

Vereinsmagazin des AMTV Hamburg e.V. von 1893 - 01/26

AMTV Verein



Erfolgreicher Kampfsport-Schnuppertag der AMTV-Abteilungen Judo, JuJutsu und Karate

Eure Stimme zählt!

Mehr zum Olympia-Referendum am 31.05.2026

Viele persönliche Geschichten von AMTV-Sportler:innen



AMTV Hamburg e.V.
Rahlstedter Straße 159
22143 Hamburg
Tel.: 040 / 675 95 06
www.amtv.de

HANSEN

Das besondere Autohaus

Wenn Innovation aufblüht Autoangebote exklusiv für AMTV-Mitglieder

100% elektrisch
e VITARA
ab 279,- €* mtl. leasen

Vollhybrid
Prelude
ab 399,- €¹ mtl. leasen



bis zu
6.000 €
E-Auto Prämie²



8 JAHRE
GARANTIE

*Es gelten die allgemeinen Garantiebedingungen

Besondere Modelle im Rampenlicht



VREDESTEIN
TYRES



Verbrauchswerte **Suzuki e VITARA eAxle Club** (49 kWh-Batterie): Energieverbrauch kombiniert: 14,9 kWh/100km; CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO₂-Klasse: A. *Leasingbeispiel für einen e VITARA eAxle (106kW/144PS) Club (49 kWh-Batterie). Auf Basis des Fahrzeugpreises (UVP): 29.990,00 Euro; Laufzeit: 48 Monate; jährliche Fahrleistung: 10.000 km; Leasingsonderzahlung: 1.000,00 Euro; 48 monatliche Leasingraten à 279,00 Euro; Gesamtkosten über 48 Monate Vertragslaufzeit: 14.392,00 Euro, zzgl. händlerabhängiger einmaliger Bereitstellungskosten und einmaligem Auslieferungspaket. Bonität vorausgesetzt. Vermittlung erfolgt allein für die Creditplus Bank AG, Augustenstraße 7, 70178 Stuttgart. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher. Abbildung zeigt aufpreispflichtige Sonderausstattung. ²Maximale Förderung abhängig von persönlichen Voraussetzungen. Staatliche Förderung gesetzlich geregelt und einkommensabhängig. Kraftstoffverbrauch **Honda Prelude e:HEV** in l/100 km: kombiniert 5,2. CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert 117. CO₂-Klasse: D. Abbildung zeigt Sonderausstattung. ¹Ein Leasingangebot der Honda Bank GmbH, Hanauer Landstr. 222-226, 60314 Frankfurt/Main für einen Prelude e:HEV Advance. Fahrzeugpreis: 50.600,00 €, Leasingbetrag: 50.600,00 €, Leasingsonderzahlung: 11.860,65 €, Laufzeit: 48 Monate, Gesamtfahrleistung: 40.000 km, Gesamtbetrag: 31.012,65 €, Nachberechnung je Mehrkilometer: 15,18 Cent, Rückvergütung je Minderkilometer: 10,12 Cent, Monatliche Leasingrate: 399,00 €. * Es gelten die allgemeinen Garantiebedingungen.

▶ **SPORTLICH NAH. GANZ EINFACH DA – NUR 10 MINUTEN VOM AMTV ENTFERNT.**



Wir sind Dein sportlicher Partner in Bezug auf Autos und freuen uns Dir **Sonderkonditionen** präsentieren zu können. Nur für **AMTV Hamburg Mitglieder – Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.** Wir halten weitere sportliche Angebote für Euch bereit.

Autohaus Herbert Hansen GmbH · Höhenkamp 1 · 22145 Braak bei Hamburg · 040 / 675 30 71
info@autohaus-hansen.de · www.autohaus-hansen.de

Editorial

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
Faustball - 1-9-7-6	5
Handball - Verstärkung für die Handball-Deerns: Neue Werkstudentin ab 01. April	6
Hapkido - Vorteile des Hapkidotrainings bei Kindern und Jugendlichen.....	8
Kampfsport - Kampfsport-Schnuppertag: Bewegung, Disziplin und jede Menge Spaß!	10
AMTV-Wandselauf - 38. AMTV-Wandselauf.....	11
Fit und Gesund - Ein besonderer Geburtstag in der Rückenfit-Gruppe.....	11
Thai-Kickboxen - Neues Kampfsportangebot	12
Leichtathletik - Hallensaison der Leichtathleten	13
Schwimmen - Trainingslager Malente - Eine Woche voller Teamgeist, Training und toller Erlebnisse.....	14
Tischtennis - Weiterhin guter Zulauf beim AMTV-Tischtennis.....	16
Turnen - Erfolgreiche Teilnahme am Hanseatischen Gerätewahlwettkampf	17
Fit und Gesund - Medikation Sport	19
Studio - Man ist nie zu alt, um anzufangen	20
Christiane Laudon - Mein Weg als Übungsleiterin	21
Ju-Jutsu - Hamburger Einzelmeisterschaft im Ju-Jutsu Fighting 2026	22
Iaido - Ein erfolgreiches Iaido-Jahr 2025	24
Qigong - Unser Qigong - Sportjahr 2025 mit Gunda Lepthien	25
FSJ - Ein halbes Jahr voller Bewegung, Begegnungen und persönlicher Entwicklung	26
Olympia in Hamburg - Eine Chance für wichtige Trainingsstätten.....	28
AMTV Intern - Angebote für Trainer-/Übungsleiter:innen.....	30
AMTV Intern - Beitragsordnung.....	31

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

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: Karo Wulf

Gestaltung: Björn Busch / ELBSTYLE.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

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist am 01.06.2026.

Bitte senden Sie Ihre Artikel an wulf@amtv.de oder auf einem Speichermedium an die AMTV-Geschäftsstelle.

Vorwort

Liebe Mitglieder, liebe Freund:innen des AMTV Hamburg,

die Sportwelt in Hamburg schaut gespannt auf das **Olympia-Referendum**. Am 31.05.2026 wird abgestimmt, ob Hamburg das Konzept zur Bewerbung der olympischen und paralympischen Sommerspiele beim DOSB einbringt. Wir als Verein erhoffen uns von Olympia vor allem eines: bessere Bedingungen für den Sport vor Ort. Bereits im Vorfeld der Spiele sollen zusätzliche Investitionen in die Sportinfrastruktur fließen. Trainingsstätten sollen modernisiert, Anlagen saniert und langfristig nutzbar gemacht werden, so stellte es **Finanzsenator Andreas Dressel Ende März im AMTV-Zentrum** vor. Mit dabei waren auch die ehemaligen **Olympioniken Julia Mrozinski und Jacob Heidtmann**, die die Strahlkraft der Spiele selbst schon erleben durften und davon begeistert erzählten.

Wir gehen davon aus: Es geht nicht um die Frage, ob Olympische Spiele nach Deutschland kommen - sondern wohin. Wenn Hamburg den Zuschlag erhält, fließen Investitionen, Fördermittel und Aufmerksamkeit in unsere Stadt und damit auch in unsere Vereine. Erhält eine andere Region den Zuschlag, profitieren dortige Sportanlagen und Vereinsstrukturen. **So ehrlich muss man das formulieren.** Unser Appell: Informiert Euch, macht Euch ein Bild und lasst Euch anstecken von der Olympia-Begeisterung. Die Briefwahlunterlagen für das Referendum werden Ende April versendet.

Etwas weniger begeistert, aber sehr arbeitsintensiv ist das Thema **Keller-Baustelle**: Das Fitness-Studio musste im vergangenen Oktober aus dem AMTV-Zentrum ausziehen, seitdem laufen die Sanierungsmaßnahmen des Wasserschadens. Es wurde monatelang getrocknet, desinfiziert, abgebrochen, installiert und verputzt. Ab Mitte April wird der Estrich eingebracht. Im Anschluss daran folgt eine weitere notwendige Trocknungsphase. Danach beginnen die abschließenden Ausbauarbeiten, insbesondere Fliesenarbeiten, Malerarbeiten (Anstrich) sowie Elektroinstallationen. Im letzten Arbeitsschritt wird der neue Bodenbelag verlegt. Derzeit wird davon ausgegangen, dass die Gesamtmaßnahme planmäßig Mitte bis Ende Juni abgeschlossen werden kann. Wir prüfen derzeit einige Optionen zur Nachnutzung der dann sanierten Flächen und halten Euch darüber auch auf unserer Website auf dem Laufenden.

Um unser Sportangebot weiter zu stärken, brauchen wir nicht nur Investitionen und Flächen, sondern vor allem Menschen, die sich für den Breitensport vor Ort einsetzen. Daher möchte ich noch mal auf die **Aus- und Weiterbildungsangebote für Trainer- und Übungsleiter:innen** aufmerksam machen, die wir als AMTV stark unterstützen. Lest hierzu gern mehr auf Seite 30.

Viele Freude beim Lesen dieser Ausgabe.

Michael Schumann - 1. Vorsitzender



- Anzeige -

An advertisement for Lotto Hamburg. The background shows a woman and a man smiling and embracing. The text 'GLÜCK IST: WENN FAIRNESS WIRKLICH ZÄHLT.' is prominently displayed. Below this, it says 'Jeden Samstag die Chance auf 10.000 € monatlich, 20 Jahre lang.*'. Logos for GlücksSpirale, DOSB, and HSB Hamburger Sportbund are visible. At the bottom, the Lotto Hamburg logo and website 'lotto-hh.de' are shown. A small disclaimer at the bottom right reads: '*Chance 1:10 Mio. · Teilnahme ab 18. Spielen kann süchtig machen. Hilfe unter check-dein-spiel.de. Whitelisted/GlStV 2021'.

1 - 9 - 7 - 6

Faustball ist eine der ältesten Sportarten der Welt. Vor etwa einem halben Jahrhundert stand für das Detmolder Faustballurgestein Wilhelm „Willi“ Schliemann ein Wohnungswechsel nach Rahlstedt an. Den neuen Lebensmittelpunkt ohne seinen Lieblingssport konnte und wollte er sich einfach nicht vorstellen. Es juckte ihn mächtig in den Fäusten.

Die Sparte in dem Verein mit den vier Großbuchstaben und den Vereinsfarben Weinrot / Weiß kränkelte damals etwas. Eine Reanimation sollte machbar sein, so seine Überzeugung. Der Vorstand signalisierte Unterstützung für sein Vorhaben.

So nahm im Frühherbst 1976 alles seinen Lauf. Mit den Handballveteranen Gustav Fink und Wilhelm Klöckner sowie dem „Albatros“ Klaus Lang fand er engagierte Verbündete für seine Sportleidenschaft. Eine erfolgreiche „Suchmeldung“ in der heimischen Lokalzeitung sorgte dafür, dass sich an einem „Kennenlernabend“ (auf neu-hanseatisch: „Try Out“) eine überwältigende, unerwartete Anzahl Neugieriger in der Halle Brockdorffstrasse eingefunden hatte, um sich mit dieser doch weitgehend unbekanntem Traditionssportart in Theorie und Praxis auseinander zu setzen. Es handelt sich hierbei um einen Freizeit- und Leistungssport für alle Altersgruppen von 8 bis 80.

