

AMTVVereint



LEICHTATHLETIK

Der Wandselauf 2025 steht an

IAIDO

Bericht von den Norddeutschen Meisterschaften

SCHWIMMEN

Erfolgreiche DMS und Medallien bei NDM



AMTV Hamburg e.V.

Rahlstedter Straße 159

22143 Hamburg

Tel.: 040 / 675 95 06

www.amtv.de

JETZT EINSTEIGEN!

Tagespflege & Ambulante Pflege
in Hamburg-Rahlstedt

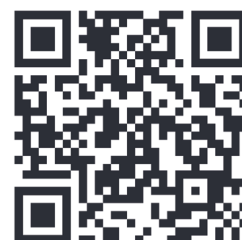


PFLEGEDIENST

TAGESPFLEGE

EINGLIEDERUNGSHILFE

KINDER- UND JUGENDHILFE



www.sozialerdienst.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.

INHALT

Vorwort 4

AMTV intern - **Neujahrsempfang 2025** 5

Faustball - **Oli R.** 6

Fit mit Stefan- **Muskeln stärken mit Trauben** 7

AMTV intern- **Trainerfeier** 7

Iaido - **Offene norddeutsche Meisterschaften** 8

Neujahrsschießen - **Volltreffer, aber Knapp vorbei** 9

Fit & Gesund - **Kraft und Balance** 9

Handball - **Abenteuer Bundesliga** 10

Ju Jutsu - **HEM Ju-Jutsu Fighting** 11

Karate 11

AMTV Geschäftsstelle - **Freiwilliges Soziales Jahr - Die AMTV FSJ-Halbzeitanalyse** 12

Wandselauf - **Der Wandselauf geht am 11. Mai 2025 in die 37. Runde** 13

Rätsel - **Kreuzworträtsel** 14

Yoga - **Von Kühen, Katzen und Kobras und wie sich eine Yoga-Stunde wirklich anfühlt** 15

Leistungsturnen - **Vereinsinterner Wettkampf beim Leistungsturnen** 16

Leichtathletik - **Hamburger Hallenmeisterschaften mit den C-Jungs** 17

Qigong - **Ablauf einer Qigongstunde** 18

Tennis - **Tennishoffnungen für das Jahr 2025?** 18

Schwimmen - **Deutscher Mannschaftswettbewerb Schwimmen 2024** 19

Schwimmen - **Norddeutsche Meisterschaften der Langen Strecken** 20

AMTV intern - **Ideallösungen für das Trainerproblem** 21

AMTV intern - **Beitragsordnung** 22

IMPRESSUM

Herausgeber:
Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.
Rahlstedter Straße 159
Tel.: 040-675 95 06
22143 Hamburg
E-Mail: info@amtv.de
Internet: www.amtv.de

- 1. Vorsitzender: Michael Schumann, schumann@amtv.de
- 3. Vorsitzender: Markus Schmidt, schmidt@amtv.de
- 1. Schatzmeister: Hendrik Wehlte, wehlte@amtv.de
- Geschäftsführung: Marcus Egin, egin@amtv.de

Öffnungszeiten der AMTV Geschäftsstelle

Di., 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
Mi., 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
Do., 10:00 Uhr - 13:00 Uhr & 14:00 Uhr - 18:00 Uhr

Bankverbindungen:
Hamburger Sparkasse
Hauptkonto: DE84 2005 0550 1295 1252 54
Spendenkonto: DE67 2005 0550 1504 9554 75
Vereinsfarben: Weinrot/Weiß

Fitness Studio: Tel.: 040-675 95 070
Don Alfio (Restaurant): Tel.: 040-244 399 63
Redaktionsbeirat: Felix Butenschön
Gestaltung: Björn Busch / ELBSTYLE.DE

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist am 22.06.2025.
Bitte senden Sie Ihre Artikel an butenschoen@amtv.de oder auf einem Speichermedium an die AMTV-Geschäftsstelle.

Vorwort

Liebe Mitglieder, liebe Freund*innen des AMTV Hamburg, das Jahr 2025 ist nun schon wieder ein paar Monate alt. Der Sportbetrieb nimmt mehr Fahrt auf und die Gruppen sind immer besser ausgelastet. Die Mitgliederzahlen steigen, allerdings sind wir noch nicht wieder dort, wo wir vor der Hallenbadschließung und Corona waren.

Ich möchte allen Trainerinnen und Trainern den Dank der Geschäftsstelle für ihren Einsatz und die gute Zusammenarbeit aussprechen. Wir haben euch mehr als in den letzten Jahren zugemutet, auch bedingt durch den Weggang von Sebastian Bendler und dem Fehlen von Kerstin Toborg, womit sich in den Abläufen in der Geschäftsstelle einiges verändert hat.

Die Stellen sind seit Januar bzw. Mai 2024 nicht neu besetzt, womit auch die Geschäftsstelle durch Mehrarbeit der verbliebenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihren Beitrag zur Kostenreduktion beitragen konnte. Wir werden allerdings zielgerichtet und nach einer Bedarfsauswertung Einstellungen in der Geschäftsstelle durchführen müssen, gerade auch im Hinblick darauf, dass wir nicht nur verwalten, sondern auch den Sport entwickeln wollen.

Einzelne Sanierungsmaßnahmen sind zwischenzeitig angelaufen. Die Schwalldusche der Sauna wurde gesperrt, da hier zwingend Maßnahmen ergriffen werden mussten. An der Nienhagener Straße wurde der Baumbestand und die Büsche zurückgeschnitten und die Schließanlage erneuert. Ob und wann die Bausperrung des Weges hinter der Halle aufgehoben wird, ist noch immer nicht bekannt. Im PREha Zentrum wurden die Fenster sowie die Lüftung erneuert, bald soll auch die Gegensprechanlage wieder funktionieren. Auf der Tennisanlage werden gerade die Spielfelder von unserem Platzwart Krzysztof aufgearbeitet und die Bäume und Büsche entlang der Zufahrt sind von unserem Hausmeister Matthias zurückgeschnitten worden. Die Parkplatzfläche wird aufgearbeitet, sobald es die Temperaturen zulassen. Im AMTV Zentrum wird der Boden im Obergeschoss demnächst erneuert. Sowohl der Flur als auch Raum1 werden einen neuen Belag erhalten. Sämtliche Feuerlöscher wurden geprüft und neu befüllt und sollten jetzt auch wieder in den einzelnen Liegenschaften vorhanden sein.

Apropos Material: Es ist immer wieder verwunderlich, wieviel Toilettenpapier, Handtuchpapier, Sportmaterialien, ja sogar Feuerlöscher über das Jahr verschwinden. Ich möchte an alle appellieren mit darauf zu achten, dass nicht mehr so viel verschwindet. Es kostet unser aller Geld, wenn die fehlenden Teile ersetzt werden müssen oder der Verbrauch eklatant ansteigt.

Mit den Kosten fällt der Blick auf die Beitragskommission. Hier wurde inzwischen oft getagt und es kristallisiert sich eine Lösung heraus. Allerdings kann und wird es nicht der angedachte große Wurf mit „Alles wird verändert“ werden, da dies dann sicherlich zu einer finanziellen Überforderung der Mitglieder führen würde. Insofern werden jetzt nur einzelne Stellschrauben angegangen um dann nach und nach weitere Änderungen in den kommenden Jahren vorzunehmen. Die abschließen-

de Sitzung der Kommission findet Ende März statt und danach soll das Ergebnis vorgestellt werden.

Ich möchte mich bei Christine, Susanne und Felix bedanken, die seit Januar bzw. Mai letzten Jahres durch ihren enormen Einsatz mit dafür gesorgt haben, dass die Geschäftsstelle funktioniert. Auch unserer beiden FSJlerinnen Nele und Katharina haben sich gut eingebracht. Sicherlich haben wir noch einige Punkte die wir verbessern und neu installieren wollen. Der nächste Schritt soll eine App sein, mit der Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleiter ihre Abteilungen aber auch die Mitglieder selbst ihre Mitgliedschaft online einsehen und Anfragen direkt stellen können.

Wir sind im Bereich Rahlstedt/Wandsbek mit Sporthallen schlecht ausgestattet und haben zusätzlich das Problem, dass Sporthallen saniert oder gar abgerissen werden und bis zur Fertigstellung kein Ersatz vorhanden ist. Für den Abriss der Sporthalle Oldenfelde sind wir in intensiven Gesprächen mit dem Bezirksamt, dem Sportamt und der Politik. Hier zeichnet sich eine Lösung für die Trampolin-Mitglieder ab, allerdings wird es für alle zu Einschnitten während der Neubauphase kommen. Wir bleiben weiterhin dran.

Der Wandelauf der AMTV Leichtathletikabteilung als das große Laufereignis für Klein und Groß findet am 11. Mai statt. Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr daran teilnehmen könntet oder zumindest die Läuferinnen und Läufer dabei anfeuern würdet, damit es wieder eine so tolle Atmosphäre wie die letzten Male vor Ort gibt.

