

AMTV vereint



HANDBALL

Bundesliga für die männliche B-Jugend

INNOCENT TANZGRUPPE

Der Jahresbericht unserer Leistungstanzgruppe

AMTVereint

Das neue Magazin stellt sich vor



AMTV Hamburg e.V.

Rahlstedter Straße 159

22143 Hamburg

Tel.: 040 / 675 95 06

www.amtv.de



RISTORANTE-PIZZERIA DON ALFIO



ÖFFNUNGSZEITEN:

MO, MI, DO, FR, SA
SONNTAG
DIENSTAG

17:00 UHR - 22:00 UHR
12:00 UHR - 21:00 UHR
RUHETAG

Rahlstedter Straße 159, 22143 Hamburg

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
AMTVereint.....	5
Faustball - Methusalem	6
Tanzsport- Tanzkreise Standard/Latein	7
Fit & Gesund - „Du, Du und Du“	8
Tanzsport - AMTV Dance Happening 2024	9
Ju Jutsu - Hanbo-Ju Jutsu Prüfung	9
Handball - Bundesliga – Wir sind dabei!	10
Fit & Gesund - Rückenfit	11
AMTV Geschäftsstelle - Freiwilliges Soziales Jahr - Jahrneele und Katharina stellen sich vor	12
Schwimmen - Nachruf - Peter Voß	13
Schwimmen - Sommerfreizeit 2024	14
Tischtennis - Weiterhin guter Zulauf beim AMTV-Tischtennis 1. Herren kämpfen um den Aufstieg in die Bezirksliga	15
Radwandern - Die Radsaison ist eröffnet	16
AMTV intern - Werde Zukunftsförderer	17
Rätsel - Wörtersuche	18
Ehrenamt - Ehrung für Gisela Kaibel bei der VereinsHHero-Gala 2024	19
Tanzen - Innocent - Jahresbericht	20
Fit mit Stefan - Kaffee mit Honig - Der Fitness-Boost	22
AMTV intern - Beitragsordnung	23

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: Felix Butenschön

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 24.02.2025.

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 2024 geht schon wieder zu Ende und es ist an der Zeit auf die vergangenen Monate zurückzublicken.

Große Herausforderungen galt es zu bewältigen. Wie in der Delegiertenversammlung am 06.06.2024 erläutert und besprochen war das Vereinsergebnis 2023 mit einem Minus von 139.000 € keineswegs zufriedenstellend.

Aus diesem Grunde beschlossen die Delegierten der Abteilungen, nach entsprechender Beratung im Vereinsrat, durch eine Umlage am Ende des Jahres die finanzielle Lücke des Vereins zu schließen.

Wie bereits in meinem, auf der Homepage veröffentlichten, Bericht erläutert liegen diesem Beschluss die erheblich gestiegenen Kosten in allen Bereichen zu Grunde.

Diesbezüglich verweise ich auf meinen Bericht und das Protokoll der Delegiertenversammlung.
(<https://www.amtv.de/aktuelles-aus-dem-vereinsleben.html>)

Auch wenn es uns gelungen ist, die finanzielle Situation zu verbessern und das zu erwartende Minus kleiner ausfällt, ist die Umlage erforderlich um den gewohnten Sportbetrieb und kommende Herausforderungen zu stemmen. Die Lücke für das Jahr 2023 und 2024 kann nicht anders geschlossen werden.

Die Umlage wird daher, wie auf der Delegiertenversammlung beschlossen, noch im November eingezogen und wir bitten dafür um Ihr/ Euer Verständnis.

Für die Zukunft wurde auf derselben Versammlung durch die Delegierten die Einsetzung einer Beitragskommission beschlossen, die in der Folge bereits mehrfach getagt hat. Ein Vorschlag zur Beitragsstruktur soll noch in diesem Jahr erarbeitet und vorgestellt werden.

Über das Ergebnis muss dann in der Delegiertenversammlung 2025 beschlossen werden.

Im Mai 2024 verließ Sebastian Bendler als sportlicher Leiter den AMTV, um sich persönlich als Geschäftsführer eines anderen Vereins in Schleswig-Holstein weiterzuentwickeln.

Aufgrund der zuvor geschilderten Situation wurde die Stelle bisher nicht neu besetzt und die Aufgaben auf andere Mitarbeiter der Geschäftsstelle/ des Vereins übertragen.

An dieser Stelle bedanke ich mich ausdrücklich bei den Mitarbeitern die diese Mehrarbeit aufgrund der geschilderten Situation des Vereins mittragen.

Ich vertraue auf Ihr/ Euer Verständnis und vertraue auf Ihre/ Eure Vereinsverbundenheit. Wir haben sehr viel geschafft, aber Wunder waren nicht zu erwarten. Wir werden auch zukünftig allen Mitgliedern das gewohnte Sportangebot bieten und hoffen in 2025 in ein sichereres Fahrwasser zu kommen.

Ich wünsche allen trotz der widrigen Umstände, nicht nur im Verein eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit.

Michael Schumann
1. Vorsitzender

- Anzeige -

SO FÜHLT SICH GLÜCK AN!
DAS ZIEL IM BLICK BEHALTEN.

GlücksSpirale

Teilnahme ab 18 · Spielen kann süchtig machen · Hilfe unter 0800 – 137 27 00

LOTTO-HH.de

DSB
HAMBURGER
SPORTBUND

790 MILLIONEN
MEHR ALS 790 MIO. EURO FÖRDERUNG FÜR DEN
LEISTUNGS- UND BREITENSPORT.

LOTTO® Guter Tipp.
Hamburg

AMTVereint

Ereint? Er ein t? Ahhh... Vereint! Genau so ging es vielleicht dem ein oder anderen nach dem ersten Blick auf das Titelblatt des Magazins. Aber auch bei uns in der Geschäftsstelle hat es bei einigen kurz gedauert um zu verstehen, was es mit dem Namen auf sich hat. AMTVereint (AMTV vereint) heißt unser neues Magazin. Wir möchten in diesem Artikel einmal kurz erläutern, was es mit diesem neuen Magazin auf sich hat.

Kurz nach der Veröffentlichung des letzten AMTV Magazins 01/2024 wurde beschlossen, dass wir das Magazin, wie es bisher erschienen ist, einstellen und dafür ein neues Magazin entwickeln werden. Mit dem alten Magazin waren wir sehr unzufrieden, da dieses mittlerweile fast wie ein reines Anzeigenblatt wirkte. Unser redaktioneller Teil wurde immer weniger und so überwiegen so langsam die Anzeigen. Da wir besonders dazu auch einige kritischen Kommentare vieler Leser bekommen haben, war uns klar, dass ein Magazin noch erwünscht ist, wir aber einige Änderungen vornehmen müssen. Das Neuaufsetzen des Magazins hat nun leider aufgrund einiger unvorhergesehenen Umstände etwas länger gedauert. Wir freuen uns aber sehr, hier die erste Ausgabe AMTVereint zu präsentieren.

Ganz grob gibt es drei große Veränderungen im Vergleich zum alten AMTV Magazin. Die erste wird direkt beim Durchblättern erkennbar sein. Besonders in dieser aber auch in den folgenden Ausgaben des AMTVereint werden viel weniger Anzeigen zu finden sein. Einige wenige werden wir im Magazin unterbringen, damit wir es auch langfristig finanzieren können. Durch die höhere Wertigkeit einer Anzeige, durch die geringere Anzeigendichte, hoffen wir schnell genügend Werbepartner zu finden.

Die zweite große Änderung ist die Anzahl der Magazine jährlich erscheint. Wir reduzieren von zuvor vier Ausgaben auf drei Ausgaben pro Jahr. Wir erhoffen uns dadurch vor allem, dass wir somit mehr Artikel aus unseren Abteilungen bekommen. Besonders von den größeren Abteilungen erwarten wir, dass es möglich ist, uns alle vier Monate einen Artikel zur Verfügung zu stellen.