Im Prinzip ist es ein Spiel 5 gegen 5. Der Velourslederball wird bei der Abwehr und beim Zuspiel mit der Innenseite des ausgestreckten Unterarms gespielt oder beim Angriff mit der Faust geschlagen. Jeder Spieler hat eine feste Position, die ihm vom Trainer je nach Talent zugeordnet wird. Die Regeln sind einfach, Faustball ist ein Spiel der Fehler, wer weniger Fehler macht, gewinnt. Beim ersten Mal, da tut's noch weh und die Arme erröten massiv, aber dann...! Die Resonanz dieses Abends absolut positiv. Verstärkung erreichte uns zusätzlich aus dem Verwandten- und Freundeskreis. Auch Jugendliche, vornehmlich aus dem Gymnasium Rahlstedt, versuchten ihr Glück. Natürlich war die Halle Brockdorffstrasse für diesen Sport viel zu klein, ein Wechsel in

die Birrenkovenallee half aus der Misere. Training, Technik und Taktik bestimmten fortan das Geschehen. Im Sommer wurde auf dem grünen Rasen und im Winter in der Halle gespielt.

Damit war sie perfekt, die „New Generation“ der AMTV-Faustballer. Der Vereinsbeitritt wurde mit einem weinroten Mitgliedsausweis und der Unterschrift von Dr. Schröder dokumentiert. Das Fazit frei nach Gottfried und Lonzo: „Hamburg ´76, Jungs, war das gemütlich. So was gibt es heute nicht mehr, ist verdammt lange her!“ Seit 1988 erklingt bei allen geeigneten Anlässen die Spartenhymne: „Wenn es sein muss, muss es sein!“ Wir haben das 100-jährige und das 125-jährige Jubiläum des AMTV mitgefeiert, Ende dieses Jahres wird unsere Erfolgsgeschichte 50 Jahre alt. Damit verbunden sind unzählige Erinnerungen an längst vergangene Zeiten.

Wir hätten nie gedacht, dass wir so lange durchhalten würden. Das Durchschnittsalter der Aktiven heute: respektable 77,4 Jahre, 3 Akteure sind von Anfang an dabei.

von G. Schmidt



Die Rahlstedter Urgesteine aus der Gründerzeit

JAHRESÜBERSICHT

Datum	Veranstaltung	Ort
03.05.2026	Wandseelauf	Rahlstedt
21.06.2026	Kinderfest	Halle Nienhagener Straße 154
Ende Juni	Deligiertenversammlung	AMTV-Zentrum, Rahlstedter Straße 159
05.07.2026	Dance Happening	Halle Forum Rahlstedt, Scharbeutzer Straße 36
08.07. bis 15.07.2026	Ferienlager an der Ostsee für Kinder 8 - 15 Jahre	24321 Behrendorf
27.07. bis 31.07.2026	Sommercamp für Kinder 7 - 12 Jahre	Halle Nienhagener Straße 154
05.09.2026	Sommerfest mit Sportlerehrung und Jubiläen	Tennisanlage, Stapelfelder Straße 145

NEUJAHRSEMPFANG 2026: MIT RÜCKENWIND INS NEUE JAHR

Am 8. Januar startete der AMTV Hamburg mit seinem traditionellen Neujahrsempfang ins Sportjahr 2026 – und das mit vielen bekannten Gesichtern und guter Stimmung. Vorsitzender Michael Schumann begrüßte zahlreiche Gäste aus Sport, Politik und Ehrenamt. Mit dabei waren unter anderem Frau Aydan Özoguz, MdB, Senator Dr. Andreas Dressel sowie Staatsrat Holstein. Auch unser Ehrenvorsitzender Peter Slama und mehrere Ehrenmitglieder ließen es sich nicht nehmen, dabei zu sein.

In seiner Rede blickte Schumann auf ein bewegtes Jahr 2025 zurück. Der große Wasserschaden im Keller des Vereinshauses hat die Geschäftsstelle stark beschäftigt – dort war bekanntlich unser Fitnessstudio untergebracht. Im Oktober musste alles ausgeräumt und in Ersatzräume der ILS verlegt werden. Trotz fehlender Sauna und Duschen findet der Sportbetrieb dank Teamgeist und loyaler Mitglieder weiterhin statt, auch neue Mitglieder konnten schon gewonnen werden. Auch sonst steht der AMTV gut da: stabile Mitgliederzahlen, solide Fi-



nanz und richtig starke sportliche Leistungen. Ob beim Wandellauf mit hunderten Kindern, beim „Winterzauber“ mit Schwimmerinnen und Schwimmern aus ganz Deutschland und sogar Dubai oder bei den Erfolgen unserer Athleten – 2025 hatte einiges zu bieten. Deutsche Meister, internationale Medaillen und viele persönliche Bestleistungen zeigen, was in unserem Verein steckt.

Für 2026 gibt es klare Ziele: die Sanierung abschließen, neue Übungsleiter gewinnen, den Sportpark Rahlstedt voranbringen und Alternativen für die Sporthalle Birrenkovenallee finden. Außerdem unterstützt der AMTV mit Überzeugung Hamburgs Sommerspiele-Bewerbung – „Hier wachsen die Sportlerinnen und Sportler von morgen“, so Schumann. Zum Schluss gab es Dank an alle Partner, Spender und Helfer. Ein be-



sonderes Dankeschön geht an unsere FSJler Erik und Felix, die an diesem Abend Spenden für die AMTV-Jugend sammelten. Vielen Dank an alle Unterstützer:innen für die großzügigen Spenden und Euren Beitrag zur Förderung unseres Nachwuchses!

Mit so viel Energie und Zusammenhalt kann 2026 kommen – **denn gemeinsam bewegen wir Rahlstedt!**

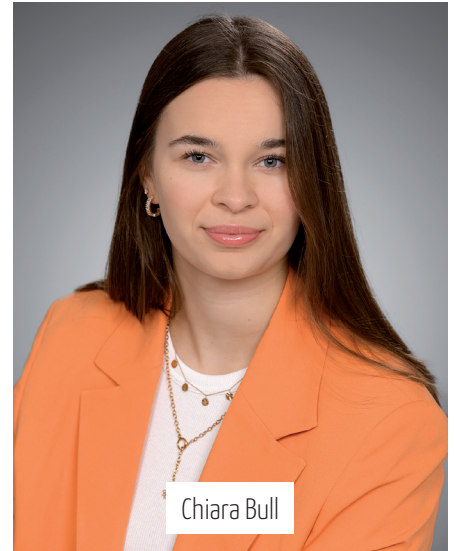




VERSTÄRKUNG FÜR DIE HANDBALL-DEERNS: NEUE WERKSTUDENTIN AB 01. APRIL

Nachdem wir in der vergangenen Ausgabe des Vereinsmagazins die Vision, den Aufbau und die Ziele der Handball-Deerns ausführlich vorstellen durften, möchten wir in dieser Ausgabe eine personelle Veränderung innerhalb unserer Spielgemeinschaft vorstellen. Unsere bisherige Werkstudentin Annika Schneider beendet Ende März planmäßig ihr Studium und damit auch ihre Tätigkeit bei den Handball-Deerns. Gleichzeitig freuen wir uns sehr, mit Chiara Bull eine neue Werkstudentin im Team begrüßen zu dürfen und so einen nahtlosen Übergang sicherzustellen. Damit können wir unseren eigenen Anspruch an Kontinuität, Professionalität und klaren Zuordnungen erfüllen und freuen, unsere aktuelle Entwicklung damit weiter vorantreiben zu können.

Chiara studiert aktuell Sportjournalismus und konnte in der Vergangenheit bereits erste berufliche Erfahrungen im Bereich Kommunikation, Sportjournalismus & Social Media sammeln. Bei den Handball-Deerns wird sie künftig vielfältige Aufgaben im kommunikativen Bereich übernehmen und so aktiv daran mitwirken, das Markenbild der Handball-Deerns weiter zu professionalisieren und sichtbar voranzubringen - sowohl innerhalb des Vereins als auch nach außen. Zudem liegt ebenfalls ein thematischer Schwerpunkt auf der Akquise und Betreuung von Förderern und Sponsoren. „Ich freue mich sehr, dass wir die Werkstudentenstelle nahtlos weiterführen können. Das ist ein



wichtiges Signal für die Professionalität unserer Strukturen. Mit Chiara gewinnen wir zudem eine Person, die perfekt zu uns passt und mit ihrem Engagement die Handball-Deerns definitiv voranbringen wird“, sagt Pia Zufall, Vorstandsmitglied der SG, die den Bewerbungsprozess für die Stelle koordinierte.

Ein neuer und wichtiger Bestandteil der Werkstudenten-Tätigkeit ist zudem die enge Anbindung an den Gesamtverein des AMTV: Einmal pro Woche wird Chiara auf der AMTV-Geschäftsstelle vor Ort arbeiten. Dort wird sie eng mit dem Gesamtverein zusammenarbeiten, um gemeinsame Potenziale zu nutzen und Mehrwerte für beide Seiten zu schaffen. Für die Handball-Deerns ist dies ein weiterer Schritt, die enge Verzahnung mit dem AMTV auch im täglichen Vereinsleben sichtbar zu machen.

Wir freuen uns sehr auf die gemeinsame Zusammenarbeit mit Chiara und auf damit verbundene frische Impulse und neue Ideen!

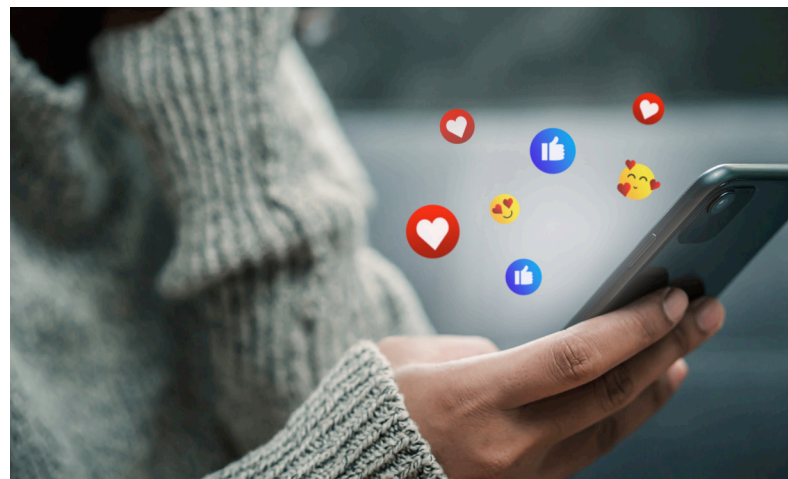
Stay in Hamburg. Play in Hamburg.

NICHTS MEHR VERPASSEN! UNSERE SOZIALEN KANÄLE.

Whatsapp



Instagram





Hapkido

VORTEILE DES HAPKIDOTRAININGS BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

von Shalo Smith
Leiter der Hapkido Cheong Kyum Kwan AMTV Abteilung

Seit vielen Jahren wird über die zahlreichen Vorteile von Kampfkünsten für Kinder und Jugendliche gesprochen. Dennoch ermutigen immer weniger Eltern ihre Kinder dazu, obwohl die positiven Effekte unbestreitbar sind. Gründe sind oft ein bewegungsarmer Lebensstil und fehlende Informationen.