Alles Gute aus der Geschäftsstelle, bleibt weiter sportlich
Marcus Egin

- Anzeige -

GLÜCK IST:
„WENN FAIRNESS WIRKLICH ZÄHLT.“

GlücksSpirale DSB HSB
HAMBURGER SPORTBUND

Jeden Samstag die Chance auf
10.000 €
monatlich, 20 Jahre lang.*

LOTTO Hamburg **Guter Tipp.**
lotto-hh.de

* Chance 1:10 Mio. - Teilnahme ab 18 Jahren
Spielen kann süchtig machen.
Hilfe unter check-dein-spiel.de
Whitelisted/GlÜSTV 2021

NEUJAHRSEMPFANG 2025

Am Donnerstag, den 9. Januar, fand im Saal des AMTV der traditionelle Rahlstedter Neujahrsempfang statt. Zahlreiche Gäste aus Wirtschaft, Politik, Sport, Polizei, Feuerwehr und weiteren Bereichen folgten der Einladung und genossen einen festlichen Abend in herzlicher Atmosphäre.

Unser 1. Vorsitzender Michael Schumann eröffnete den Abend mit seiner Rede zum vergangenen Jahr 2024, unserem Verein und den aktuellen Problemen im Vereins- und Breitensport generell.

Im Anschluss folgten noch zwei Reden vom Dr. Andreas Dressel (Senator der Finanzbehörde/SPD) und Maryam Blumenthal (Bürgerschaftssprecherin für Sport/Grüne), welche auch die Wichtigkeit des Sports betonten.



Für das leibliche Wohl sorgte ein vielfältiges Buffet von Meyers Catering. Die Auswahl reichte von herzhaften Wurst- und Käseplatten bis hin zu feinen Fischplatten, die den Gästen mit leckeren Beilagen und Dips serviert wurden. Darüber hinaus gab es eine Reihe von süßen Leckereien, die von Don Alfio beigesteuert wurden und bei den Gästen großen Anklang fanden. Hinter der Theke kümmerte sich Steve Lemm darum, dass frisch gezapftes Bier, Wein, Säfte, Sekt und Wasser schnell nachgefüllt wurden. Wir freuen uns, dass der Neujahrsempfang auch in diesem Jahr ein voller Erfolg war und viele interessante Gespräche geführt wurden.

Der AMTV bedankt sich bei allen Anwesenden für diesen gelungenen Abend und freut sich auf das kommende Jahr. Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden des Vereins einen erfolgreichen Start in das Jahr 2025 und hoffen, dass auch in Zukunft viele gemeinsame Momente im Sport und in der Gemeinschaft erlebt werden.

RÜCKMELDUNGEN ZUM NEUEN MAGAZIN

Vielen Dank für die vielen und nahezu ausschließlich positiven Rückmeldungen zu unserer ersten Ausgabe des AMTVereint. Es freut uns sehr, dass euch das neue Erscheinungsbild unseres Vereinsmagazins gefällt und wir auch für die weiteren Veränderungen wie den ausbleibenden Postversand viel Zustimmung bekommen haben. Wir hoffen natürlich weiterhin auf eine gute Beteiligung am Magazin. Ob Artikel und Bilder oder auch Kritik und Verbesserungsvorschläge helfen, um das AMTVereint langfristig mit einer guten Qualität zu erstellen. Artikel, Kritiken oder auch Fragen können gerne per E-Mail an Felix Butenschön (butenschoen@amtv.de) geschickt werden.



Olli R.

Halleluja, der nächste Akteur von uns ist in der Altersklasse „Ü 80“ spielberechtigt. Gleichzeitig ist er damit auch der Vizeälteste der Altrahlstedter Faustballfamilie. Im Fokus Olaf, für uns einfach „Olli“. Der Name ist altnordisch und gar nichts weist in diesem Fall zunächst darauf hin, dass er ein gebürtiger Ostwestfale aus Bünde ist. Dort sollen sich nicht Hase und Igel gute Nacht sagen, sondern die Flüsse Else und Hase. Viele skandinavische Könige trugen den Namen Olaf, ein deutscher Kanzler ebenso wie auch er, unser Apotheker aus Reinbek. Dem Namen wird die Bedeutung „der Ahne der Götter“ oder der „Götterspross“ zugeschrieben. Außerdem ist ein gewisser Olaf auch als Schutzpatron der Norweger im Einsatz. Schon gewusst? Am häufigsten allerdings tritt er in dem Begriff „Colaflasche“ auf. Eines Tages irgendwann machte sich Olli schnurstracks durch die Porta Westfalica auf gen Norden. Ob ihn sein Vorname zu diesem Vorhaben motiviert hat, wir wissen es nicht so ganz genau. Hängen geblieben allerdings ist er in der schönsten Stadt der Welt, in Hamburg. Schon nach einiger Zeit sporteln seine Söhne bereits in der Faustballsparte des AMTV. Seit den Achtzigern bis heute ist Olli selbst nun auch hier aktiv und beweist, dass man zwar schon etwas Mut braucht, aber es nie zu spät ist anzufangen. „Beim ersten Mal, da tut's noch weh!“, von den Auswirkungen dieser alten Faustballweisheit ist auch er natürlich nicht verschont geblieben. Drei Aktive aus einer Familie, das ist bis heute unerreicht, ein absolutes Novum. Selbstverständlich muss er sich, wie könnte es auch anders sein, die altbekannten Sprüche seiner Sportkollegen über sich ergehen lassen, wie zum Beispiel: „Giftmischer“, „Pillendreher“, „Olaf hat Husten“, „Oil of Olaf“, „Zäpfchen zum Einführungspreis“ oder „Fragen Sie ihre Ärztin, ihren Arzt oder Olaf“. Er nimmt es sportlich. In der Zahlensymbolik ist die „8“ sein Favorit. Zum einen ist er aktiver Cineast, mit der Super 8 Kamera hat er schon so manche Begebenheit in Farbe und mit Ton festgehalten. Zum anderen die 8 im Hinterrad. In der Statistik wird er als Pannen-Olli geführt,



Olli; unser „ostwestfälisches“ Nordlicht

3 x Plattfuß auf einer Tour sind absolut rekordverdächtig. Auch ist sein Fahrrad bei unseren Jahresexkursionen meist hoffnungslos überladen, womit er oftmals den Eindruck erweckt, er würde einen Langzeiturlaub antreten. Als bekennender Zimteisfan kommt er nur selten ohne Stopp an einer gutsortierten Eisdiele vorbei, Zimteis geht immer. Die Opernmusik lässt sein Herz höherschlagen. Alles, was Rang und Namen hat und noch viele, viele mehr, er kennt sie alle. Ein Problem nur, wenn zwei Spieler mit den gleichen Interessen in einem Faustballteam zusammenspielen, da kann es hin und wieder schon mal passieren, dass klassische Momente Einzug halten und sofort besprochen werden müssen, das Spielgeschehen plötzlich nur noch Nebensache ist. Und seine Antwort zum Thema Sommer, Sonne, Sonnenschein ist sein Oldtimer, das blaue Cabriolet.

Fazit: Alles Gute Olli! Du bist nicht alt, Du bist ein Klassiker!

G.Schmidt

WUSSTET IHR SCHON?

Durch unsere Partnerschaft mit Teamsport Basti erhaltet ihr als Mitglied des AMTV Hamburg in seinem Ladengeschäft (Gretjenrade 26, 22965 Todendorf) 20 % Rabatt auf Sportschuhe. Zeigt dafür beim Kauf einfach euren Mitgliedsausweis vor.



MUSKELN STÄRKEN MIT TRAUBEN

Die unterschätzte Power der kleinen Frucht

Jeder denkt bei Muskeln sofort an Eiweiß und hartes Training. Doch auch Trauben können helfen, die Muskeln zu erhalten, schneller zu regenerieren und Energie zu liefern. Einfach, natürlich und effektiv.

Schnelle Energie ohne großen Aufwand

Trauben enthalten natürliche Zucker wie Glukose und Fruktose. Diese füllen nach dem Training die Energiespeicher schnell wieder auf – ohne komplizierte Shakes oder teure Supplements.

Weniger Muskelkater, bessere Regeneration

Vor allem dunkle Trauben enthalten Resveratrol, ein Antioxidans mit entzündungshemmender Wirkung. Es hilft, Muskelschäden zu reduzieren und die Regeneration zu beschleunigen. Dazu kommen Vitamin C und Flavonoide, die die Muskelzellen vor oxidativem Stress schützen.

Kalium gegen Krämpfe und Erschöpfung

Kalium ist essenziell für Muskelkontraktion und Nervenfunktionen. Ein Mangel kann zu Krämpfen und schneller Ermüdung führen. Trauben liefern Kalium auf natürliche Weise und helfen, den Elektrolythaushalt im Gleichgewicht zu halten.

Bessere Durchblutung für mehr Leistung

Resveratrol verbessert die Durchblutung, indem es die Blutgefäße erweitert. Das sorgt für eine bessere Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen – wichtig für Leistung und Regeneration.

Fazit

Trauben allein machen keinen Muskelprofi aus dir, aber sie können einen sinnvollen Beitrag leisten. Sie liefern Energie, unterstützen die Regeneration und helfen, Muskelabbau zu verhindern. Wer seine Muskeln erhalten will, kann mit Trauben nichts falsch machen.

Stefan



TRAINERFEIER



Am Samstag, den 11.01.2025, fand zum Dank erstmalig ein Neujahrsempfang für unsere Übungsleiter und weitere ehrenamtliche des AMTV statt.

Wie beim Neujahrsempfang hielt Michael Schuhmann, unser 1. Vorsitzender, eine kurze Rede in dem er wichtige Punkte wie Integration im Sport ansprach. Auch Lars Cornils, unser Jugendwart, sagte ein paar Worte zum Jugendvorstand und warb um die Jugendarbeit im Verein.

