



LEICHTATHLETIK

Christian Steffens für Deutsche Meisterschaften qualifiziert

WANDSELAUF 2023

Über 1500 Teilnehmer*innen waren dabei

TURNEN

Gisela Kaibel erhält Ehrenmedaille

- 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

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



Betriebsurlaub:
vom 14.07. bis 27.08.2023

Liebe Gäste!
Ab sofort ist unsere
Außengastronomie geöffnet!

Bitte nutzen Sie auch
weiterhin unseren Abholservice:
Sie rufen an / Wir bereiten vor / Sie holen ab

NEU! Ab sofort bieten wir Ihnen auch
glutenfreie Nudeln & Pizza
sowie vegane Pizza an

EINEN WUNDERSCHÖNEN SOMMER
WÜNSCHT IHNEN IHR DINO

GASTSTÄTTE BEI DINO • Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg

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

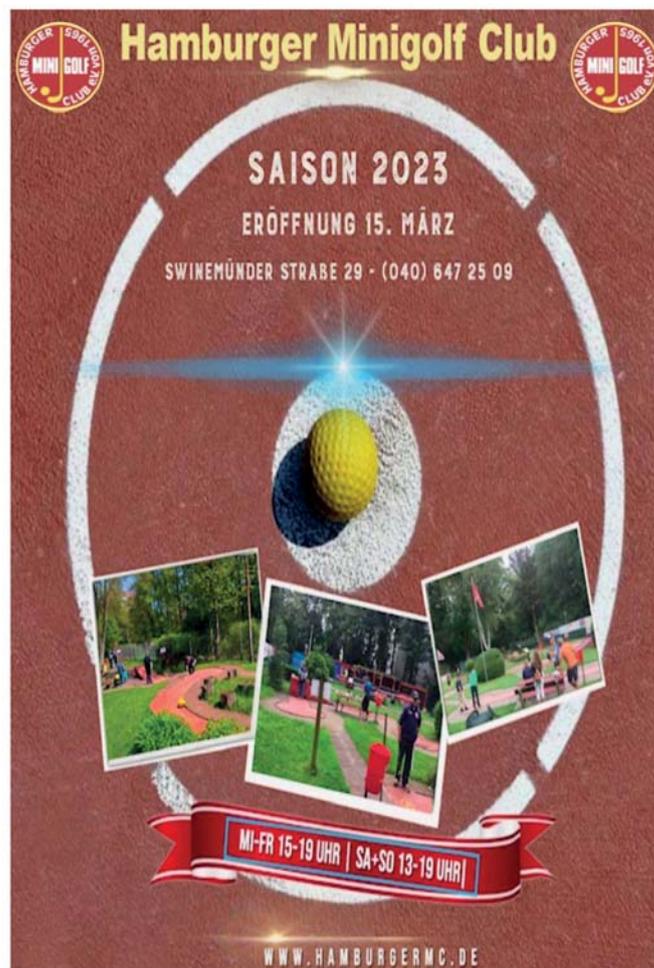
Öffnungszeiten: Mo. ab 17 Uhr, Di. Ruhetag, Mi.-Fr. ab 17 Uhr, Sa. nur auf Anfrage geöffnet, So. und Feiertags ab 12 Uhr

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

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS

	Vorwort	04
	Fit & Gesund: Fly, Gunda, Fly	06
	Bericht Qigong	07
	35. Rahlstedter Wandslauf	08
	Faustball: Aus der Lustwartskanzlei	11
	Die Männertumgruppe sucht Verstärkung	12
	Unifighters: Danke, Max!	14
	Schwimmen: 7 Titel für den AMTV-FTV	16
	Hanbo-Jutsu: Berichte aus der Abteilung	18+20
	Geburtstage	22
	Leichtathletik: Norddeutscher Meister im 10-Kampf	24
	Mitgliedsbeiträge	27
	Turnen: Ehrung für Gisela Kaibel	28+30



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: Hamburger Sparkasse: DE84200505501295125254

Spendenkonto

Hamburger Sparkasse: DE31200505501295194011

Vereinsfarben: Weinrot/Weiß

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist am 14.08.2023

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

AMTV – viel mehr als Sport

Liebe Mitglieder,

der Sportalltag hat uns endlich uneingeschränkt wieder. Deshalb wird sich der Fokus in diesem Heft auch auf die Aktivitäten der Abteilungen richten und auf verdienstvolle Leistungen.

Wenige Tage vor Redaktionsschluss fand in seiner 35. Auflage und nach 3 Jahren Zwangspause endlich wieder der traditionelle Wandselauf statt. Wir alle waren gespannt wie der Lauf nach der Corona-Pause wieder angenommen wird. Die Zahl der Teilnehmer*innen übertraf dann aber nicht nur unsere Erwartungen, sondern auch die Zahlen, die 2019 vor Corona erreicht wurden. Großartige 1.536 Läufer*innen gingen auf die Strecke und wurden von begeisterten rund 3.000 Zuschauer*innen an der Strecke angefeuert. Auch die Sponsoren zeigten sich zufrieden und sicherten schon direkt nach den Siegerehrungen ihre Unterstützung für das nächste Jahr zu.

Ein riesen Dank im Namen des ganzen Vereins geht natürlich an die Leichtathletik-Abteilung, die auch in diesem Jahr den Wandselauf perfekt organisiert und somit wieder ein großes Aushängeschild für den AMTV präsentiert hat. Vielen Dank an alle die dazu beigetragen haben.

Der Wandselauf hat gezeigt, dass solche Veranstaltungen sehr wichtig für unsern Verein in der Außendarstellung sind. Deshalb gibt es hier schon mal den Hinweis, das am Sonntag, dem 9. Juli 2023 das ebenfalls sehr beliebte Dance Happening im Forum des Gymnasium Rahlstedt stattfindet. Eintrittskarten gib es ab sofort in der Geschäftsstelle. Wir können nur jedem wärmstens empfehlen, sich die Darbietungen von unseren kleinen und großen Tänzer*innen und Tänzer anzuschauen. Es lohnt sich auf jeden Fall!

Es ist erfreulich, dass unsere Mitgliederzahlen weiterhin ansteigen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen haben wir schon das „Vor-Corona-Niveau“ überschritten. Dadurch entsteht natürlich ein dringlicher Bedarf an Übungsleitern*innen. Es wäre toll, wenn sich in allen Abteilungen noch mehr Menschen finden würden, die ihre Begeisterung für den Sport an den Nachwuchs weiter geben möchten. Bei Interesse spricht gerne eure Abteilungsleitung an oder meldet Euch einfach in der Geschäftsstelle. Alle die noch auf Wartelisten stehen und im Moment in keine Sport-Gruppe aufgenommen werden können, wären euch sehr dankbar.