Die dritte Änderung betrifft die Verteilung des Magazins. Es wird keinen Postversand des AMTVereint geben. Der Versand des Magazins stellte einen der größten Kostenpunkte beim alten Magazin dar. Statt des Postversandes möchten wir viel mehr auf die Verteilung des Magazins als digitale PDF Datei setzen. Dies ermöglicht uns zudem eine geringere Auflage zu drucken. Durch diese beiden Kosteneinsparungen können wir dann auch die geringeren Anzeigeneinnahmen auffangen. Die gedruckten Ausgaben werden sowohl in der AMTV Geschäftsstelle als auch bei der HASPA in der Rahlstedter Bahnhofstraße ausliegen. Wer also lieber eine gedruckte Version liest, kann sich das AMTVereint gerne abholen.

Und dann ist da noch der neue Name. Wir hatten uns überlegt, was uns als Sportverein in Hamburg Rahlstedt heutzutage ausmacht. Ein

Aspekt, der aus unserer Sicht bei Breitensportvereinen wie uns unglaublich wichtig ist, ist die Gemeinschaft. Besonders in unserem demografisch so diversen Rahlstedt ist dieser Aspekt noch bedeutender. Beim AMTV kommen täglich Menschen verschiedenster Hintergründe zusammen, um gemeinsam Sport zu treiben. Genau das wollten wir auch in dem Namen des neuen Magazins einbringen. So kamen wir auf die Idee das V aus AMTV auszuschreiben und durch ein t zu ergänzen. Der AMTV vereint viele Leute, in Mannschaften, Abteilungen oder auch bei Veranstaltungen und Festen. Das möchten wir genau so auch im AMTVereint zeigen. Das Vereinsleben, Erfolge einzelner Sportler oder Mannschaften, Veranstaltungen aber auch Informationen aus der Geschäftsstelle oder vom Vorstand, sollen im neuen Magazin den Verein umfassend beleuchtet werden.

Damit das gelingt, benötigen wir natürlich aus allen Ecken des Vereins Beiträge, Fotos und Ideen. Daher laden wir alle Mitglieder, Trainer oder andere interessierte Leser ein, aktiv an diesem Projekt teilzunehmen.

In dieser ersten Ausgabe des AMTVereint sind teilweise Artikel dabei, die bereits etwas älter sind. Es sind Einsendungen seit Februar diesen Jahres ins Magazin mit aufgenommen worden. Diese Artikel bekamen wir, als die Änderungen bezüglich des Magazins noch nicht bekannt waren. Die Artikel wollten wir jedoch unseren Lesern nicht vorenthalten.

An dieser Stelle möchten wir uns auch nochmal bei unseren jahrelangen Partnern des alten AMTV Magazins Thorsten Offner und der NordMEDIA GbR für eine lange und immer sehr gute Zusammenarbeit bedanken. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Björn Busch/ELBSTYLE.DE.





METHUSALEM

Überall auf der Welt gibt es „Älteste“. Wer kennt nicht irgendeinen Klassen-, Stammes-, Gesichts-, Stuben-, Dienst-, Gruppen- oder Dorfältesten. Methusalem ist der Bibelälteste. Auf ihn ist der Begriff „Biblisches Alter“ zurückzuführen. Und dann ist da noch Siegfried, der Spartenälteste der Altrahlstedter Faustballriege, nicht zu verwechseln mit dem Drachentöter aus der Nibelungen-Sage. Vielleicht ist er auch der Älteste noch aktive Faustballer im Osten Hamburgs, man weiß es nicht so genau. Er lebt streng nach der Methusalem-Formel.

Dieser Masterplan besagt, dass der, der sich genug bewegt und ausgewogen ernährt, bis zu 17 Jahre länger lebt. Die Strategie ist, alles zu vermeiden, was daran hindert, gesund älter und weiser zu werden. Im Mai hat er sein 85. Lebensjahr vollendet. Dem altherwürdigen Lehrbuch ist zu entnehmen, dass Faustball eine Lifetime-Sportart für das Alter von 8 bis 80 ist. Diese Aussage hat er überzeugend widerlegt. Freitags um 20:30 Uhr ist er regelmäßig in der Halle Rahlstedter Höhe anzutreffen.

Seit nunmehr 48 Jahren bestimmt der Faustball sommers wie winters einen Teil seiner sportlichen Aktivitäten.

Seine Lieblingsposition im Team ist die des Schlagmannes. Diese Spezies verfügt über ein unerschöpfliches Repertoire an Ausreden. Spötter behaupten, dieses würde sogar locker das Format des Hamburger Telefonbuches erreichen. Als bekennender Fahrradliebhaber ist die Rolle des Scouts für unsere traditionellen, alljährlichen Männertouren mit ihm absolut spitzenmäßig besetzt. Routenplanung und Auswahl der Einkehrmöglichkeiten sind definitiv Scout-Sache.

Viele Touren sind schon in Stellau mit einem Bikerfrühstück gestartet. Hierfür bindet er sich selbst die Schürze um, schmiert die rustikalen Brote und mixt als bekennender Smoothie-Creator das energispendende Ge-



Uns' Siegi, ein Oldie but Goldie!

ränk. Inzwischen ist er auch Besitzer eines Fitness-Trackers. Dieses erfasst u.a. seine Aktivitätsdaten. Die Schritte werden gezählt, der Puls gemessen, der Kalorienverbrauch ermittelt und das Schlafverhalten analysiert (ausgenommen das in der Sporthalle). Er trägt die Sportuhr links, weil er diesen Arm nicht so oft benutzt.

Seine Hazienda erfordert den schweißtreibenden körperlichen Einsatz. Den Rasen manikürt er noch in althergebrachter Manier. Obwohl Siegi ein technisch sehr versierter Bürger ist, findet man in seiner Remise weder einen Aufsitzer noch einen Mähroboter. Irgendwann

steht auch mal eine Auszeit an. Dann steigen seine Gattin und er in den Campingbus und nehmen Kurs auf die Hohwachter Bucht. Hier kann man nach dem Genuss von leckeren Fischbrötchen, begleitet von korrespondierenden, hopfenhaltigen Getränken sorglos an der Ostsee übernachten und wenn man will, den Sonnenuntergang beobachten. Merke: Wer so viele Kerzen auspusten kann, hat noch ganz viel Luft nach oben.

Fazit: Mit 85 plus ist noch lange nicht Schluss!

G. Schmidt



Tanzsport

Abteilungsinfo:



TANZKREISE STANDARD/LATEIN

Wann haben Sie zum letzten Mal getanzt? Auf einer Feier, z. B. bei einer Hochzeit, Silvester? Vielleicht sogar schon einmal in einem Tanzkreis, mussten aber z.B. aus beruflichen oder familiären Gründen aufhören? Auch wenn das schon länger her ist und Ihre Tanzkenntnisse etwas in Vergessenheit geraten sind, ist jetzt die Gelegenheit, wieder einzusteigen.

Der AMTV bietet mehrere Tanzkreise für Paare an verschiedenen Wochentagen an:

Dienstags: 20:00 Uhr – 21:30 Uhr bei Brigitte

Mittwochs: 20:00 Uhr – 21:30 Uhr bei Sven

Sonntags: 3 Gruppen nacheinander

Beginn 16:45 Uhr, 18:15 Uhr und 20:00 Uhr bei Jeannette

In allen Gruppen werden die Standard- und Lateintänze getanzt, zusätzlich je nach Interesse der Paare zwischendurch auch Discofox, Tango Argentino, Salsa etc.