Alle Anwesenden verbrachten ein paar schöne Stunden mit netten Gesprächen, gutem Essen und Trinken und einer freudigen Atmosphäre. Es war rundum ein gelungener Abend, den wir so Ähnlich sicherlich, dann gerne mit wirklich allen Trainern und Helfern, wiederholen wollen.

Wir bedanken uns bei Allen fürs Kommen und wünschen einen guten Start ins sportliche 2025.



OFFENE NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN

RAHLSTEDT Am schönsten sind jene sportlichen Erfolge, die völlig unerwartet passieren. Bei ihrem ersten Wettkampf in der Schwerkampfkunst laido gewann „Oldie-Schülerin“ Shino Nakashima zwei Medaillen – Gold und Silber. Für das dritte Edelmetall sorgte Anika Kindler.

In manchen Sportarten wie Turnen oder Eiskunstlaufen gehören Athletinnen jenseits der 25 Jahre bereits zu den „Sport-Omas“ – und denken langsam daran, ihre Karriere zu beenden. Bei der japanischen Kampfkunst laido verhält es sich etwas anders: Neben der körperlichen Fitness und entsprechenden Technik kommt es vor allem auf mentale Stärke an. Und diese scheint Shino Nakashima zu besitzen bzw. binnen kürzester Zeit enorm steigern zu können: In Juni 2024 nahm die 54-Jährige aus Bramfeld in der laido-Trainingsgruppe beim AMTV zum ersten Mal ein Schwert in die Hand. Ziel der jahrhundertealten Budo-Sportart ist es, mit der 1,20 Meter langen und ein Kilogramm schweren Waffe harmonische Bewegungen (Kata) auszuführen und imaginäre Gegner zu besiegen. Bereits nach wenigen Wochen zeigte sich, dass die gebürtige Japanerin über eine schnelle Auffassungsgabe und Lernkurve hinsichtlich der unterschiedlichen Kata verfügt. Möglicherweise hat sie auch das Talent von ihrer Tochter Tomomi „geerbt“, denn: Die 17-Jährige vom Koan-Ken-Dojo im Sportverein Eidelstedt wurde bereits mehrfach Deutsche Jugendmeisterin im Kendo und startete 2024 bei den Weltmeisterschaften der Erwachsenen in Mailand. Dort erreichte sie das Achtelfinale.



Erfolg kennt keine Altersgrenzen: Bei ihrem ersten Wettkampf überzeugte die Japanerin Shino Nakashima (54) die Wertungsrichter mit präzisen Schnitt- und Stoßtechniken auf der 3,50 Meter breiten und 7 Meter langen Wettkampffläche.

Kürzlich nahm auch ihre Mutter Shino erstmals an einem Wettbewerb teil, den norddeutschen laido-Meisterschaften in Osnabrück. In der Wertungsklasse (Mudan), zu der Männer und Frauen ohne und mit 1. Schülergrad zählen, setzte sie sich souverän in der Vorrunde durch und gewann im Finale die Goldmedaille. Dadurch qualifizierte sie sich – eine Besonderheit der norddeutschen Titelkämpfe – auch für einen Start in der nächsthöheren Kategorie Shodan (1. Dan). „Ich war bereits mit



Zwei Frauen gewinnen drei Medaillen: Shino Nakashima (l.) und Anika Kindler sorgten dafür, dass das kleine AMTV-Team in Osnabrück hervorragend „abgeschnitten“ hat.

dem Sieg im Mudan total glücklich und hatte gar nicht damit gerechnet, am gleichen Tag erneut kämpfen zu dürfen“, sagte Shino Nakashima. Zu ihrer eigenen Verwunderung schaffte sie auch bei den Dan-Trägern den Einzug ins Finale und unterlag dort Nicole Pawellek (Falkensee). Dennoch sorgte sie für eine Premiere: Nie zuvor konnte eine „Spät-Einsteigerin“ jenseits der 50er-Jahre gleich zwei Medaillen von den „Norddeutschen“ mit nach Hause nehmen. Weniger überraschend war der Sieg von Anika Kindler in der Kategorie 3. Dan (Sandan). Mit ihren 32 Jahren ist die Pharmazeutin zwar jünger als ihre Teamkollegin, jedoch mit mehr als einem Jahrzehnt laido-Erfahrung deutlich routinierter. Erst Anfang November 2024 stand Anika Kindler zum dritten Mal in Folge im Kader der deutschen Nationalmannschaft, die zu den 31. Europameisterschaften ins schwedische Göteborg (190 Teilnehmer aus 28 Nationen) gereist war. In einem stark besetzten Feld erreichte die gebürtige Nordhausenerin, die in Hamm wohnt, einen sehr guten 9. Platz.

Übrigens: Um mit laido anzufangen, ist es – wie Shino Nakashima beweist – nie zu spät. Das Einstiegsalter sollte mindestens 16 Jahre betragen. Holzscherer für die ersten Einheiten werden gestellt, mitzubringen ist lediglich bequeme Sportkleidung.

Weitere Informationen über die AMTV-Geschäftsstelle
Tel: 6759506, oder unter www.laido-in-hamburg.de.

Foto und Text: Gunnar von der Geest

VOLLTREFFER ABER KNAPP VORBEI



1. Jugendwart des AMTV Hamburg wird zweiter beim Neujahrsschießen des Schützenverein Rahlstedt.

Zum 34. Neujahrsschießen des Schützenverein Rahlstedt hat der AMTV in diesem Jahr 2 Mannschaften geschickt. Bei der Veranstaltung trafen sich ähnlich wie beim vom AMTV ausgerichteten Rahlstedter Neujahrsempfang verschiedene Vereine sowie Institutionen aus Politik und Wirtschaft. So konnten auch hier einige interessante Gespräche geführt werden. Das Hauptaugenmerk ist aber das Schießen mit einem Kleinkaliber Gewehr auf 50 m. In der Mannschaftswertung waren unsere Mannschaften leider nicht so erfolgreich. Eine erreichte immerhin die Top 10 mit ihrem 9. Platz. Die andere Mannschaft musste man auf der Ergebnisliste leider sehr lange suchen, sie erreichte nur den 31. Platz.

Einen größeren Erfolg gab es in der Einzelwertung. Mit 97,0 Ringen bei 10 Schüssen erreichte unser 1. Jugendwart Lars Cornils den 2. Platz. Damit schrammte er aber auch nur 1,2 Ringe am Sieg der Einzelwertung vorbei. Bei einem Maximalergebnis von 109 Ringen (10 mal genau die Mitte treffen) ist es aber eine sehr starke Leistung von Lars gewesen. So konnte er sich über einen Pokal, freuen und es ist fürs nächste Jahr noch ein kleines bisschen Steigerungspotential übrig.

Fit & Gesund

KRAFT UND BALANCE

Ablauf einer Stunde „Kraft und Balance für den Rücken“ am Mittwoch im Meddialog von 10:00 – 11:00 Uhr. In diesem Kurs werden auf sanfte Art Übungen zur Stärkung der Mitte und des Rückens ausgeführt.

Die Übungsfolgen bestehen aus leicht zu lernenden, ruhigen und sehr wirkungsvollen Übungen zum Teil aus dem Qigong, die im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden.

Die Stunde beginnt mit Aufwärmübungen auf den großen Therapiebällen nach Musik.

Danach wähle ich unterschiedliche Handgeräte (Ball, Band, Flexibar, Stab, Hanteln usw.) für Kräftigungsübungen aus.

Zum Abschluss der Stunde folgt Entspannung mit autogenem Training oder progressiver Muskelentspannung und einer Phantasiereise.

Abteilungsinformation:



ABENTEUER BUNDESLIGA



Was bisher geschah:

Die männlichen B-Jugend Handballer des AMTV beweisen sich seit Herbst letzten Jahres in der höchsten Spielklasse dieses Alters in gesamt Deutschland! In der Vorrunde dieser Spielklasse durften sich diese jungen Kerle nun in jeweils einem Hin- und einem Rückspiel unter anderem gegen die ganz Großen der Branche (THW Kiel, SG Flensburg-Handewitt und dem HSVH) beweisen.

Wenn der Parkplatz vom Forum sich füllt; die Tribüne kaum noch Sitzplätze bereithält; das Licht ausgeht; Nebelmaschinen, Lightshow und die kleinsten Handballer des AMTV als Einlaufkinder die Spieler in die Halle begleiten, ist wieder Bundesliga in Rahlstedt angesagt. Einige Spiele wurden gewonnen und in anderen gab es nur Erfahrung zu gewinnen. Doch auch bei schmerzhaften Niederlagen, wie der Klatsche in Kiel (45:24), wurden den Jungs der Respekt ausgesprochen.

Das Team wächst und entwickelt sich weiter. War zu Beginn der Saison noch viel Stückwerk zu sehen, ist mittlerweile ein geschlossenes Spiel in Angriff und Abwehr zu erkennen. Die Verantwortung und Tore werden auf alle Schultern verteilt, so dass jeder Spieler für die Gegenseite ein ernstzunehmender Gegner ist. Leider hat uns zum Jahreswechsel die Grippewelle eingeholt. Zum Glück sind durch den merkwürdigen Spielplan, in dem es immer wieder wochenlange Spielpausen gibt, nicht viele Spiele extrem betroffen gewesen. Herausstechend war allerdings das bereits erwähnte Spiel beim THW Kiel, was wir ohne die beiden Spieler der männlichen B-Jugend des Walddorfer SV, welche mit Zweifachspielrecht ausgestattet sind, nicht möglich gewesen. Vermutlich ist dies auch ein Modell, das in Zukunft mehr Beachtung erhalten muss, da Leistungssport (oder besser Breitensport mit Leistungsgedanken) immer schwerer für „kleine“ Vereine wird.