Dankbar wäre auch der AMTV in seiner Gesamtheit; denn ohne Übungsleiter*innen und Trainer*innen können wir Rahlstedt nicht qualifiziert bewegen.

Sportabzeichen-Sammler Peter Bergholz

Voller Stolz steht AMTV Leichtathletik- und Studiomitglied Peter Bergholz (78) vor mir, als er mir seine Ehrennadel des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und einige Fotos zeigt. Auf der goldenen Ehrennadel ist eine kleine „50“ eingraviert. Sie steht für die Anzahl der absolvierten und bestandenen „Deutschen Sportabzeichen“.

Im November war es so weit, Peter ließ sich das 50. Sportabzeichen abnehmen. Mit zu seinen Disziplinen gehörten Nordic Walking, Medizinballwurf (2kg), 200m Radfahren und Seilspringen im Galoppschritt. Peter bestand die Abnahme in Silber und darf sich über die verdiente Urkunde freuen.

Dass nun er nun aufgrund seiner Leistung eine Einladung nach Kiel erhielt, überraschte ihn sehr. Im März 2023 fuhr er dann in die Stadt an der Ostsee und wurde von Thomas Weikert, Präsidenten des DOSB, und Hans-Jakob Tiessen, Präsidenten des Landessportverbandes, feierlich geehrt.

Nachdem er mir ausgiebig von den Erlebnissen erzählte und gerade schon dabei war zu gehen, drehte er sich noch einmal zu mir um und versprach: „ich bin noch nicht fertig. Jetzt nehme ich mir die 60 vor!“

Wir gratulieren Peter Bergholz herzlich zu seinen Leistungen und wünschen ihm weiterhin viel Spaß, Freude und Erfolg bei seinen sportlichen Zielen.

Jonah Born aus der Geschäftsstelle





**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



„Fly, Gunda, Fly“

Eine Würdigung zum Geburtstag von Gunda Lepthien am 22. April 2023

Man glaubt es nicht, aber Gunda wird 80!
Wir gratulieren ganz herzlich.

Unsere Qigong - Übungsleiterin ist nämlich nicht nur ihrem lieben Gerd, sondern auch dem AMTV tief verbunden. „Fit und Gesund“ heißt die Sparte, aber gleichzeitig auch ihr Lebensmotto.

Sie liebt die Menschen, die Natur, den Sport, die Kunst und alle schönen und interessanten Dinge des Lebens. Vor allem aber ist sie immer fröhlich, offen, hilfsbereit und sie ist echt durchtrainiert.

Das kommt nicht von ungefähr: Gunda lebt gesund und auch diszipliniert. Wind und Wetter stören sie nicht, wenn sie bereits früh morgens, im Winter mit der Stirnlampe auf dem Kopf, durch das Rahlstedter Gehölz joggt. Dann trifft sie schon mal auf scheue Tiere des Waldes, freut sich wie ein Kind darüber und lässt andere daran teilhaben.

Oder sie findet dort auch abgelegten Müll, ärgert sich darüber und schreitet sofort zur Tat der richtigen Entsorgung. Es wird nicht lange geredet, sondern gemacht. Alles ist immer in Bewegung bei ihr.

Qigong - Übungen werden täglich und bei jeder passenden Gelegenheit ausgeübt.

Da ist es auch egal, ob wildfremde Leute herüber schauen. Die werden ganz einfach angestrahlt und eingeladen, mitzumachen. Und, es ist ganz erstaunlich: Gunda schafft es immer, mit ihrer Art und einem Lächeln, die Menschen für Bewegung zu motivieren und mitzunehmen.

Draußen in der Natur fährt sie Rad oder Kanu, wandert, klettert, versorgt das Familienpferd, reitet, spielt und tobt mit den Enkelkindern oder mit den Besuchshunden Pita und Anno.

Dabei ist kein Spielplatz und kein Sportgerät vor ihr sicher. Alles wird höchstpersönlich ausprobiert und ggf. weiterempfohlen. Selbst das Zelt auf dem Autodach - ihr neuestes Projekt..

Gunda hat ein großes Herz. Sie kümmert sich gern um andere Menschen, achtet neben der Familie auf Freunde, Bekannte und Vereinsmitglieder - ja, auch auf uns.

Sie hat uns in der Corona - Zeit mit Qigong im Wald im Verein und bei der Stange gehalten. Sie hat immer neue Übungen parat, gibt uns viele Tipps und kleine Movies



für zu Hause und schaut auch nach alten, kranken und ehemaligen Mitgliedern.

Gunda zu kennen, bedeutet nicht nur eine Übungsleiterin, sondern eine Freundin, eine Vertraute, ein Vorbild, einen Beistand zu haben. Dafür gebührt Dir von Herzen unser aller „Dankeschön“, liebe Gunda.

Wir gratulieren ganz herzlich zum runden Geburtstag und wünschen Dir auch weiterhin Gesundheit, Spaß und Lebensfreude. Unser Geschenk hat mit Bewegung, Mut und einer neuen Erfahrung zu tun. Ja, die gibt es tatsächlich noch..

Liebe Gunda ! Wir haben gedacht, wenn Dir eins in Deinem sportlichen Leben noch fehlt, dann ist das ein Fallschirmsprung.

Also: Fly Gunda Fly! Nicht mehr nur am Butterfly, sondern ab geht's in die Lüfte.

„Hoch soll sie leben.. „

Stellvertretend für alle Deine lieben Sportfreunde vom Qigong.

Sybille Hufenbach

„Loslassen“ - Qigong einer Anfängerin

Für Gunda, im Juli 2020

Alles loslassen, den Körper gerade, wie an einem Faden aufgehängt im Kosmos, die Schultern fallenlassen. Die Arme leicht abgespreizt, als hättest du einen Tennisball unter den Achseln. Aua!? Die Füße stehen satt und fest auf dem Boden. Wo denn auch sonst? Barfuß im Gras ist richtig schön, weich und trotzdem bodenständig. Und sich dabei leicht wiegen wie eine Weide im Wind. Die Augen schließen, mal versuchen.

Der Ein - Atem kommt wie Energie aus dem Kosmos zu dir, fällt durch einen Trichter durch deinen Scheitel. Ach ja, wie beim Blechmann aus „Der Zauberer von Oz“? Nein Mann, der Trichter gehört hier ja wohl andersrum. Der Aus - Atem fließt ab, zunächst über beide Ohren. Da habe ich doch sofort einen Dampfkessel vor meinem inneren Auge. Dann geht der Atem zum Hals, zu den Armen bis zu den Händen. Dann über das Gesicht zum Herzen.

