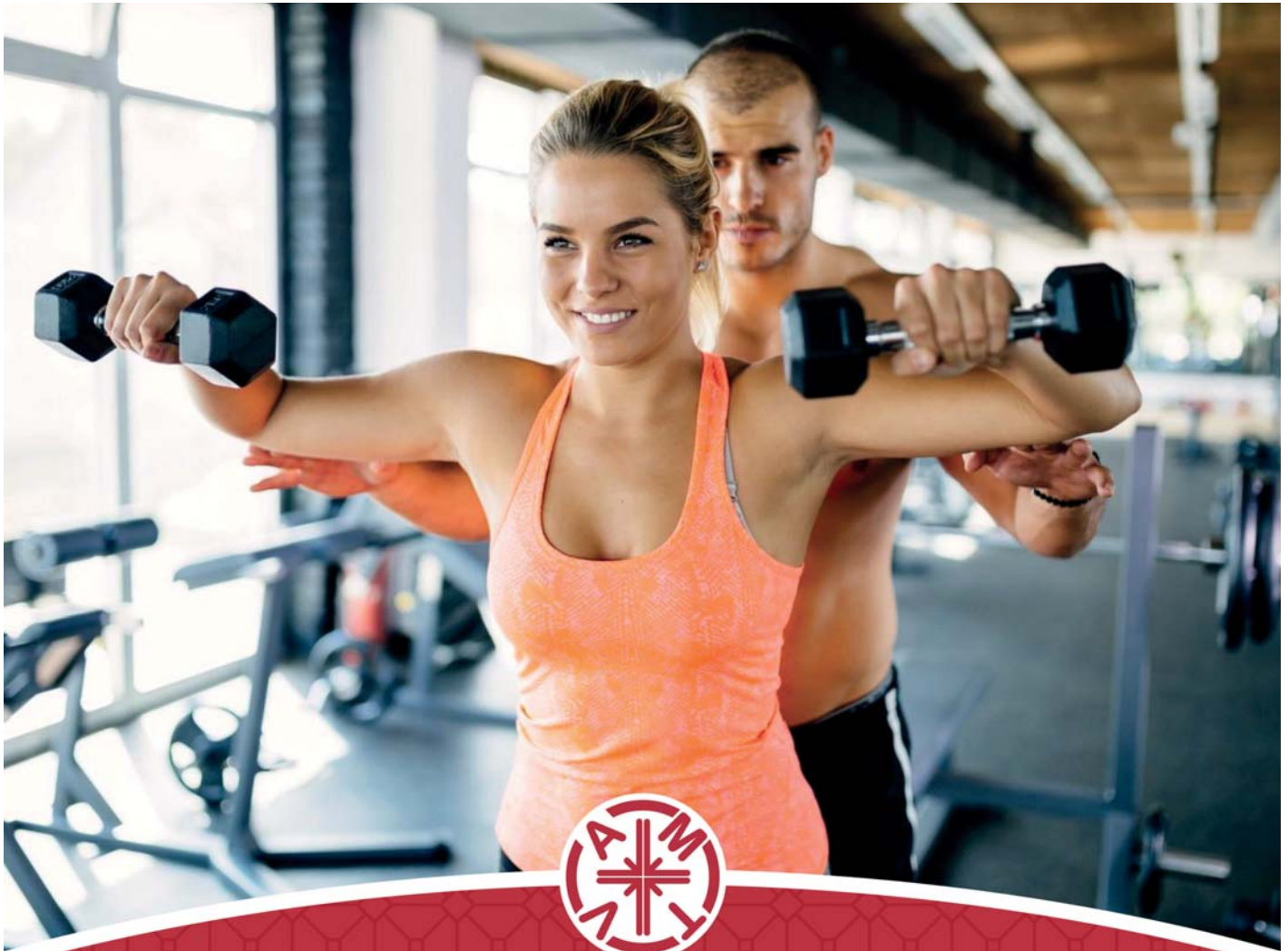
Wir freuen uns auf Ihren Besuch



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

Schwimmlern-Intensivkurse

In den Hamburger Frühjahrsferien, vom 07. März bis 18. März 2022, bietet die AMTV-Schwimmabteilung Schwimmlern- Intensivkurse (10x60 Minuten) an.