Die Altersstruktur ist bunt gemischt von ca. Anfang 30 bis über 70. Ziel ist nicht der Turniertanz, sondern Tanzen allein aus Freude an der Bewegung zur Musik. Dabei ist der gesundheitliche Aspekt nicht zu unterschätzen: Koordination, Kraft, Ausdauer, Balance und auch die „grauen Zellen“ werden trainiert, denn in allen Tänzen wird eine Entwicklung angestrebt, neue Figuren und Kombinationsmöglichkeiten erarbeitet und die Technik verfeinert. Bei aller Anstrengung kommt

aber der Spaß nicht zu kurz, und die Paare genießen es, z.B. nach dem Training noch eine Runde zu klönen oder auch außerhalb des Tanzsaals mal etwas gemeinsam zu unternehmen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in Zusammenarbeit mit dem tus Berne den großen Saal im Volkshaus Berne mehrmals im Jahr zum „erweiterten freien Training“ in geselliger Runde zu nutzen, also praktische Anwendung des Gelernten.

Wer jetzt Lust bekommen hat, mal wieder das Tanzbein zu schwingen, kann gern zum kostenlosen Probetraining kommen, am besten mit vorheriger Anmeldung beim jeweiligen Trainer (Kontakt Daten beim Bereich Tanzsport auf der Internetseite des Vereins). Keine Angst, die Paare in den Tanzkreisen sind zwar schon lange dabei, aber die Figuren werden auch immer wiederholt, so dass der (Wieder-) Einstieg nicht schwerfällt. Insbesondere die Dienstags- und Sonntags-Tanzkreise können noch Verstärkung gebrauchen. Dabei sind die Gruppen Dienstag 20:00 Uhr und Sonntag 20:00 Uhr am weitesten fortgeschritten, hier werden gute Vorkenntnisse vorausgesetzt, die anderen Gruppen könnte man als „Mittelstufe“ bezeichnen. Wenden Sie sich gern an die Abteilungsleitung oder die TrainerInnen, um den passenden Tanzkreis zu finden, wir freuen uns auf Sie!

Jeannette Henrichs



„DU, DU UND DU“ ...

... sagte eines Tages Uschi Büttner nach unserem Vitaltraining.

„Ihr könntet das auch!“

Wir saßen wie so oft beim Kaffee danach und freuten uns, dass sie uns wieder einmal so schön trainiert hatte.

„Es gibt einen VTF-Kurs Fit im Alter, den könntet ihr machen und dann sehen, ob es euch gefällt – und ich hätte mal die Chance auf Vertretung“, setzte Uschi nach.

Wir zögerten nur kurz; warum eigentlich nicht, einen Versuch war es allemal wert – und drei investierte Wochenenden ja machbar. Diese interessante Ausbildung brachte uns den Titel Übungsleiterin ein, war dann aber natürlich erst der Anfang...

Nach diesen folgte der HSB überfachliche Grundkurs, Voraussetzung für die nun anzustrebende C-Lizenz – wenn schon, denn schon. Wieder drei Wochenenden, viel Input über Muskeln und Knochen, über Blut und Hormone, über Kraft und Ausdauer. Dazu viel Training, viele Übungen, viele neue Menschen jeden Alters und jeder Sportart – vom Schwimmen über Fechten, über Karate hin zum Rennrad und zum Yoga. Weitere Kurse folgten, Themen z.B. Faszien, Bauch, Beine, Po, Hüftbeuger.

Eine Prüfung wird wohl erst im Dezember stattfinden (und wir hoffen, dass wir noch erfahren, was dort gefragt werden wird). Und dann erfolgten die ersten Vertretungen – das war (und ist) seeeehr aufregend.

Die eigens zusammengestellte Musik soll passen / die Übungen einerseits bekannt, andererseits neu sein / die Anweisungen klar und laut genug / das Beobachten der Teilnehmer*innen darf nicht unterbleiben / so manche Erklärung, wofür welche Übung gut ist, soll nicht fehlen.



Gott-sei-Dank haben wir in der Stapelfelder Straße nicht nur eine große, gut ausgestattete Halle zur Verfügung, sondern auch die Möglichkeit, bei gutem Wetter draußen zu trainieren, was unter freiem Himmel einfach toll ist!

Da sich unsere Ausbildung rumgesprochen hat, werden wir nun öfters angefragt und werden ab demnächst sogar zu zweit im Team Wiebkes Mittwochsgruppen übernehmen dürfen, hospitiert haben wir schon.



Wir sind ein bisschen stolz und froh, dass wir uns auf Uschis Vorschlag eingelassen haben. Bewegung ist so wichtig, gerade mit zunehmendem Alter, und ich sehe mit Bewunderung die Damen, teils mit Rollator, die es sich nicht nehmen lassen, in der Gruppe ein Training zu absolvieren, auch wenn manches ein bisschen schwerer fällt.

Und - Aufregung hin oder her, Spaß macht es eben auch!

Angelika Winkelmann



AMTV DANCE HAPPENING 2024

Am 7. Juli war es wieder so weit. Das alljährliche Dance Happening stand wieder an. Im Forum des Gymnasiums Rahlstedt gaben die Tänzer/innen für gute 2 Stunden beste Tanzunterhaltung auf der Bühne der Sporthalle.

Die über 300 erschienenen Zuschauer bekamen nach dem Anfang von Nicoles Ballettgruppe einen kleinen Einblick in Dornröschen, zu dem die drei Gruppen von Hannah tanzten.

Nachdem dann Nicoles jüngste Ballettgruppe mit einem Drachentanz das Publikum verzaubert hatte, wurde die Bühne für die Hiphop-Gruppen bereitgemacht.

Zu Dynamite und Co. gaben die Gruppen von Nicole und Marina alles, um jedes Elternteil zu begeistern - mit Erfolg! Auch in der zur Halbzeit stattgefundenen Pause gab es einen guten Verkauf mit leckerem Kuchen und Kaffee. Auch ein paar Würstchen durften nicht fehlen.

Möchtest du das nächste Mal auch mit auf der Bühne zu BTS und Co. so richtig abzappeln?

Oder möchtest du lieber zu schönen Ballettstücken über das Parkett schweben?

Dann Informiere dich jetzt über die Tanzgruppen des AMTV!

Kira Q. (Schülerpraktikantin)



Ju Jutsu

HANBO-JUTSU PRÜFUNG

Seit ein paar Jahren gibt es auch Hanbo-Jutsu im AMTV, das ist eine Selbstverteidigung mit einem ca. 90 cm langen Stock. Am 07.02.2024 fuhren zwei Sportler nach Harburg zum HNT. Dort wurde eine Hanbo-Prüfung vom Landesverband angeboten.

7 Sportler und Sportlerinnen aus diesem Verein nahmen auch an der Veranstaltung teil. Unsere beiden AMTV Prüflinge waren gut vorbereitet. Alle Prüfungen verliefen reibungslos, Nachfragen vom Prüfer gab es kaum. Super gemacht!

Klaus-Dieter und Volker A., beide haben den 2. Kyu, den blauen Gürtel, bestanden!

Herzlichen Glückwunsch vom AMTV

Text & Bild: Uwe Behrmann, 1. Dan Hanbo-Jutsu, Ausbilder im AMTV



Handball

BUNDESLIGA – WIR SIND DABEI!

Die männlichen B-Jugend Handballer haben in einem Qualifikations-Marathon im Sommer 2024 die höchste Spielklasse dieser Altersklasse in gesamt Deutschland erreicht!

Viel Arbeit von Spielern und Trainern, die unermüdliche Hilfe der Eltern und das Engagement von Sponsoren, machen nun den Sprung in die höchste Liga möglich!

Es wurden zwölf Spiele (jeweils 2x25 Minuten Spielzeit) an drei Wochenenden in der Qualifikation gespielt. Höhen und Tiefen wurden durchlebt, doch am Ende war der Jubel grenzenlos! Die Jungs des Jahrgangs 2008 schüttelten sich nach herben Niederlagen und kamen immer wieder gestärkt zurück. Das Team ist gewachsen und zu einer Einheit geformt!

Schon am ersten Wochenende gab es trotz einer gewaltigen Nervosität, im Verlauf des Wochenendes viel Steigerung zu erkennen. Von Niederlage, Unentschieden und Sieg war alles dabei. Die Handballer sammelten die Erfahrung und lernten aus den Spielen. Jedes Spiel wurde genutzt, um Fehler zu besprechen und abzubauen, aber auch Stärken

zu betonen und in den Vordergrund zu stellen!

Am zweiten Wochenende starteten die Jungs mit drei hart erkämpften Siegen, erlitt aber im vierten Spiel eine heftige Abreibung gegen die Gastgeber der HG Owschlag. Die Jungs waren eingeschüchtert von einer Kulisse mit über 300 frenetischen Fans des Gegners. Den Aufstieg in diesem Moment denkbar knapp verpasst zu haben, führte zu einem mentalen Zusammenbruch. Viele Gespräche und aufmunternde Worte waren nötig um die jungen Handballer auf das dritte und letzte kraftzehrende Wochenende vorzubereiten.

Die Reise ging nach Menden bei Dortmund. Wieder vier Spiele und eine letzte Chance die Bundesliga zu erreichen! Zwei Siege am Samstag, gaben Selbstvertrauen! Sonntag sollte nun der Moment sein, in dem alles klargemacht würde. Doch wieder ging es vor einer gewaltigen Kulisse gegen den Gastgeber und ein Déjà-vu folgte. Mit zehn Toren verlor man auch in der Höhe verdient. Allerdings hatten diese Jugendlichen aus der Vergangenheit gelernt und steckten in wenigen Stunden diese Niederlage weg. So war der Showdown vorbereitet und das allerletzte Spiel sollte die Entscheidung bringen. Von Beginn an wurde dem Gegner gezeigt, wer als Sieger vom Platz gehen wollte. Nach weiteren 50 Minuten

Abteilungsinfo:



im allerletzten Spiel der Qualifikation führte der Sieg zum Aufstieg in die Jugendbundesliga!!! Nun, ein paar Monate und viele Trainingseinheiten später, stand das erste Spiel in der Jugendbundesliga an. Auswärtsspiel bei der HG Owschlag. Eben jener Gegner, welcher uns in der Qualifikation in gleicher Halle so empfindlich geschlagen hatte. Doch die Unterstützung von Eltern und neu gewonnenen Sponsoren beflügelte diese wilden Kerle. Eine Erweiterung des Trainerstabs durch einen Torwarttrainer gab weitere Expertise, welche von den hungrigen Handballern aufgesaugt wurde.

Die Fans der 08er haben aufgestockt und schafften es, die 300 gegnerischen Fans zu übertreffen. In einem umkämpften Spiel rissen die Jungs den Sieg und die ersten zwei Punkte in der Jugendbundesliga an sich. Revanche geglückt und einen Sieg in Deutschlands höchster Spielklasse erzielt!

Die Freude war riesig und die Erleichterung so unfassbar greifbar! Wer Lust hat, sich Leistungshandball in Rahlstedt anzusehen, ist herzlich willkommen diese Handballer anzufeuern und zu unterstützen! Spielplan und weitere Infos zu diesem Team unter <https://www.amtv-m08.de>



RÜCKENFIT

Als Uschi in unserer Gruppe in die Runde fragte, wer einmal einen Artikel über unsere Sportstunden an der frischen Luft schreiben könnte, breitete sich – was auch sonst – beredtes Schweigen aus. Was aus meiner Anmerkung, man könne das ja erstmal sacken lassen, wurde...

Ihr seht es selbst. Ganz schnell war ich „verhaftet“.

Im Grunde ist es mir aber eine Freude, Euch Uschi's Sportstunden und dann auch ganz speziell die Outdoor-Stunden ans Herz zu legen. Was gibt es Schöneres, als an einem strahlenden Sommermorgen seinen Körper an der frischen Luft in Schwung zu bringen und mit Energie zu füllen? Jeden Dienstagmorgen trifft sich unsere Gruppe in der Halle, Stapelfelderstrasse 145. Wann immer das Wetter es zulässt, nutzen wir die Möglichkeit, auch draußen auf der Anlage Sport machen zu können und dieser Sommer hat es extrem gut mit uns gemeint!

Das Schöne ist, wir wissen nie, was Uschi sich jetzt wieder einfallen lassen hat, um unsere müden Knochen auf Trab zu bringen. Mal ist es das Theraband, mal der Flexibar. Es kann uns aber auch eine durchgeschnittene Poolnudel, die Flow Tonics, Brazils oder ein Airpad erwarten. Und, und, und.

Das Vogelzwitschern und auch das Rauschen der Blätter lenken hervorragend davon ab, dass die Muskeln eigentlich schon bei der 5. Wiederholung schlappmachen wollen. Aber rumluschern bei den Übungen geht gar nicht – das lässt uns Uschi nicht durchgehen! Jeder von uns wird motiviert, immer an seine individuelle Grenze zu gehen. Dabei kommt die gute Laune nie zu kurz! Uschi selber ist inzwischen Ende 70. Und merkt man ihr das an? Im Leben nicht! Ein besseres Vorbild kann es also gar nicht geben. Neugierig geworden? Dann kommt vorbei!

Dienstags 9:15 Uhr bis 10:30 Uhr.



Uschi erhielt in diesem Jahr den Umwelt- und Sozialpreis 2023 des Regionalausschuss Rahlstedt

Dorit

FREIWILLIGES SOZIALES JAHR

NEELE UND KATHARINA STELLEN SICH VOR

Seit dem 1. September absolvieren wir, Neele Vockensohn und Katharina Latzer, unser Freiwilliges soziales Jahr beim AMTV, in der Sparte des Eltern-Kind-Turnens. Schon in unserer ersten Woche haben wir viele Eindrücke sammeln können. Wir haben bei den Eltern-Kind-Turnkursen mitgeholfen. Und auch kennengelernt wie es ist im Kundenservice zu arbeiten. An das klingelnde Telefon zu gehen während die Geschäftsstelle geöffnet hat oder E-Mails zu beantworten, wie auch die Wartelisten für die Kurse zu bearbeiten, gehören mit zu unseren Aufgaben.

Ich, Neele, bin seit meinem 2. Lebensjahr bereits Mitglied im Verein. Angefangen habe ich ebenfalls beim Eltern-Kind-Turnen, bin aber recht schnell eingeladen worden beim Leistungsturnen mitzumachen, weil ich sehr viel Energie hatte, die irgendwo hinmusste. Tja, 13 Jahre später gehe ich noch immer gern zum Training zwei Mal die Woche und nehme an Wettkämpfen teil, die über das Jahr verteilt liegen. Seit April 2023 trainiere ich außerdem unsere Minis (7-9 Jahre), was mir sehr viel Spaß bereitet. Es ermöglicht einem nicht nur aus sich rauszukommen und Verantwortung zu übernehmen, sondern auch sein Wissen und Erfahrungen der vergangenen Jahre mit den Kindern zu teilen.

Als ich Anfang 2024 beim Training erwähnt habe, dass ich noch nicht so recht weiß, was ich nach der Schule machen möchte, weil ich nicht wusste, in welche Berufsrichtung ich gehen will, haben mich meine Trainerin Gisela Kaibel und Jana Füssel (hat 21/22 auch ihr FSJ beim AMTV gemacht) beiseite genommen und mir vorgeschlagen, dass ich eine Bewerbung schreiben sollte. Ein paar Wochen später saß ich also in einem sehr netten Bewerbungsgespräch und wurde direkt angenommen.

Ich, Katharina, bin seit ich klein bin, im Turnsport aktiv. Zu Anfang habe ich mit meiner Mutter beim Eltern-Kind-Turnen teilgenommen. Als ich älter wurde, habe ich dann mit Kinderturnen weitergemacht. Mit 6 hat mich meine Trainerin gefragt, ob ich zum Leistungsturnen wechseln möchte. Erst habe ich dies abgelehnt und mich später doch dafür entschieden. In der Coronazeit habe ich immer mehr Aufgaben von der Schule bekommen und ich entschloss mich, das Leistungstraining zu pausieren.

Nach 2 Jahren Pause habe ich mich nun von meinem alten Verein getrennt und überlege noch, ob ich beim AMTV wieder anfangs zum Leistungstraining zu gehen, oder ob ich doch eine andere Sportart erst ausprobieren.

Als ich kurz vor dem Ende der Schulzeit war, habe ich mich entschlossen ein FSJ zu machen. Ich wollte Erfahrung im Berufsalltag sammeln



und mich meinen eigenen Ängsten stellen. Ich habe viel Recherche betrieben, was für ein FSJ am besten zu mir passen könnte. So kam ich auf die Idee, dies in einem Sportverein zu absolvieren. Ich habe schon immer gerne Sport getrieben und lerne die Leitung von Gruppen zu übernehmen.

Wir beide freuen uns, das Jahr beim AMTV verbringen zu dürfen. Wir hoffen, dass es eine unvergessliche Zeit wird mit vielen Erinnerungen und tollen Menschen.

Eure
Neele und Katharina

weitere Infos:



NACHRUF - PETER VOß

Am 26. Juli 2024 verstarb einer unserer sozialsten und fleißigsten Mitarbeiter unserer Schwimmabteilung. Er war nicht nur engagierter Schwimmer, sondern jahrelang auch das Herz unserer Werbung und internen und externen Abteilungsinformation und Außenwerbung. Er hat nicht nur unsere interne AMTV-Schwimmabteilungs Info-Zeitung gestaltet.

Auch seine externe Pressearbeit – speziell mit Herrn Heuer vom Wochenblatt – und zur sonstigen Presse hat die Startgemeinschaft AMTV – FTV – WTB in der Sportszene auch über Hamburgs Grenzen hinaus bekannt gemacht.

Außerdem hat er früher – vor dem letzten Umbau der Rahlstedter Schwimmhalle, als wir noch dort einen eigenen Schaukasten aufstellen konnten, mit Sportberichten über unsere Schwimmerfolge für Werbung unserer AMTV – WTB – Schwimmabteilung gesorgt. Selbst als seine Krankheit das Wettkampfschwimmen und auch das regelmäßige Schwimmtraining nicht mehr zuließ, war Peter für den Verein da. Er hat noch in diesem Jahr zahlreiche Stoppuhren gewartet und repariert.

Damit war er einer der herausragenden Werber für die AMTV – Schwimmabteilung. Immer aktuell, schnell kompetent! Sein Fehlen ist für uns ein herber Verlust! Wir sind Peter zu großem Dank verpflichtet.

Auch als Schwimmer hat er viele Erfolge erzielt. Er war langjähriges Mitglied im Hamburger Masterskader und hat als Staffelschwimmer zu manchem Sieg beigetragen.

Seiner Gattin und Familie gilt auch das Mitgefühl.





SOMMERFREIZEIT 2024

Am 16. August ging es für uns ins Haus Warwisch. Wir trafen uns um 12.00 Uhr in Rahlstedt und sind mit einer kleinen Verspätung mit dem Fahrrad losgefahren. Um nach Kirchwerder zu kommen, mussten wir mit dem Fahrrad 26 km fahren. Zusammen mit drei Trainern und elf Kindern sind wir in einer Gruppe gefahren und waren erstaunlicherweise schnell unterwegs. Unsere erste Pause haben wir in den Boberger Dünen gemacht. Jeder von uns hat etwas gegessen und getrunken. Mit einer kleinen Stärkung ging es für uns weiter in Richtung Kirchwerder. Bis jetzt sind wir super und sicher vorangekommen, und keiner hat es geschafft, sich großartig zu verletzen. Doch in den letzten drei Minuten unserer Fahrt hat es ein Kind geschafft, gegen einen Leitpfosten zu fahren. Als wäre das nicht genug gewesen, ist dasselbe Kind nach 100 m vom Fahrrad gefallen. Trotz der beiden kleinen „Unfälle“ sind wir sicher am Haus Warwisch in Bergedorf angekommen. Nach der Ankunft haben wir den Deich erkundet und viele Schafe gesehen. Am Abend haben wir gemeinsam zu Abend gegessen und viele Spiele gespielt.

Am nächsten Tag haben wir unsere zweite Fahrradtour gemacht und die Gegend erkundet. Bei der Hälfte unserer Fahrt haben wir unterwegs ein Schützenfest entdeckt. Selbstverständlich mussten wir dort einen Abstecher machen und das Schützenfest erkunden. Viele von uns sind Autoscooter gefahren, während andere etwas anderes gemacht haben. Am Ende unserer Fahrt sind wir zu einem See gefahren, der nur zwei Kilometer von unserem Haus entfernt ist. Das Wasser war angenehm warm und wir haben dort eine ganze Weile verweilt. Am Abend, nach dem Essen, sind wir alle gemeinsam rausgegangen und haben verschiedene Spiele gespielt. Draußen gab es ein Fußballfeld und andere Aktivitäten. Unsere Trainer haben zwei Spiele mitgebracht und eine Slackline. Die meisten haben Fußball bzw. Handball gespielt oder standen auf der Slackline. Drei Personen haben sich für das Spiel „Mölkky“ entschieden. Außerdem haben wir uns gegenseitig Spitznamen vergeben, z.B. Horror Trainerin, Riese, Edgar usw. Das war unser Abend am zweiten Tag der Sommerfreizeit.

Unser dritter Tag war nicht viel anders. Am Nachmittag sind wir mit dem Fahrrad ein bisschen weniger gefahren als die Tage vorher. Insgesamt waren es 24 km. Beim Fahrradfahren haben wir die Gegend erkundet und ein Museum unsicher gemacht. Später sind wir zum Hohendeicher See gefahren. Der Sonntag war allgemein ein entspannter Tag, und der Abend war ebenfalls schön.

Am Montag, den 19.08., sind wir mehr gefahren als gestern. Dementsprechend sind wir circa 25 km gefahren. Gegen Mittag haben wir vier Kanus ausgeliehen und sind Kanu gefahren. Unterwegs waren wir auf der Gose-Elbe. Die Kanus hatten wir für zwei Stunden ausgeliehen. Gekommen sind wir bis zur Reitschleusenbrücke. Von unserer Bootsvermietung bis zur Reitschleusenbrücke waren wir etwa 3,5 Kilometer auf dem Wasser unterwegs. Hinter der Reitschleusenbrücke haben wir unsere Lunchboxen gegessen, bevor es wieder zurückging. Nach der Kanufahrt sind wir zu einem anderen See gefahren und haben uns dort ausgetobt.

Am fünften Tag unserer Sommerfreizeit stand unsere längste Strecke auf dem Plan. Wir sind mit der Fähre auf die andere Elbseite gefahren und haben uns dort auf die Suche nach einem See in Meckelfeld begeben. Dort haben wir zwei Stunden die Zeit vertrieben und sind dann gegen 15 Uhr nach Hause gefahren. Am Abend haben wir zusammen Pizza gemacht, Musik gehört und zu dem Lied „Cotton Eye Joe“ getanzelt. Der Abend war mit Abstand der beste Abend während unserer Sommerfreizeit.

Am letzten vollen Tag haben wir in drei Gruppen eine Fahrrad-Rallye gemacht. Wir mussten vier Aufgaben lösen und kreativ sein. Die Gruppe mit den meisten Kreativitäts-Punkten hat gewonnen: Auf dem dritten Platz war Leonies Gruppe, auf dem zweiten Platz war Timos Gruppe und auf dem ersten Platz war Saskias Gruppe. Die vier Aufgaben lauteten: 1) Ein Video mit Schafen drehen + ein Lied singen. 2) Ein lustiges Foto auf einem Spielplatz machen. 3) Eine Sandburg bauen. 4) Mit zwei Euro so viel wie möglich kaufen. Gefahren sind wir insgesamt 16 Kilometer. Am Abend haben wir ein Buffet aufgebaut und es uns gemütlich gemacht. Nach dem Abendessen haben alle gemeinsam Werwolf gespielt. Nach zwei Runden Werwolf endete der Tag auch für uns. Morgen heißt es Koffer packen und abfahren.

Unser letzter Tag ist angebrochen. Um 8 Uhr wurden wir von Timo geweckt, um für Leonie zu singen, da sie Geburtstag hatte. Gemeinsam haben wir gefrühstückt und Kuchen gegessen. Nach dem Frühstück mussten wir unsere Zimmer aufräumen und Koffer packen, da wir um 10 Uhr die Unterkunft verlassen mussten. Unsere Koffer wurden abgeholt und dann sind wir in drei Gruppen Richtung Rahlstedt gefahren. Am Ojendorfer See haben wir eine kleine Pause gemacht, wo wir eine Wasserschlacht veranstaltet haben. Nicht alle sind trocken herausgekommen. Naja, nach einer Viertelstunde waren wir wieder auf dem Fahrrad und sind weiter nach Rahlstedt gefahren. Kurz vor der Ankunft haben wir ein Lied gesungen, damit man uns schon von weitem hören konnte. Das war unsere Sommerfreizeit 2024. Es hat eine Menge Spaß gemacht, mal die Trainer leiden zu sehen, viel Fahrrad zu fahren und am Abend verschiedene Spiele zu spielen.

Edward Kleyner





Abteilungsinfo:



Tischtennis

WEITERHIN GUTER ZULAUF BEIM AMTV-TISCHTENNIS 1. HERREN KÄMPFEN UM DEN AUFSTIEG IN DIE BEZIRKSLIGA

Die Tischtennisabteilung des AMTV ist in die Saison 2024/25 mit 3 Mannschaften gestartet, davon sind 2 Erwachsenen- und 1 Jugendmannschaft.

Die 1. Herren spielt in der Aufstellung Robin Hocke, Erik Krause, Shiyuan Wang, Stefan Kruse, André Füssel, Thorsten Behle und Yudong Bao in der 1. Kreisliga.

Ziel ist weiterhin der Aufstieg in die Bezirksliga!

Die 2. Herren spielt in der 4. Kreisliga in folgender Besetzung: Mor-teza Khakpour, Matthias Krüger, Hodjjat Barisam-Haghi, Timo Trieb-sch, Alexander Paul, Fredy Timm, Marian Krasnodebski, Leszek Wiejak, Frank Posselt, Peter Schaefer und andere!

Die Jungenmannschaft spielt in der Jungen-Staffel Nord 2. Allerdings muss sie sich nach zwei Abgängen und der längeren Unterbrechung durch die Sommerferien zunächst einmal konsolidieren. Die Tischtennis-Abteilung des AMTV entwickelt sich weiterhin gut. Die Trainings-

zeiten im Jugendbereich mittwochs (Sporthalle Grundschule Neurahlstedt) und donnerstags (Sporthalle Forum des Gymnasiums Rahlstedt) sind meist gut besucht. Auch die Erwachsenen -Trainingsgruppe am Montag- und Donnerstagabend (Sporthalle Grundschule Neurahlstedt) ist mit ca.15 Teilnehmern gut besucht. Mittwochs und donnerstags finden parallel zum Training auch die Punktspiele der 1. und 2. Herren statt.

Auch die Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Rahlstedt entwickelt sich weiterhin gut. Dort können wir durch unsere Kooperationsgruppe immer wieder für spielerischen Nachwuchs sorgen!

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

Jürgen Krause - Leiter Tischtennis



DIE RADSAISON IST ERÖFFNET

Am 13.04.2024 startete die Radwandergruppe des AMTV mit der 623. Radtour in die diesjährige Radsaison. Wir hatten Glück mit dem Wetter, es war den ganzen Tag sonnig und der Frühling ließ erahnen, wozu er fähig sein kann.

Unsere Runde über Eppendorf führte uns (8 Teilnehmer/innen) auf grünen Wegen von Rahlstedt nach Eppendorf und über den Stadtpark/Ohlsdorf/Farmsen auf insgesamt 35 Kilometern zurück nach Rahlstedt. Wir sind eine – im wahrsten Sinne des Wortes – der älteren Gruppen im AMTV.

Am 05. Mai 1985 fand die erste Radtour statt, jetzt begann das Radjahr mit der Radtour 623. Im nächsten Jahr feiern wir 40-jähriges Jubiläum. Die Jahre zwischen 1985 und heute waren nicht nur mit vielen Radtouren – Tages-/Wochenend- und Mehrtagestouren –, sondern auch mit vielen Feierlichkeiten zu den verschiedensten Anlässen ausgefüllt. Es sind Freundschaften entstanden, die heute noch bestehen.

In den ersten Jahren hatte der Gründer unserer Radgruppe Heinz Bremer im Frühling und Sommer alle 2 Wochen eine Radtour angeboten, die er mit seiner Frau Gerda vorgefahren und ausprobiert hatte. Die Radprogramme wurden mit der Schreibmaschine getippt und die Tabellenübersichten mit der Hand geschrieben.

Die seinerzeitigen Fahrräder hatten eine 3-Gang-Schaltung, es gab zur Orientierung in der Natur nur Radkarten im Maßstab 1 : 50000.

Wir selber hatten unsere 1. Radtour über 72 km in der Gruppe am 09.08.1992 – dem heißesten Tag des Jahres 1992. Mittlerweile hat sich viel geändert. In den 2000´er Jahren sind viele Mitglieder auf Sporträder mit Kettenschaltungen umgestiegen. Es gab Computer, mit denen eine Tabellenkalkulation für die Mitglieder – und Teilnehmerlisten möglich wurde.

Mit dem Smartphone kamen auch Outdoorprogramme wie Komoot, GPS und ähnliches, mit umfangreichem Kartenmaterial in Apps zum Einsatz. In der Radgruppe ist der Anteil der unterstützten Räder (Pedelects) bei den aktiven Mitgliedern bei 90 % angelangt.

Unser Mitgliederbestand ist vom Höchststand von 45 Mitgliedern im Jahre 2018 auf 22 Mitglieder am 01.01.2024 gesunken. Viele Mitglieder sind leider verstorben, andere waren aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in der Lage an den Radfahrten teilzunehmen.

Sportärzte empfehlen in unserer älter werdenden Gesellschaft – das trifft natürlich auch auf unsere Radgruppe zu, in welcher alle über 70 sind – zum gesunden Älterwerden 3 Dinge:

Gesunde Ernährung, viel Bewegung – insbesondere Radfahren und Teilhabe am sozialen Leben, weil Begegnungen mit anderen Menschen positive Gefühle auslösen.

All dieses ist in unserer Gruppe möglich und mir als dem derzeitigen „Kümmerer“ der Radgruppe ist natürlich sehr daran gelegen, dass es uns allen gut gehen möge. Ich möchte daher auch Mitglieder aus anderen Sportgruppen des AMTV, wir haben so viel sportliche Leute in unserem Sportverein, ermuntern, zu erfahren, wie gut Radfahren an frischer Luft und in netter Gesellschaft tut. Unsere Radtouren finden überwiegend am Wochenende statt.

Traut Euch, wir sind sehr dankbar über Verstärkungen.

Gerhard Merse



WERDE ZUKUNFTSFÖRDERER

Vor kurzem haben wir bereits auf unserer Website und auf den AMTV Social-Media-Kanälen unsere neue Kampagne „Werde Zukunftsförderer“ vorgestellt. Doch auch hier im Magazin möchten wir einmal kurz vorstellen, worum es sich dabei handelt.

Wie fast alle Breitensportvereine stehen auch wir vor einigen Problemen, die unsere Vereinsarbeit sehr erschwert. Diese Probleme liegen einerseits in der Finanzierung und andererseits im Personal, vor allem in den ehrenamtlichen Bereichen. Diese Herausforderungen werden natürlich immer angegangen, zu großen Teilen aber im Hintergrund.

Nun haben wir uns aber aus verschiedenen Gründen dazu entschieden, das ganze etwas öffentlicher zu machen. Wir sprechen mit der „Werde Zukunftsförderer“ Kampagne nun direkt mögliche Sponsoren oder Spender an. Zudem gehen wir damit jetzt auch noch aktiver in der Suche nach Ehrenamtlichen vor. Auch die generelle Suche nach Übungsleitern in allen Bereichen wird so nochmal verdeutlicht.

Wir hoffen, dass wir durch diese Kampagne neue Partner, Unterstützer und Helfer aller Art finden, um das Vereinsleben beim AMTV so aufrecht zu halten. Denn eines ist klar: Im Sportverein funktioniert es nur zusammen. Ohne Trainer oder ehrenamtliche Helfer, aber auch ohne Sponsoren und Spender ist ein Verein nicht lebensfähig.



VERBESSERUNGSVORSCHLÄGE UND WÜNSCHE

Wenn ihr Verbesserungsvorschläge, Wünsche oder Ideen zum Layout, Inhalt oder anderen Themen habt, dann schreibt uns bitte eine E-Mail an butenschoen@amtv.de oder werft diesen Abschnitt bei uns in den Briefkasten am AMTV Zentrum (Rahlstedter Straße 159):

WÖRTERSUCHE

Die Wörter Können von links nach rechts oder von rechts nach links, von oben nach unten sowie schräg versteckt sein.
Kurz gesagt: Alle Richtungen sind möglich!

Suchwörter:

Tennis - Schwimmen - Schulter - Weichboden - AMTV - Hantel - Pilates - Yoga - Rückengymnastik - Ball - Reck - Lunge - Matte - Handball - Core - Sport - Iaido - Knie - Basketball

C	M	Q	P	D	A	M	T	V	R	N	F	W	J	E
E	S	C	H	U	L	T	E	R	Ü	S	J	E	Q	R
F	B	A	B	X	E	U	N	H	C	T	U	I	M	O
H	A	N	G	S	V	G	N	F	K	D	A	C	K	C
A	S	Q	Ü	D	C	Y	I	R	E	C	K	H	A	P
J	K	C	O	F	U	H	S	A	N	Z	N	B	L	F
L	E	T	N	A	H	L	W	B	G	L	I	O	L	N
F	T	G	K	W	P	Ä	R	I	Y	T	E	D	A	Ä
H	B	A	L	L	E	T	T	A	M	C	F	E	B	F
K	A	D	G	K	B	S	H	C	N	M	S	N	D	P
J	L	E	Ö	A	J	P	I	L	A	T	E	S	N	K
O	L	N	B	Q	T	R	O	P	S	I	A	N	A	O
T	A	E	K	I	A	I	D	O	T	K	T	R	H	O
M	A	G	O	Y	C	H	Ä	P	I	S	Q	U	V	L
T	F	J	D	B	E	Q	U	F	K	L	U	N	G	E

Ehrung für Gisela Kaibel bei der VereinsHHero-Gala 2024

Im Rahmen der ersten VereinsHHero-Gala wurde unsere ehemalige Leiterin der Leistungsturngruppen Gisela Kaibel für ihr jahrzehntelanges Engagement im Sport beim AMTV Hamburg geehrt. Seit über 50 Jahren ist Gisela eine zentrale Säule unserer Turnabteilung und hat unermüdlich daran gearbeitet, den Verein und seine Mitglieder zu unterstützen.

Ihre Hingabe und Leidenschaft für den Vereinssport haben Generationen von Turnerinnen geprägt. Mit Herz und Engagement setzte sie sich als Trainerin und Organisatorin der Leistungsriege für den Ausbau des Angebots, die Förderung junger Talente und den Zusammenhalt in der Abteilung ein. Dabei meisterte sie stets alle Herausforderungen mit großer Sorgfalt und einem unermüdlichen Willen, das Beste für unseren Verein zu erreichen. Durch ihre Arbeit und ihren Einsatz hat Gisela nicht nur die Turnabteilung, sondern den gesamten AMTV nachhaltig geprägt.

Bei der sehr gelungenen VereinsHHero-Gala 2024 versammelten sich rund 130 Gäste, um die Menschen zu würdigen, die durch ihr Ehrenamt den Hamburger Sport tragen. Gisela und die rund 50 anderen Nominierten wurden für ihr herausragendes Engagement im Hamburger Sport gewürdigt. Anschließend gab es noch ein sehr schönes Essen, wodurch die Veranstaltung abgerundet wurde.

Wir sind stolz auf unsere Vereinsheldin Gisela und danken ihr von Herzen für die unzähligen Stunden und die Hingabe, mit der sie den Verein über Jahrzehnte bereichert hat.



Kinderturnen

AMTV Turnbaustelle

Am Sonntag, den 24.11.2024, 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 (Stapelfelderstraße 145) von 9 bis 11 Uhr statt. Der Eintritt pro Kind kostet 8,00€.





INNOCENT - JAHRESBERICHT

Wer sind wir eigentlich? Wir sind Alicia, Alina, Annika, Helia, Laura, Nadine, Marlene, Sandra – zusammen bilden wir die Tanzleistungsgruppe Innocent! Einmal pro Woche treffen wir uns für ein dreistündiges Training und arbeiten an unserer Tanztechnik, an Drehungen und Sprüngen und natürlich auch an Choreografien zu unterschiedlicher Musik. Unsere Trainerin Mona hält uns dabei ganz schön auf Trab und versorgt uns immer wieder mit neuen, kreativen Bewegungsabfolgen – mal zu bekannten Pop-Songs, mal zu instrumentellen Klängen. Haben wir neben dem Spaß am Tanzen noch ein Ziel? Ja! Wir nehmen mit unseren Choreografien an JMC-Wettkämpfen in Nord- und Ost-Deutschland teil und freuen uns jedes Mal darauf, das Publikum zu verzaubern. Was JMC bedeutet? JMC ist die Abkürzung für Jazz, Modern und Contemporary und vereint somit drei verschiedene Tanzrichtungen.