Das Trainerteam, unterstützt durch die fleißigen Eltern und tatkräftigen Sponsoren, betreut die Mannschaft auf ihrem Weg mit einer gewaltigen Entwicklung. Die Bundesliga ist die höchstmögliche Liga Deutschlands und steht unter Beobachtung vieler Bundesligavereine und dem Deutschen Handballbund (DHB).

Wir haben ein eigenes Turnier ausgerichtet, das live gestreamt wurde und ebenfalls mit großem Interesse verfolgt wurde. Die Jungs haben sich angeboten, so gut es halt ging und wir haben versucht, ihnen alle Dinge zu ermöglichen. Nachdem altersentsprechend die Förderung durch die Auswahlmaßnahmen wegfiel, konnten wir den Jungs eine 4. Trainingseinheit bei unseren 1. Herren, die sehr erfolgreich in der Regionalliga spielen, anbieten. Im Bereich Kraft, Athletik und Verletzungsprophylaxe gab es weiteren Input.

Nun geht es weiter in der zweiten Runde der Jugendbundesliga, der Pokalrunde. Wir treffen auf Braunschweig, Rostock und Cottbus. Wieder

jeweils in Hin- und Rückspiel. Wer also Lust und Zeit hat, kann noch sechs Spiele in der Bundesliga beim AMTV erleben.

Doch langt das alles, um den Leistungsgedanken in Rahlstedt im kommenden Jahr dann in der A-Jugend zu halten? Wenn man sich die Entwicklungsschritte der Jungs ansieht, müsste man denken: Ja! Leider ist die Reichweite der Bundesliga groß und das Beobachten der ehemaligen Auswahlspieler leider sehr weit fortgeschritten. Von Gummersbach über Flensburg bis nach Ikast in Dänemark laufen die Angebote von Top Internaten bei den Spielern ein. Außerdem gibt es Vereine in unmittelbarer Nähe, die sich nicht mehr für die Bundesliga qualifizieren müssen.

Zudem sind leider vielerorts Voraussetzungen gegeben, von denen trotz größter Bemühungen hier nur zu träumen sind. Da geht es um Trainingsmöglichkeiten, Analysemöglichkeiten von Training und Spielen und vielen anderen Dingen, die bei anderen Bundesligisten Standard sind und diese Mannschaften stärken. Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses war daher leider noch nicht klar, ob die Mannschaft in dieser Form ein weiteres Jahr Bestand behalten wird.

Als Fazit kann man jedoch klar sagen, dass sich der Aufwand gelohnt hat. Der Zuspruch und die Nachfrage waren enorm. Die Mannschaft hat entgegen der Befürchtungen einiger, die hohen Kosten für Schiedsrichter und andere Dinge durch die Eintrittsgelder selbst finanziert.

Wir hoffen zudem einige Kids animiert zu haben, ebenfalls von großen Handball-Abenteuern zu träumen.

Ein paar Chancen gibt es noch uns zu sehen und uns zu unterstützen. Spielplan und weitere Infos zu diesem Team unter www.amtv-m08.de
Wir freuen uns auf euch!

Gib Feuer





HEM JU-JUTSU FIGHTING

Am Samstag, den 15.02.2025, haben 12 Mitglieder der Ju-Jutsu Abteilung an den Hamburger Einzelmeisterschaften im Fighting teilgenommen. Besonderes Augenmerk verdient dabei, dass jeder Einzelne von ihnen sein Turnierdebüt gab und somit erste Erfahrungen sammeln konnte.

Bereits am Freitagabend sind wir dafür nach Eimsbüttel gefahren, um dort am Einwiegen der Gewichtsklassen von insgesamt 160 Kämpfern teilzunehmen.

Samstagvormittag gab es dann ab 09:00 Uhr auf 3 Matten gleichzeitig die Altersklassen U10 bis U14. Adrian und Finn konnten sich in ihren Klassen durchsetzen und sind somit Hamburger Meister.

Vincent wurde in seiner Klasse Hamburger Vizemeister.

Am Nachmittag wurden die Altersklassen U16 bis Senior ausgetragen. Hier konnte auch Marvin sich zum Hamburger Vizemeister küren lassen. Paul konnte auf dem 3. Platz das Treppchen besteigen.

Paul und Marvin haben sich damit auch für die Norddeutschen Meisterschaften qualifiziert.

Desweiteren erreichten unsere Teilnehmer einen 4., zwei 5., zwei 7. und einen 9. Platz.

Karate



Liebe Kampfsport Freunde,

2024 war für uns in der Karate Abteilung ein bewegtes Jahr, da unsere langjährige Trainerin Jutta zu Ende 2023 mit dem Training aufgehört hat und sich die Dinge erst einmal neu ordnen mussten.

Ein Nachfolger war nicht in Sicht und auch die bisherige Trainersuche blieb leider erfolglos.

Somit habe ich mich nach einigen Gesprächen mit der Sportleitung dazu entschlossen, dass Training vorerst für 3 Monate weiterzuführen. Die Trainersuche wurde fortgesetzt, dennoch konnten wir keinen adäquaten Trainer für unsere Stilrichtung im Wado Ryu finden.

Kurzum, ich leite das Training nach wie vor mit Leidenschaft und Hingabe und habe mit der Hittfelder Karateabteilung einen Partnerverein gefunden, bei dem wir sowohl Lehrgänge als auch Prüfungen durchführen und unsere Karateka für fleißiges Training belohnen können.

Am 23./ 24.11.24 sind wir dann mit 7 unserer Karateka zum Lehrgang mit anschließender Prüfung nach Hittfeld gefahren. Alle 7 haben die Prüfung erfolgreich bestanden.

Herzlichen Glückwunsch an Finn, Leo, Adrian, Abi, Raihana, Niko und nochmal Adrian.

Wir sind herzlich von allen Hittfeldern aufgenommen worden und hatten am Lehrgangswochenende sehr viel Spaß miteinander. Dafür möchte ich Domingos (8 Dan), Juliane (Abteilungsleiterin) und Nader (7 Dan) an dieser Stelle von Herzen danken.



Mittlerweile hat sich ein reger Austausch entwickelt und einige von uns trainieren, wenn möglich alle 2 Wochen zusammen mit den Hittfeldern, um von Domingos zu lernen und die aktuellen Anforderungen an unsere Karateka weitergeben zu können.

Zusätzlich konnten wir Jens aus den eigenen Reihen zum 01.01.25 als offiziellen Trainer dazu gewinnen. Damit können wir nun zu zweit unser Wissen dieser außerordentlich tollen und anspruchsvollen Sportart an die Kinder und Jugendlichen weitergeben.

Nächstes Etappenziel: Lehrgang und Prüfung im Juni 2025.

Im September steht ein weiterer 2-tägiger Lehrgang an, an dem wir zahlreich teilnehmen werden.

Ein besonderes Angebot ist für Oktober 2025 geplant. Wer Lust und Zeit hat, kann an einem 5-tägigen Lehrgang auf Mallorca teilnehmen.

Viele Grüße aus der Karateabteilung
Fabian v. Massenbach



FREIWILLIGES SOZIALES JAHR

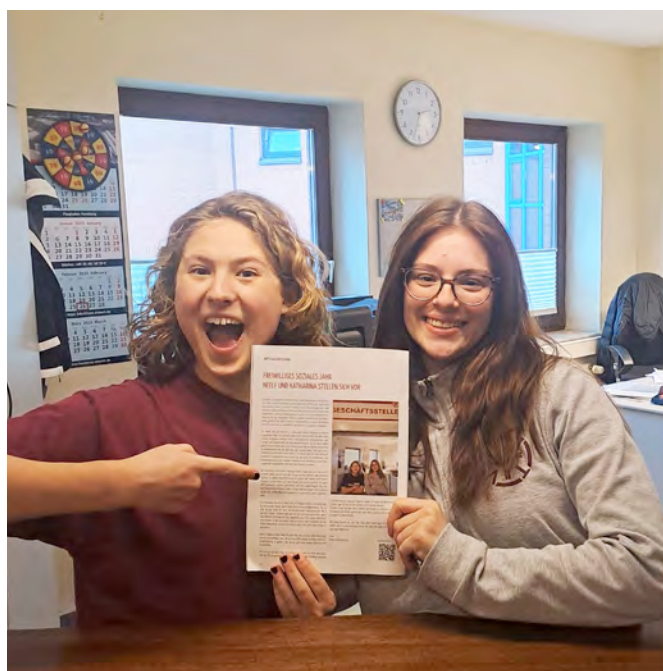
DIE AMTV FSJ-HALBZEITANALYSE

Ein halbes Jahr voller Bewegung, Begegnungen und persönlicher Entwicklung – so könnte man die ersten fünf Monate unseres Freiwilligen Sozialen Jahres im AMTV zusammenfassen. In dieser Zeit durften wir nicht nur die vielfältigen Facetten des Vereinslebens kennenlernen, sondern auch aktiv an der Gestaltung und Durchführung von Trainings und Veranstaltungen mitwirken.