Hapkido gehört zu den Kampfkünsten, die viele Elemente zur ganzheitlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen enthalten. Eine Kontaktsportart stärkt nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Charakter. Im Hapkido entstehen positive Effekte in Bereichen wie Selbstwertgefühl, persönlicher Sicherheit, Umgang mit Frustration und zwischenmenschlichen Beziehungen. Diese psychologischen Vorteile sind vielfach nachgewiesen.

Oft kommen Kinder mit Hyperaktivität, geringem Selbstwertgefühl, Aggressivität, Disziplin- oder Konzentrationsproblemen, Impulsivität oder sozialen Schwierigkeiten ins Training. Andere sind sehr schüchtern, haben Bewegungsmangel oder verbringen zu viel Zeit vor Bildschirmen. Für all diese Aspekte kann Hapkido eine geeignete Antwort sein. Die positiven Veränderungen in Persönlichkeit und Verhalten zeigen sich oft schon früh. Schritt für Schritt entwickeln die Kinder Fähigkeiten,

mit Herausforderungen umzugehen und Alltagsdruck zu bewältigen. Wer früh beginnt, erhält Werkzeuge, die im Erwachsenenalter helfen, Charakter, Sicherheit und Emotionskontrolle zu stärken.

Eine zentrale Eigenschaft der meisten Kampfkünste – und damit auch des Hapkido – ist die Förderung mentaler und körperlicher Selbstkontrolle. Kinder lernen, mit Aggression bewusst umzugehen und Frustration positiv zu verarbeiten – entgegen der Sorge mancher Eltern, Kampfsport könne Aggressivität steigern. Gerade das schulische Umfeld kann belastend sein; Hapkido bietet hier einen Ausgleich, während manche Sportarten durch starken Wettbewerbsdruck zusätzlichen Stress erzeugen.



Abteilungsinfo:



Wichtige Vorteile und Werte, die Kinder durch Hapkido entwickeln:

Selbstwertgefühl

Kinder setzen sich Ziele, erreichen sie und erleben Fortschritte – sichtbar etwa durch Gürtelprüfungen. Das stärkt Selbstvertrauen und Auftreten, reduziert Hänseleien und verbessert das Selbstbild. Das Wissen um erlernte Selbstverteidigungsfähigkeiten führt häufig zu mehr Respekt unter Gleichaltrigen.

Disziplin und Respekt

Kampfkünste haben militärische und künstlerische Wurzeln und sind von Tradition, Ehre, Loyalität und Respekt geprägt. Der Trainer vermittelt klare Regeln, Etikette und Werte und wird so zu einer wichtigen Bezugsperson. Kinder erfahren Kampfkünste nicht nur als Sport, sondern als Weg, der Disziplin und Achtung vor Mitmenschen in den Mittelpunkt stellt.



Konzentration und Ausdauer

Die korrekte Ausführung von Schlägen, Tritten und Hebeltechniken erfordert hohe Konzentration, viele Wiederholungen und Durchhaltevermögen. Kinder entwickeln motorische Geschicklichkeit und geistige Fokussierung. Sie lernen, dass Fortschritt Zeit braucht und Hindernisse kein Grund zum Aufgeben sind.

Individuelle Förderung ohne Leistungsdruck

Im Hapkido liegt der Fokus auf der persönlichen Entwicklung, nicht auf dem Vergleich mit anderen. Es gibt keinen Teamdruck. Fehler gelten als Chance zur Verbesserung und stärken innere Sicherheit.



Konkrete und erreichbare Ziele

Durch das Gürtelsystem erleben Kinder sichtbare Fortschritte in ihrem eigenen Tempo. Das motiviert und stärkt das Selbstwertgefühl, besonders bei Kindern, die sich sonst oft als wenig erfolgreich erleben.

Strukturierte Lernprozesse

Techniken werden in klaren Schritten vermittelt und wiederholt. Kinder lernen voranzudenken, Bewegungen zu verbinden und so Gedächtnis, Koordination und Körperbewusstsein funktional zu trainieren.

Fokus auf Selbstkontrolle und Konzentration

Aufmerksamkeit ist ein zentraler Bestandteil des Trainings. Trainer führen Kinder freundlich, aber klar zurück zur Konzentration, ohne sie bloßzustellen. Niemand soll zurückbleiben, jedes Kind erhält die Möglichkeit, sich neu zu fokussieren.

Förderung der Koordination

Bewusste, wiederholte Bewegungen schulen Körpergefühl und räumliche Wahrnehmung. Besonders Kinder mit motorischen Schwierigkeiten profitieren. Sie erleben den Zusammenhang von geistiger Haltung und körperlicher Kontrolle.

Klare Struktur und gesunder Umgang mit Energie

HapkidoTraining ist von klaren Regeln und festen Werten geprägt. Gutes Verhalten wird betont. Kinder lernen, Energie und Aggression über Tritte, Schläge, Hebel und Würfe kontrolliert abzubauen, verbunden mit der klaren Botschaft, dass ein Kampf immer der letzte Ausweg ist.

Gemeinschaft, Akzeptanz und gegenseitige Fürsorge

Trotz fehlendem Mannschaftscharakter entsteht ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Respekt, Unterstützung und gegenseitige Verantwortung prägen das Miteinander. Kinder, die Hapkido trainieren, erleben Stolz, Zugehörigkeit und entwickeln ein stärkeres Selbstbild – sichtbar durch die Uniform, die erlernten Fähigkeiten und den Respekt ihrer Umgebung. Mit den Jahren kann dies dazu beitragen, dass sie zu positiven Bezugspersonen und Führungspersönlichkeiten in ihrem Umfeld werden.

Training in der Brockdorffstraße 64, 22149 Hamburg

Trainingsgruppe	Zeit
Kinder 5 - 9 Jahre	Sa, 10:30 - 12:00 Uhr
Kinder / Jugendliche ab 10 Jahre	Sa, 12:00 - 14:00 Uhr

KAMPFSPORT-SCHNUPPERTAG BEWEGUNG, DISZIPLIN UND JEDE MENGE SPASS!

Rund 30 Kinder hatten die Gelegenheit, an einem besonderen Trainingstag in die Welt der Kampfkünste einzutauchen. Unter der Leitung von sechs engagierten Trainern - Dragan, Armin, Fabian, Jens, Sven und Hendrik - wurden spannende Einblicke in Judo, Jujutsu und Karate geboten. Ergänzt wurde das Programm durch einen Hindernisparcours, der Geschicklichkeit, Mut und Teamgeist verlangte.



Im Judo standen die Grundlagen auf dem Programm: sicheres Rollen und Fallen (Ukemi-Waza) sowie die Würfe O-Goshi und Tai-Otoshi. Besonders beeindruckend war, wie schnell die Kids den richtigen Bewegungsfluss fanden - Sicherheit und Kontrolle standen dabei stets im Vordergrund.

Beim Jujutsu lernten die Teilnehmenden praxisnah, wie man sich im Ernstfall verteidigen kann. Neben dem aktiven Aufmerksam-Machen durch Rufen wurden effektive Techniken zur Abwehr von Schlägen und zum Eigenschutz geübt. Unter Anleitung der Trainer gelang es den Kindern, mit gezieltem Armhebel ihren Partner kontrolliert zu Boden zu bringen oder sich gegen einen Würgerangriff von hinten erfolgreich zu verteidigen - stets mit Respekt und Achtsamkeit gegenüber dem Trainingspartner.

Im Karate ging es dynamisch weiter: Schnelle Schlag- und Tritttechniken, passende Verteidigungen und Konter sowie der kraftvolle Kampfschrei (Kiai) sorgten für beeindruckende Momente in der Halle. Wer dachte, dass die Stimme nichts mit Kampfsport zu tun hat, wurde spätestens hier eines Besseren belehrt.

Zwischen den Trainingseinheiten sorgten Spiel und Spaß für Auflockerung - nicht nur, um den Kopf wieder frei zu bekommen, sondern auch, um die Inhalte spielerisch zu festigen.



Als Trainerteam waren wir begeistert, wie gut das Konzept funktioniert hat. Zwar merkte man gegen Ende der 3,5 Stunden, dass die Konzentration etwas nachließ - doch der Enthusiasmus der Kinder blieb ungeboren. Für uns steht fest: Dieses Format hat Zukunft!

Vielleicht werden wir beim nächsten Mal einfach etwas früher die Matte verlassen - aber nur, um mit frischer Energie an die nächste Runde zu gehen.

Hendrik Heß





38. AMTV-WANDELAUF

Am 03. Mai findet der diesjährige Wandselauf statt - bereits zum 38. Mal in Folge!

Los geht es wie immer ab 9 Uhr mit den Schülerläufen in der Rahlstedter Bahnhofstraße. Fünf Läufe gibt es bis zur Altersklasse U14, danach sind die Großen dran. Auch in diesem Jahr gibt es die 5km oder 10km-Strecke, das heißt eine oder zwei Runden durch das schöne Rahlstedt.

Organisiert wird dieser Lauf jedes Jahr durch die Leichtathletikabteilung des AMTV.

Für diese Veranstaltung wird wie immer viel Unterstützung benötigt, damit die Veranstaltung erfolgreich durchgeführt werden kann.

In folgenden Bereichen wird Hilfe benötigt:

- Aufbau ab 7:30 Uhr
- Abbau ab ca. 12:30 Uhr
- Zielbereich: Medaillen umhängen, Eisgutscheine verteilen ca. 8:30 Uhr bis 12:00 Uhr (auch Teil-Zeiten möglich)
- Betreuung des Kuchenstands ab ca 8:30 Uhr
- Streckenposten auf den Strecken der Kinder und Erwachsenen von 8:30 Uhr bis 11.30 Uhr (je nach Streckenposten)

Meldet Euch gern bei Katharina Ottilige-Schaper (Katottilige@gmx.de).

Der Kuchenverkaufsstand im Start-/Zielbereich in der Rahlstedter Bahnhofsstraße freut sich zudem über viele Kuchenspenden. Wir wünschen allen Starter:innen und dem gesamten Orga-Team einen tollen Wandselauf 2026!

Fit und Gesund

EIN BESONDERER GEBURTSTAG IN DER RÜCKENFIT-GRUPPE

Unsere Dienstags-Sportgruppe Rückenfit (09:30 bis 11:00 Uhr in der Halle Stapelfelder Straße) durfte am 10. März 2026 einen ganz besonderen Anlass feiern: Unsere älteste Teilnehmerin, Käthe Blanke, ist 90 Jahre alt geworden!

Seit 1992 ist Käthe fester Bestandteil unserer Gruppe – und kein Wetter hält sie davon ab, mitzumachen. Meist kommt sie mit dem Fahrrad aus der Friedrichshainstraße zur Halle, nur bei Schnee wird sie liebevoll von einer Mitturnerin abgeholt.

Ihre gute Laune ist ansteckend, und ihre Beweglichkeit beeindruckt uns alle – denn sie turnt mit der Energie einer 60-Jährigen. Besonders das Flexibar hat es ihr angetan: Niemand schwingt es so kraftvoll und rhythmisch wie sie!

Wir freuen uns sehr, Käthe in unserer Runde zu haben, und wünschen ihr noch viele gesunde, sportlich aktive Jahre.