Endlich ist es wieder so weit! Es ist Sonntag, der 10. März 2024, und wir befinden uns auf dem Weg zu unserem ersten JMC-Wettkampf der diesjährigen Saison. Aufgeteilt auf drei kleine Fahrgemeinschaften starten wir den etwa zweieinhalbstündigen Roadtrip nach Wolfenbüttel. Nach erfolgreicher Parkplatzsuche vor der Sporthalle sieht der Zeitplan wie folgt aus: Anmeldung beim Organisationsteam, Umkleidekabine beziehen, Aufwärmen für die Stellprobe, die um 11:20 beginnt. Jede Tanzgruppe hat vor dem eigentlichen Beginn des Wettkampfes genau 10 Minuten Zeit, um ihre Choreografie auf der Tanzfläche durchzugehen und die Positionen der Tänzerinnen und Tänzer festzulegen. Unsere Stellprobe läuft gut - kleine Tanzfehler sind zwar vorgekommen, aber das gehört ja bekanntlich zu einer erfolgreichen Generalprobe. Um 12:00 geht es zur Auslosung der Tanzreihenfolge. In unserer Liga (Landesliga 1 Nord/Ost) tanzen insgesamt 10 Gruppen. Wir ziehen die Startnummer 10. Als letztes



zu tanzen ist uns lieber als die erste Gruppe zu sein. Zufrieden gehen wir zurück in unsere Umkleidekabine. Bis zu unserem Turnierbeginn haben wir noch einige Stunden Zeit. Diese füllen wir mit einem von uns zusammengestellten, gehaltvollen Picknick, dem Frisieren unserer Haare, gegenseitigem Schminken und dem Anziehen unserer Kostüme. Es ist 15:30 – der Wettkampf beginnt und die Aufregung steigt. Während der Moderator das Publikum begrüßt und die Gruppen nacheinander vorstellt, laufen die Tänzerinnen und Tänzer jeweils ein und posieren für ein Gruppenfoto. Die Jury, bestehend aus 5 Jurorinnen und Juroren, nimmt ihren Platz ein. Das Turnier ist eröffnet und die erste Tanzgruppe präsentiert ihre Choreografie. Während ein Tanz nach dem anderen gezeigt wird, sorgt unsere Trainerin Mona dafür, dass wir uns vernünftig aufwärmen und dehnen. Kurz bevor wir an der Reihe sind, nehmen wir uns noch Zeit für unser Glücksritual – den Innocent-Kreis! Dabei darf unser Schildkröten-Maskottchen Inno natürlich nicht fehlen. Schließlich nehmen wir unsere Startpositionen ein – es geht los... Die letzten Töne unseres Liedes erklingen, gefolgt von dem Applaus des Publikums und – zack! – die erste Runde ist vorbei. Alle 10 Tanzgruppen versammeln sich um die Tanzfläche. Die Jury hat sich einen ersten Eindruck verschafft und entscheidet nun, ob die Formationen dem großen oder kleinen Finale zugeordnet werden. Das große Finale deckt die Plätze 1 bis 7 ab, das kleine Finale die Plätze 8 bis 10. Geschafft! Wir haben uns in das große Finale getanzt! Die Anspannung fällt vorerst ab, es geht jedoch direkt weiter mit der Auslosung der Startreihenfolge für die zweite Runde. Wir geben noch einmal alles, verlieren uns in der Musik und nach gerade mal dreieinhalb Minuten haben wir auch den zweiten Durchgang geschafft. Während man tanzt, vergisst man häufig jegliches Zeitgefühl. Lediglich die Muskeln wissen danach genau, was sie alles getan haben.

Die zweite Tanzrunde endet mit der offenen Wertung der Jury. Jedes der fünf Jury-Mitglieder ordnet den Formationen jeweils eine Platzzahl zu. Gespannt blicken wir auf die Punktetafeln. Die Jury zeigt der Reihe nach 7, 6, 5, 4, und 4. Wir haben zweimal den 4. Platz bekommen! Aufgeregt warten wir die Siegerehrung ab, bei der die Gesamtergebnisse verkündet werden. Die JMC-Turniere haben ein eigenes Rechnungsverfahren, nach dem die Plätze ermittelt werden. Mit unserer offenen Wertung erreichen wir den 6. Platz. Was für ein toller Saisonstart! Erschöpft, aber sehr zufrieden, treten wir die Heimfahrt nach Hamburg an.



© Enrico Tschöpel

Dem Wettkampf in Wolfenbüttel folgen drei weitere in Cottbus, Hannover und Wunstorf. In den ersten beiden Städten ertanzen wir uns den 7. Platz. In Wunstorf erneut den 6., jedoch mit der offenen Wertung 6, 6, 6, 3 und 3. Zweimal den 3. Platz zu bekommen, ist für uns das absolute Highlight! Mit allen vier Turnieren erreichen wir insgesamt den 6. Platz und schließen damit die diesjährige Saison ab.

Mit dem Tanzen ist es allerdings noch nicht vorbei. Kurz vor unserer Sommer-Trainingspause steht ein weiteres, großes Ereignis an: die 17. Schuljahresabschluss-Veranstaltung im Hamburger Ernst-Deutsch-Theater mit dem Titel „Hoffnung“. Zusammen mit der Tanzbrücke Hamburg und der Sandmalerin Eva Aibaz haben wir ein hoffnungsvolles Bühnenprogramm präsentiert, das dem Publikum, darunter hauptsächlich Schülerinnen und Schüler, in vielerlei Lebenssituationen Mut machen soll. Wir sind sehr dankbar und stolz darauf, dass wir unsere Choreografie zu diesem Anlass erneut zeigen durften.

Unsere Hoffnung ist, dass wir nach der Sommerpause mit neuer Energie und Inspiration in die nächste Wettkampf-Saison starten und vielleicht noch weitere Tanzbegeisterte dazugewinnen können. Wir freuen uns darauf!

Artikel verfasst von: Marlene Burghardt

Fotoquellen:

Foto 1-3: © Enrico Tschöpel - www.jmd-foto.de

Foto 4: eigenerstelltes Foto

Foto 5: © Slava Berezovski www.picdrop.com/elenaberezovski/r3p9u842ya



KAFFEE MIT HONIG - DER FITNESS-BOOST

Kaffee ist ein beliebtes Getränk unter Sportlern, da das enthaltene Koffein die Leistungsfähigkeit und Fettverbrennung steigert. Doch in Kombination mit Honig entfaltet Kaffee noch mehr Potenzial für Fitness-Enthusiasten.

Vorteile von Kaffee für das Training:

- Mehr Energie: Koffein fördert die Ausschüttung von Adrenalin und steigert die Leistungsfähigkeit.
- Fettverbrennung: Es regt den Stoffwechsel an und unterstützt die Fettverbrennung.
- Erhöhte Ausdauer: Koffein hilft, die Erschöpfung zu verzögern.

Honig als natürliche Ergänzung:

- Schnelle Energie: Honig liefert sofort verwertbare Kohlenhydrate.
- Regeneration: Antioxidantien unterstützen die Erholung und bekämpfen Entzündungen.
- Langsame Blutzuckeranhebung: Anders als Zucker hält Honig den Energiepegel stabiler.

Kaffee mit Honig im Training:

Eine Tasse Kaffee mit einem Teelöffel Honig vor dem Workout sorgt für schnellen, langanhaltenden Energieschub und fördert die Ausdauer. Nach dem Training unterstützt die Mischung die Regeneration.

Fazit: Kaffee mit Honig ist ein einfaches, effektives Getränk für mehr Power und schnellere Erholung beim Sport!

Übrigens: Wer regionalen Honig sucht, kann in unserer Geschäftsstelle den AMTV-Honig im 250g-Glas für nur 4,50 € erwerben. Eine leckere und natürliche Ergänzung für deine Fitnessroutine.

Wir sehen uns im Studio!

Stefan



SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN



Im Januar startet ein neuer AMTV Selbstverteidigungsworkshop für Frauen ab 16 Jahren! 6 Einheiten, je 60 Minuten, montags ab 13.01.2025.

Du lernst:

- durch bestimmtes Auftreten schon im Vorfeld Grenzen zu setzen
- Dir Deiner Stärken bewusst zu werden, um Dich gezielt zu wehren
- Dich selbstbewusst, verbal wie auch körperlich, zur Wehr zu setzen
- Die Bedeutung von Deiner Stimme und Körperhaltung
- Leicht erlernbare, anwendbare Abwehrtechniken
-

Weitere Infos und Anmeldung unter www.amtv.de

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.
Schwimmbildung (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
Trendsport	9,00 EUR	8,00 EUR
Gerätezeitkreis	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