Die Arbeit im Verein hat uns wertvolle Einblicke in die Welt des Sports gegeben und die Möglichkeit, unsere eigenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Ein besonders wichtiger Punkt unserer Tätigkeit ist die Leitung der Eltern-Kind-Turnkurse. Diese Angebote sind ein wesentlicher Bestandteil des Vereinsprogramms und bieten Eltern und ihren Kindern eine wertvolle Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu sein und erste sportliche Erfahrungen zu sammeln.

Ein weiterer bedeutender Aspekt, den wir beide kennenlernen durften, war der Mitgliederservice. Der Arbeitstag beginnt häufig mit der Beantwortung von E-Mails, die sich mit Mitgliedschaften oder Kursangeboten befassen. An drei Tagen in der Woche öffnen wir um 10 Uhr die Geschäftsstelle und schalten das Telefon frei. Da die Mitglieder des Vereins stets unterschiedliche Anliegen haben, gestaltet sich der Job äußerst abwechslungsreich und sorgt dafür, dass es nie langweilig wird.



Letztes Jahr haben wir außerdem unsere Übungsleiterlizenz erworben. An zwei Wochenenden standen wir mit unserer Seminargruppe in der Halle und nahmen an 23 Lehrproben teil. Es war eine aufregende Zeit, die uns sowohl herausforderte als auch anstregte. Doch trotz der harten Arbeit hat es sich am Ende definitiv gelohnt. Rückblickend auf die ersten fünf Monate unseres Freiwilligen Sozialen Jahres können wir bereits viel auf unser Erlerntes zurückblicken. Wir haben nicht nur neues Wissen erworben, sondern sind auch in unserer Arbeit selbstbewusster geworden. Das FSJ bietet eine wunderbare Gelegenheit, die eigene Komfortzone zu verlassen und einen ersten Schritt in Richtung des Arbeitslebens zu wagen. Die Bewerbungsphase für den kommenden FSJ-Jahrgang läuft! Wenn du ab dem 01.09.2025 dein Freiwilliges Soziales Jahr beim AMTV starten möchtest, bewirb dich jetzt! Bewerbungen kannst du einfach per E-Mail an Felix Butenschön (butenschon@amtv.de) senden.

-von Neele Vockensohn

BALLSPORTGRUPPE Ü30 SUCHT

Liebe Sportfreunde,

wir suchen für unsere Ballsportgruppe Ü30 „Schwerpunkt Fußball“ Nachwuchs. Wir sind eine lustige und humorvolle Truppe, die einfach Spaß am Kicken mit Gleichgesinnten hat. Unsere Gruppe trifft sich immer mittwochs von 20:00 Uhr - 21:30 Uhr in der Turnhalle Großlohering. Wenn ihr Lust habt euch uns anzuschließen, meldet euch gerne direkt beim AMTV oder telefonisch unter 0170 2111967 (Christoph). Wir freuen uns auf euch.

DER WANDSELAUF GEHT AM 11. MAI IN DIE 37. RUNDE ERNEUT GROSSE BETEILIGUNG DER SCHULEN ERWARTET

Wenn „Corona“ etwas Gutes hatte, dann offensichtlich die – wiederentdeckte – Lust am Laufen. Da während der Pandemie auch im Sportbereich, insbesondere für Gruppen in Hallen, scharfe Restriktionen galten, schnürten viele ihre Laufschuhe und „nahmen ihre Beine in die Hand“. Positive Auswirkungen spüren die aktiven Menschen am eigenen Leib – und die Sportveranstalter an den Meldezahlen. Der Rahlstedter Wandselauf im Herzen des größten Hamburger Stadtteils verzeichnete im vergangenen Jahr mit 1734 Teilnehmerinnen und Teilnehmern zwischen drei und 87 Jahren einen neuen Allzeit-Rekord. Allein in den sechs Kinderläufen über 1,2 Kilometer standen 1371 Namen auf der Liste. „Da in den zwei Rennen der Jüngsten jeweils mehr als 330 Jungen und Mädchen mitmachen wollten, haben wir uns erstmals für einen sogenannten Blockstart entschieden und die Kinder zeitversetzt auf die City-Runde geschickt“, erklärt Maren Lindstaedt. „Dank moderner Technik ist dies überhaupt kein Problem, denn die Zeitnahme wird erst beim Überlaufen der Matte ausgelöst, sodass jeder seine Netto-Zeit erhält.“ Auch 2025 hat sich die 47-Jährige wieder bereit erklärt, als ehrenamtliche Chef-Organisatorin für den 37. Wandselauf am 11. Mai zu fungieren. Unterstützt wird sie beim größten Sportevent im Stadtteil von knapp 50 Helferinnen und Helfern. „Die Änderungen der ehemals ‚krummen‘ Strecken von 15,2 auf 10,0 Kilometer und 6,0 auf 5,0 Kilometer, die wir 2024 durchgeführt haben, sind von den Aktiven sehr gut angenommen worden. An diesen Streckenlängen halten wir deshalb auch 2025 fest. Doch aufgrund der umfangreichen Bauarbeiten am Rahlstedter Busbahnhof müssen wir umdisponieren, sodass die Zielgerade leider etwas kürzer wird“, berichtet Maren Lindstaedt.



Die Nachmeldegebühr beträgt zusätzlich 3 Euro. Der erste Startschuss zum Kinderlauf über die 1,2 Kilometer lange City-Runde erfolgt am 11. Mai um 9.00 Uhr. Ab 10.30 Uhr stehen die Wettbewerbe über 5 und 10 Kilometer auf dem Zeitplan. Alle Finisher erhalten im Ziel eine Medaille und eine Urkunde zum Selbstausdruck. Die drei Erstplatzierten in den jeweiligen Altersklassen dürfen sich zudem über Gold-, Silber- und Bronzemedaille freuen. Darüber hinaus sind erneut zwei Schul-Cups ausgelobt – eine Wertung für die Schule mit den schnellsten Jungen und Mädchen, eine für die prozentual höchste Teilnahmequote.

Foto und Text: Gunnar von der Geest

Anmeldeschluss am 28. April

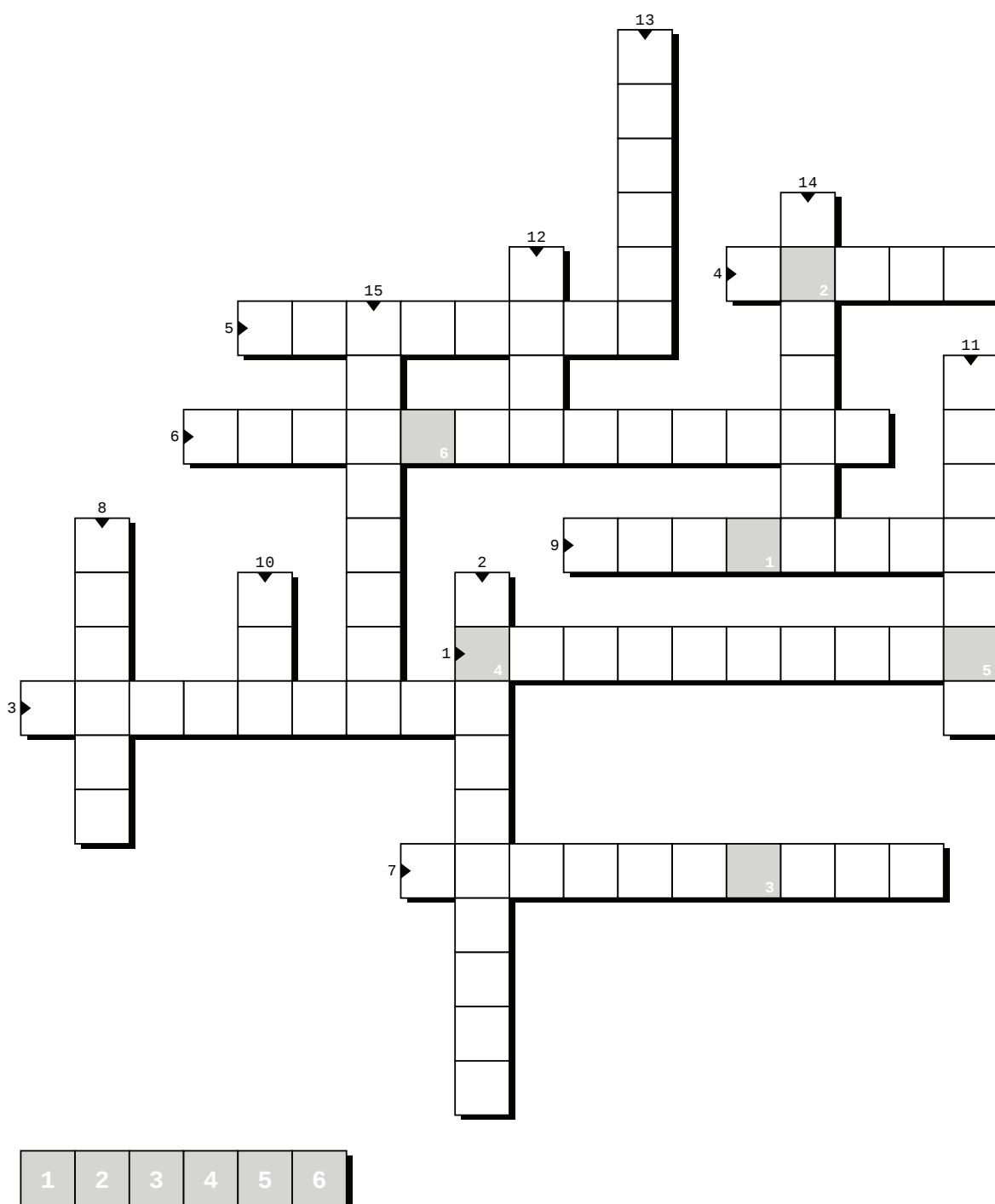
In den vergangenen Tagen haben alle Schulleitungen im Umkreis eine E-Mail mit den wichtigsten Parametern zum 37. Wandselauf erhalten. Auch die Online-Anmeldung auf der Webseite www.wandselauf.de ist freigeschaltet. Meldeschluss: 28. April. Wer sich bis zum 14. April registriert, zahlt als Frühbucher die folgenden Startgelder: Kinder und Jugendliche (Jahrgang 2006 und jünger): 5 Euro; Erwachsene: 10 Euro; danach werden für Kinder und Jugendliche 8 Euro, für Erwachsene 13 Euro erhoben. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag vor Ort bis 45 Minuten vor dem jeweiligen Lauf sowie am Vortag (Sonntag, 10. Mai) in der AMTV-Geschäftsstelle, Rahlstedter Straße 159, in der Zeit von 16 bis 20 Uhr möglich.