Deine Dienstagsgruppe – Uschi und alle Teilnehmerinnen





NEUES KAMPFSPORT-ANGEBOT

Zum 31. März 2026 endete die Geschichte unserer TaeKwonDo-Abteilung. Die bisherigen TaeKwonDo-Trainer hatten bereits vor einiger Zeit mitgeteilt, dass ihr Engagement Ende März leider aus verschiedenen verständlichen Gründen enden wird. Nach einer erfolglosen, intensiven Trainersuche, musste die Entscheidung getroffen werden, das Spartenangebot TaeKwonDo aufzugeben. Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen, die sich in den vergangenen Jahren für das TaeKwonDo in unserem Verein eingesetzt und die Abteilung mit Leben gefüllt haben.

Doch jedes Ende bedeutet auch einen neuen Anfang: Ab dem **01. April 2026** startet die neue Abteilung **Thai-Kickboxen** - und wir freuen uns sehr, mit **Michael Wasner** einen neuen Trainer gewonnen zu haben. Er ist Träger des **1. Dan im Kickboxen** sowie im **TaeKwonDo** und hat an zahlreichen **nationalen und internationalen Wettkämpfen** erfolgreich teilgenommen. Seine Erfahrung und Begeisterung schaffen beste Voraussetzungen für einen lebendigen und motivierenden Neustart.

Trainingsgruppe	Zeit
Jugendliche ab 14 Jahren	Mo, 18:00 - 19:00 Uhr
Erwachsene	Mo, 19:00 - 20:30 Uhr

Trainiert wird in der Paracelsusstraße 30, 22147 Hamburg.

Thai-Kickboxen ist eine traditionsreiche und zugleich moderne Kampfsportart. Dieser ganzheitliche Sport fördert Kraft, Kondition, Beweglichkeit und mentale Stärke - und bringt damit Körper und Geist in Einklang. Das Training ist sowohl für Einsteiger als auch erfahrene Kampfsportler geeignet, die eine neue Herausforderung suchen.

Wir wünschen der neuen Abteilung einen erfolgreichen Start und freuen uns, wenn viele Interessierte - ob bisherige TaeKwonDo-Mitglieder oder neue Gesichter - die Gelegenheit nutzen, Thai-Kickboxen kennenzulernen und Teil dieser spannenden Entwicklung werden.





HALLENSAISON DER LEICHTATHLETEN

Bei den Hamburger Meisterschaften im Hallen-Mehrkampf der Frauen und Männer war auch der AMTV mit mehreren Athletinnen und Athleten vertreten. Für den Verein gingen Leonie und Christian Steffens, Florian Wall, Tamara Valentin sowie Katharina Ottiligé an den Start und stellten sich der vielseitigen Herausforderung eines Mehrkampfes.

In den verschiedenen Disziplinen – von Sprint über Sprung bis hin zu technischen Wettbewerben – zeigten die AMTV-Starter gute Leistungen und bewiesen ihre Vielseitigkeit. Besonders erfreulich war es am Wettkampf auch als Team teilnehmen zu können.

Die Frauen absolvierten einen 5 Kampf und die Männer einen 7 Kampf.



Die Meisterschaften waren gemeinsame Meisterschaften des HHLV und SHLV

Christian Steffens präsentierte sich dabei in herausragender Form: Mit 11,11 m stellte er eine persönliche Bestleistung auf, sprang mit starken 6,69 m die größte Weite im gesamten Teilnehmerfeld der Männer und überzeugte zudem mit guten 1,84 m im Hochsprung.

Auch Florian Wall zeigte einen starken Mehrkampf, insbesondere im Stabhochsprung und im Weitsprung wusste er zu überzeugen und sammelte wichtige Punkte. In 5 der 7 Disziplinen konnte er sich zum Vorjahr verbessern!

Für ein spannendes Finale sorgte der abschließende 1000-Meter-Lauf: Hier konnte sich Christian Steffens in einem packenden Rennen die Silbermedaille sichern. Florian Wall belegte am Ende einen starken fünften Platz und rundete damit das gute Abschneiden der AMTV-Männer ab.

Die Frauen eröffneten ihren Fünfkampf mit den 60 m Hürden. Hier konnte Tamara Valentin direkt ein Ausrufezeichen setzen und eine persönliche Bestleistung erzielen. Es folgte ein starker Hochsprungwettbewerb: Leonie Steffens übersprang 1,40 m, während sich Tamara über starke 1,48 m freuen durfte.

Im Kugelstoßen überzeugte Leonie mit guten 10,15 m. Katharina Ottiligé und Tamara Valentin blieben jeweils nur knapp unter der 8-Meter-Marke. Im Weitsprung konnte sich vor allem Leonie über eine Weite von 4,43 m freuen und sammelte damit weitere wichtige Punkte.

Im abschließenden 800-Meter-Lauf mobilisierten noch einmal alle drei Athletinnen ihre letzten Kräfte und kämpften um jede Sekunde für die Mannschaftswertung. Mit großem Einsatz brachten alle drei den Fünfkampf erfolgreich zu Ende – Am Ende belegte Tamara den 6. Platz, Leonie den 8. Platz und Katharina den 9. Platz in der Wertung der Frauen.

Gemeinsam sicherten sie sich den 1. Platz in der Mannschaftswertung.



Es hat viel Spaß gemacht und alle freuen sich schon auf die Wettkämpfe und das Training der Freiluftsaison.

Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften der Masters

Vier Wochen später startete Katharina bei den Deutschen Meisterschaften der Masters in Düsseldorf. Sie qualifizierte sich für die 60m Hürden und konnte damit an dem aufregenden Ereignis teilnehmen.

Am Wettkampftag konnte sie einen guten Lauf zeigen und blieb erneut unter der Qualifikationszeit. Am Ende erreichte sie schließlich den 8. Platz.

Insgesamt war es ein spannender und motivierender Wettkampf, der Vorfreude auf die Freiluftsaison macht.



TRAININGSLAGER MALENTE - EINE WOCHE VOLLER TEAMGEIST, TRAINING UND TOLLER ERLEBNISSE

Unser Trainingslager in Malente war eine Woche, die uns sportlich gefordert und mit vielen schönen Momenten bereichert hat. Von intensiven Einheiten bis zu kreativen Abenden war alles dabei.

Samstag-Ankommen

Das Trainingslager begann am Samstag den 28.02 um 15 Uhr. Nach und nach trafen alle ein, voller Vorfreude auf die gemeinsame Woche. Schon am Nachmittag ging es in die Halle, wo wir mit Übungen wie Kniebeugen begannen. Nach einem Abendessen folgte das erste Schwimmtraining - Zeiten wurden genommen, alle waren aufgeregt und erfreut.

Sonntag - Kalter Start

Am nächsten Tag begann unser Training leider mit schlechten Nachrichten. Es gab kein warmes Wasser und die Heizungen funktionierten nicht. Im kalten Wasser zu trainieren war eine Herausforderung, aber alle meisterten sie. Am Nachmittag schwammen wir mit Beuteln an Händen und Füßen - eine ungewohnte, aber lustige Technikübung! Danach trennten wir uns in zwei Gruppen. Die eine ging in der benachbarten Fußballhalle zum Duschen (dort gab es noch warmes Wasser), die andere trainierte in der Aerobic Halle. Nach dem Abendessen begann der kreative Teil des Abends mit vielen Spielen und Becherbemalen. Trotz des nicht so schönen Starts endete der Tag sehr schön.



Montag - Schlechte Nachrichten

Am Montag begann der Tag mit noch einmal schlechten Nachrichten zum Thema Heizung und warmes Wasser. Sollte das Problem nicht bis zum Nachmittag behoben sein, würden wir nach Hause fahren! Die Erkältungsgefahr war ohne warmes Wasser einfach zu groß! Davon ließen wir uns aber nicht ausbremsen! Beim Schwimmen mussten wir bei den Rückenstarts über Bälle springen. Anfangs war es etwas seltsam, aber am Ende funktionierte es, so dass alle mit guter Laune aus der Halle gingen. Mittags dann die Erleichterung Strom und warmes Wasser waren zurück, und dazu strahlte die Sonne. Am Nachmittag gab es eine anstrengende Halleneinheit mit Brennball, bevor am Abend ein intensives Schwimmtraining folgte. 800 Meter - eine echte Herausforderung, die alle mit Bravour meisterten.

Dienstag - Fallschirm

Am Dienstag den 03.03 ging es nach dem Frühstück in die Halle, bevor am Nachmittag die Delfintechnik verbessert wurde. Am Abend sind wir dann noch eine halbe Stunde ohne Pause und anschließend mit einem Fallschirm geschwommen. Das war für alle ziemlich anstrengend.

Mittwoch - Startsprünge und Ausdauer

Am Mittwochvormittag begann das Landtraining mit 45 Sekunden Übungen, Biathlon Staffeln und zum Schluss noch einer Runde Dutchball. Die Biathlonstaffel hat uns hierbei allen sehr viel Spaß gemacht, da es mal etwas anderes als das sonstige Landtraining war. Am Nachmittag wurden Starts und Wenden intensiv geübt. Abends folgte ein intensives Ausdauerprogramm mit 100 x eine Bahn.

Donnerstag - Technik und Quatsch

Der nächste Tag begann mit Merkball und ein paar Übungen für die Sprungkraft. Dann folgte ein konzentriertes Kraultechnik-Training. Am Abend machten wir ein kleines bisschen Ausdauer und dann der absolute Höhepunkt Die Quatschstaffel mit einer Schwimnudel. Hier mussten wir ein paar Herausforderung mit der Nudel bewältigen.



Freitag - Finale mit Spaßfaktor

Am letzten Tag mussten wir jeweils zweimal 100 Meter auf Zeit schwimmen. Die Lage durften wir uns aussuchen. In der Halle gab es Miniübungen mit Musik, bevor es zum letzten Schwimmen ging. Im letzten Training sind wir dann nochmal viele Staffeln geschwommen und viel getaucht. Um 17 Uhr traten wir die Heimreise müde, aber glücklich an. Am Ende sind fast alle mit Muskelkater nach Hause gefahren. Spaß hat es aber allen - trotz des unglücklichen Starts zu Beginn des Trainingslagers - gemacht!!

Vielen Dank an unsere Trainerinnen, die sich so viel Mühe gegeben haben mit uns!!

Wir hatten eine schöne Woche!!
Amélie Freudenberg



NACHRUF FÜR HELGA STILLER

Am 22. Dezember 2025 verstarb im Alter von 96 Jahren unser langjähriges Mitglied Helga Stiller.

Helga war 47 Jahre Teil unserer Schwimmabteilung und hat sich in dieser Zeit mit großem Engagement eingebracht. Bis ins hohe Alter führte sie zuverlässig die Kasse der Schwimmabteilung und war eine tragende Säule unseres Vereinslebens.

Besonders bei den älteren Mitgliedern bleibt sie durch die Wettkampfreisen nach Frankreich und Schweden, die sie mit viel Herzblut begleitete, unvergessen.

Wir verlieren mit Helga eine treue Mitstreiterin, die durch ihren Einsatz das Leben der Schwimmabteilung nachhaltig mitgestaltete.

Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrer Familie und allen Angehörigen. Wir werden Helga stets in dankbarer Erinnerung behalten.