Kurs 1: Mo.-Fr. 16:00-17:00 Uhr 5-7 Jahre

Kurs 2: Mo.-Fr. 16:00-17:00 Uhr 5-7 Jahre

Kurs 3: Mo.-Fr. 17:00-18:00 Uhr 8-10 Jahre

Die Kurse finden komplett ohne Begleitung statt. Alle Kinder müssen sich allein umziehen können und bereits wassergewöhnt sein.

Das Ziel der Kurse ist das Seepferdchen-Abzeichen. Sollte ein Kind das nicht erreichen, besteht kein Anspruch darauf.

Alle Kinder, auch bereits geimpfte, benötigen einen tagesaktuellen Corona Test, auch ein Selbsttest ist möglich. Selbsttests werden nicht zur Verfügung gestellt. Versäumte Termine können nicht nachgeholt werden.

Die Kursgebühr beträgt 120,00 € pro Kind.

Anmeldungen ab sofort ausschließlich per Mail an nichtschwimmer.kurs.amtv@gmail.com

Alle weiteren Informationen werden Ihnen mit der Zusage mitgeteilt.



Schwimmkurse Barsbüttel

Ab dem 24.03.2022 gibt es jeweils einen Kurs für Kinder, die nicht in der AMTV Schwimmabteilung sind, zum Erreichen des Schwimmabzeichens in Bronze und in Silber der AMTV Schwimmabteilung.

Ort: Schwimmhalle Barsbüttel
Soltausredder 21, 22885 Barsbüttel

Kurstag: Donnerstag

Bronzekurs: 17:30 – 18:15 Uhr

Silberkurs: 18:15 -19:00 Uhr

Treffpunkt jeweils 15 Minuten vorher vor der Schwimmhalle

Preise:

AMTV Mitglieder 100,00€

Nicht Mitglieder 120,00€

24.03. Probestunde verpflichtend für alle

Erst danach wird entschieden, ob das Kind teilnehmen darf.

Kurstage:

31.03., 07.04., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 02.06., 09.06., 16.06.,

Voraussetzungen:

Bronze: Mindestalter 6 Jahre, die Kinder müssen mindestens 2 Bahnen sicher schwimmen können.

Silber: Mindestalter 7 Jahre, die Kinder müssen das Schwimmabzeichen in Bronze besitzen, Nachweis erforderlich, und während der Probestunde auch die Bedingungen dafür erfüllen.

Die Kurse sind auf das Erreichen des jeweiligen Abzeichens ausgelegt und enden mit einer Prüfung. Das Abzeichen wird nur bei bestandener Prüfung ausgegeben.

Aufgrund sehr begrenzter Wasserzeiten ist das Nachholen versäumter Übungsstunden nicht möglich.

Anmeldungen sind ab sofort ausschließlich an bronze.silberkursamtv@gmail.com möglich.

Es gibt keine Warteliste.

Das Eingangsdatum/Uhrzeit der Email entscheidet über die Zusage.



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

24

Fit & Gesund

AMTV Gerätezirkel



*Zuzüglich Grundbeitrag & Liegenschaftszuschlag

AMTV GERÄTEZIRKEL

Rahlstedter Bahnhofstraße 7a (3.0G)

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

Viel Spaß beim Training wünscht

Dein AMTV-Team

Montags, 8:00 Uhr - 11:00 Uhr

Dienstags, 8:00 Uhr - 12:00 Uhr & 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwochs, 8:00 - 12:00 Uhr & 16:00 Uhr - 19:00 Uhr

Donnerstags, 15:00 Uhr - 18:00 Uhr

AMTV Hamburg



info@amtv.de

Nachruf Gerlinde Reeker

Leider hat uns im Januar die traurige Nachricht erreicht, dass unsere ehemalige Geschäftsführerin Gerlinde Reeker den Kampf gegen ihre langjährige Krebserkrankung verloren hat.