Spüre Deinen Herzschlag, ganz sanft und ruhig. Oh ja.. Nun lasse dein Herz lächeln. Wie geht das? Ich ziehe automatisch die Mundwinkel nach oben. Ach, das war gar nicht gemeint. Macht aber auch nichts. Kann ja nicht schaden. Lasse den Atem jetzt durch den ganzen Körper hindurch, also alle Schleusen auf? - Ne Mensch, ist doch Luft und kein Wasser, Gott sei Dank.

An der Vorderfront des Oberkörpers entlang bis zu den großen Zehen vorn. Dann über den Hinterkopf, Rücken, Po, die hinteren Beine runter bis zu den Fußsohlen hinter den Ballen. Also immer hübsch an den Meridianen entlang. Und schön durchlässig bleiben. Die Gedanken kommen und gehen. Sie ziehen mit den Wolken weiter. Die Außengeräusche sind unwichtig.

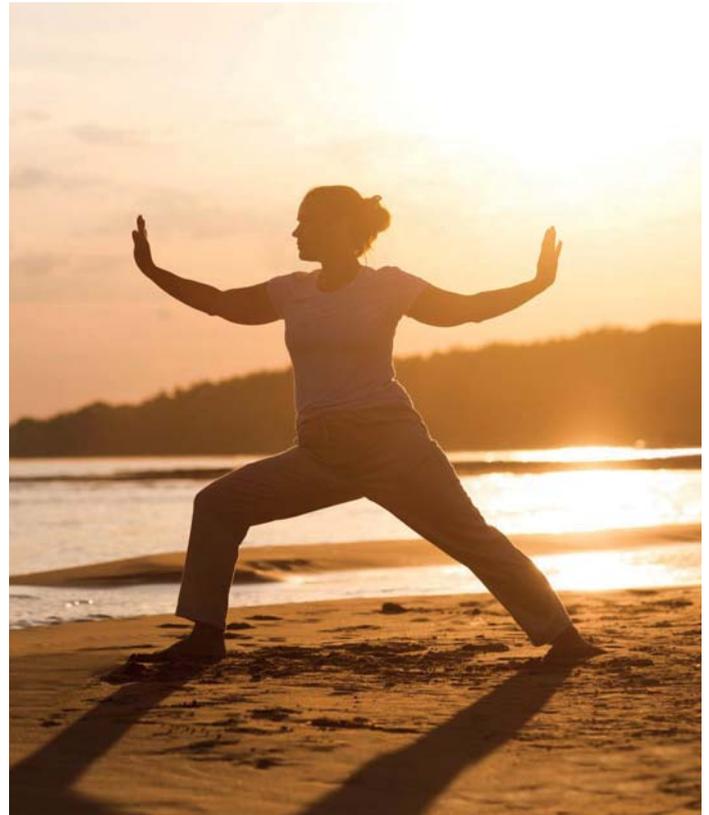
Denn, jetzt bist du in den Mantel der Ruhe gehüllt. Spürst du es? Was denn und wo? Um mich herum? So, als wenn mich jemand streichelt? Oder, wie die Energie durch mich hindurchfließt? Zum Qi - Sammelpunkt? Ja, wo du es aussprichst, kann ich es irgendwo in mir rauschen hören.

Und dann den Körper schütteln und schon wieder alles loslassen? Na hoffentlich keine Luft.

Ist Loslassen ein Sichfallenlassen oder eher ein Entgleiten, zurück in den Kosmos, dessen Energie zu mir gekommen ist? Ich weiß es nicht und mein Körper irgendwie auch nicht. Dann suche die Antwort tief in dir drin und spüre noch mal nach. Am besten, du fängst von vorne an.

Klingt alles etwas außerirdisch, ein bißchen esoterisch, vor allem aber ganz gemütlich.

Sybille Hufenbach



I AM STEVIE
FRAIMS


Lohmann optik

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

35. Rahlstedter Wandselauf

1536 Teilnehmer schafften die „Mobilitätswende“

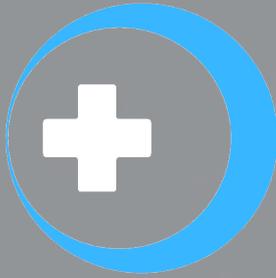
Mit dem drittbesten Meldeergebnis in der Wandselauf-Historie legte die größte Sportveranstaltung im Stadtteil erfolgreich die „Mobilitätswende“ nach der Corona-Pandemie hin. Den lautesten Applaus der rund 3000 Zuschauer heimste der Nachwuchs ein.

„Geschafft!“, sagte und fühlte sich Maren Lindstaedt, als sie ihren Laptop zuklappte. Hinter der 45-jährigen Organisatorin des 35. Wandselaufes lag ein zwölfstündiger Ehrenamtstag im Dienst des kollektiven Schwitzens. „Zu verdanken haben wir das tolle Ergebnis von 1243 Meldungen in den Kinderläufen vor allem den vielen engagierten Lehrkräften“, erklärte sie. Nachdem die Veranstaltung aufgrund der Corona-Pandemie seit 2019 pausieren musste, war allen Beteiligten der Bewegungsdrang anzumerken. Neben Finisher-Medaillen ging es beim Nachwuchs auf der 1,2 Kilometer langen City-Runde um zwei Schulcups, jeweils datiert mit 100 Euro. Die Grundschule Brockdorffstraße schickte 182 Pennäler ins Rennen. Dies entspricht einem Anteil von 40,4 Prozent an der Gesamt-Schülerzahl – Platz 1! Die schnellsten Jungen und Mädchen brachte die Schule Ahrensburger Weg ins Ziel, was sogleich via Social Media „viral“ ging. Dicht gefolgt auf Rang zwei landete das Gymnasium Rahlstedt. Die flottesten Beine hatte Aaron Burst (10) von der Grundschule Neurahlstedt in 3.49 Minuten. Die Jüngste, Fria Isenhein (Jahrgang 2019), benötigte 8.16 Minuten.