Michael Schumann
Vorsitzender AMTV, Abteilungsleiter Schwimmen

RICHTIGSTELLUNG

In der Ausgabe 3/2025 unseres Vereinsmagazins wurde der Name der Schwimmerin Victoria Buck leider fehlerhaft geschrieben. Wir bedauern diesen Irrtum sehr und bitten um Entschuldigung.



Tischtennis

WEITERHIN GUTER ZULAUF BEIM AMTV-TISCHTENNIS

Die Tischtennisabteilung des AMTV ist mit 3 Mannschaften in die Saison 2025/26 gestartet, davon sind 2 Erwachsenen- und 1 Jugendmannschaft. Die 1. Herren spielt in der Aufstellung Erik Krause, Stefan Kruse, Shiyuan Wang, André Füssel, Morteza Khakpour und Thorsten Behle in der 1. Kreisliga. Unsere Nr.1 Robin Hocke ist leider zur Halbserie nach Meiendorf gewechselt, so dass es nur noch um den Verbleib in der Klasse geht!

In der 3. Kreisliga spielt die 2. Herren u.a. in folgender Besetzung: Matthias Krüger, Bao Yudong, Massoud Ebrahimi, Hodijat Barisam-Haghiri, Udo Hirsch, Timo Triebisch, Fredy Timm, Leszek Wiejak, Frank Posselt, Marcus Darmas, Eddie Brown, Peter Schaefer und andere! Auch diese Mannschaft spielt ebenso gegen den Abstieg.

Nach einem Umbruch im Jugendbereich hat sich folgende Jugendmannschaft gebildet:

Theo Groß, Anton Boysen, Benjamin Fenger, Jonas Semrau, Johannes Range, Tobias Trinh, Ben Meißner, Maximilian Polley, Conrad Wittenborn und Dominik Darmas. Sie spielt in der Regional-Staffel Jungen Nord 1, momentan im unteren Mittelfeld.

Besonderes Highlight der Mannschaft sind die neuen supercoolen Trikots. Herzlichen Dank an die Sponsorin!

Die Tischtennis-Abteilung des AMTV entwickelt sich weiterhin gut. Die Trainingszeiten im Jugendbereich mittwochs (Sporthalle Grundschule Neurahlstedt) und donnerstags (Sporthalle Forum des Gymnasiums

Rahlstedt) sind gut bis sehr gut besucht. Die Trainingszeit im Forum stößt sogar mit bis zu 30 Teilnehmern teilweise an unsere Kapazitätsgrenze. Auch die Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Rahlstedt ist weiterhin gut. Dort können wir durch unsere Kooperationsgruppe immer wieder für spielerischen Nachwuchs sorgen!

Zudem ist die Erwachsenentrainingsgruppe am Montag- und Donnerstagsabend (Sporthalle Grundschule Neurahlstedt) mit ca.15 Teilnehmern gut besucht.

Mittwochs und donnerstags finden parallel zum Training auch die Punktspiele der 1. und 2. Herren statt.

Besonderer Dank gilt an dieser Stelle wieder den Trainern, Übungsleitern (vor allem Erik, Dirk und Björn), Mannschaftsführern und Eltern, ohne die eine reibungslose Punktspielsaison gar nicht möglich wäre.

Jürgen Krause
Abteilungsleiter





ERFOLGREICHE TEILNAHME AM HANSEATISCHEN GERÄTEWAHLWETTKAMPF

Mit großer Vorfreude und viel Trainingsfleiß nahm ein Großteil unserer Leistungsriege am Hanseatischen Gerätewahlwettkampf am 29./30. November teil. Für unsere Turnerinnen war dieser Wettkampf ein super Abschlusswettkampf für das Jahr 2025. Eine wunderbare Gelegenheit, das im Training Erarbeitete beim Wettkampf zu präsentieren. Das Besondere an diesem Wettkampf ist, dass ein fünftes zusätzliches Gerät, das Minitrampolin, neben den vier olympischen Geräten turnt wird. Die Turnerinnen haben die Möglichkeit ihre Elemente nach Schwierigkeit und individuellen Stärken selbst zu wählen.



Für Sophia Mina und Charlotte war dies der erste Wettkampf, den sie bestritten haben. Doch trotz der großen Aufregung haben es alle super gemeistert. Cheyenne und Klara sicherten sich in ihrem Jahrgang jeweils die beste Bodenwertung, Cheyenne hatte dabei mehr als einen halben Punkt Vorsprung vor der zweitbesten Bodenwertung. Die beste Sprungwertung konnten wir uns gleich dreimal sichern. Christina, Sophia Mina und Klara überzeugten hier mit Bravur. Charlotte zeigte allen den besten Sprung am Minitramp.



Ob elegante und ausdrucksstarke Übungen am Boden oder Balken oder kraftvolle Elemente am Stufenbarren – jede Turnerin konnte ihre persönlichen Schwerpunkte setzen. Besonders erfreulich war, dass einige neue Elemente erstmals erfolgreich im Wettkampf gezeigt wurden. Auch wenn nicht jede Übung fehlerfrei verlief, bewiesen alle Mädels großen Teamgeist und unterstützten sich gegenseitig. Gerade dieser Zusammenhalt trägt maßgeblich zum Erfolg bei.



Am Ende des jeweiligen Durchganges durften sich unsere Turnerinnen über tolle Platzierungen und persönliche Bestleistungen freuen. Noch wichtiger als Urkunden, Pokale und Platzierungen war jedoch die wertvolle Wettkampferfahrung, die Motivation für die kommenden Trainingswochen gab.



Folgende Platzierungen haben die Turnerinnen erreicht:

Jahrgang 2017

- Platz 2: Charlotte Schmedemann
- Platz 5: Livia Georgieva
- Platz 11: Hannah Störle
- Platz 15: Sophia Mina Sakha

Jahrgang 2016

- Platz 1: Klara Kim
- Platz 5: Isabell Dettenborn
- Platz 7: Melina Paschalis
- Platz 14: Sophie Thiesen
- Platz 22: Holly Luna Donohoe
- Platz 28: Luna Bohnack



Jahrgang 2015

- Platz 2: Cheyenne-Alicja Harder
- Platz 22: Faith Nolan
- Platz 33: Adwita Verma

Jahrgang 2014

- Platz 12: Annelie Gehrke
- Platz 19: Levke Manthey

Jahrgang 2013

- Platz 13: Juli Straehler-Pohl
- Platz 16: Nele Katharina Schröder
- Platz 23: Juna Ejima



Jahrgang 2012

- Platz 2: Christina Katschalkin
- Platz 3: Sophia Rössler
- Platz 11: Katharina Gavrilenko

Ein herzlicher Dank gilt unseren Trainerinnen, die die Turnerinnen mit viel Engagement und Geduld auf diesen Wettkampf vorbereitet haben und vor allem den Kampfrichtern. Ohne eure Einsätze wäre dies nicht möglich gewesen.
Stefanie Schmedes

Abteilungsinfo:



MEDIKATION SPORT

Angenommen, Sport wäre ein Medikament. Nicht verschreibungspflichtig und ohne Altersbeschränkung. Kein Hausarzttermin nötig. Wir verordnen es uns der Einfachheit halber selbst und statt in die Apotheke, gehen wir kurzerhand in unseren AMTV.

Wie lang müsste da der Beipackzettel sein? Sport hat ja unendlich viele positive Effekte und Begleiterscheinungen auf uns Menschen, nicht nur körperlicher Art. Und wenn man nicht überdosiert, gibt es kaum unerwünschte Nebenwirkungen.

Da wäre z.B. die Begleiterscheinung „Sprachkenntnisse“. Im täglichen Umgang werden sie selten gebraucht. Es geht auch nicht um das Schreiben oder Lesen der Vokabeln. Wichtig ist zu verstehen, was „sportlich“ gemeint ist. Wenn es beim Yoga heißt: „Jetzt nehmt ihr eure Hände ins anjali mudra.“ hilft ein kurzer Blick in die Runde und recht schnell wird klar, wie die angesagte Geste richtig anzuwenden ist: Hände in Gebetshaltung vor das Herz bringen. Schwieriger wird es bei der Ansage: „Setz mula bandha.“ Da es sich um die „unsichtbare“ Muskelkontraktion des Beckenbodens handelt, kommt man mit Spicken hier nicht weiter.

Bei Fitnesskursen wird es komplex, denn hier gibt es zusätzlich „auf die Ohren“. Ohne Musik läuft hier nix. Hit-Aktualität oder Interpretieren sind völlig nebensächlich, allein der Takt spielt eine Rolle. Er hilft dabei, die von der Kursleitung aufgerufenen Ansagen im taktgleichen Tempo zu erfüllen. Manche Kombinationen sind sehr knifflig und fordern neben guten Hör- und Spickfähigkeiten auch die entsprechende Koordination von Armen und Beinen. Das ist anspruchsvoll, aber ungemein erfrischend. Besonders, wenn die Umsetzung zwischen allen Beteiligten synchron geklappt hat und man zwischen march, v-step, mambo, step-touch, side-to-side, grapevine, double-step und chassé rechtzeitig wieder bei seiner Matte angekommen ist. Legback-curl und knee-lift schafft man auch im repeater und planks, dips, squats – mit oder ohne bounces – stählen den core. You got it?

Anwendung: morgens, mittags oder abends

Empfohlene Dosis: zwei- bis dreimal wöchentlich

Nebenwirkungen: u.a. solides Taktgefühl, exzellente Durchblutungsförderung, substanzielle Anregung der Hirnaktivität, gelegentlich auftretender Muskelkater, selten Unwohlsein, ausgiebige Wortschatzerweiterung in englisch und sanskrit. (Zu Risiken und Nebenwirkungen informieren Sie sich im Vereinsbüro und fragen Sie Ihre Trainerin oder Ihren Trainer).

Für aufmerksame Kursteilnehmer mit Sympathie für Sprache, bleibt es nicht aus, dass man insgeheim bestimmte Ansagen favorisiert. Meine Lieblings-Sportvokabeln sind: liebevoll, achtsam und Herzöffner. Sie sind leicht verständlich und wohltuend.

Sabine Adam

„MAN IST NIE ZU ALT, UM ANZUFANGEN“ JÖRG (73) ÜBER SEINE FREUDE AM SPORT

Wer Jörg im Fitnessstudio begegnet, merkt schnell: Bewegung ist für ihn mehr als nur Routine – sie ist Lebensfreude. Mit 73 Jahren trainiert er regelmäßig und strahlt dabei eine Energie aus, die ansteckend ist. Wir haben ihn gefragt, was ihn antreibt und was andere von ihm lernen können.

„Ich gehe zwei- bis dreimal die Woche ins Fitnessstudio“, erzählt Jörg. „Dort mache ich Übungen für den Muskelaufbau und trainiere alle Körperregionen. Das hilft mir, meine Kraft zu erhalten.“

Zusätzlich fährt er leidenschaftlich gerne Fahrrad – einfach, weil es ihm Spaß macht und er dabei an der frischen Luft ist.

Im Alltag spürt Jörg deutlich, wie sehr ihm die Bewegung guttut. „Ich merke, dass ich fitter bin als viele meiner Freunde im gleichen Alter. Beim letzten Umzug in der Familie konnte ich noch ordentlich mit anpacken – schwere Kisten tragen war kein Problem.“

Er lacht. „Da merkt man, dass sich das Training lohnt.“

Doch Jörg geht es nicht nur um die körperliche Fitness. „Mir tut es auch gut, im Fitnessstudio Leute zu treffen, mit denen ich sonst nichts zu tun hätte. Es ist schön, neue Menschen kennenzulernen und Spaß miteinander zu haben.“ Bewegung sei für ihn auch ein Stück Lebensqualität – körperlich wie sozial.