KREUZWORTRÄTSEL

Alle Fragen können mit einem Basiswissen über den AMTV/Sport und mit Hilfe dieses Magazins.

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Name des Magazins | 9. Yoga-Übungsvariante |
| 2. AMTV Laufveranstaltung | 10. AMTV Vereinsfarbe |
| 3. Schwimmen, Radfahren, Laufen | 11. Tanzstil |
| 4. Japanische Schwertkunst | 12. 1. Jugendwart des AMTV |
| 5. 1. Vorsitzender des AMTV | 13. Das V in AMTV |
| 6. „Keller“ des AMTV-Zentrums | 14. Koreanische Kampfsportart |
| 7. Sprungdisziplin Leichtathletik | 15. Sportart, in der AMTV in der Jugend-Bundesliga spielt |
| 8. Turngerät | |





Abteilungsinfo:



Yoga

VON KÜHEN, KATZEN UND KOBRAS UND WIE SICH EINE YOGASTUNDE WIRKLICH ANFÜHLT

Yoga ist eine körperbezogene Haltung, laut Wikipedia das „Anspannen“ des Körpers an die Seele. Unter anderem wird es freitags frühmorgens um 8 Uhr im großen Saal des AMTV angeboten. Nicht wenige Anhänger dieser Morgenpraxis finden sich dort ein. Wenn die Saaltür geschlossen ist und sich die ersten leisen Klänge von Entspannungsmusik dezent im Raum ausbreiten, kehrt andächtige Ruhe auf den Matten ein. Jede und jeder für sich hört nun sehr aufmerksam auf die Übungsleitungen unserer erfahrenen und empathischen Yoga-Lehrerin. Mit einem vertieften Atem und einem kräftigen „Om“ am Anfang der Stunde beginnt die Körperarbeit. Mit dem „Om“ begrüßen wir „alles, was war, was jetzt ist und was sein wird“ mit dem Ziel, uns ganz auf Zeit und Raum einzulassen. Die angebotenen Übungen sind unterschiedlich. Mal liegt der Schwerpunkt auf Schulter, Rücken und Hüfte, mal auf der Mobilisation von Gelenken oder auf der Atmung.

Tiere spielen eine große Rolle im Yoga: neben der „Kobra“ und „Katze-Kuh“ gelten auch der „herab- oder heraufschauende Hund“, das „Krokodil“ oder der „Schmetterling“ zu den Übungsvarianten, denen wohltuende Wirkungen zugeschrieben werden. Nicht nur der Geist mit seiner Vorstellungskraft (Wann war man zuletzt im Zoo?) ist hier

gefordert. Der Körper als Ausführer muss Arme, Beine und Kopf richtungsgerecht sortiert (Hier bitte rechts und links nicht verwechseln!) in die Tierische Haltung bringen, ohne das Gleichgewicht und den Atemrhythmus zu verlieren oder eine unwillkürliche Muskelkontraktion herbeizuführen. Ja, das ist Arbeit und so fädelt man sich dynamisch in die Übung ein, assistiert vom inneren Beobachter – dem 3. Unsichtbaren Auge zwischen den Augenbrauen – der intuitiv unterstützt, um die nötige Hingabe zu entfalten. Für uns selbst, für heute und für morgen, denn Yoga wirkt. Auf sanfter Art aktiviert es das Gemüt und die Gesundheit. Ist man zu Beginn der Stunde gedanklich schon schwer bei der Wochenplanung, so verdunsten diese Gedanken allmählich in den Sphären der Energiegewinnung. Die Bewegungen werden konzentrierter und führen dazu, den Moment bewusst wahrzunehmen und zu genießen. Es lohnt sich sehr, den Tag am frühen Morgen gemeinschaftlich mit „tierisch“ unterstützten Körperhaltungen einzuleiten. Hinterher fühlt man sich warm im Herz und stark im Kopf. Eine positive Verbindung, die zwar nicht zum Fliegen reicht, aber als kleines Geschenk an sich selbst. Glück to go. Namasté.

S. A.

VEREINSINTERNER WETTKAMPF BEIM LEISTUNGSTURNEN

Am 07. Juli 2024 hat die Leistungsriege einen vereinsinternen Wettkampf veranstaltet. Dies war der erste selbstorganisierte Turnwettkampf von uns. Teilgenommen haben die Jahrgänge 2012-2015. Geturnt wurden 4 Geräte: Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden. Unser Ziel war es, den Mädchen mehr Wettkampferfahrungen zu geben. Da wir nur 2 Kampfgerichte hatten, wurden als ersten Sprung und Stufenbarren geturnt und danach Schwebebalken und Boden.



Die Stimmung war sehr gut. Einige Mädels die an dem Wettkampf nicht teilnahmen, unterstützten die Mädels durch lautes Anfeuern. Das spornte die Turnerinnen noch mehr an. Einige halfen auch im Catering und Verkauf.



Maylin hat mit 11,4 Punkten die beste Sprungwertung erzielt, dicht gefolgt von Julia und Nele. Am Barren hängte Cheyenne mit einer super Übung alle ab. Am Balken siegte Victoria knapp vor Anitan. Auch am Boden konnte sich Victoria und Maylin an die Spitze hängen. Hier waren die Abstände generell sehr gering.

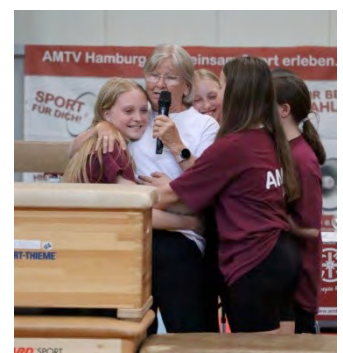
Es wurden für alle Turnerinnen Pokale oder Medaillen gekauft, die am Ende durch das Catering finanziert wurden. Zusätzlich zum Catering gab es einen Verkaufsstand, bei dem Turnanzüge, Turnschuhe, T-shirts und Turnbeutel verkauft wurden. Da wurde natürlich die ein oder andere Sache neu gekauft.

Auch eine Spendenbox ging durch die Reihen der Zuschauer, die fleißig für die Mädels spendeten. Von dem eingenommenen Geld werden wir einen Schaumstoffschwebebalken kaufen, auf dem die Turnerinnen neue Elemente erlernen können.

Für Gisela war es der offizielle letzte Wettkampf als Trainerin, da sie ihre aktive Zeit in der Leistungsriege beendet. Danke Gisela für deine Zeit als Trainerin, für deine Unterstützung bei den Wettkämpfen und für deine ganze ehrenamtliche Arbeit, die du in den Verein gesteckt hast. Du wirst den Mädels auch nach deiner aktiven Zeit immer in positiver Erinnerung bleiben.

Danke an alle Helfer, Kampfchtorinnen und Trainerinnen für den gelungenen Wettkampf, der bestimmt nicht der letzte selbstorganisierte Wettkampf war.

Stefanie Schmedes





HAMBURGER HALLENMEISTERSCHAFTEN MIT DEN C-JUNGS

Am 25. Februar fand die Hamburger Hallenmeisterschaft in der Leichtathletikhalle Alsterdorf mit 7 unserer Jungs statt.

Wir haben ordentlich Medaillen abgeräumt und bemerkenswerte Leistungen abgeliefert, Mathis Gold im Hürdenlauf und im Weitsprung, Nael Bronze im Weitsprung und Johann Bronze im Hochsprung. Adrian hat sich mit einer couragierten Leistung im Vorlauf über 50m einen Platz im Endlauf erkämpft.

Carlo, Emil und Lias haben bei Ihrem ersten „richtigen“ Wettkampf Erfahrungen gesammelt und sich toll geschlagen.

In der Pendelstaffel mit den Mädels zusammen haben wir noch etwas Luft nach oben... aber es hat allen Spaß gemacht.

Allen Jungs nochmals herzlichen Glückwunsch, weiterhin viel Spaß und Erfolg.

Unsere Trainingsgruppe (Jahrgang 2014/15) hat noch Kapazitäten. Bei Interesse bitte gerne nach den Märzferien am Montag oder Freitag um 17:00 Uhr zum Probetraining auf den Sportplatz Scharbeutzer Straße vorbeischauen.

Clara, Melissa und Jogi

- Anzeige -

POLICKE
HERRENKLEIDUNG

Für Hamburgs Männer super günstig:
Anzug, Hemd & Krawatte auf 700 qm.
Freizeitmode, Underwear, Schuhe, Jeans
und Aktuelles im Herzen von Hamburg.