Ein spannendes Duell gab es erneut über 15 Kilometer. Bis kurz vor der Zielgeraden hatten Luigi Babusci und Johannes Wittmar gemeinsam das Tempo bestimmt. Dann machte der 43-jährige Italiener, 2019 Sieger des 34. Wandselaufes vor Wittmar, trotz Achillessehnen-Schmerzen „ernst“ und wiederholte in 52.58 Minuten seinen Triumph. „Ich habe einen Moment nicht aufgepasst und schon war Luigi weg“, erklärte der 42 Jahre alte Athlet von den „Flinke Füße Farmen“. Große Freude herrschte bei Debütantin Theresa Frank (28), die in 1:08.50 Stunden souverän die Frauen-Wertung gewann. Über die Mittelstrecke (6 Kilometer) schaffte Benjamin Ehlers (24.25 Minuten) anlässlich seiner zehnten Teilnahme den ersehnten Platz ganz oben auf dem Treppchen. „Ich war schon so oft Zweiter und Dritter. Endlich habe ich es gepackt“, sagte der 45-jährige Routinier. Eine beachtliche Leistung vollbrachte die erst 15 Jahre alte Lena Ahlborn vom Gymnasium Oldenfelde, die in 26.17 Minuten alle Frauen hinter sich ließ. Der älteste Teilnehmer am Start war der Niederländer Izaak Luteijn (78), der mangels Konkurrenz in der Altersklasse M 60 starten musste – und dort in 36.05 Minuten einige „Jungspunde“ hinter sich ließ. „Herzlichen Dank an alle Aktiven, Sponsoren und Helfer, die dieses Event ermöglicht haben“, erklärte AMTV-Vorstand Patrick Minx bei der Siegerehrung. „Wir werden uns in Kürze zusammensetzen und in die Planungen für 2024 einsteigen.“

Gunnar von der Geest, Quelle: Rahlstedter Wochenblatt, 20.5.2023





WUNDMANAGEMENT NORD
SPEZIALISIERTES PFLEGERISCHES WUNDZENTRUM



AMBULANTE BEHANDLUNG CHRONISCHER & SCHWER HEILENDER WUNDEN

Willkommen im spezialisierten pflegerischen Wundzentrum
WUNDMANAGEMENT NORD.

Wir sind Ihr Spezialist in der ambulanten und stationären
Behandlung chronischer und schwer heilender Wunden in Hamburg
und Umgebung.

Unser Ziel ist, neben der Sicherstellung der ärztlichen Anordnung,
insbesondere der ganzheitliche Ansatz in der Wundtherapie.

UNSERE LEISTUNGEN

Ganzheitliche Wundversorgung

Auswahl und Empfehlung der richtigen Verbandsmittel/Medizinprodukte und deren fachgerechte und schmerzvermeidende Anwendung.

Pflegeberatung & Begleitung

Wir beraten Sie, klären Sie auf und begleiten Sie auch nach erfolgreicher Therapie. Nach individuellem Bedarf. Unter anderem zu diesen Themen: Mobilität, Ausscheidungen, Körperpflege, Ernährung und MRE-Sanierung.

Kompressionstherapie

Klassische Kompressionsbinden (für lymphologische und phlebologische Kompression), Zwei-Lagen-Kompression, als auch Apparative Kompression.

Therapie- & Rezeptmanagement

Erstellung bedarfsorientierter und individueller Therapiepläne in Abstimmung mit dem Facharzt sowie Umsetzung notwendiger Maßnahmen. Individuelles Rezeptmanagement zur Entlastung von Praxis und Patient.

Moderne Behandlungsmethoden

- Kaltplasmatherapie
- MolecuLight I:X - Visualisierung von fluoreszierenden Bakterien in Echtzeit
- MESI mTABLET TBI - Messung des Zehen-Brachial-Index
- MESI Medical ABPI Knöchel-Arm-Index



Kontaktieren Sie uns!

 **040 604 299 500**

 **info@wundmanagement-nord.de**

Hermann-Balk-Str. 117
22149 Hamburg



WUNDMANAGEMENT NORD
SPEZIALISIERTES PFLEGERISCHES WUNDZENTRUM



Online Banking ist bequem, einfach und macht Spaß. Foto Adobe Stock/Claudia Paulussen

Online-Banking verständlich erklärt

Kostenlose Einführungskurse in allen Haspa-Filialen

Fast alles kann heute am Computer oder mit dem Smartphone erledigt werden. Auch Bankgeschäfte werden inzwischen immer häufiger online abgewickelt. Allen, die den Einstieg noch vor sich haben, macht es die Haspa nun leicht: In jeder ihrer 100 Filialen gibt es künftig an jedem zweiten Mittwoch im Monat die Veranstaltung „Online-Banking für Senioren“. Hier erklären Haspa-Mitarbeitende verständlich und in Ruhe, wie Online-Banking funktioniert: von den technischen Voraussetzungen über die grundlegenden Funktionen bis hin zu den nötigen Sicherheitseinstellungen. Wer möchte, kann das eigene Notebook, Tablet oder Smartphone gleich mitbringen und mit einem Testkonto üben. Die Veranstaltung ist kostenlos und offen für jeden – auch wenn man kein Haspa-Kunde ist.

„Gerade die täglichen Bankgeschäfte wie Überweisungen oder das Prüfen des Kontostands lassen sich heute gut von zu Hause oder unterwegs erledigen. Wir helfen Schritt für Schritt bis alles reibungslos läuft“, betont Stefan Nickel, Filialdirektor der Haspa in der Rahlstedter Bahnhofstraße. „Und wenn danach noch Fragen offengeblieben sind, stehen wir natürlich jederzeit persönlich mit Rat und Tat zur Seite.“ Das Kurskonzept ist bereits bewährt, denn es wurde 2016 zusammen mit dem Verein Wege aus der Einsamkeit e.V. (WadE) entwickelt. Anmeldungen sind online unter www.haspa-veranstaltungen.de sowie in allen Haspa-Filialen möglich.

**Rahlstedter Bahnhofstraße 31
in Hamburg-Rahlstedt**

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse

Aus der Lustwartskanzlei

Wer nichts erlebt, kann auch nichts erzählen. Seit mehr als 40 Jahren ist die traditionelle Wochenendtour der Faustballer fester Bestandteil im Kulturkalender der AMTV-Sparte.

Anfangs noch auf unterschiedliche Schultern verteilt, entwickelte sich im Laufe der Zeit der „Lustwart“. Dieses ist eine althergebrachte Bezeichnung, heute eher eine Kuriosität und hauptsächlich noch im Raum südlich des Mittelkanals anzutreffen. In unserer Seniorengruppe gibt es ihn auch, er koordiniert das gesellschaftliche Miteinander in dieser Abteilung und kümmert sich intensiv um die Traditions- und Brauchtumpflege. Die Liste der „warte“ ist lang. Wir kennen den Forst-, Geräte-, Haus-, Jugend-, Kassen-, Platz-, Sport-, Strecken-, Pannen-, Tank-, Tor-, Wege- und Zeugwart aus dem alltäglichen Sprachgebrauch. Dieser Job des Lustwarts verlangt viel Einfallsreichtum und ungebremste Kreativität. Die Mehrheitsfindung für ein Ziel und einen Termin ist schon eine Herausforderung. Die Rahmenbedingungen einzuhalten ist inzwischen auch nicht mehr so ohne, denn Toureninhalte sollen sich möglichst nicht wiederholen und jeder Teilnehmer nächtigt in einem Einzelzimmer. Ein Bett im Kornfeld, eine Heuberge und ein Campingplatz sind absolut chancenlos. Da der jeweilige Vergnügungsetat überschaubar ist und der zur Verfügung stehende Zeitrahmen begrenzt, scheiden Fernreisen nach Timbuktu, Alma Ata und Kuala Lumpur definitiv aus. Die bewährten Fahrradtouren in Kombination mit Swin- bzw. Soccergolf, Bosseln, Wasser- bzw. Konferenzfahrrad, Drachenboot, Kanu auf Gose-Elbe und Feen, Handhebel-draisine und Bogenschießen sind mittlerweile abgehakt. So wird es immer schwieriger, etwas neues, noch für uns unbekanntes auf die Beine zu stellen. Obwohl wir schon ganz schön weit oben auf der Alterspyramide angekommen sind, denken wir doch, dass wir für kulinarische Unternehmungen wie zu den Dithmarscher Kohltagen, zum Spargelfest nach Kutenholz, zum Mehlbüddel-Essen nach Meldorf oder zum Promibacken auf jeden Fall noch zu jung sind.



Startklar zur Männertour 2022

Bildungstechnisch warten wir nach dem Ostfriesenabitur und dem Moorteufel-Diplom auf neue zielgerichtete Angebote. Wat nu? Neue Ideen sind gefragt. Für dieses Jahr gibt es eine Lösung, Bergedorf steht im Fokus. Eine altersgerechte Entfernung, immer an der Bille entlang, die Boberger Dünen links liegen lassen, schnurstracks am Segelflugplatz vorbei bis zum Schillerufer. Hier stehen für den Sonntag Kanus für eine Paddeltour Richtung Mühlenteich in Reinbek bereit. Vorher ist allerdings noch eine einvernehmliche Feinjustierung zwischen den konventionellen, klimafreundlichen Rad- und den E-Krafradfahrern erforderlich. Grundsatz: wie langsam du auch fährst, du schlägst alle, die zu Hause bleiben! Übernachtet wird an der Holtkenlinke. Nach einer essentechnischen Maßnahme am Serrahn werden die Kanuten wieder in aller Gelassenheit Rahlstedt ansteuern. Ein zusätzliches, besonderes Schmankerl ist der von unserem Skipper Heiko in Aussicht gestellte Segeltörn im Spätsommer.

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

Verstärkung gesucht

Die Männerturn-/Fitnessgruppe sucht Verstärkung. Egal, ob totaler Anfänger, Wiederanfänger, oder Fortgeschrittener, egal, ob jung oder alt, wenn du Spaß an vielseitiger Bewegung hast und Lust hast dich fit zu halten, dann bist du bei uns in der Gruppe genau richtig.

Unser Training beginnt mit einem lockeren, aber leidenschaftlichen Fußballmatch zum Aufwärmen. Es folgt eine intensive und ausgiebige Gymnastik mit Modulen zur Dehnung, Koordination und Kraft. Danach gehen wir dann an ein Turngerät. Den Abschluss bildet nochmal ein Fußballmatch zum Auslaufen. Wenn du Interesse hast, dann schau einfach mal zum Probetraining vorbei.

Termin: Freitags, 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Tennishalle, Stapelfelder Str. 145,
22143 Hamburg

oder ruf an: Frank Bendorf, Handy: 0157 7421 5948



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



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.

SEIT 1894



**DIN ZERTIFIZIERTES
BESTATTUNGS-
UNTERNEHMEN**

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

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

HIRSCH-APOTHEKE





**hirsch
apothek
rahlstedt**

Rahlstedter Str. 41 • 22149 Hamburg
Telefon: 0 40-6 72 33 00
email: hirschapo.hh@gmx.de



Drucklieb®

ORTHOPÄDIE & SPORT

Schweriner Str. 13 gegenüber vom Rahlstedt Center



**Euer Laufladen
in Rahlstedt**

www.sh-drucklieb.de

POLICKE

HERRENKLEIDUNG

SUPER GÜNSTIG

für Hamburgs Männer

Anzug, Hemd & Krawatte auf 700 qm.
Freizeitmode, Underwear, Schuhe und
Aktuelles im Trendshop "P2".

POLICKE Herrenkleidung
Böckmannstraße 1a · 20099 Hamburg
Tel 040 - 28 40 95 90 · www.policke.de

Danke, Max! Die Kraft eines Herzens

In der Geschichte der Menschheit gab es zu jeder Zeit Lichtgestalten, Vorbilder, Helden und Legenden. Menschen, die Neues entdeckt, Revolutionäres entwickelt oder etwas Altes neu verstanden haben.

Einer dieser Menschen ist für mich Max-Detlef Rode, den ich mit diesem Artikel im Namen der inklusiven Handballmannschaft des AMTV ehren möchte für seine unglaublich engagierte und einzigartige Arbeit für dieses Team. Der den tieferen Sinn des Begriffs „Inklusion“ wirklich verstanden und aktiv gelebt hat.

Wir bedanken uns bei Max, ohne den es dieses Team nie gegeben hätte, dass vor 13 Jahren durch seinen Einsatz aus der Wiege gehoben wurde. Zu Beginn nur ein Projekt, inklusiven Handball in Hamburg anzusiedeln.

Ein Experiment, zu dem sich bereits zu Beginn über zwanzig begeisterte Sportlerinnen und Sportler an Samstagen von 10 bis 12 Uhr in der Sporthalle der Gyula-Trebitsch-Schule versammelten.

Am Anfang ging es in diesen zwei Stunden um Werfen und Fangen, um Deckung, Tempo-Gegenstöße und gutes Torwarttraining.

Aber nach kurzer Zeit spürte man den Geist, den die Mannschaft zusammen schweißte. Eines von Max' wunderbaren Talenten: Er machte aus dem Team eine feste Einheit und wurde damit selbst für viele Bezugs- und Vertrauensperson, ein Vorbild im Bereich „Sport und Inklusion“ und für manchen so etwas wie ein Vaterersatz.

Sein Geheimnis würde ich schlicht so beschreiben. Alles, was Max tut, tut er mit Hingabe, mit Begeisterung und immer auf der Basis von Augenhöhe, Respekt und Verständnis für seinen Gegenüber. Er betrachtete die Spielerinnen und Spieler niemals auf eine defizitäre Art, arbeitete mit dem, was da war und legte so den Schwerpunkt auf das Potential jedes Einzelnen.

Auf diese Weise ließ er er im Training durch seine ganz natürliche Art Menschen mit und ohne Beeinträchtigung wachsen, ohne dabei einen Unterschied zu machen. Er stärkte die sportlichen Fähigkeiten, das Selbstvertrauen des Einzelnen und das Gemeinschaftsgefühl der Gruppe.

Dadurch entstanden im Team immer engere und freundschaftliche Bande, die die Mannschaft bis heute zu etwas ganz Besonderem machen. Verbindungen, die die Atmosphäre in der Halle jeden Samstag tragen. Eine Community, die auch auf Reisen und bei Auswärtsspielen viel Spaß miteinander hat.

So danken wir Max heute nach einem letzten Turnier für das, was er uns in über einem Jahrzehnt geschenkt hat und was uns alle für immer prägen wird. Wir haben viel

von ihm gelernt und können gemeinsam seine Idee langfristig mit Leben füllen. Seine Begeisterung für Sport und Inklusion weitergeben. Uns motiviert fühlen von seiner Hingabe für eine Sache, die ihm so am Herzen lag.

Wir können nachhaltig verstehen, wie die Kraft eines Herzens viele Lebenswege beeinflussen kann. Und können in unseren Herzen bewahren, dass Inklusion immer Liebe braucht. Max' Liebe zum Handball und zu den Menschen, die ihn umgaben und sein unermüdliches Engagement, für jeden da zu sein, haben all das überhaupt erst ermöglicht.

Und dafür tausend Dank, lieber Max!!! „Für uns warst du ein Idol!“ (Marvin, 25 Jahre, Mannschaftsmitglied)

Deine Unifighters
Text: Angelika Baake



Fahrschule Rathje

www.fahrschule-rathje.de

040 - 3339 5352

VOGEL-FAHRSIMULATOR



**Fahr Simulator-Lernpakete
auch nur Theoretische Ausbildung**

Sicher und entspannt starten!

Für erste Trockenübungen abseits des Straßenverkehrs und für eine gute Vorbereitung der ersten Fahrstunde auf der Straße.



**1 Fahrsicherheitstraining und
1 Jahr ADAC Mitgliedschaft kostenlos**

Bei uns haben alle Schüler einen Unfallschutz während der Unterrichtszeit und auf dem direkten Hin- und Rückweg.

Bürozeiten: Mo. bis Do.: 10-18 Uhr, Fr.: 16-20 Uhr, Sa.: 9-14 Uhr

Alter Zollweg 201 - 22147 Hamburg · info@fahrschule-rathje.de · www.fahrschule-rathje.de



Naturheilpraxis Philipp Martin

Ihr Heilpraktiker in Hamburg Rahlstedt

- Heilpflanzenkunde
- Homöopathie
- Manuelle Therapien
- Cranio-sacrale Osteopathie
- Massagen
- Mobilisation nach Reha
- Spezialisiert auf Senioren



Wir machen auch Hausbesuche!

Termine nach Vereinbarung: **0177-3777941**

Praxisadresse:

Rahlstedter Bahnhofstraße 22, 2. OG (Fahrstuhl), Gemeinschaftspraxis Pahlke/Kelz/Martin

www.praxis-martin.net

7 Titel für den AMTV-FTV

7 Titel bei den Norddeutschen Masters-Meisterschaften für den AMTV-FTV

Am 25./26. März 2023 fanden die Norddeutschen Meisterschaften der Masters im Stadionbad (50 m Bahn) in Hannover statt. 715 Schwimmerinnen und Schwimmer aus 148 Vereinen waren am Start.

Dies ist eine deutliche Steigerung gegenüber dem Vorjahr in Berlin mit rd. 450 Teilnehmenden, damals noch geprägt von den Corona-Bedingungen, so z.B. ohne Staffelwettbewerbe.

Aus Hamburg waren 60 Masters aus 9 Vereinen angereist, vom AMTV-FTV waren eine Schwimmerin und sechs Schwimmer dabei – und sehr erfolgreich!

In den Einzelwettbewerben belegte Susanne Woelk (Altersklasse 55) über 200 m Brust Platz 2.

Curt Zeiss (AK 90) siegte über 50 m Schmetterling, 50 m und 100 m Brust und belegte über 50 m Freistil Platz 2.

Bernt Matthes (AK 70) gewann über 1500 m Freistil und belegte jeweils Platz 2 über 50 m und 200 m Rücken sowie über 400 m Freistil.

Rainer Hinrichs (AK 70) siegte über 50 m Freistil und schaffte Platz 2 über 50 m Schmetterling und 100 m Freistil.

Frank Ahrens (AK 65) gewann über 200 m Rücken und belegte über 50 m und 100 m Rücken jeweils Platz 2.

Monze Rouwe (AK 50) erkämpfte Platz 2 über 1500 m Freistil.

Den 3. Platz über 200 m Rücken erreichte Martin Kaufmann (AK 55).

Ein besonderes Highlight waren unsere Staffeleinsätze in der AK 280. Die Freistil-staffel mit Curt, Frank, Rainer und Martin siegte gegen harte Konkurrenz, die Lagenstaffel mit Curt, Martin, Rainer und Bernt gewann Silber.

Insgesamt gewann unsere Mannschaft 7 x Gold, 11 x Silber und einmal Bronze. Damit belegte unser kleines Team im Medaillenspiegel den 15. Platz von insgesamt 148 teilnehmenden Vereinen!

Es war ein schönes Wochenende für alle, die dabei waren. Und wir haben Lust auf mehr: am 1.- 3.12.2023 findet im Stadionbad in Hannover die deutsche Kurzbahnmeisterschaft der Masters statt.

Schön wäre es, wenn noch ein paar Aktive hinzukommen würden!

BM



von links Curt, Bernt, Rainer, Martin, Susanne, Frank

Qualität ist unser Anspruch



Wochenmarkt Rahlstedt



Der besondere Markt in der Rahlstedter Bahnhofstrasse



Mittwoch und Sonnabend von 8.00 bis 13.00 Uhr



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



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

Start der Lehrgangssaison

Zum wiederholten Male führen Hanbo-Jutsuka aus Hamburg, genauer gesagt vom AMTV e.V., nach Adendorf in Niedersachsen, um einen Hanbo-Jutsu Lehrgang zu besuchen.

Unser erster Lehrgangsbesuch in 2023. Mit 30 Teilnehmern war der Lehrgang am 18.02.2023 wirklich gut besucht. Es hat sich herumgesprochen, dass die beiden Referenten, Jörg Tohoff (6. Dan Ju-Jutsu, 3. Dan Hanbo-Jutsu, 1. Dan Jiu-Jitsu) und Fritz Baden (5. Dan Ju-Jutsu, 2. Dan Hanbo-Jutsu) ihr Handwerk verstehen und die Themen interessant vermitteln können.

Eine große Anzahl von Teilnehmern hatte mit dem Stock noch keine großen Erfahrungen, waren jedoch in anderen Stilen schon hoch graduiert. So war das Thema

Hanbo Grundtechniken für alle gut geeignet! Wenn auch nicht körperlich sehr anstrengend, so war doch eine Menge Aufmerksamkeit für die 4 Stunden von den Sportlern und Sportlerinnen gefordert die große Menge an Techniken und Begriffen mit nach Hause zu nehmen.

Wir freuen uns auf den nächsten Lehrgang und darauf die Leute aus der großen Hanbo Familie wieder zu sehen.

Das Hanbo-Jutsu Training im AMTV findet in der Brockdorffstr. 64 (Hamburg-Rahlstedt), immer am Donnerstag, von 19 – 20:30 Uhr statt, Trainer: Uwe Behrmann, 1. Dan Hanbo-Jutsu.

Text und Bild: Uwe Behrmann



DANCE HAPPENING 2023

Im Juni werden die Tanzgruppen des AMTVs erlernte und einstudierte Choreos vorführen und laden Dich dazu herzlich ein.
Du möchtest sehen, was die Gruppen drauf haben?
Oder möchtest bei uns tanzen, weißt aber noch nicht was?
Komm vorbei, lass dich inspirieren und genieß die Show!

Datum: 09. Juli 2023 // Zeit: 16:00 Uhr (ca. 2h)

Ort: Forum des Gymnasium Rahlstedt, Scharbeutzer Straße 36

Eintritt: Erwachsene: 8,00 EUR // Kinder: 4,00 EUR

Tickets: Ab sofort in der Geschäftsstelle oder bei Tanztrainer*innen erhältlich



AMTV Hamburg e.V.
Rahlstedter Straße 159, 22143 Hamburg
Tel.: 040 / 675 95 06 - E-Mail: info@amtv.de

PREMIERPARTNER
wsd.de



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



**Kapitalanlegerin sucht
Eigentumswohnung
mit 1-3 Zimmern zum Kauf.**

Mobil: 0162 10 13 36 3
Tel.: 040 22 85 87 21

**Heizungs-, Sanitär-
und Klimatechnik**



**Öl- und Gasfeuerung
Wartungsdienst
Solartechnik**

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



2. Hanbo-Jutsu Danträger in Hamburg

Mit Mut zum Ziel. Geplant war es letztes Jahr, doch die Vorbereitung bauchte doch noch etwas. Der Körper fordert seine Erholung. Jetzt ist es geschafft. Eine merkwürdige Einleitung zu einem Artikel aber wenn man bedenkt was dahintersteckt!

Seit 2018 betreibt Volker Gliewe aus Hamburg von der Sportvereinigung Polizei Hamburg e.V. und vom AMTV e.V. auch Hanbo-Jutsu. Die Anfänge waren wirklich schwer. Ständige Fahrten zu auswärtigen Lehrgängen in anderen Bundesländern, Training im Dojo, einer Sporthalle oder im Stadtpark bei Hitze oder Nieselregen.

Am 12. März 2023 hat Volker in Bad Blankenburg (Thüringen) erfolgreich die Prüfung zum 1. Dan Hanbo-Jutsu bestanden! Er ist der zweite Hanbo-Danträger in Hamburg. Der Sportlehrer hat in seinem Leben schon den grünen Gürtel im Karate, 1. Dan Judo, 1. Dan Modern Arnis und 2. Dan Ju-Jutsu erworben.

Die Hanbo-Prüfung hat er im Alter von 70 Jahren abgehalten! Seine Prüfer waren Jörg Tohoff (6. Dan Ju-Jutsu, 3. Dan Hanbo-Jutsu, 1. Dan Jiu-Jitsu) aus Niedersachsen und Alexander Ecker (6. Dan Ju-Jutsu, 2. Dan Hanbo-Jutsu) aus Bayern. Hanbo-Jutsu ist nicht nur ein Stil den Jugendliche betreiben, auch Menschen die schon lange jung sind finden beim Hanbo erlebenswerte Herausforderungen.

Herzlichen Glückwunsch von den AMTV Sportlern aus Rahlstedt, vom Hamburgischen Ju-Jutsu Verband und vom Trainer (der Unterzeichner)!

In ein paar Wochen folgt schon die nächste Prüfung. Das wird der erste Krankenhausaufenthalt seines Lebens! Alles Gute!

Hanbo-Jutsu wird im AMTV Donnerstag in der Brockdorffstr. 64 von 19 - 20:30 Uhr betrieben.

Text und Bilder: Uwe Behrmann



I AM
KATY
FRAIMS

Lohmann optik

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





Dipl.-Ing. A. Müller
Öffentlich bestellter Vermessungsingenieur

Ihr unabhängiger und zuverlässiger Partner für Vermessung

Wir unterstützen Sie bei:

- Grundstücksteilungen
- Gebäudeeinmessungen
- Grenzfeststellungen

Telefon 040 - 67 39 14 57

vermessung@geodaten-hh.de

Wir beraten Sie gerne in allen Fragen der Vermessung.



KOSMETIK SLAMA
AGEING SPECIALIST

★★★★★

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



THOMAS DAHL

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



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

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

premio Reifen • Autoservice
Reifenhaus **BUCH** GmbH

FREUNDLICHE FACHBERATUNG
INSPEKTION • ÖLWECHSEL
AUSPUFF • FELGEN • REIFEN
UNFALLSCHÄDEN • HU/AU
STOSSDÄMPFER • KLIMA
BREMSEN • FAHRWERK
ACHSVERMESSUNG

**MEIENDORFER SPORTWERBUNG
TORSTEN OFFNER**

WERBUNG



Ahrenshooper Str. 23
22147 Hamburg

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

„Frischer Wind

für staubige Angelegenheiten“



Steffi Offner

040-48500912

0176-31560377

steffi.offner@gothaer.de

Versicherung - Finanzen - Risikomanagement

Exclusives BBQ



Catering & Events

Vom Grill: Sate-Spieße vom Schweinefilet, zartes Rindersteak, marinierte Lammkoteletts. Merguez-Würstchen, Garnelenspieße mit Zitronen-Öl
Vegetarisches: mediterraner Schafskäse, Kartoffelspalten mit Sourcream

Dip's: Salsa-Sauce, BBQ-Sauce, Curry-Sauce, Limonen-Joghurt-Dip

Vom Buffet: Tomate & Mozzarella, bunter Nudelsalat, Marokkanischer Gemüse-Cous Cous, dazu gemischte Brotauswahl mit Grill- und Kräuterbutter

38,50 € p.P. (Ab 30 Personen)



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

Exclusives BBQ & Sommerfeste

Dies sind nur einige Vorschläge für Ihre Feier, sehr gerne stellen wir Ihnen auch ganz individuell nach Ihren Wünschen Speisen und Ausstattung zusammen.

Wir bieten Ihnen darüber hinaus gerne unseren Komplettservice an.

Lassen Sie sich auf www.dwenger.de inspirieren.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Telefon 040/ 675 98 60
www.dwenger.de

Norddeutscher Meister im Zehnkampf

Nach der erfolgreichen Hallensaison mit der Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften über 60m Hürden gelang Christian Steffens ein hervorragender Einstieg in die Sommersaison.

Bei den Norddeutschen Mehrkampfmeisterschaften in Papenburg am 13. und 14. Mai konnte er sowohl eine neue Bestleistung im Zehnkampf (6.249 Punkte) aufstellen, als auch den Titel in der Altersklasse der Männer U23 holen.

Damit qualifizierte sich Christian für die Teilnahme an den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften Anfang September in Hannover.

Bis dahin stehen nun Einzelwettkämpfe in den Spezialdisziplinen Hürden und Weitsprung im Vordergrund, unter anderem die Deutschen U23 Meisterschaften in Göttingen und die Norddeutschen Meisterschaften in Lübeck.

Wir dürfen gespannt sein, was in diesem Sommer noch kommt.





Wundversorgung Dobrowolski

Wundversorgung &
Enterale / Parenterale Ernährung

Unsere Wund- und Fachtherapeuten
kümmern sich um Ihre Wunden.



Erfahren Sie mehr

Unsere **Wundexperten** und **Fachtherapeuten** besuchen Sie **kostenlos** in Ihrem Heim, Büro, Hotelzimmer, Klinik, Pflegeheim oder an jedem anderen geeigneten Ort, an dem Sie unsere Unterstützung benötigen.

Schon gewusst?

Nach den neuen HKP Richtlinien – zur Versorgung chronischer und schwer heilender Wunden – erfüllen wir die **Voraussetzungen** der **spezifischen Zusatzqualifikation „Fachtherapeut Wunde ICW“**.



Unsere Leistungen

- Parenterale & Enterale Ernährung
- fachliche Beurteilung der Wunden sowie individuelle Begleitung
- Rücksprache mit dem Haus- und Facharzt
- Entwurf von Therapieempfehlungen
- Kostenlose Lieferung der Wundtherapeutika zum Patienten
- Versorgung mit Kompressionsstrümpfen inklusive erforderlicher Maßnahmen bei Ihnen Zuhause
- Regelmäßige Wundvisiten



Ihre Vorteile

- Permanente Erreichbarkeit und Kontakt
- Dedizierte Zeit und Privatsphäre
- Kompetenz, Freundlichkeit und Sensibilität

Alle unsere
Leistungen sind
für Sie
kostenlos!



Einsatzgebiet

Großraum Hamburg
Norderstedt
Ahrensburg
Großhansdorf
Glinde

Hermann-Balk-Str. 117,
22147 Hamburg



Email

info@mobile-
wundversorgung.com



Website

www.mobile-
wundversorgung.com



Jetzt anfragen!

040 30756669

LAMBERT

IMMOBILIEN SEIT 1985



Verkauf

Vermietung

Bewertung

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

ERFAHREN SIE MEHR unter www.makler-lambert.de



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



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!

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

Ehrung für Gisela Kaibel

Am 28. April 2023 wurde Gisela Kaibel für ihre langjährige ehrenamtliche Arbeit im Hamburger Sport mit der „Medaille für treue Arbeit im Dienste des Volkes“ vom Hamburger Bürgermeister, Peter Tschentscher, geehrt.

Gisela steht nun bereits seit 50 Jahren zweimal wöchentlich für den AMTV in der Turnhalle und hat in dieser Zeit mehrere Generationen von Turner*innen trainiert und „beim Erwachsenwerden begleitet“ (Zitat einer ehemaligen Turnerin).

Neben ihrer Arbeit im AMTV, als Trainerin im Leistungsturnen und viele Jahre als Spartenleiterin für den gesamten Bereich Turnen, war Gisela lange Zeit auch im

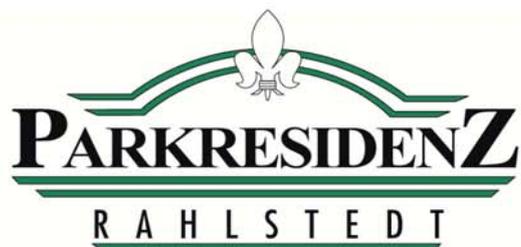
Arbeitskreis des Verbands für Turnen und Freizeit aktiv und hat Wettkämpfe und andere Belange im Bereich des Allgemeinen Gerätturnens (weiblich) organisiert und durchgeführt.

Gisela ist auch nach 50 Jahren die „gute Seele“ der Turnabteilung im AMTV. Viele Turnerinnen haben durch sie die Liebe zu diesem Sport entwickelt und von ihr gelernt, sich mit eigenem Engagement für den Sport und die Sportler einzusetzen. Viele ihrer ehemaligen Turnerinnen sind heute selbst ehrenamtlich im Sport tätig.

Stellvertretend für alle Turnerinnen sagen wir: „Herzlichen Glückwunsch und ein großes Dankeschön für dein Engagement!!!“



Auf der Seite 30 haben wir einige Bilder von Gisela aus den letzten 50 Jahren zu einer Collage zusammengefügt.



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



Ehrung für Gisela Kaibel



1973



1980



1994



2002



2017



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