Was rät er anderen Männern in seinem Alter?

„Fangt einfach an! Am besten so früh wie möglich, aber es ist nie zu spät. Wenn einem eine Sportart nicht gefällt, sollte man etwas anderes ausprobieren. Wichtig ist, dass man überhaupt aktiv bleibt.“

Warum?

„Weil es das Leben leichter macht. Man bleibt beweglich, die Koordination bleibt erhalten, und man ist einfach besser drauf.“

Genau das entspricht übrigens auch der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation: Schon 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche reichen, um fit zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen.

Zum Schluss sagt Jörg noch:

„Ich habe schon immer gern etwas Aktives gemacht. Früher im Berufsleben war das oft schwer unterzubringen, aber jetzt als Rentner habe ich endlich Zeit dafür. Und ich genieße es.“

Laurena Madsack



Abteilungsinfo:



MEIN WEG ALS ÜBUNGSLEITERIN

Anlässlich des Übungsleitertreffens des AMTV im Januar 2026 habe ich mich gefragt, wen kennst Du alles, wen triffst Du wieder und kam dann auf die Idee meinen Weg als Übungsleiterin mal aufzuschreiben.

In Rahlstedt geboren und auch aufgewachsen besuchte ich selber zuerst das Kinderturnen bei Frau Wollmann, damals (ca. 1970) schon in der Turnhalle Am Friedhof 14a.

Der Spaß an der Bewegung zog mich zur Gymnastik und dann später über Jahre zum Jazztanz. Mit verschiedenen Pausen habe ich dann mit meinem Mann die Tanzkreise beim AMTV besucht. Aber wie bin ich eigentlich Übungsleiterin geworden?

Als Mutter mit meinen beiden kleinen Söhnen bin ich Donnerstags bei Frau Kock in der Brockdorffstraße 64 regelmäßig zum Kinderturnen gegangen. Frau Kock suchte nach kurzer Zeit eine Nachfolgerin und fragte mich, ob ich die Gruppe übernehmen würde. Nach Überlegungen und Gesprächen mit der Familie und dem AMTV habe ich die Turngruppe übernommen. In der Folgezeit bestimmten neben den eigenen Kindern, die Kinderturngruppe, die ersten Ausbildungslehrgänge beim Hamburger Sportbund, der Erwerb der Jugendgruppenleiter-Karte und die Auffrischung von Erster Hilfe meinen Alltag.

Nach etlichen, erfüllenden Jahren mit den Kindern wollte ich mich verändern und fand wiederum auch eine geeignete Nachfolgerin. Mein Weg führte mich dann über verschiedene Ausbildungen beim Behindertensportverband und Lizenzstufen in den Rehabilitationssport (Lunge, Inneres und Orthopädie) und ich habe in der Folge verschiedene Gruppen (Kinder & Erwachsene), auch mit ärztlicher Unterstützung, angeleitet.

Da ich aber bisher Kurse in meinem Lieblingselement WASSER nicht anbieten durfte folgte die nächste Ausbildung zur Aquafitness Trainerin, diesmal allerdings bei Bäderland Hamburg. In den folgenden Jahren habe ich unterschiedliche Kurse im Wasser bei verschiedenen Sportvereinen und dem Bäderland gegeben.

Während der Schwangerschaft mit meinem dritten Sohn kam ich auf die Idee Gymnastik - Kurse für Schwangere im Wasser anzubieten. In Zusammenarbeit mit einer Hebamme hat der Kurs über viele Jahre sehr viel Freude bereitet.

Jetzt biete ich für den AMTV Dienstags Aquafitness-Workshops im Kursbecken im Familienbad Rahlstedt an (auch im Wasser kann „man/frau“ schwitzen).

Mittwochs habe ich sehr viel Freude mit meinen Teilnehmer:Innen in der Reha-Sportgruppe Osteoporose und Orthopädie.

Sport hält Gesund, macht Spaß, ist gesellig und einfach toll, ob als Teilnehmer:in oder Trainer:in.

Und zum Schluss noch schnell liebe Grüße an meine Teilnehmer:Innen und an alle Übungsleiter:Innen, die mich in den vergangenen Jahrzehnten im Alltag, bei Aus- und Fortbildungen begleitet haben und an das Team der Geschäftsstelle.

Christiane Laudon





HAMBURGER EINZELMEISTERSCHAFT IM JU-JUTSU FIGHTING 2026

4 Hamburger Meister, 5 Hamburger Vizemeister und ein 3. Platz – mit diesem Ergebnis kehrte der AMTV von der Hamburger Einzelmeisterschaft im Ju-Jutsu Fighting zurück. Eine Bilanz, die sich sehen lassen kann vor allem, wenn man bedenkt, dass der AMTV nur mit 14 Kämpfern gestartet ist. Bereits am Freitag ging es für uns zum Wiegen, welches gut organisiert war. So waren wir alle bereit und heiß auf den nächsten Tag.

Am Samstag, den 21.02. begannen bereits um 9:00 Uhr die Kämpfe der U10, U12 und U14, in denen unsere Kämpfer erste Erfolge verzeichnen konnten. William Sadiku, der einzige Starter des AMTV in der U10, konnte nach einigen starken Kämpfen und kontroversen Entscheidungen des Kampfrichters den 4. Platz belegen. Eine sehr starke Leistung für einen jungen Kämpfer bei seinem ersten Wettkampf.

In der U12 konnte der AMTV erstmals Medaillen mit nach Hause nehmen. In der Gewichtsklasse -52 kg sicherte sich Erik Colberg den Titel „Hamburger Meister“, gefolgt von Adrian Schweizer, der sich in derselben Klasse den 2. Platz sichern konnte. In der Gewichtsklasse -36 kg belegte Vincent Magens den 2. Platz. Für diesen Erfolg musste er sich gegen ein stark besetztes Teilnehmerfeld durchsetzen, was er mit Mut und Technik schaffte. In derselben Gewichtsklasse trat auch Jorin Karnatz an, welcher sich nach harten Kämpfen den 9. Platz sichern konnte. Damit erkämpften sich unsere Starter in der U12 eine starke Quote von drei Medaillen aus vier Starts.

In der U14 zeigte sich der AMTV besonders in der höchsten Gewichtsklasse der Jungen stark. Finn Jakob, der Hamburger Meister von 2025, verteidigte seinen Titel souverän, dicht gefolgt von Marlon Metz, der



FREIKAMPF-SYSTEM – ALLKAMPF

Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren
Mi 18:30 – 20:00 Uhr & Sa 11:30 -12:40 Uhr
AMTV Halle (Nienhagener Str. 154)



sich bei seinem ersten Wettkampf den Titel Hamburger Vizemeister sichern konnte.

In der U18 zeigte Daniel Ozerkovich eine starke und mutige Leistung, als er sich den 2. Platz erkämpfte. Trotz einer Verletzung durch seinen Gegner kämpfte er weiter und belohnte sich mit einem Platz auf dem Podest.

In der U21 startete Paul Bruger für den AMTV. Er hatte bereits letztes Jahr an der Hamburger Meisterschaft teilgenommen, konnte jedoch krankheitsbedingt nicht seine volle Leistung zeigen. Dieses Jahr startete er mit mehr Erfahrung in den Wettkampf und zwang alle drei Gegner durch Hebel oder Würger zur Aufgabe. Leider schaffte er es nicht, seine Führung in Kämpfen mit teilweise fragwürdigen Entscheidungen der Kampfrichter über die Zeit zu bringen. Trotzdem schaffte er es, einen seiner Gegner zu besiegen und die anderen ordentlich auf Trab zu halten, wobei er in allen Kämpfen Dominanz im Bodenkampf zeigte. Seit längerer Zeit konnte der AMTV auch wieder Kämpfer bei den Erwachsenen stellen. In der Gewichtsklasse -77 kg stellte sich Armin Karnatz, der seit einigen Jahren nicht mehr aktiv gekämpft hatte, der Herausforderung. Dabei zeigte er im ersten Kampf eine dominante Leistung in allen drei Parts. Durch schnelle Schlag- und Tritttechniken, einen dynamischen Wurf und eine starke Festhaltetechnik am Boden gewann er nach wenigen Minuten durch Full Ippon (technisches K.o. im Ju-Jutsu-Fighting-System).



Den zweiten Kampf ließ er um einiges knapper werden, konnte dann aber doch durch die Aufgabe seines Gegners gewinnen.

Auch Nicola Gorge Vasiljevic stellte sich nach einiger Zeit erneut der Herausforderung. Der ehemalige Hamburger und Norddeutsche Meister schaffte es, sich den 2. Platz zu sichern. Dabei musste er sich im ersten Kampf zwar geschlagen geben, konnte sich jedoch im zweiten Kampf durch Full Ippon durchsetzen und sich den Platz auf dem Podest sichern.

Abschließend möchte ich allen Athleten zu ihren hart erkämpften Platzierungen gratulieren, die wie folgt lauten:

- Armin Karnatz – 1. Platz (Adults; -77 kg)
- Finn Jakob – 1. Platz (U14; +69 kg)
- Erik Colberg – 1. Platz (U12; -52 kg)
- Leon Graczyk – 1. Platz (U10; +44 kg)
- Adrian Schweizer – 2. Platz (U12; -52 kg)
- Vincent Magens – 2. Platz (U12; -36 kg)
- Marlon Metz – 2. Platz (U14; +69 kg)
- Daniel Ozerkovich – 2. Platz (U18; -62 kg)
- Nicola Gorge Vasiljevic – 2. Platz (Adults; -94 kg)
- Paul Bruger – 3. Platz (U21; -77 kg)
- Charlotte Menzel Harloff – 4. Platz (U14; -44 kg)
- William Sadiku – 4. Platz (U10; -32 kg)
- Simon Slama – 5. Platz (U16; -77 kg)
- Jorin Karnatz – 9. Platz (U12; -36 kg)



Dieses Ergebnis zeigt die große Wirkung, die unser im Vergleich zu anderen Vereinen kleiner Kader hat. Unser Ju-Jitsu Trainer Dragan Vasiljevic schafft es, mit wenigen Kämpfern viel zu erreichen. Dafür gebührt ihm großes Lob und Anerkennung. Unseren Blick möchten wir jetzt besonders auf die im April stattfindende Norddeutsche Meisterschaft, die in Hamburg ausgetragen wird, richten.

Für diese haben sich folgende Kämpfer qualifiziert: Armin Karnatz, Nicola Gorge Vasiljevic, Finn Jakob, Marlon Metz, Daniel Ozerkovich und Paul Bruger.

Wir freuen uns darauf und bereiten uns schon jetzt in der Hoffnung auf die nächsten großen Erfolge vor.