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

QIGONG

Ablauf einer Qigongstunde auf der Tennisanlage Stapelfelder Straße am Donnerstag von 10:00 – 11:30 Uhr (bei gutem Wetter sind wir immer draußen)

Wir beginnen die Stunde mit einigen Runden Laufen und gemeinsamen Aufwärmübungen (Öffnen der Energietore).

Danach folgen Regulationsübungen (Stehübungen in verschiedenen Haltungen), die den Atem regulieren und die Körperhaltung kräftigen.

Nun beginnt eine Form aus dem Daoyin Qigong.

Sie bestehen aus jeweils 8 Einzelübungen, die bestimmte Meridiane ansprechen und nach den Organpaaren benannt sind und den jeweiligen Jahreszeiten zuzuordnen sind. Im Sommer üben wir zum Beispiel das Herz Qigong.

Weitere stärkende Formen wie die gesundheitsschützenden Übungen und das Muskel- und Knochen-Qigong, sowie die 18-Bewegungen Teil 1 und Teil 2 gehören zu unserem Übungsprogramm.

Die Qigong - Übungen zeichnen sich durch wechselnde Anspannung und Entspannung aus.

Sie kräftigen den Körper und machen ihn aufgrund seiner fließenden, weichen Bewegungen sehr beweglich.

Gehübungen zur Organstärkung, sowie zur Erhaltung des Gleichgewichts, gehören auch zum Stundenbild.

Zum Abschluß der Übungsfolgen machen wir immer die „Schüttelübung“. Dabei schütteln wir noch den Rest von Verspannungen aus dem Körper und begradigen die Meridiane.

Seit einiger Zeit üben wir danach etwas Thai Chi, die 24-iger Pekingform, die in der Fortbewegung vorwärts und rückwärts ausgeführt wird.

Danach folgt die Endentspannung auf der Matte mit progressiver Muskelentspannung oder autogenem Training und Phantasiereise.

TENNISHOFFNUNGEN FÜR DAS JAHR 2025?

Die letzten Blätter sind gefallen und die Anhänger des Spiels mit der gelben Kugel haben die Hallensaison fast schon wieder bewältigt. Nach fast fünf Monaten Spiel und Sport in der einen oder anderen Tennishalle in Rahlstedt und Umgebung schauen wir erwartungsvoll und neugierig in Richtung Stapelfelder Str. Wenn der Bodenfrost nur noch selten Ärger bereitet, ist es mit der Ruhe hier zu Ende. Die Plätze und die und die Außenanlagen müssen spielfertig gemacht werden.

Eine hoffentlich sonnige Freiluftsaison wird den Mitgliedern unserer Abteilung fast unbegrenzte Spielmöglichkeiten bescheren.

Wenn da nicht unser großes Problem wäre: Unsere sehr begrenzte Zahl an aktiven Spielerinnen und Spielern. Altersbedingt mussten wir manchen Ausfall verzeichnen, so dass es häufig schwierig war, vier Aktivisten/innen für ein schönes Doppel zusammen zu bekommen. Die Nutzung von Platz Zwei war daher die große Ausnahme.

Vielleicht können wir diesen Zustand für 2025 ja ändern? Also unser Hilferuf an unsere Vereinskollegen in den anderen Abteilungen:

Schaut Euch mal auf unserer schönen Tennisanlage um. Überlegt mal, ob Tennis nicht auch für Euch eine zusätzliche gute Sport- und Spielmöglichkeit wäre?

Man muss nicht gleich an Steffi Graf oder Alexander Zverev denken -

Spaß macht auch ein Doppel mit der Familie oder im Freundeskreis. Übrigens, wer nicht ganz so schnell spielt, ermöglicht seinen Partnern, die Feinheiten des Tennissports zu erkennen!

Wer Interesse hat, kann mich – Jürgen Ditz Abteilungsleiter Tennis - gerne ansprechen - möglichst schon in den nächsten Wochen, so dass wir die neue Freiluftsaison rechtzeitig planen können.

Tel.: 040 673 23 03





Schwimmen

DEUTSCHER MANNSCHAFTSWETTBEWERB 2024

Alljährlich veranstaltet der Deutsche Schwimmverband in Zusammenarbeit mit den Landesverbänden die DMS durch. Dieser Mannschaftswettbewerb wird in verschiedenen Ligen ausgetragen. Die Erste- und Zweite Bundesliga für das Wettkampfsjahr 2024 fand bereits im Dezember 2024 statt.

Im Februar folgte in Hamburg die Landesliga am 01. und 02.02.2025 und die Stadtliga am 15. und 16.02.2025 im Landesleistungszentrum Dulsberg auf der 25 m Bahn.

Der AMTV-WTB startete dabei mit den Ersten Damen und den Ersten Herren in der Landesliga am 01.02. und mit den Zweiten und Dritten Mannschaften in der Stadtliga am 15. und 16.02.2025 im Dulsbergbad.

Bei diesem Wettbewerb geht es um die Gesamtleistung der jeweiligen Mannschaften. Das Schwimmprogramm wird dabei von den Mannschaftsmitgliedern zweimal durchschwommen. Jede einzelne Leistung wird mit Punkten bewertet. Die Gesamtpunktzahl ist das Endergebnis, mit dem sich die jeweilige Mannschaft in der Wertung einreicht. Trotz einiger krankheitsbedingter Ausfälle konnten unsere Mannschaften jeweils gute Ergebnisse vorweisen. So erreichten unser 1. Herren

den 5. Platz und unsere 1. Damen den 6. Platz von jeweils 12 Mannschaften in der Landesliga. Unsere 2. und 3. Mannschaften erzielten in der Stadtliga den 4., 14., 15. und 16. Platz der Stadtliga mit jeweils 18 Mannschaften.

Ganz besonders zu erwähnen ist, dass neben einer Vielzahl von persönlichen Bestleistungen hier Schwimmer*innen von 10 bis 65 Jahren den Verein vertreten. Jeder Teilnehmer gab sein Bestes und auch sehr unbeliebte Strecken (400 Lagen, 200 Schmetterling) wurden mit großer Motivation geschwommen. So manch Eine*r konnte hinterher mit Recht stolz auf sich sein, diese Herausforderung bewältigt zu haben.

An dieser Stelle bedanke ich mich bei allen, die zum erfolgreichen Abschluss der diesjährigen DMS (auch wichtig für die zukünftigen Trainingszeiten) beigetragen haben.

Michael Schumann

Abteilungsinfo:



NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN DER LANGEN STRECKEN

15. und 16.02.2025 in Braunschweig

Erfolgreiche Teilnahme von Victoria Buck

Während die Mannschaften des AMTV Hamburg im Dulsbergbad um die Punkte bei den DMS schwammen, wurden wir durch Victoria Buck (Jahrgang 2012) bei den Nordeutschen Meisterschaften der langen (unbequemen) Strecken in Braunschweig vertreten.

Victoria hatte sich aufgrund ihrer Vorleistungen für die 800 m Freistil und 400m Lagen qualifiziert und zeigte sich dabei in großartiger Form.

Jeweils mit persönlicher Bestleistung erreichte sie über 800 m in 10:11,17 den Zweiten und über 400 Lagen in 05:33,52 den Ersten Platz in ihrem Jahrgang und damit den Titel Nordeutsche Jahrgangs- und Vizemeisterin.

Die Reise hat sich gelohnt!

Herzliche Glückwünsche!

Michael Schumann



AMTV intern

TURNBAUSTELLE / TERMINE

Am Sonntag den 27.04.2025 findet die nächste Turnbaustelle statt. Eure Kinder haben hier dann die Möglichkeit, sich mal wieder ordentlich auszutoben und auch neue Bekanntschaften schließen.

Alle Kinder von 1 bis 7 Jahren sind herzlichst eingeladen, gemeinsam mit ihren Eltern vorbeizukommen.

Die Turnbaustelle findet in der Tennishalle (Stapelfelder Straße 145) von 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr statt.

Der Eintritt pro Kind kostet 5,00€.

27.04.2025 Turnbaustelle

11.05.2025 Wandseilauf

13.07.2025 Kinderfest

20.07.2025 Dance Happening



IDEALLÖSUNGEN FÜR DAS TRAINERPROBLEM

Wir als AMTV sind nur einer von vielen Sportvereinen, die große Probleme haben, neue Trainer und Trainerinnen zu finden. Sobald eine Übungsleitung ankündigt, dass sie eine oder gar mehrere Stunden und Gruppen abgeben wird, schrillen bei uns die Alarmglocken. Wo sollen wir nur eine annähernd adäquate Nachfolge finden? Die Bereitschaft, ein Ehrenamt zu übernehmen, ist in vielen Bereichen nicht mehr so stark wie es vor einigen Jahren mal war. Zudem ist der Standort Rahlstedt leider auch keine Hilfe. Für viele potenzielle Übungsleiter in anderen Stadtteilen Hamburgs ist der Weg, bzw. die Zeit, die man nach Rahlstedt braucht, einfach zu viel.

Unsere Herausforderung – und unsere Lösung

Als Sportverein können wir in vielen Bereichen nicht mit kommerziellen Anbietern mithalten. Lizenzierte Trainer und Trainerinnen können bei kommerziellen Studios oft mehr verdienen oder flexiblere Arbeitszeiten genießen. Doch wir wollen nicht klagen – im Gegenteil! Viele Abteilungen leisten großartige Arbeit bei der Rekrutierung neuer Übungsleiter und Übungsleiterinnen. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an unsere engagierten Abteilungsleitungen und ehrenamtlichen Helfer! Eine besonders bewährte Lösung: Wir finden neue Übungsleitungen aus den eigenen Reihen.

Nachwuchs aus den eigenen Reihen

In den letzten Jahren konnten wir viele neue Trainer und Trainerinnen für unsere Abteilungen gewinnen. Ob im Karate, im Bereich Fit & Gesund oder in neuen Tanzgruppen – zahlreiche Gruppen wurden durch engagierte Übungsleiter gerettet oder sogar neu ins Leben gerufen. Und das oft von Personen, die zuvor selbst nur als Teilnehmende beim AMTV aktiv waren.

So wird unsere Karateabteilung seit über einem Jahr von Fabian geleitet. Neben seiner eigenen Trainingsarbeit betreut er zudem sämtliche Kindergruppen. Durch den starken Zuwachs in der Abteilung holte er sich Unterstützung – natürlich aus der eigenen Abteilung! Auch in der Ju-Jitsu-Abteilung setzt unser langjähriger Trainer und Abteilungsleiter Dragan auf den Nachwuchs aus den eigenen Reihen. Jugendliche Helfer entwickeln sich dort zu angehenden Trainern.

Genauso werden auch unsere Trainer und Helfer in der Turn- und Schwimmabteilung gefunden.

Erfolgsgeschichten aus unseren Abteilungen

Unsere Fit & Gesund-Gruppen haben bereits im letzten AMTVerein-Magazin gezeigt, wie Angelika und Monika zur Übungsleiterlizenz und zu eigenen Gruppen gekommen sind. Auch im Badminton und in verschiedenen Ballsportgruppen für Erwachsene finden wir Gruppenleiter direkt aus den eigenen Reihen.

Auch unsere Tanzabteilung profitiert von interner Expertise. Seit Mitte 2024 gibt es neue Modern/Contemporary-Gruppen für Kinder und Jugendliche. Die Trainerin dafür haben wir in unserer Leistungstanzgruppe Innocent gefunden: Helia. Obwohl sie (Anm. d. Red. zum Zeit-



I WANT YOU

ALS ÜBUNGSLEITUNG FÜR DEN AMTV

punkt der Erstellung dieses Artikels) erst 17 Jahre alt ist, leitet sie die Gruppen mit bemerkenswerter Professionalität. – Das kann ich mit gutem Gewissen sagen, denn während ich diesen Artikel schreibe, beaufsichtige ich gerade eines ihrer Trainings. Das Aufwärmprogramm allein wäre für mich schon mehr Sport, als ich in einer ganzen Woche mache – aber ihre Gruppe zieht voll mit. Stark! –

Diese Beispiele zeigen nur einen kleinen Ausschnitt. Es gibt noch viele weitere Abteilungen und Übungsleiter, die wir hier erwähnen könnten. Doch sonst würde dieser Artikel zu lang. Und außerdem endet gleich meine Aufsicht beim Tanzen.

Warum dieser Artikel?

Einerseits möchten wir die hervorragende Arbeit unserer Übungsleitungen und Abteilungen würdigen – das sollten wir ohnehin öfter tun! Andererseits sind wir weiterhin auf der Suche nach Ideallösungen.

Wenn du diesen Artikel liest und denkst: „Das kann ich auch!“ – dann melde dich bei uns.

We want you!

BEITRAGSORDNUNG

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	20,00 EUR	3,30 EUR
Kinder (Kindergeldbezieher)	12,00 EUR	15,00 EUR	1,60 EUR
2 und mehr Kinder	20,00 EUR	24,00 EUR	2,20 EUR
Ehepaare	40,00 EUR	36,00 EUR	3,80 EUR
Familien	40,00 EUR	41,00 EUR	3,80 EUR
1 Erwachsener / 1 Kind	20,00 EUR	31,00 EUR	3,30 EUR
Fördernde Mitglieder	20,00 EUR	halber Grundbeitrag	s.o.
Schwimmausbildung (1/2 jährliche Zusatzgebühr / ab Beginn 6 Monate / Bis Erreichen des Seepferdchens)	49,00 EUR		

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

Monatliche Abteilungsbeiträge	Erwachsene	Kinder und Jugendliche (bis einschl. 17 Jahre)
Faustball, 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	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	7,00 EUR	3,50 EUR
Basketball	8,00 EUR	5,00 EUR
Tanzangebote, Tanzsport (Standard/Latein)	9,00 EUR	8,00 EUR
Hapkido	10,00 EUR	8,50 EUR
Gerätezirkel	12,00 EUR	12,00 EUR
Fit & Gesund (Gymnastik, Fitness-Studio Kurse)	11,00 EUR	5,50 EUR
Tischtennis	5,00 EUR	3,50 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. **Beiträge in eine Abteilung** und/oder des **Mitgliedsstatus** sind der Geschäftsstelle umgehend schriftlich mitzuteilen, da sich daraus der jeweils aktuelle Beitrag ergibt. Rückwirkende Erstattungen sind nicht möglich. Bitte denken Sie auch daran, **Änderungen der Anschrift** oder der **Bankverbindung** der Geschäftsstelle schriftlich mitzuteilen! Rechnungszähler 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: 07/2023



WS Dienstleistungen Gebäudeservice mit System GmbH

Unser Leistungsspektrum

Eine gepflegte Immobilie, saubere Büros und ein ansprechender Eingangsbereich sind das Aushängeschild jedes Unternehmens. Wir sorgen dafür, dass Ihre Mitarbeiter, Kunden und Besucher sich wohlfühlen und tragen entscheidend zum Werterhalt der Immobilie bei.



Unterhaltsreinigung



Glasreinigung



Sonderreinigung



Großflächenreinigung



Holz- und Steinsanierung



Fassadenreinigung

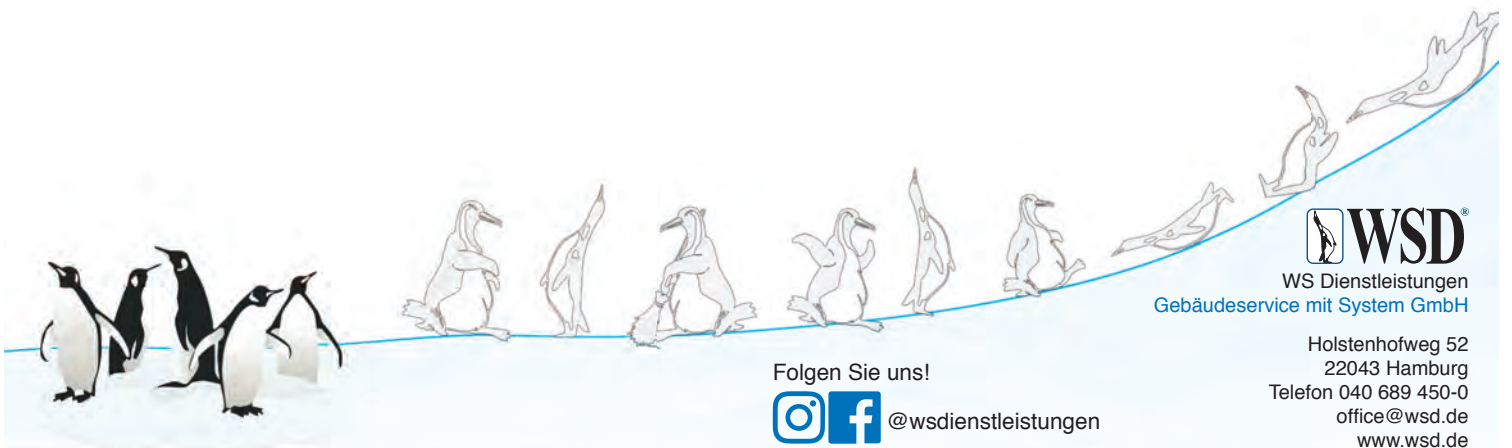
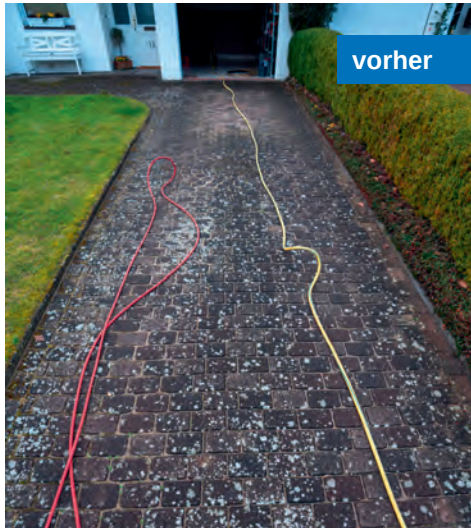


Kaugummientfernung



Sports and more

Steinreinigung



Folgen Sie uns!



@wsdienstleistungen



WS Dienstleistungen
Gebäudeservice mit System GmbH

Holstenhofweg 52
22043 Hamburg
Telefon 040 689 450-0
office@wsd.de
www.wsd.de



Kollektion aus
nachhaltigen
Materialien!

- ✔ Verfügbar bis Ende 2029
- ✔ Bis zu 11 Farbvarianten




erima[®]
SPORTSWEAR SINCE 1900

TEAMLINE CELEBRATE 125

Ab sofort erhältlich bei deinem ERIMA Sportfachhändler! www.erima.de