Obwohl sie 2008 zum VTF gewechselt ist, blieb sie dem AMTV auch weiterhin, nicht nur in sportlicher Hinsicht, verbunden.

Nach Rückkehr aus ihrer Babypause übernahm sie im Juni 2000 die sportliche Leitung beim AMTV. In dieser Zeit war sie nicht nur Ansprechpartnerin für die großen und kleinen Probleme der Übungsleiter, sondern organisierte auch mit Herzblut Veranstaltungen.

Das Dance Happening sowie das beliebte Kinderfest, das jedes Jahr unter einem anderen Motto stand und zahlreiche Anhänger hatte, wurden unter ihrer Regie durchgeführt.

Darüber hinaus war Gerlinde bekannt für die Entwicklung innovativer Ideen und ihr kompetentes Auftreten. Wir verlieren mit Gerlinde nicht nur eine frühere Mitarbeiterin und Kollegin, sondern auch einen Menschen, der durch seine herzliche Art sehr beliebt war.

Wir werden sie vermissen und sind in Gedanken bei ihrer Familie.

Nachruf zum Ableben unseres Ehrenvorsitzenden Alphart Schulze



Alphart Schulze wurde 92 Jahre alt. Seit 1945 war er mit kurzen berufsbedingten Unterbrechungen Mitglied im AMTV. Gleich nach dem 2. Weltkrieg griffen die Rahlstedter wieder zum runden Leder, damals noch auf dem Grossfeld. Alphart gehörte zu den herausragenden Spielern und kam mit seiner Mannschaft zu beachtlichen Erfolgen.

Als der ehemalige 1. Vorsitzende Dr. Schröder 1982 nicht wieder kandidieren würde, konnte Schulze für die Position motiviert werden. Der künftige Kurs wurde vorgestellt: Verstärkte Werbung innerhalb und ausserhalb des Vereins, Kontakte zu den Behörden und Parteien pflegen und dem Bau eines für einen Grossverein angemessenes Vereinshauses, das Möglichkeiten für sportliche Betätigung und geselliges Zusammensein bietet.

Unter seiner Leitung und mit einem kompetenten Vorstandsteam entwickelte sich der Verein kontinuierlich zu einem der größten Breitensportvereine in Hamburg. Nach vielen Jahren in verantwortlicher Funktion wurde er 1996 zum Ehrenvorsitzenden gewählt. Auch fand sein Engagement Anerkennung mit der Verleihung des Bundesverdienstkreuzes. Erwähnenswert seien auch seine Ideen und die Nutzung seiner Verbindungen, die nicht nur zum Gelingen des 100jährigen Jubiläums beitrugen, sondern gerade auch in der Rahlstedter Bevölkerung mit grossem Interesse verfolgt wurde. Auch nach dem Ausscheiden aus dem Amt hat er sich nicht zur Ruhe gesetzt und mit weiteren Rahlstedter Persönlichkeiten den Förderverein Rahlstedter Kinder und Jugendlicher gegründet und damit viele Bedürftige mit Spenden und kleinen Zuwendungen unterstützen können.

Alphart Schulze hat sich um den AMTV verdient gemacht und durch sein Engagement für Rahlstedter Belange Nachhaltiges bewirkt. Seinen 90.igsten Geburtstag hat er noch mit Familie, Verwandtschaft und Bekannte im Vereinslokal gross feiern können. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.



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.**

ANONYMES SORGEN- UND BERATUNGSTELEFON Tel. 0151 27674827 (zu den EKiZ-Öffnungszeiten)

Aufgrund der aktuellen Lage bieten wir bei Problemen und Sorgen eine telefonische und anonyme Beratung an.

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

Mitgliedsbeiträge

Beitragsordnung AMTV

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 Jutsu | 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

Impfaktionen ein voller Erfolg

Am Samstag, den 16. Januar 2022, rief der AMTV Hamburg zum Impfen aus. In Kooperation mit Frau Dr. Andrea Schäfer aus der Orthopädischen Privatpraxis Hamburg und ihrem Helferteam stellte die Geschäftsstelle die Aktion innerhalb weniger Stunden auf die Beine.

Im Saal des AMTV Zentrums wurde kurzerhand ein blickdichter Bereich erschaffen, in dem Frau Dr. Schäfer den impfwilligen Rahlstedter*innen ihre Spritze geben konnte. Der Rest des Saals wurde in einen obligatorischen Ruheraum umgewandelt und schon stand der Verein in den Startlöchern.

Viele Rahlstedter*innen folgten dem Aufruf und meldeten sich kurzerhand zum Impfen an. Vor Ort nahm sie dann Studiotrainer Stefan Schmeets gebührend in Emp-

fang, ehe das fachärztliche Personal mit den Impfwilligen die Anamnese und weitere Formalitäten durchging. Nach dem „pieks“ wurde noch eine kurze Zeit im Wartebereich verbracht, ehe die Nächsten an der Reihe waren. In nur drei Stunden wurden so mehr als 50 Mitglieder und Freunde des Vereins geimpft.

Die große Nachfrage nach dem Biontech-Impfstoff (impfbar für Personen unter 30 Jahren) kam der AMTV 2 Wochen später nach. Auch bei der zweiten Impfaktion zog es einige Mitglieder und Freunde des Vereins in unser AMTV Zentrum.

Du brauchst eine Impfung?

Melde dich gern zu unseren Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle. Wir vermitteln Dich gern an Fr. Dr. Schäfer.



EIN VOLLER ERFOLG
AMTV IMPFANGEBOT GUT BESUCHT

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



Tipps zur Trainingsoptimierung



Zum Anfang fällt das Muskelwachstum einfach. Die Muskeln reagieren auf den neuen Reiz und beginnen sich den Anforderungen durch das Training anzupassen. Sie wachsen. Leider bleibt es häufig bei dem anfänglichen Muskelzuwachs und es folgt eine Phase der Stagnation. Neben der Möglichkeit das Trainingsvolumen oder die Intensität zu verändern möchte ich Euch in diesem Artikel vier Möglichkeiten nennen mit dem ihr Euer Training optimieren könnt.

1. Eiweiß

Damit Muskeln wachsen benötigen Sie Eiweiß. So fern Ihr keine Kraftsportler seid langt eine Eiweisszufuhr von 1,3-1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Die Eiweisszufuhr könnt Ihr durch Eure Ernährung regeln. Achtet bei jeder Nahrungsaufnahme darauf Eiweiß zu Euch zu nehmen.

2. Pausen

Die Pausenzeiten die Ihr zwischen den Sätzen einlegen solltet richten sich nach Eurem Trainingsziel.

Krafttraining/ max. Krafttraining
Muskelwachstum
Gewichtsreduktion

3-5 min.
1,5 – 3 min.
30-60 sek.

Studien mit Probanden haben gezeigt, dass Pausenzeiten von 3 min. beim Muskelwachstum effektiver sind als 1 min. Pause.

3. Gehirn Muskel Verbindung

Selbst Arnold Schwarzenegger hat diese Methode für sich entdeckt. Lernt Euch bei der Ausführung der Übung auf die zu trainierenden Muskeln zu konzentrieren um Sie gezielt zu aktivieren.

4. Abwechslung

Sprecht gerne einen Studiotrainer an, wenn Ihr etwas in Eurem Training ändern wollt. Der Austausch oder die Ergänzung von Übungen kann Euch weiterhelfen. Unser Körper lernt nach einiger Zeit Bewegungsabläufe und wird Sicherer bei der Übungsausführung. Während er zum Anfang mehr Muskelfasern aktiviert ändert sich dies je länger Ihr eine Übung macht.

Euer, Stefan



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