Paul Bruger

SPORTGALA



EIN ERFOLGREICHES IAIDO-JAHR 2025

Die Iaido-Abteilung des AMTV blickt auf ein besonderes Jahr 2025 zurück: Anfang März fanden die Deutschen Iaido-Meisterschaften beim Zanshin Kai in Osnabrück statt. An zwei Wettkampftagen wurden in den jeweiligen Kategorien die Platzierungen „ausgefochten“. Darunter waren auch zwei erfolgreiche Kämpferinnen des AMTV. Anika Kindler wurde in der Kategorie Sandan Deutsche Meisterin und damit auch bei der Hamburger Sportgala vor wenigen Wochen geehrt. Shino Nakashima sicherte sich Bronze in der Kategorie Mudan.



Die mehrfache Finalteilnehmerin der Japanischen Meisterschaften Takizawa Tomomi Sensei (Iaido Nanadan Kyoshi) beim internationalen Seminar „Women in Iaido“ beim AMTV.



Die Teilnehmerinnen der internationalen Seminar „Women in Iaido“ im März 2025 beim AMTV.

Zum Internationalen Frauentag am 8. März 2025 folgte ein besonderes Highlight: Wir richteten das internationale Seminar „Women in Iaido“ unter der Leitung von Takizawa Tomomi Sensei (Iaido Nanadan Kyoshi) aus. Takizawa Sensei ist in Iaido-Kreisen als mehrfache Finalteilnehmerin der Japanischen Meisterschaften bekannt und sehr geschätzt. Durch ihre einfühlsame Art begeisterte sie knapp achtzig Frauen aus ganz Europa. Am Samstag widmeten sich die weiblichen Iaidoka so wichtigen Themen wie „Sexualisierte Gewalt im Sport“, aber auch Grundlagen wie eine gute Iaido-Haltung, Körpereinsatz und die Art und Weise, das Schwert korrekt in der Hand zu halten, standen auf dem Übungsplan. Im Anschluss waren viele Teilnehmerinnen aufgrund eines Streiks am Hamburger Flughafen gezwungen, unser schönes Hamburg noch ein paar Tage länger zu genießen...

Beim Japan-Festival im Mai haben wir trotz strömenden Regens viele Interessierte an unserem Stand im Japanischen Garten in Planten un Blumen beraten und mit unseren Vorführungen begeistert.

Im November richteten wir die jährlichen Offenen Norddeutschen Meisterschaften mit Koryu Taikai aus. Iaidoka aus dem gesamten Bundesgebiet waren angereist, um sich bei Wettkampf und Prüfung zu bewähren. Auch hier waren AMTV-Kämpferinnen und -Kämpfer erfolgreich: In der Teamwertung freuten sich Anika und Shino über Gold, Sai-Kit Tsui gewann Silber und Thorben Burdorf Bronze. Im Einzel waren Anika mit Gold (Sandan-Kategorie) und Silber (Yondan/Godan-Kategorie) sowie Shino mit Gold (Shodan-Kategorie) und Bronze (Nidan-Kategorie) überaus erfolgreich. Zur Erklärung: Wer seine Wettkampfklasse gewinnt, darf bei diesen Meisterschaften auch in der nächsthöheren Kategorie starten.



Anika Kindler mit Gold und Silber und Shino Nakashime mit Gold und Bronze bei den Norddeutschen Meisterschaften beim AMTV.



Shino Nakashima freute sich über die Bronzemedaille bei den Deutschen Iaido Meisterschaften 2025 in Osnabrück.

Wir gratulieren zu folgenden erfolgreichen Prüfungen im Jahr 2025:

- Ikkyu (1. Kyu): Sai-Kit (Februar) und Thorben (November)
- Shodan (1. Dan): Shino und Sai-Kit (Juli)
- Nidan (2. Dan): Max Kuhn (Juli)
- Nanadan (7. Dan): Angela von der Geest (Juni)

Darüber hinaus freuen wir uns, dass Angela im Februar 2025 zur Präsidentin des Norddeutschen Iaido Bund e.V. gewählt wurde.

Herzlichen Glückwunsch!

Marcin Czaja
Abteilungsleitung Iaido

UNSER QIGONG - SPORTJAHR 2025 MIT GUNDA LEPTHIEN

Wir dehnen und verrenken uns, ziehen und schwingen.
Was wir auch tun, wie bei Gunda will's uns nie gelingen.
Was wir alle hier machen? Nun, man nennt es „Qigong“.
Nach dem gelebten Vorbild von Gunda: „Forever Young“.
Zum Frühstück bitte, genau das, was Gunda hatte.
Fallen wir dann trotzdem erschöpft auf die Matte.
So hecheln wir weiter, auf Halten und Biegen.
In Bewegung mit Gunda, das macht uns zufrieden.
Gundas Motivation besagt, „nur“ das Beste zu geben.
Dafür lässt sie uns dann ganz achtsam am Leben.
Denn nun kommt das, worauf alle warten.
Die Entspannung, liegend im imaginären Garten.
Autogenes Training: Progressive Muskelrelaxation.
Das tut uns so gut, denn das kennen wir schon.
Mit sanfter Stimme lullt sie uns liebevoll ein.
Hier sind wir Mensch, hier dürfen wir sein.
Jetzt ist es soweit: Weihnachten ist schon zu sehen.
Da machen wir „ne kurze Pause und sagen „Dankeschön“.

von den Mittwoch- und Donnerstag- Sportgruppen,
stellvertretend Dr. Sybille Hufenbach



EIN HALBES JAHR VOLLER BEWEGUNG, BEGEGNUNGEN UND PERSÖNLICHER ENTWICKLUNG

So lassen sich die vergangenen sechs Monate meines Freiwilligen Sozialen Jahres beim AMTV wohl am besten zusammenfassen. In dieser Zeit durfte ich die vielfältigen Facetten des Vereinslebens intensiv kennenlernen und aktiv an der Gestaltung von Trainingsstunden und Veranstaltungen mitwirken. Die Arbeit im Verein hat mir nicht nur spannende Einblicke in die Organisation und Durchführung des Sportbetriebs gegeben, sondern mir auch die Möglichkeit eröffnet, mich persönlich und fachlich weiterzuentwickeln.

Ein besonderer Schwerpunkt meiner Tätigkeit war die Leitung der Eltern-Kind-Turnkurse. Diese Kurse sind ein wichtiger Bestandteil des Vereinsangebots und bieten Eltern gemeinsam mit ihren Kindern die Gelegenheit, spielerisch in Bewegung zu kommen und erste sportliche Erfahrungen zu sammeln. Es hat mir viel Freude bereitet, die Entwicklung der Kinder zu begleiten und gleichzeitig einen Raum für gemeinsame Aktivität und Begegnung zu schaffen.

Auch der Mitgliederservice gehörte zu meinem Aufgabenbereich. Der Arbeitstag begann häufig mit der Bearbeitung von E-Mails rund um Mitgliedschaften und Kursangebote. An drei Tagen in der Woche öffneten wir um 10 Uhr die Geschäftsstelle und standen unseren Mitgliedern telefonisch und persönlich zur Verfügung. Die unterschiedlichen Anliegen sorgten für viel Abwechslung im Arbeitsalltag. Und selbst wenn es einmal herausfordernd wurde, konnte ich mich stets auf die Unterstützung meiner Kolleginnen und Kollegen verlassen.

Ein weiteres persönliches Highlight war der Erwerb meiner Übungsleiterlizenz im vergangenen Jahr. Die Seminarfahrten und Prüfungen waren eine besonders prägende Erfahrung, bei der ich nicht nur fachlich viel gelernt, sondern auch viele neue Freundschaften geschlossen habe.

Leider werde ich mein Freiwilliges Soziales Jahr beim AMTV vorzeitig beenden, da ich einen Ausbildungsplatz erhalten habe und diese Chance gerne ergreifen möchte. Die Entscheidung ist mir nicht leichtgefallen, denn die Zeit im Verein war für mich sehr bereichernd. Ich bin dankbar für die vielen Erfahrungen, das Vertrauen und die schöne gemeinsame Zeit – mit viel Lernen, Lachen und Teamgeist.

Für die kommende Zeit wünsche ich dem gesamten Team und insbesondere Felix weiterhin viel Erfolg und Freude bei der Arbeit im Verein.

Erik Markus (rechts im Bild)



AMTV SOMMERCAMP

Viel Spaß in den Sommerferien!

Diesen Sommer findet zum ersten Mal das AMTV Sommercamp statt. **Vom 27.07. bis zum 31.07.2026** können **Kinder von 7 bis 12 Jahren** mit dem AMTV-FSJler Felix eine Woche voller verschiedener Sportarten und vor allem einer Menge Spaß verbringen. Jeden Tag unterstützen unterschiedliche Trainer:innen spannender Sportarten: Ihr könnt Fußball, Handball, Leichtathletik und grundlegende Kampfsporttechniken ausprobieren.

Die Anmeldung ist ab sofort möglich.



AMTV 
SOMMERCAMP
2026

27. bis 31. Juli 2026 - 9:30 Uhr - 15:30 Uhr

5 Tage, verschiedene Sportarten
Für Kinder und Jugendliche
von 7 bis 12 Jahren

PARTNER:
 

KOMMT ZUSAMMEN

Kulturelle Länderabende

im Christophorus-Gemeindezentrum (Großlohering 49)

Wir laden herzlich jeweils von 18.30 Uhr bis 21.00 Uhr ein:



24. April 2026
Nicaragua



22. August 2026
China



13. Juni 2026
Sri Lanka



10. Oktober 2026
Türkei

Nach einer Einführung in die
Landeskultur und die kulturellen
Darbietungen gibt es ein
landestypisches Buffet.
Dabei ist Zeit für Austausch
und Informationen.

Die Veranstaltung ist
kostenfrei.

Eine Anmeldung ist
nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!



In Kooperation mit



Die kulturellen Länderabende werden gefördert
durch das Ökumenewerk der Nordkirche.

Q8 GroÙlohe, GroÙlohering 49
22143 Hamburg

Tel: 040 – 669 30 899
Email: k.wegner@q-acht.net



OLYMPIA IN HAMBURG – EINE CHANCE FÜR WICHTIGE TRAININGSSTÄTTEN

Hamburg steht vor einer großen Entscheidung – und für den organisierten Sport in unserer Stadt ist sie von besonderer Bedeutung. Die Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele ist weit mehr als ein internationales Sportereignis. Sie ist eine Chance für unsere Vereine, für bessere Sportstätten, für mehr Bewegung und für eine starke sportliche Zukunft in Hamburg.

Als AMTV sind wir Teil der größten gesellschaftlichen Bewegung dieses Landes: des organisierten Sports. Tag für Tag bringen wir Menschen zusammen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Leistungsniveau. Im Breiten- wie im Leistungssport, und natürlich in all' unseren Trainingsgruppen, auf unseren Plätzen und in unseren Hallen entstehen Gemeinschaft, Zusammenhalt und Integration.

Mit Olympischen und Paralympischen Spielen kann ein neuer Schub für den Hamburger Sport entstehen - insbesondere für den Breiten- und Vereinssport. Die Nachhaltigkeit ist eine Kernaussage des Bewerbungskonzeptes: Im Mittelpunkt steht die Nutzung und Modernisierung bestehender Sportanlagen statt aufwendiger Neubauten. Allerdings: Statt lediglich den Mindestbedarf von rund 75 Anlagen abzudecken, werden gezielt etwa 100 Sportstätten in ganz Hamburg einbezogen. Davon soll auch der Bezirk Wandsbek profitieren. Hier sollen 14 Trainings- und zwei Wettkampfstätten genutzt werden. Ziel der Strategie ist nicht nur eine leistungsfähige Basis für die Vorbereitung der Athletinnen und Athleten, sondern vor allem ein breit angelegter Modernisierungsschub für den gesamten Hamburger Vereinssport.

Zusätzlich sollen temporäre Sportanlagen und Ausstattung nach den Spielen weiter genutzt und anschließend dem Vereins- und Breitensport zur Verfügung gestellt werden.

Ein neuer Schub für den Vereinssport lässt auf bessere Trainingsbedingungen, moderne Infrastruktur und neue Perspektiven für Kinder, Jugendliche und Erwachsene hoffen. Dringend benötigte Investitionen in die Sportinfrastruktur stärken den Alltag im Verein - dort, wo Gemeinschaft entsteht und Ehrenamt gelebt wird.

Olympische und Paralympische Spiele sind eine Chance für ganz Hamburg - aber ganz besonders für den organisierten Sport. Sie bringen Aufmerksamkeit, Investitionen und Begeisterung dorthin, wo sie langfristig wirken: in unsere Vereine.



Heute geht es nicht mehr um die Frage, ob Olympische Spiele nach Deutschland kommen - sondern wohin. Erhält eine andere Region den Zuschlag, fließen die Investitionen in Sportstätten und Infrastruktur dorthin. Wir möchten, dass Hamburg und seine Vereine von dieser Entwicklung profitieren.

In den kommenden Wochen haben alle Hamburgerinnen und Hamburger die Möglichkeit, sich umfassend zu informieren, Fragen zu stellen und sich eine eigene fundierte Meinung zu bilden.

Mit dem Referendum steht Hamburg am 31. Mai vor einer richtungsweisenden Entscheidung. Für uns als AMTV ist klar: Diese Bewerbung ist eine große Chance für den Sport in unserer Stadt.

Deshalb werben wir dafür, beim Referendum mit „Ja“ zu stimmen für bessere Sportstätten, für unsere Vereine und für die Zukunft des Sports in Hamburg.

- 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



ANGEBOTE FÜR TRAINER-/ÜBUNGSLEITER:INNEN



Spannende Basisqualifizierungen!

Du hast Spaß am Sport und möchtest Kinder, Jugendliche oder Erwachsene für Bewegung begeistern? Dann ist jetzt der richtige Moment als Übungsleiter:in durchzustarten. Gemeinsam mit dem Hamburger Sportbund (HSB), der Hamburger Sportjugend (HSJ) und dem Verband für Turnen und Freizeit (VTF) gibt es einen leichten und günstigen Einstieg in die Ausbildung. Mit der kompakten Basisqualifizierung kannst du dir wichtiges Grundlagenwissen aneignen und schon bald selbst Gruppen im Verein anleiten. Wer mehr möchte, kann sich anschließend mit Aufbaumodulen bis zur deutschlandweit anerkannten DOSB C-Lizenz weiterqualifizieren. Ob Fitness, Kinderturnen, Ballsport oder Kinder- und Jugendsport: Für viele Interessen gibt es den passenden Schwerpunkt. Mach mit und werde Teil des AMTV-Teams – wir freuen uns auf alle, die sich mit Freude und Engagement einbringen möchten.

Für alle Fragen steht Felix Butenschön unter 040/67595083 gerne zur Verfügung.

JulLeiCa: Engagement, das sich lohnt

Du hast Lust, Verantwortung zu übernehmen, mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten und unser Vereinsleben aktiv mitzugestalten? Dann ist die JulLeiCa-Ausbildung genau das Richtige für dich! In der Ausbildung lernst du alles Wichtige für die Gruppenleitung, vom sicheren Umgang mit Kindern und Jugendlichen über Kommunikation und Teamarbeit bis hin zu Aufsichtspflicht und Konfliktlösung. Gleichzeitig sammelst du wertvolle Erfahrungen, die dir nicht nur im Verein, sondern auch im Beruf weiterhelfen. Ein besonderer Vorteil: Mit einer JulLeiCa kann in Hamburg die Teilnahme an Trainingslagern, Freizeiten und anderen Jugendmaßnahmen unter bestimmten Voraussetzungen als Sonderurlaub anerkannt werden. So musst du dafür nicht deinen normalen Erholungsurlaub nehmen. Kurzentschlossene können noch im Mai in einer kompakten Seminar-Woche an der Ostsee die JulLeiCa-Ausbildung absolvieren. Für das Jahr 2027 planen wir zwei JulLeiCa-Wochenenden im AMTV-Zentrum. Alle Fragen rund um die JulLeiCa-Ausbildung beantwortet AMTV-Jungendwartin Laurena Madsack unter madsacklaurena@gmail.com.

FREIE PLÄTZE IN DEN VORMITTAGS-GRUPPEN

Einfach vorbeikommen und reinschnuppern!

Zeit	Kurs	Ort	Übungsleitung
Montag 8:45-9:30 Uhr	Rückengymnastik	AMTV-Zentrum, Rahlstedter Straße 159	Elke
Montag 9:15-10:15 Uhr	Sturzprävention	Halle Nienhagener Straße 154	Gesine
Montag 9:30-10:15 Uhr	Rückengymnastik	AMTV-Zentrum, Rahlstedter Straße 159	Elke
Montag 11:00-12:00 Uhr	Complete Body Workout	AMTV-Zentrum, Rahlstedter Straße 159	Wiebke
Dienstag 8:00-8:55 Uhr	Pilates	AMTV-Zentrum, Rahlstedter Straße 159	Jeannette
Dienstag 9:30-11:00 Uhr	Rückenfit	Tennisanlage, Stapelfelder Straße 145	Uschi
Dienstag 10:00-11:00 Uhr	Fitness	AMTV-Zentrum, Rahlstedter Straße 159	Nicole
Mittwoch 8:00-9:00 Uhr	Fitness	AMTV-Zentrum, Rahlstedter Straße 159	Nicole
Mittwoch 8:00-9:00 Uhr	Fit mit Ausdauer und Kraft	AMTV-Zentrum, Rahlstedter Straße 159	Sabine
Mittwoch 8:45-9:45 Uhr	Aktivgymnastik 50+	Halle Nienhagener Straße 154	Petra Todt
Mittwoch 9:00-9:45 Uhr	Fitness	AMTV-Zentrum, Rahlstedter Straße 159	Sabine
Mittwoch 10:00-10:55 Uhr	Fitness 60+	AMTV-Zentrum, Rahlstedter Straße 159	Monika
Mittwoch 10:00-11:00 Uhr	Kraft & Balance für den Rücken	Meddialog, Brockdorffstraße 90	Gunda
Donnerstag 9:00-10:00 Uhr	Frauenfitness & Beckenboden	AMTV-Zentrum, Rahlstedter Straße 159	Nicole
Donnerstag 10:00-11:25 Uhr	Qigong	Tennisanlage, Stapelfelder Straße 145	Gunda
Donnerstag 10:00-10:50 Uhr	Ganzkörpergymnastik	AMTV-Zentrum, Rahlstedter Straße 159	Herma
Donnerstag 11:00-12:00 Uhr	Fit-Mix	AMTV-Zentrum, Rahlstedter Straße 159	Meike
Freitag 9:00-9:55 Uhr	Cardio Fitness	AMTV-Zentrum, Rahlstedter Straße 159	Sabine
Freitag 9:30-11:00 Uhr	Vitaltraining	Tennisanlage, Stapelfelder Straße 145	Uschi
Freitag 10:00-10:55 Uhr	Wellfit - Sport pro Gesundheit	AMTV-Zentrum, Rahlstedter Straße 159	Sabine

BEITRAGSORDNUNG

Der monatliche Mitgliedsbeitrag setzt sich zusammen aus dem Grundbeitrag und den Abteilungsbeiträgen je genutzter Abteilung.
Der monatliche Mitgliedsbeitrag ist ein Jahresdurchschnittsbeitrag, der ganzjährig zu entrichten ist.

Beitragsgruppen	Aufnahmebeitrag	Grundbeitrag
Erwachsene Mitglieder	30,00 EUR	21,50 EUR
Kinder u. Jugendliche bis 17	20,00 EUR	16,50 EUR
2 und mehr Kinder	30,00 EUR	27,00 EUR
Ehepaare	50,00 EUR	39,00 EUR
Familien	50,00 EUR	45,50 EUR
1 Erw. und 1 Kind	30,00 EUR	34,00 EUR
Fördernde Mitglieder	30,00 EUR	halber Grundbeitrag

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

Monatliche Abteilungsbeiträge	Erwachsene	Kinder und Jugendliche (bis einschl. 17 Jahre)
Faustball, Freizeitspaß, Radwandern, Wandern	0,00 EUR	0,00 EUR
Badminton	9,00 EUR	5,00 EUR
Ballsport	6,00 EUR	4,00 EUR
Basketball	12,00 EUR	7,00 EUR
Fit & Gesund (inklusive Gymnastik)	12,00 EUR	12,00 EUR
Gerätezeitkreis	13,00 EUR	13,00 EUR
Gymnastik	8,00 EUR	8,00 EUR
Handball	13,00 EUR	11,00 EUR
Hapkido, Judo, Ju Jitsu, Thai-Kickboxen	10,00 EUR	8,50 EUR
Iaido	6,00 EUR	4,00 EUR
Karate	10,00 EUR	6,50 EUR
Leichtathletik	8,00 EUR	6,00 EUR
Schwimmen, Triathlon	9,00 EUR	7,00 EUR
Schwimmausbildung	20,00 EUR	20,00 EUR
Tanzsport, Standard und Latein	12,00 EUR	12,00 EUR
Tanzangebote	12,00 EUR	10,00 EUR
Tischtennis	8,00 EUR	6,50 EUR
Yoga	12,00 EUR	12,00 EUR
Eltern-Kind- / Kinder- / Männerturnen	6,00 EUR	6,00 EUR
Geräteturnen	8,00 EUR	8,00 EUR
Leistungsturnen, Trampolinturnen	10,00 EUR	10,00 EUR
Fitness-Studio (inkl. Fit & Gesund, Gymnastik)	22,00 EUR	22,00 EUR
Fitness-Studio (inkl. Fit & Gesund, Gymnastik) mit einer zusätzlichen kostenpflichtigen Abteilung	18,00 EUR	18,00 EUR
Happy Hour Fitness-Studio (Mo-Fr 12 – 17 Uhr)	14,00 EUR	14,00 EUR
Happy Hour Fitness-Studio (Mo-Fr 12 – 17 Uhr) mit einer zusätzlichen kostenpflichtigen Abteilung	12,00 EUR	12,00 EUR

Rehasportangebote	Mit ärztlicher Verordnung	AMTV-Mitglied
Ambulanter Herzsport	nach Rücksprache	16,00 EUR
Lungensport	nach Rücksprache	13,00 EUR
Kniestabilisation, Osteoporosensport, Wirbelsäulen-Reha-Sport	nach Rücksprache	14,00 EUR

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! 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: 03/2026



Deine Stimme hat Gewicht.

**Bis zum 31.05. über Olympia und
Paralympics in Hamburg abstimmen!**

hamburg-olympia.de
Alle Infos zum Bewerbungskonzept:

