



## LEICHTATHLETIK

MEDAILLENREGEN BEI DEN  
HALLENMEISTERSCHAFTEN HH / SH

## TURNEN

TRAMPOLIN WINTERPOKAL  
GUTE SAISON DER LEISTUNGSRIEGE

## SCHWIMMEN

KURZBAHNMEISTERSCHAFTEN  
37. MASTERSSCHWIMMFEST IN MÖLLN

Aikido

Ambulanter Herzsport

Badminton

Ballsportoffensive

Basketball

Boule

Faustball

Fitness Studio

Freizeitspaß

Freizeitsport

Gesundheit

Psychomotorik

Gymnastik

Handball

Iaido

Judo

Karate

Laufftreff

Leichtathletik

Lungensport

Prellball

Radwandern

Schwimmen

Tae Kwon Do

Tennis

Tanzsport

Tischtennis

Triathlon

Turnen

Versch. Tanzangebote

Volleyball

Wandern

Yoga

AMTV Hamburg  
Rahlstedter Str. 159  
22143 Hamburg

Tel.: 040 / 675 95 06  
Fax: 040 / 675 95 080  
[www.amtv.de](http://www.amtv.de)

FACHHAUS **HERMANN MÖLLER**

... ein CENTER durch  
seine vielen Fachabteilungen.

Haus- und Küchengeräte  
Porzellan + Glas  
Spielwaren  
Hobby + Basteln  
Schreibwaren  
Wohnaccessoires  
Eisenwaren  
Waffen + Munition  
Gartenmöbel

... einschl. den  
Präsentations-Shops von:

WMF, Hutschenreuther,  
Villeroy & Boch, Leonardo,  
Lego und  
Hochzeitstische, Kinder-  
Geburtstagskisten,  
Swarovski



Der Einkaufsspaß für die ganze Familie  
in einer Erlebniswelt!  
- Auf 2.000 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche -

Fachhaus Hermann MÖLLER · 22143 Hamburg (Rahlstedt)

Rahlstedter Bahnhofstr. 29 · Tel.: 6 77 22 83 · Fax: 6 77 40 97  
direkte Parkhausanbindung / durchgehend geöffnet

Meine Brille von Lohmann.  
Gut sehen - Toll Aussehen.

Gleitsichtgläser  
in Ihrer Stärke!  
Ab 99,- €



  
Lohmann optik

Rahlstedter Bahnhofstr. 10 · 22143 Hamburg · Tel. 040/677 08 88

Televisionen - Integral 3.

Telefone von NOLLE



BERATUNG  
PLANUNG  
AUSFÜHRUNG  
BETREUUNG  
SERVICE

**NOLLE**  
TELEKOMMUNIKATION

BRUNNENKOPPEL 22 · 22041 HAMBURG · TEL 040 / 66 86 40-0 · FAX 040 / 66 86 40 40

# Inhaltsverzeichnis

## INHALTSVERZEICHNIS

	Vorwort von Heinz Mattelson; 1.Vorsitzender	04
	Einladung zur Mitgliederversammlung 2012	06 + 07
	Faustball Im Norden unterwegs	08
	Trampolin Winterpokal zu Gast beim AMTV	09
	Lauffreizeit Ja, die guten Vorsätze!	11
	Der Buchtipps: Cytopia	13
	Judo AMTV-Mädels holen 2 x Bronze	14
	Fitness Die „bösen“ Cardios können nichts dafür	15
	Schwimmen Kurzbahnmeisterschaften in Berlin	16
	Schwimmen 37. Masterschwimmfest in Mölln	17
	AMTV Kurse Baby-move	18
	Leichtathletik Ein Dutzend Medaillen für den AMTV	20
	Turnen Gute Saison der Leistungsmädchen 2011	21
	Geburtstage	22
	Beitragsstruktur	25
	Handball Bericht 1.Herren	26
	Handball m.D-Jugend gewinnt THW Kiel Cup	28
	Telefonnummern	30

**Lust auf Minigolf?**  
Bei uns können Sie auch  
Boule spielen  
**Besuchen Sie uns  
im Greifenbergpark!**

**Ab Mitte März 2012 sind wir für Sie da!**

**Öffnungszeiten:**  
Montags bis Freitag ab 13.00 Uhr  
Samstags, Sonntags und Feiertags ab 11.00 Uhr  
*Wir richten Ihre Kindergeburtstagsparty aus*  
**Telefon: 040 - 647 25 09**  
**Swinemünderstraße 29 • 22147 Hamburg**



[www.hamburger-minigolfclub.de](http://www.hamburger-minigolfclub.de)

Liebe Leser,

die Herausgabe des AMTV-Magazins ist nur dank der großzügigen Unterstützung unserer Inserenten möglich. Wir bitten Sie deshalb um Berücksichtigung dieser Firmen!

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht die Meinung der Redaktion oder des AMTV wieder. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Manuskripte zu kürzen oder redaktionell zu bearbeiten. Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

## Impressum

### Herausgeber:

AMTV-Hamburg e.V.

Rahlstedter Straße 159

22143 Hamburg

Tel.: 675 95 06

Fax: 675 95 080

**Redaktionsbeirat:** Heinz Mattelson, Sebastian Bendler

**Gestaltung:** NordMEDIA Medien & Druck · Tel: 675 841 0 · [www.nordmedia24.de](http://www.nordmedia24.de)

**Anzeigen:** Meiendorfer Sportwerbung Torsten Offner · Mobil: 0177 / 444 25 93

**Druck und Litho:** SIGNET Druck & Verlag GmbH · Tel.: 608 76 10

**Öffnungszeiten:** Montag: 14:00 - 17:00 Uhr • Dienstag/Mittwoch: 9:00 - 12:30 & 13:30 - 17:00 • Donnerstag: 14:00 - 19:00

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist am 18.05.2012

Bitte senden Sie Ihre Artikel an [bendler@amtv.de](mailto:bendler@amtv.de) oder eine CD/Diskette an die AMTV-Geschäftsstelle

# AMTV - viel mehr als Sport

## in Rahlstedt bewegt sich was !

Nach der Fertigstellung des Palmenplatzes wird weiter in der Schweriner Straße gebaut, der Bahnhof ist abgerissen und dort entstehen die Rahlstedter Bahnhofskanäle. Das alles berührt auch den AMTV, denn **die Streckenführung des Wandelaufs am 13. Mai 2012 muss völlig neu geplant werden**. Das Bezirksamt hat mitgeteilt, daß die bisherige Strecke nicht zur Verfügung steht und ein Ausweichen wenigstens der Langstrecken in das Gebiet Höltingbaum scheitert trotz der Bemühungen der Politik an Naturschutzgesichtspunkten.

**Unsere eigenen Baumaßnahmen** – Schranke am AMTV-Parkplatz, Garage als Lagerraum neben dem Vereinshaus und Neubelag der Treppenpodeste im Eingangsbereich – können erst bei entsprechender Witterung realisiert werden. Die Renovierung des Herren-Duschbereichs wird auch in Angriff genommen, nachdem die zugesagten notwendigen Zuschüsse vom HSB bestätigt wurden.

Besonders gespannt dürfen wir auf die **Fertigstellung der neuen Mehrzweckhalle am Gymnasium Rahlstedt** sein, die für das Frühjahr 2012 terminiert ist und an deren Zustandekommen auch der AMTV mit dem Rahlstedter Bündnis mitgewirkt hat.

Die Nebengeräusche wie Namensgebung, Nutzungsplanung und Parkplatzsituation sind schon jetzt deutlich spürbar. Insgesamt werden wir uns auch Gedanken um die künftige Gestaltung des gesamten Sportparks Rahlstedt machen müssen, zumal die Planung der künftigen S4 Auswirkungen auf Zuwegungen haben wird.

Die **Neukonzipierung der Ganztagschulbetreuung** wirft neue Fragen und Probleme auf. Wir prüfen gerade mit Rahlstedter Schulen, wie der AMTV sich dort einbinden lässt, ohne wirtschaftliche Risiken einzugehen. Das Prinzip der Schulbehörde, Teile der Nachmittagsbetreuung auf Trägervereine auszulagern und sich damit das wirtschaftliche Risiko vom Hals zu schaffen, ist klar.

Für den AMTV heißt das, sorgfältig zu prüfen und zu rechnen, ob das betriebswirtschaftlich verantwortbar ist. **Am 29. April werden wir auf dem Tennisgelände des FTC ein Frühlingsfest starten**, das allen Rahlstedtern die Möglichkeit geben soll, Tennis kennenzulernen und auszuprobieren. Der FTC ist korporatives Mitglied im AMTV und die Zusammenarbeit wollen wir intensivieren.

**Besonders hinweisen möchte ich auf die Mitgliederversammlung am 8. Mai 2012**. Die Einladung mit Tagesordnung finden sie in diesem Heft. Dort haben sie Gelegenheit, den künftigen Weg des AMTV mitzubestimmen, den Vorstand zu wählen und die Finanzen zu hinterfragen.

Im vierten Jahr hintereinander werden wir **keine Erhöhung des Grundbeitrages** beantragen, weil unsere Spar-

maßnahmen in vielen Bereichen wie Energie und Sachausgaben immer mehr greifen. Wir merken aber, das nicht mehr viel Spielraum bleibt, vor allem wenn Energie-, Trainer und Personalkosten weiter steigen.

**Immer noch gehört der AMTV zu den preiswertesten Großvereinen im HSB mit dem größten Anteil an Kindern und Jugendlichen**. Das liegt auch an den vielen ehrenamtlichen Mitarbeitern im AMTV, bei denen wir alle uns bedanken und die uns auch in der Zukunft preiswerten Sport für alle ermöglichen.

Das Frühjahr gibt uns neuen Schwung, packen wir es an, treiben wir Sport beim AMTV, denn

**„Wir bewegen Rahlstedt“!**




## Wichtige AMTV-Termine zum Vormerken





**W**eiern Sie mit...

Entdecken Sie das vielfältige gastronomische Angebot in unserem klassischen Art Déco Restaurant «Oscar Eggers», der rustikalen Bier- und Weinunde oder im Kattunen-Biergarten zur Sommerzeit und gönnen Sie sich längst vergessene Schätze der Kochkunst in einem ganz besonders schönen Ambiente.

Unser Art Déco Restaurant «Oscar Eggers» verfügt schon heute über die Solelemente und die lokalen Höhepunkte eines künftigen Restaurant-Klassikers. Genießen Sie unsere Frische-Küche mit einer Produktqualität die Maßstäbe setzt. In unseren neuen individuellen Veranstaltungsräumen finden Sie stets die perfekte Bühne für Ihre nächste Familienfeier oder geschäftliche Veranstaltung.

**EGGERS**

Art Déco Restaurant «Oscar Eggers» • Hotel Eggers • Rahlstedter Str. 78 • 22149 Hamburg  
Tel. (040) 675 78-0 • Fax (040) 675 78-444 • [info@eggers.de](mailto:info@eggers.de) • [www.eggers.de](http://www.eggers.de)

**Ruge**  
BESTATTUNGEN



Seit 1923 Ihr zuverlässiger Begleiter im Trauerfall

- Erdbestattung
- Feuerbestattung
- Seebestattung
- Baumbestattung
- Anonymbestattung
- Moderne, individuelle Trauerdekorationen und Trauerfloristik
- Eigener Trauerdruck
- Bestattungsvorsorgeberatung
- Sterbegeldversicherung
- Erledigung aller Formalitäten
- Auf Wunsch jederzeit Hausbesuch

Mit persönlicher Beratung und kompetenter Hilfe stehen wir Ihnen in allen Bestattungsfragen zur Seite.

**Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar**

**Tel.: (040) 6 72 20 11**

Rahlstedter Straße 23 und  
Rahlstedter Straße 158  
Hamburg-Rahlstedt

[info@ruge-bestattungen.de](mailto:info@ruge-bestattungen.de)  
[www.ruge-bestattungen.de](http://www.ruge-bestattungen.de)



## 35 Jahre Mobilex in Rahlstedt

- EU Importe und Jahreswagen
- Gebrauchtwagen mit Garantie
- Kfz Reparaturen & Karosserieinstandsetzung



**Hamburgs ältester SEAT Top Partner**

- Neuwagen vieler Fabrikate
- Gebrauchtwagen
- Leasing und Finanzierung



**[www.mobilex.de](http://www.mobilex.de)**

Rahlstedter Str. 40 - 44

Tel.: 040 / 672 97 97

040 / 672 67 99

Fax: 040 / 672 20 96



# Einladung Mitgliederversammlung 2012

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung des AMTV am Dienstag, dem 08. Mai 2012, 19:00 Uhr, im AMTV- Zentrum, Saal (Einlass ab 18:30 Uhr)

## Tagesordnung

1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2. Gedenken der Verstorbenen
3. Ehrung von Mitgliedern durch den 1. Vorsitzenden
4. Übernahme der Versammlungsleitung durch den vom Vorstand Benannten
  - a) Wahl des/der Protokollführer(s)/in
  - b) Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
  - c) Genehmigung des Protokolls der ordentlichen Mitgliederversammlung vom 12.04.2011
5. Bericht des Vorstandes (mit Aussprache)
6. Kassenbericht für das Geschäftsjahr 2011 (mit Aussprache)
7. Bericht der Kassenprüfer für das Jahr 2011 (mit Aussprache)
8. Entlastungen
9. Haushaltsplanung 2012
10. Bestätigung neu gewählter Abteilungsleiter/innen
11. Anträge
12. Wahlen
  - a) 1. Vorsitzender
  - b) 3. Vorsitzender
  - c) 2. Schatzmeister
  - d) 1. Kassenprüfer
13. Verschiedenes

### Hinweis: Bitte bringen Sie Ihren Mitgliedsausweis mit!

Der Jahresabschluss 2011 kann bei Interesse vorab ab dem 16.04.2012 in der Geschäftsstelle zu den Öffnungszeiten eingesehen werden. Auf der Mitgliederversammlung wird eine Kurz-fassung der Bilanz sowie der Gewinn- und Verlustrechnung ausgehändigt.

Der Vorstand

**Die Herausgabe des AMTV-Magazins ist nur dank der großzügigen Unterstützung unserer Inserenten möglich. Wir bitten Sie deshalb um Berücksichtigung dieser Firmen!**

**Online unter: [www.amtv.de](http://www.amtv.de)**

**FTC RAHLSTEDT / AMTV HAMBURG**

# **FRÜHLINGSFEST**

**29.04.2012**

**10:00 - 16:00 UHR**

**STAPELFELDER STRASSE 145**



## **SCHLEIFCHENTURNIER**

**ANMELDUNG AM VERANSTALTUNGSTAG BIS 10 UHR**

## **HÜPFBURG**

**BEWEGUNGSSPASS FÜR DIE KLEINEN**

## **SCHNUPPERTRAINING**

**VON 10:30 - 16:00 UHR**

## **ESSEN & TRINKEN**

**LECKERES VOM GRILL UND KALTE GETRÄNKE**



**AMTV HAMBURG**  
RAHLSTEDTER STRASSE 159  
22143 HAMBURG



**FTC RAHLSTEDT**  
STAPELFELDER STRASSE 145  
22143 HAMBURG

# Im Norden unterwegs

Das alljährliche Treffen mit Rudolf, dem rotnasigen Rentier, liegt nun auch schon wieder einige Wochen zurück. Vermutlich ist er bereits in seinem Stützpunkt Himmelpforten eingetroffen und hält seinen wohlverdienten Sommerschlaf. Auch ein weiteres Faustballjahr ist Geschichte und es ist Zeit für eine Rückblende auf 2011.

Deutschland wurde wieder einmal Faustballweltmeister, übrigens zum 10. Mal, die Männer des Eimsbütteler TV spielten meisterlich und holten sich den deutschen Titel in der Leistungsklasse M45 und ein Löschtrupp der Feuerwehr sorgte auf dem Schierenberg in Rahlstedt für Furore, ließ nichts anbrennen und sicherte sich den Jegotka-Cup.

Im Konzert der Grossen spielen unsere Teams nur eine untergeordnete Rolle. Dennoch sind sie stets auf Achse, immer das Ziel vor Augen, doch den einen oder anderen Erfolg auf fremder Wiese bzw. Parkett einfahren zu können. So zum Beispiel in Osdorf. Lange Zeit hatte unser Quintett freie Sicht auf den Pott, doch dann bissen sich die weinroten Gipfelstürmer an den Grossflottbeker Sportfreunden die Zähne aus. So reichte es „nur“ zu Platz 2. In Waken-dorf gab unser Nachwuchstalant Can sein Turnierdebüt. Er steht altersmäßig in der Jopi Heesters Skala noch ganz weit unten, heizte aber den „alten“ Hasen so kräftig ein, dass der Begriff Can- Can eine ganz neue Bedeutung erhielt. Auch in Padenstedt war sein Tatendrang kaum zu bremsen, am Ende Platz 5, nicht schlecht. Seit zig Jahren zieht es uns im August an die Ostsee nach Niendorf. Beim Makrelenturnier geht es immer hoch her, Schleswig-Holsteins Faustballer geben alles. Außerdem hat jedes Team eine zweite Chance, nämlich an der Tombola. Dort werden große und kleine Makrelenpreise verlost. Wenn wir auch das Turnier noch nie gewinnen konnten, bei der Verlosung sind die Rahlstedter mit Abstand die Erfolgreichsten. An die Nummer 1 haben wir uns schon so richtig gewöhnt.

Beim vereinseigenen Jegotka-Cup hatten unsere Teams nur ihren drittbesten Tag erwischt und landeten unter ferner liefen. In der Hamburger Faustballszene gibt es bekanntlich nur eine Spielklasse, d. h., wir sind eigentlich eine klassenlose Gesellschaft. Und man



Von der Ostsee an die Rahlau: der Hauptpreis der Makrelentombola

landet unwillkürlich unter den Top Ten, denn es gibt lediglich 10 Mannschaften, die sich an der Meisterschaftsrunde beteiligen. Meister wird mit konstanter Regelmäßigkeit TuS Hamburg. Das zusätzliche Anti-Falten-Programm der AMTV-Faustballer kann schon auf eine fast 30-jährige Tradition zurückblicken. Nein, wir wollen noch lange keine Senioreneller und auch keine Longdrinks aus der Schnabellasse.

Das Ziel: Auf dem Zweirad durch die Natur, russpartikelfrei, dort fahren, wo die Welt für Autofahrer zu Ende ist. Wenn auch die Mehrzahl unserer Aktiven der Kategorie „Graue Panther“ zuzuordnen ist, so sind sie auch in dieser Disziplin volltauglich. Im abgelaufenen Jahr war eine dreitägige Bädertour zu absolvieren. Bad Oldesloe und Bad Bramstedt standen auf dem Routenplan. Wie immer saß fast die gesamte Sparte im Sattel und strapazierte außerhalb der Trainingseinheiten Bein- und Gesäßmuskeln. Wer Lust und die nötige Tagesfreizeit hat, kann seinen Leistungsstand schon vorher auf einer Tagestour überprüfen. Der letztjährige Test war nur etwas für hart gesottene, wettererprobte Hanseaten. Querbeet durch die Vier- und Marschlande mit kaum einer nennenswerten Regopause. Das war schon ziemlich herzhaft. Dennoch das Fazit: Faustball, die goldene Mitte zwischen Tun und Lassen! G. Schmidt



# Jegotka

## Obst und Gemüse



*Preiswert, frisch und vielfältig seit 1965*

City-Rahlstedt • 22143 Hamburg • Boizenburger Weg 11 • Tel. 677 76 34



# Trampolin Winterpokal zu Gast beim AMTV

Das Highlight der Trampolinvereine aus Hamburg und Umgebung stellt der alljährliche 4 Jahreszeitenpokal dar. Hier treffen sich zu jeder Jahreszeit u.a. die Vereine des TUS Ottensen, Bramfelder SV, Lohbrügge, Geesthacht und natürlich dem AMTV, um Ihre Talente gegeneinander antreten zu lassen.

Am Sonntag, dem 04.12., ging es zum Winterpokal nach Rahlstedt (Sporthalle Gymnasium Oldenfelde), wo der AMTV als Gastgeber rekordverdächtige 109 Athleten begrüßen durfte.

Bereits beim Aufwärmen konnten die Zuschauer erkennen, dass an diesem Tag sportliche Höchstleistungen gezeigt werden. In den folgenden spannenden Wettkampfstunden konnte jeder Athlet in einem sogenannten Pflichtteil und einer selbst erstellten Kür sein Können unter Beweis stellen. Spätestens bei der Darbietung des ersten Schraubensaltos mussten die 400 Zuschauer den Atem anhalten.

Das verantwortliche Trainerteam des AMTV, unter der Leitung von Sabine Bell und Andreas Schütt, waren sich einig, dass wir den einen oder anderen Teilnehmer auch bei Nationalen Meisterschaften wiedersehen werden.

Neben der atemberaubenden Show unterstützen die zahlreichen ehrenamtlichen Helfer mit ihrer Verköstigung eine lange Kondition der Zuschauer.

Es gilt festzuhalten, dass der Trampolinsport durch diesen Wettkampf wieder viele in seinen Bann gezogen hat und die Zuschauer sich auf dies Jahr freuen dürfen. Denn für 2012 hat der AMTV die erneute Ausrichtung des Winterpokals angekündigt.



Die Oldies mit dem 2. Platz für den AMTV



Auch die kleinen AMTVer hatten großen Spaß



Schöne Aussichten

TISCHLEREI  
SCHMEKAL GmbH

Ihr Partner für  
Fenster, Türen,  
Innenausbau,  
Einbruchschutz  
und mehr...



**Saseler Str. 59  
22145 Hamburg  
Tel. 678 44 44**

www.schmekal.de

# Vermessung

Wir übernehmen für Sie:

- Grundstücksteilungen
- Absteckungen
- Einmessungen
- amtliche Gebäudeeinmessungen



**KALLICH & PARTNER**  
INGENIEURBÜRO  
INGENIEURVERMESSUNG  
STRASSENPLANUNG  
WANDBECKER ZOLLSTRASSE 5  
22041 HAMBURG  
TEL. 040-65 87 01 - 0

## Blumenfreuden

Fachgeschäft für zeitgemäße Floristik  
Inh. Petra Krasowka  
Schweriner Str. 27  
22143 Hamburg  
Tel.: 677 48 04  
Fax: 675 82 961

Kompetente Beratung  
Ideenreiche Gestaltung  
Zuverlässiger Service



Mitglied im Fachverband Deutscher Floristen e.V.

Karate • Gymnastik • Reiten • Boxen • Judo • Fussball • Snowboard • Basketball • Ski

## OF COURSE

Secondhand für  
Sport • Reiten • Golf

Ich nehme gebrauchte Sportartikel in Kommission!

Inhaberin: Heidrun Haas-Nottrott  
Volksdorfer Damm 253  
22395 Hamburg-Bergstedt  
Tel.: 040 / 357 06 810

Fax: 040 / 357 06 811  
Öffnungszeiten:  
Mo-Fr. 10 - 18 Uhr  
Sa. 10 - 13 Uhr

Leichtathletik • Volleyball • Ballett • Handball • Karate • Gymnastik • Reiten • Boxen • Judo • Fussball • Snowboard • Basketball • Ski

## premio Reifen+Autoservice



**Rahlstedt** **Ahrensburg**

- **Freundliche Fachberatung**
- **Neureifen aller Fabrikate**
- **RunOnFlat-Reifen**  
Damit bleiben Sie auch im Pannfall mobil
- **Motorradreifenservice**  
inkl. Räder Aus- und Einbau
- **Leichtmetallfelgen**
- **Sommer- u. Winter-Komplettträder**
- **Einlagerung Ihrer Sommer- und Winterräder**
- **Elektronisches Auswuchten**
- **modernste Computer-Achsvermessung**
- **Ölwechsel**
- **Saison- und Urlaubsscheck**
- **Batterie- und Lichttest**
- **„ATE“ Bremsen-Center**
- **Auspuff- und Stoßdämpferservice**
- **Inspektion (KFZ und Motorrad)**
- **HU/AU jeden Mo, Mi und Fr**  
nach § 29 StVZO, Prüfung durch externe Prüfengeure der amtlich anerkannten Überwachungsorganisationen.
- **Reifengasfüllung (Safety-Fill)**
- **Klimaanlagen-Service**
- **Fahrzeug-Tieferlegung**
- **Feinstaubplakette**
- **Finanzierung möglich**

**Reifenhaus BUCH GmbH** Ihr freundliches Reifenhaus seit 1963

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

**AHRENSBURG** Gänseberg 1  
22926 Ahrensburg  
Tel. 04102-42 333  
Fax 04102-12 899  
info@reifenhausbuch.de

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo-Do: 8.00 - 18.00 Uhr  
Fr: 8.00 - 17.00 Uhr  
Sa: 9.00 - 13.00 Uhr  
www.reifenhausbuch.de

Pflege- und Beratungszentrum  
Oldenfelde

## Mit Vertrauen in die Zukunft

**Ambulante Senioren- und Krankenpflege**  
Alter Zollweg 17, 22147 Hamburg  
Telefon: 040/678 25 39



**Unsere Schwerpunkte:**

- Medizinische Versorgung
- Alle Leistungen aus der Pflegeversicherung (Stufe 1-3)
- Familienpflege: Kostenübernahme durch die Krankenkassen
- Serviceleistungen: z.B. Hilfe im Haushalt, Einkauf, Spaziergänge,
- Gesprächs-, Vorlese-, Spielstunden
- Seniorenkreis: jeden 3. Mittwoch im Monat bei Kaffee und Kuchen

Der sich uns anvertrauende Kunde steht im Mittelpunkt unseres Unternehmens. Wir beraten Sie gern in unseren Räumlichkeiten, auf Wunsch bei Ihnen zu Hause oder einfach telefonisch.

## Ralph Unterborn

### Entsorgungsfachbetrieb eK

Containergestellung 3 - 24 cbm  
**Gartenabfälle - Bauschutt**  
**Baustellenabfälle - Müllabfälle**

Niendorfer Weg 11 - 22453 Hamburg  
Tel.: (040) 690 69 61 + 690 26 06 - Fax: (040) 69 70 37 01

# Ja, die guten Vorsätze!

## Ja, die guten Vorsätze! oder: Mitläufer gesucht

Jetzt ist der Januar schon wieder vorbei! Und? Haben Sie mit dem Rauchen aufgehört und mit dem Laufen angefangen? Oder sogar schon wieder aufgehört?

Weil es alleine keinen Spass gemacht hat, oder mühsamer war als gedacht, oder weil der innere Schweinehund noch größer war als vermutet? Kein Grund zum Verzweifeln! Jetzt ist die Zeit, einen neuen Anlauf in Gesellschaft zu machen.

Und zwar mit dem Laufftreff des AMTV. Wir laufen jeden Montag um 18.30 vom Jahnplatz Scharbeutzer Strasse (hinter der Polizeiwache).

Treffen ab 18.15. Und von wegen "Ich kann das nicht!": jeder Anfänger wird begleitet, bis er das Niveau der Gruppe erreicht hat.

Das geht meistens schneller, als man denkt. Gelegentlich gibt es auch aussersportliche Aktivitäten wie Feiern, Ausflüge, usw.

So, und nun ran an den Speck!



Der Laufftreff des AMTV sucht neue „Mitläufer“.

Nähere Informationen bei Hans Dannehl unter 647 66 86 oder per mail unter [hansdannehl@arcor.de](mailto:hansdannehl@arcor.de)

## Mit uns treffsicher ins Ziel!

- Zeitschriften / Magazine
- Drucksachen aller Art
- Layout / Satzarbeiten
- Werbemittel
- Homepagegestaltung
- Beschilderung
- Fahnen & Banner

### NordMEDIA

Agentur für Medien & Druck

NordMEDIA GbR  
Neuer Höttigbaum 5-7  
22143 Hamburg

Email: [info@nordmedia24.de](mailto:info@nordmedia24.de)  
Internet: [www.nordmedia24.de](http://www.nordmedia24.de)

Telefon / Fax: 040 675 841 -0 / -29

**Qualität ist unser Anspruch**

# WOCHENMARKT



# Rahlstedt



**Der besondere Markt in der Rahlstedter Bahnhofstrasse**



**Mittwoch und Sonnabend von 8.00 bis 13.00 Uhr**

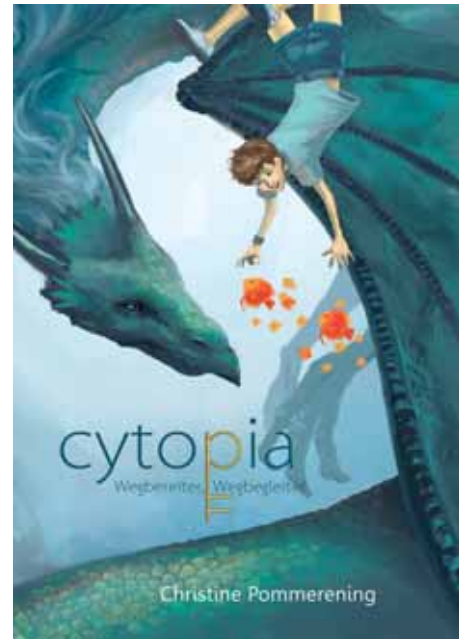
Wir sind Mitglied der IGOR und bieten für unsere Kunden 2 Stunden kostenfreies Parken

## Der Buchtipp: Cytopia

Es gibt in Deutschland zahlreiche Bestsellerautoren, bei denen der Name ausreicht, ein Buch erfolgreich zu verkaufen – auch wenn das Werk vielleicht gar nicht mehr die Qualität der Vorgänger hat. Daneben gibt es aber auch zahlreiche junge Autor(inn)en, die es ebenfalls wert sind, gelesen zu werden. Eine davon und ihr erstes Buch wollen wir heute vorstellen.

Es ist die 26jährige Rahlstedterin Christine Pommerening, die das erste Buch ihrer Cytopia-Reihe herausgebracht hat. Es geht nicht um einen jungen Helden, der mal eben die Welt rettet, sondern den realen 12jährigen Thysson, der auf ein Videospiele stößt, das sein Leben verändern wird: Cytopia. An der Seite des Wasserdrachens Sliv, der von nun an sein Partner und ständiger Begleiter ist, taucht er ein in eine geheimnisvolle Welt voll von Schönheit, Abenteuern, schillerndem Leben und neuen Freundschaften und wird in seltsame Ereignisse verstrickt. Aber mehr soll hier nicht verraten werden!

„Wegbereiter, Wegbegleiter“ ist ein Buch, in dem virtuelle und reale Welt auf phantastische Art und Weise miteinander verwoben sind. Es macht Spaß, Thysson zu begleiten und mit ihm seine neuen Freunde kennen zu lernen und zu rätseln, wenn sich neue, zu nächst mysteriöse Handlungsstränge auftun.



Cytopia – Wegbereiter, Wegbegleiter ist im Mühlenbek-Verlag erschienen, hat 420 Seiten, einen attraktiven Festeinband und kostet 14,49 € (ISBN 978-3-9807460-7-6)

## Schmidt-Peil

Bestattungsinstitut seit 1913

Tag- und Nachruf **672 20 23**

[www.beerdigungsinstitut-schmidt-peil.de](http://www.beerdigungsinstitut-schmidt-peil.de)



Wir helfen Ihnen beim  
Abschiednehmen.

Vertrauen Sie unserer  
Erfahrung.

**Brockdorffstraße 14  
22149 Hamburg**

**Sanitärtechnik  
Bauklempnerei  
Wasser  
Gas  
Dach  
Heizung  
Komplettbäder**



**Johannes Steen GmbH & Co.**  
**Telefon: 040 - 672 30 16/17**

**Fax: 040 - 672 02 49**

**Email: [johannes.steen@t-online.de](mailto:johannes.steen@t-online.de)**

# AMTV-Mädels holen 2 x Bronze

**Strahlende Gesichter gab es am 06.11.2011 bei der Landesmeisterschaft unter den 14-jährigen Judoka in Hamburg. AMTV-Mädels wurden mit 2 Bronzemedailles "gekrönt".**

Die Platzierungen im Einzelnen:

Die AMTV Judokas Angelina Blum und Marlene Wennewald wurden bei den Landesmeisterschaften der U 14 jeweils dritte und qualifizierten sich so für die in 2 Wochen in Bremen stattfindenden Norddeutschen Meisterschaften. Lukas Rühle und Frederic Beba wurden Fünfter, unterlagen allerdings in Qualifikationskämpfen um das letzte Ticket für die NDEM.



Von links Lukas, Marlene und Angelina nach der Ehrung

## Toller 7. Platz bei Norddeutschen Einzelmeisterschaften der Jugend U14 in Bremen

Am Sonntag den. 20. November 2011, machte sich Marlene Wennewald leider alleine, weil Angelina krank geworden ist, auf den weiten Weg nach Bremen zu den Norddeutschen Einzelmeisterschaften der Jugend U14. Marlene konnte ihren ersten Kampf gegen die Bremerin mit Ippon für sich entscheiden. Im zweiten Kampf musste sie sich dann gegen die spätere Norddeutsche Meisterin aus Hannover mit Haltegriff geschlagen geben. Daraufhin folgte eine lange Wartezeit in der Trostrunde. Um den Einzug in

das kleine Finale gewann Marlene den ersten Kampf mit Ippon, leider verlor sie den entscheidenden Kampf ganz knapp mit yuko gegen die Vizehamburgermeisterin und belegte den tollen 7. Platz, denn schließlich ist die Norddeutsche Meisterschaft die höchste Ebene in dieser Altersklasse. Super Leistung!!

## Erfolgreicher Saisonabschluss für die AMTV Judo-Abteilung

Angelina Blum holt noch einmal Bronze bei Hamburger Einzel-schulmeisterschaften.

Zitat aus dem Bericht von der Otto-Hahn-Schule „Am Dienstag, 29.11.2011, wurden die Einzelmeisterschaften in den Wettkampfklassen WK II (Jg. 1995-1998) und WK 0/I (Jg. 1991-1996) durchgeführt. Insgesamt 114 Schülerinnen und Schüler aus 16 Schulen kämpften um die Medaillen. In gewichtsnahen Gruppen wurden jeweils 3-4 Teilnehmer gesetzt, die jeder gegen jeden kämpften. Dabei kämpften die so genannten Anfänger (weiß-gelb Gurte bis orange Gurte) und die Fortgeschrittenen (orange-grün Gurt bis schwarzer Gurt) in getrennten Gruppen. Die Otto-Hahn-Schule dominierte mit allein 71 Teilnehmern diese Schulmeisterschaften im Judo und erreichte 21 Hamburger Meistertitel.“

Wir gratulieren allen Kämpfern und Kämpferinnen zu diesem Erfolg und wünschen allen AMTV Judokas viele Erfolge im Jahr 2012.



Hamburger LLZ für Judo in Wandsbek

Neu! Schau mal auf die Seite des AMTV Judo-Abteilung. Wir haben einen Link auf unsere neue Judo –Informationsseite eingebaut. Dort gibt es u.a. viele Fotos der letzten Wettkämpfe.

**AUTOMOBILE  
MÖLLER**

Reparaturen aller Fahrzeuge

**die werkstatt**

**www.automobilemoeller.de • Seit 36 Jahren in Rahlstedt**

**Meiendorfer Straße 168 • 22145 Hamburg • Tel.: 040 678 30 71**

# Die „bösen“ Cardios können nichts dafür

**Das Jahr ist bereits ein paar Wochen alt, die Tage werden länger und die Auslastung unseres Studios hat sich wieder auf ein erträgliches Maß eingependelt. Vorbei ist es mit den guten Vorsätzen, und der eine oder andere weiß vielleicht gar nicht mehr, dass er welche hatte.**

Nun, für alle, die an dieser Stelle gern mal etwas übers Training und nicht über unseren Veranstaltungskalender lesen würden, knüpfe ich heute an den August Artikel 2011 an, in dem wir unter anderem beispielsweise gebeten haben, sorgsam mit den Geräten und Hanteln umzugehen. Denn nur so können wir zusätzliche Geräte kaufen und müssen nicht den Etat für Reparaturen ausgeben. Wir haben weiter gebeten, die Hanteln im freien Training nicht laut gegeneinander zu knallen. Davon werden sie nicht besser, andere fühlen sich in ihrem Training gestört und es ist übrigens ein untrügerisches Zeichen für „falsches“ Training. Das klingt ja furchtbar humorlos, ich weiß, aber wir können sogar auch oberlehrerhaft sein... aber es soll nur als Kurve zum eigentlichen heutigen Thema gedacht sein.

An welcher Stelle beginnt denn falsches Training an Geräten? Das kann gleich nach dem allgemeinen Aufwärmen passieren. Selbstverständlich gehört zum Krafttraining ein allgemeines Erwärmen. Das Herz-Kreislauf-System kommt so langsam „auf Touren“ und der Körper schreit nach Sport. Die Aufwärmzeit sollte mindestens 10 Minuten betragen und muss nicht über den Puls gesteuert werden. Das dürfte im Allgemeinen nicht weiter schwer fallen, da neben unserem Fernseher an der Wand vier Fahrräder, zwei Laufbänder, drei Crosser, ein Stepper und eine Wave zur Verfügung stehen.

Allerdings kann ein allgemeines Erwärmen nicht optimal auf die dann kommende Gewichtsbelastung vorbereiten. Wir als Trainer beobachten es leider so oft: Hat sich das Mitglied im Cardio-Raum abgestrampelt (wenn überhaupt), geht es zum Flachbankdrücken,

legt sein hohes Trainingsgewicht auf und beginnt mit dem Training.

Aber wer hat jetzt seine Schulter und seine Ellenbogen aufgewärmt? Das Fahrrad bestimmt nicht. Wetten, dass ein derartiges Training die Gelenkstruktur auf Dauer stark belastet? Die Folge kann eine langfristige Schädigung sein.

Wir empfehlen, ein bis zwei Vorbereitungssätze mit ca. 50 Prozent des späteren Trainingsgewichtes auszuführen. So werden die Gelenke gut auf die dann folgende Trainingsbelastung vorbereitet. Wenn alle Gelenke innerhalb einer Trainingseinheit einmal allgemein und speziell aufgewärmt wurden, sind weitere Aufwärmssätze im Allgemeinen nicht mehr erforderlich. Falls Sie, lieber Leser, nicht bereits vor dieser Stelle beim Lesen eingeschlafen sind, noch ein Tipp von mir: Ich erwärme jede Muskelgruppe speziell in jeder Trainingseinheit vor der eigentlichen Belastung!

Ach so: Manchmal kann es einem so vorkommen, als wenn einige Mitglieder die Trainingseinheit nur als Gesprächspause nutzen. Ist das nicht herrlich, ein gutes Zeichen, wie sich unsere Mitglieder bei uns wohlfühlen? Aber bitte daran denken: Wird das Gelenk länger als 15-20 Minuten nicht mehr unter Trainingsbelastungen bewegt, sollte ein erneuter Aufwärmssatz erfolgen.

Last, but not least... wir beschäftigen seit längerem deshalb nur noch Trainer, die im Besitz einer gültigen Trainerlizenz sind und Sie damit das gute Gefühl haben, in guten Händen zu sein. Wir mögen kein erfolgsverschontes Training. Der Rest liegt bei Ihnen, das Training können wir Ihnen nicht abnehmen, aber fragen Sie uns, wenn Sie Hilfe bei der Einstellung der Cardiogeräte haben, Hilfe beim Krafttraining brauchen. Oder Sie gern einen neuen Trainingsplan möchten, der Ihnen weiterhin Spaß am Training vermittelt und Ihre Figur/Fitness nach vorn bringt.

Fortsetzung folgt...

Gegen den Schmerz mit Wärme & Herz

## kurbad Wandsbek

- ♥ Krankengymnastik
- ♥ Sport-Physiotherapie
- ♥ Rückenschule
- ♥ Bewegungstherapie

- ♥ Massage
- ♥ Manuelle Therapie
- ♥ Wärme- und Kälte-Therapie
- ♥ Elektro-Therapie

- ♥ Fußreflexzonen-Therapie
- ♥ Taping Orig. Kinesio
- ♥ Aroma-Öl-Massage
- ♥ Kräuter-Öl-Massage

Wir wünschen Ihnen einen erfrischenden Frühling!

Mo, Di, Do	7.30 - 18.00 Uhr
Mi	7.30 - 13.00 Uhr
Fr	7.50 - 13.00 Uhr

„Frühlings-Frische“

1 Massage mit  
Limette-Bambus-  
Aroma-Öl  
+ 1 Rotlicht-Dusche  
+ 1 Wellness-Drink

= 19,90 €

Dieses Angebot ist gültig  
bis zum 20. Juni 2012

kurbad Wandsbek

Busch & Partner

Luetskensallee 9 • 22041 HH

Tel.: 040 / 656 42 91

Wohlfühl -  
Tipp

## Kurzbahnmeisterschaften in Berlin

## 2. Deutsche Masters-Kurzbahnmeisterschaften am 26./27.11.2011 in Berlin

An der Meisterschaft nahmen 1145 Schwimmerinnen /Schwimmer teil. Es gab 3502 Einzelstarts und 402 Staffelstarts.

Das Team des AMTV-FTV mit WTB:

- Daniela Hölterling (AK 25)
- Marion Hummel (AK 30)
- Anja Burmeister (AK 40)
- Olaf Andresen (AK 40)
- Jörg Kurz (AK 40)
- Ottfried Boeck (AK 55)
- Sigrid Boeder (AK 60)
- Bernt Matthes (AK 60)
- Rüdiger Bähr (AK 65)
- Michael Grebenstein (AK 65)
- Marie-Luise Stolte (AK 70)
- Karl-Ludwig Rehn (AK 70)
- Klaus Dieter Schilling (AK 70)
- Curt Zeiss (AK 80)
- Jan Füssel als Betreuer

erkämpfte 8 Gold-, 4 Silber- & 3 Bronze-Medaillen, je 2 x Platz 4 und 5, 4 x Platz 6 und 14 weitere gute Resultate sowie eine Staffeldisqualifikation.

Dabei waren Curt Zeiss (80 Jahre) mit 4 ersten Plätzen (z.B. 50 m Schmetterling in 44,98 sec) und Sigrid Boeder (61 Jahre) mit



V.l.: Curt Zeiss (AK 80), Sigrid Boeder (AK 60) und Marie Luise Stolte (AK 70)

3 ersten Plätzen (z.B. 50 m Freistil in 33,54 sec) und 2 zweiten Plätzen die erfolgreichsten. Weiterhin erreichte Marie-Luise Stolte (72 Jahre) Platz 1 (100 m Schmetterern in 2:04,27) und einmal Platz 3, Ottfried Boeck (59 Jahre) Platz 2 (100 m Schmetterling in 1:21,76) und Michael Grebenstein (66 Jahre) Platz 3 (100m Rücken in 1:26,13).

Bei den Staffelwettbewerben schaffte das Team je einmal die Plätze 2, 3, 4 und 5. Die Silbermedaille über 4 x 50 m Lagen in der Altersklasse 280 (= Schnitt von 70 Jahren) mit einer Zeit von 2:39,66 erreichten folgende Schwimmer: Curt Zeiss, Karl-Ludwig Rehn (72 Jahre), Klaus Dieter Schilling (71 Jahre) und Bernt Matthes (61 Jahre).



Mannschaftsfoto AMTV-FTV Kurzbahnmeisterschaften in Berlin



# 37. Mastersschwimmfest in Mölln

Am 21. 01. 2012 nahmen 24 Aktive + 3 Kampfrichter vom AMTV – FTV – WTB an dem 37. Mastersschwimmfest in Mölln teil. Gleichzeitig feierten die Möllner ihr 150- Jähriges Jubiläum der Möllner Sportvereinigung.

Aus diesem Anlass überreichten wir ein AMTV Präsent und ein Protokoll aus 1982; denn wir nehmen schon seit 31 Jahren an dieser netten Veranstaltung teil. Auch dieses Jahr war es wieder eine gelungene Veranstaltung. In der Pause gab es eine lustige Einlage nach Till Eulenspiegel (statt Schuhe waren es Flossen).

## 24 Schwimmer holten 78 Medaillen und 4 Pokale

Für 88 Einzel- und 5 Staffelstarts gab es 58 mal Platz 1, 13 mal Platz 2, 7 mal Platz 3.

Die 4 Pokale wurden den 4 Staffelmanschaften überreicht, 16 teilnehmende Vereine gingen an den Start. Leider meldeten einige Vereine unter 10 Starts und somit war es keine große Beteiligung. Für uns ist es am Anfang des Jahres eine Formüberprüfung.

Es waren alle Strecken 50m, 100 m und 200 m ausgeschrieben. Für die 200 m Schmetterling gab es zwei Interessenten, die nicht antreten konnten, wegen Krankheit. Stattdessen hätten die 100 m Lagen im Programm mehr Zuspruch gefunden.

Oliver Laue Jg. 75 erreichte über 50 m Freistil in 0:27,78 Min. 449 Punkte,



Marie-Luise Stolte Jörg Henke 1. Vorsitzender der Möllner-Schwimmabteilung Anja Burmeister (Fachwartin Masterssport)

Steffi Quade Jg. 84 erreichte über 50 m Rücken in 0:36,22 Min. 445 Punkte.

Jörg Fasshauer Jg.60 erreichte über 50 m Brust in 0:35,78 Min. 440 Punkte.

Das Grünkohlessen im Vereinshaus war reichlich und lecker, und das erste kostenlose Getränk des Vereins hat uns ebenfalls gemundet. Den Kampfrichtern ein Dankeschön an Vera Griem, Hartmut Hölterling und Rosi Zurlo.  
M.-L. Stolte

**Den Anschluss nicht verpassen**



...lieber gleich  
zum **studienkreis**  
Rahlstedt + Glinde

AMTV-Mitglieder sparen die Aufnahmegebühr  
**Hamburgs erste TÜV-zertifizierte Nachhilfe-Schule**

Tel.: 040 / 668 54 125 + 040 / 710 09 949  
Fax: 040 / 668 57 886 · [www.studienkreis.de](http://www.studienkreis.de)

**JOACHIM SCHÜTT**  
Rahlstedt / Rahlstedter Bahnhofstraße 7 · Glinde / Markt 9



**REHAKTIV**

**THOMAS DAHL**

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

**Britta Grobelny**

*Gelernte Gärtnerin  
aus Hamburg-Rahlstedt.*

*Gartenpflege aus einer Hand, hier arbeitet die Chefin.*

**Mobil: 0160 / 376 05 78**  
**E-mail: [b.gartenpflege@yahoo.de](mailto:b.gartenpflege@yahoo.de)**

**Meine Tätigkeiten:** • Rasenpflege • Heckenschnitt • Bepflanzung von Kübel, Schalen und Balkonkästen • Gartenpflege während Ihrer Urlaubszeit • Fachgerechte Beratung • sämtliche anfallende Gartenarbeiten • auch Kleinaufträge • teilweise steuerlich abzugsfähig



# Kursankündigung

## BABYMOVE

### Bewegungsspaß für die Kleinsten (4 – 10 Monate)

KURS 1: freitags, ab 13.04.2012, 10:30 – 12:00 Uhr  
(8 Einheiten)

KURS 2: freitags, ab 10.08.2012, 10:30 – 12:00 Uhr  
(8 Einheiten)

KOSTEN: AMTV-Mitglied 32,00 EUR  
Kurzzeitmitglied 50,00 EUR

ORT: AMTV Aktiv Zentrum, Rahlstedter Straße 79



## RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Turnen und Tanzen mit Ball, Seil und Reifen für Mädchen von  
7 – 12 Jahren.

KURS 1: dienstags, ab 03.04.2012, 17:00 – 18:30 Uhr  
(8 Einheiten)

KURS 2: dienstags, ab 07.08.2012, 17:00 – 18:30 Uhr  
(8 Einheiten)

KOSTEN: AMTV-Mitglied 30,00 EUR  
Kurzzeitmitglied 48,00 EUR

ORT: Schule Altrahlstedt, Am Friedhof 14a

## WERKZEUG PROFI GmbH

**Beratung - Handel - Service**  
für Elektrowerkzeuge u. Maschinen zur

Neusürenland 4  
22159 Hamburg  
Tel.: 040 / 20 98 11 10  
Fax: 040 / 20 98 22 15  
Email: info\_werkzeugprofi@garoor.de

### Akku-Bohrschrauber

- ✓ Sehr handlicher Akku-Bohrschrauber mit 2-Gang-Getriebe.
- ✓ Sehr kompakt und leicht für Bohr- und Schraubarbeiten auf engem Raum.
- ✓ 18-fache Drehmomenteinstellung plus Bohrstufe. Rechts-/Links-Lauf.
- ✓ Elektronisch regelbare Drehzahl in zwei Gängen.
- ✓ Motorbremse.
- ✓ Mit LED zur optimalen Ausleuchtung des Arbeitsbereiches.
- ✓ Handgriff mit Gummipolster für sicheren Halt und komfortables Arbeiten.

Leerlaufdrehzahl	1. Gang:	0 - 350 min <sup>-1</sup>
	2. Gang:	0 - 1.300 min <sup>-1</sup>
Bohrleistung	in Stahl:	10 mm
	in Holz:	21 mm
Max. Drehmoment	weich:	14 Nm
	hart:	24 Nm
Schnellspannbohrfutter:		0,8 – 10 mm
Akkuspannung/-kapazität:		10,8 V/1,3 Ah
Gewicht:		0,98 kg



für kurze Zeit - jetzt nur noch:

**EUR 159,00**

incl. MwSt





# Handwerkskammer Meisterbetrieb

**Elektro - TV - Küchen**  
Rahlstedter Bahnhofstrasse 57

**JENS REDÖHL**

... der Service macht den Unterschied

677 55 22

## Fachleistungen aus einer Hand

- Bauschlosserei
- Edelstahlverarbeitung
- Sonderteilbau



Tel.: 040 - 67 99 82 88 • Mobil: 0178 - 344 66 30  
wilhelmi@wilhelmi-stahlbau.de  
Baben de Möhl 11 a • 22359 Hamburg

**Thomas Wilhelmi**



# Ein Dutzend Medaillen für den AMTV

Bei den gemeinsamen Leichtathletik-Hallenmeisterschaften für Hamburg und Schleswig Holstein Mitte Januar haben die Jugendlichen des AMTV gleich eine ganze Reihe von Platzierungen erreicht.

Erfolgreichster Athlet war Yannick Sturzwege, der sich in der B-Jugend U18 gleich zwei Titel sicherte. Den Weitsprung gewann er mit neuer persönlicher Bestleistung von 6,39m und für die Goldmedaille über 200m lief er in 23,36s klar die schnellste Zeit. Im Vorlauf war er mit 23,22s sogar noch etwas schneller. Über 60m reichten ihm 7,25s für den Vizemeistertitel; sein Teamkollege Sebastian Neblung gewann in 7,53s den 60m-B-Endlauf. Über die gleiche Distanz mit den Hürden ließ sich Sebastian von niemandem schlagen und sicherte dem AMTV den dritten Titel in 8,91s (Vorlauf 8,83s). Eine weitere Medaille erlief er sich über 200m mit dem dritten Platz in 23,81s. Sein Bruder Markus Neblung wurde in diesem Finale Sechster (24,70s). Ebenfalls Sechste wurde Miriam Ehrich über 60m bei der weiblichen Jugend U18 in 8,18s.

Eine Woche zuvor fanden die Meisterschaften der Jugend U20 statt, hier war Alexander Neblung der erfolgreichste AMTVer. Über die 200m gewann er die Goldmedaille und blieb mit 22,97s erstmals unter 23 Sekunden. Im Weitsprung belegte er mit 6,61m den dritten Platz. Leonie Tils wurde im Hochsprung mit 1,45m Sechste.

Erfolgsgarant waren an diesen beiden Wochenenden die Staffeln der männlichen Jugend, die sich aus einer Startgemeinschaft aus AMTV, TH Eilbeck und der TSG Bergedorf zusammensetzen. Den Titel der U20 Jugend holte sich die U20 Staffel (mit Alexander) vor der U18 Staffel (mit Yannick und Sebastian), die bei den U18 Meisterschaften nicht zu schla-



Die Siegerehrung der U 18 über 200m

gen war und eine weitere Goldmedaille erlief. Alle Staffeln liefen die Qualifikationsnorm für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Sindelfingen, die Mitte Februar stattfinden.

In der Jugend U16 wurde die Meisterschaftswertung nur für Hamburg durchgeführt. Hier wurde Julian Mogk Dritter im Finale M14 über 60m Hürden (10,64s) und Kristin Dahl belegte im Hochsprung W14 mit 1,35m ebenfalls den dritten Platz. Hanna Ritzel wurde Hamburger Meisterin über 800m (W15) in 2:32,26min und holte damit den siebten Titel für den AMTV.

**LAMBERT**  
VERWALTUNG · VERKAUF · VERMIETUNG



## Ihr Immobilienpartner in Rahlstedt.

Wir sind spezialisiert auf den regionalen Markt in Rahlstedt und Umgebung. Hier sind wir seit über 25 Jahren zuhause.

Dipl. Immobilienwirtin Carola Lambert  
freut sich auf Ihren Anruf!

**Tel. 040-60 90 47 00**

Kösliner Str. 37a · 22147 Hamburg · [www.lambert-immobilien.de](http://www.lambert-immobilien.de)



# Gute Saison der Leistungsmädchen 2011

## Die Leistungsmädchen haben eine sehr gute Saison 2011 hinter sich gebracht

Die Herbst und Winter - Wettkämpfe fingen im Oktober an. Als erstes starteten unsere Jahrgänge 2004 – 2002 mit ihrem Mannschaftswettkampf. Diese Turnerinnen starten im Olympischen-Gerätturnen der Pb Stufen AK 6 / AK7 der Hamburger - Mannschafts - Meisterschaften Jahrgang 2003/4 in der Klasse Pb 5, hier starteten vom AMTV zwei Mannschaften.

Die 1. Mannschaft mit Lina Marie Narloch, Leni de Haas, Fabienne Bannier, Lilly-Marie Ruth erturnte sich einen super 4. Platz von 11 Mannschaften.

Die 2. Mannschaft erreichte noch den 9. Platz mit Holly Holz, Emma-Sophie, Jana Füssel, Julia Erich, Michelle Glombik.

Die drei besten Turnerinnen des AMTV waren Fabienne, Lilly-Marie und Julia Erich.

Jahrgang 2002 in der Klasse Pb 6 AK7/8 startete 1 Mannschaft mit Madita Siems, Lara Rose, Dina Kohistani, Jasmin Arecke einen hervorragenden 3. Platz mit nur vier Turnerinnen von 7 Mannschaften. Die drei besten Turnerinnen vom AMTV waren Madita 3. Platz, Lara 7. Platz, Dina und Jasmin, 11/12 Platz von 30 Turnerinnen.

Im November folgten die Hamburger Gerätwettkämpfe ab Jahrgang 2001. An diesen Wettkämpfen nahmen mehr als 250 Kinder und Jugendliche teil. Die Jahrgänge wurden einzeln bewertet.

Im Jahrgang 2001 starteten 33 Turnerinnen. Der AMTV belegte die Plätze:

- 2 Hamburger-Vize-Meister mit Saskia Hillenbrand
- 4 Emma Holz
- 5 Vanessa Sprenger
- 14 Luca-Janna Vagt

Jahrgang 2000 mit 39 Turnerinnen:

- 18 Sophie Bösch

Jahrgang 1999 mit 25 Turnerinnen

- 1 Hamburger-Meister Miriam Grimberger
- 8 Caroline Knappe
- 18 Emily Wolf

Jahrgang 1998 mit 18 Turnerinnen

- 2 Hamburger-Vize-Meister Silva Ruge
- 14 Sophia D'Agata

Jahrgang 1997 mit 16 Turnerinnen

- 10 Rim Ferchjchi

Herzlichen Glückwunsch Euch Allen!

Unser Wettkampffahr 2012 fängt schon am 25./26. Februar an und wir haben nicht viel Zeit, die neuen Übungen einzustudieren. Gisela Kaibel



von links nach rechts Jasmin, Dina, Lara und Madita. Jahrgang 2002  
3. Platz der Hamburger Mannschafts Meisterschaften



1. Mannschaft oben und 2. Mannschaft unten. Jahrgänge 2003/4



# Feinkost Hinrichs

## Hauslieferung

### Wir lieben Lebensmittel!

In unserem großzügig angelegten Markt macht Einkaufen Spaß

Unsere Öffnungszeiten für Sie:

Montag bis Freitag:

7:30 Uhr - 19:00 Uhr

Samstag:

7:30 Uhr - 13:00 Uhr



EDEKA Feinkost Hinrichs · Brockdorffstr. 94-96 · 22149 HH  
Telefon: 040 / 673 91 353 · Fax: 040 / 673 91 354  
Mail: hinrichs.nord@edeka.de



## UMZUG VOM FACHMANN

# Rudolf Bauer GmbH



### Umzug Nah + Fern + Ausland

Privat und Bürorumzüge · Klavier-, Flügel- und Antiquitätentransporte · Lagerung

Tonndorfer Weg 21 - 23 · 22149 Hamburg · Tel.: 677 14 69 u. 66 23 91 · Fax: 66 21 81



# MANFRED MÜHLE BESTATTUNGEN

Ihr Partner im Trauerfall für alle Bestattungsformen.  
Erfahren. Preiswert. Zuverlässig.

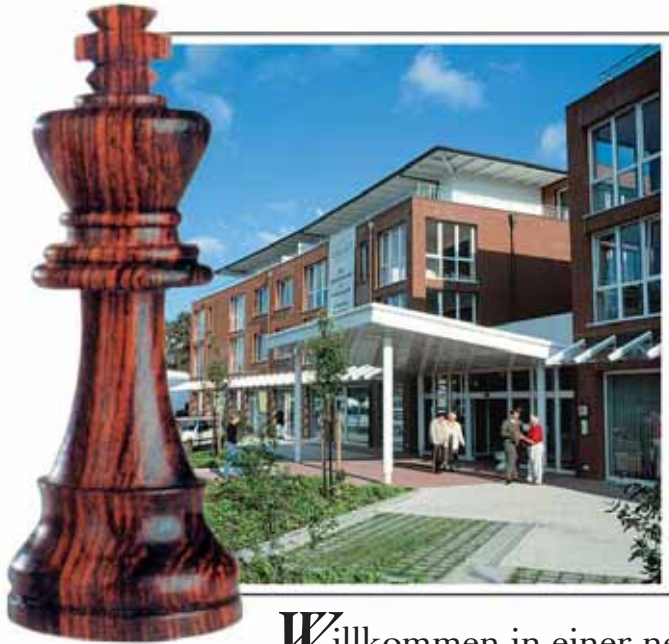
Tonndorfer Hauptstraße 174 a • 22045 Hamburg

Telefon 66 33 34 • Tag und Nacht

# PARKRESIDENZ

*mit Sicherheit in eine sorglose Zukunft ...*

## EINZUG IN EIN KÖNIGLICHES LEBEN



Willkommen in einer neuen Zeit, in der die Freiräume Ihres Lebens größer sind als die Pflichten: In unseren Parkresidenzen Alstertal und Rahlstedt halten Ihre Ansprüche an Lebensqualität auf hohem Niveau sorglosen Einzug. Das Leben in unseren Senioren-Residenzen, die schönes Wohnen und umfassende Betreuung ideal verbinden, ist für Sie garantiert der richtige Schachzug:

- 👑 Appartements mit Loggia, großen Dachterrassen oder Wintergärten
- 👑 Restaurant, Café, Bar, Bibliothek, Musikzimmer
- 👑 Gymnastikraum, Hallenschwimmbad
- 👑 Parkartige Gartenanlagen mit Teichen und Spazierwegen
- 👑 Amphitheater für Konzerte, Vorträge, Hausmusik
- 👑 Spiel- und Arbeitskreise, Fremdsprachenkurse
- 👑 Pflegestation und ambulante Hauspflege
- 👑 Tiefgarage
- 👑 Keine Kautions-, Keine Mietvorauszahlung

*Wir freuen uns auf Ihren Anruf und beraten Sie gerne persönlich bei einem Besichtigungstermin*

**PARKRESIDENZ RAHLSTEDT**  
Rahlstedter Str. 29 · 22149 Hamburg-Rahlstedt  
Telefon: 040 - 6 73 73-0 · Fax: 040 - 6 73 73-500  
[parkresidenz.rahlstedt@t-online.de](mailto:parkresidenz.rahlstedt@t-online.de)  
[www.parkresidenz-rahlstedt.de](http://www.parkresidenz-rahlstedt.de)

  
PREMIUM  
RESIDENZEN

## Mitgliedsbeiträge Beitragsstruktur

Der monatliche Mitgliedsbeitrag setzt sich zusammen aus dem Grundbeitrag und den Spartenbeiträgen je genutzter Abteilung und ggf. dem Liegenschaftszuschlag, der auf 3,5 Jahre befristet ist. (Stand: 15.02.2012)

Beitragsgruppen	Einmalige Aufnahmegebühr	Monatliche Grundbeiträge	Liegenschaftszuschlag
Erwachsene	€ 20,00	€ 13,00	€ 3,30
Kinder (Kindergeldbezieher)	€ 12,00	€ 8,00	€ 1,60
2 und mehr Kinder	€ 20,00	€ 11,00	€ 2,20
Familien/Ehepaare	€ 40,00	€ 22,00	€ 3,80
1 Erw./ 1 Kind	€ 20,00	€ 18,00	€ 3,30
Förd. Mitglieder	€ 20,00	halber Grundbeitrag	s.o.

Einmalige Zusatzgebühr für Schwimmausbildung (Erreichen des Seepferdchens) € 25,00

**Achtung:** Für jede genutzte Abteilung ist der jeweilige Spartenbeitrag zu zahlen.

Monatliche Spartenbeiträge	Erwachsene	Kinder und Jug. bis einschl. 17J.
Faustball (0002), Freizeitspaß (0037) Prellball (0007), Radwandern (0016) Wandern (0009)	€ 0,00	€ 0,00
Freizeitsport (inkl. Ballsportoffensive, Inline, Stickwalk.) (0023) Badminton (0001), Leichtathletik (0006), Iaido (0048)	€ 2,00	€ 1,00
Handball (0003)	€ 5,00	€ 3,50

Monatliche Spartenbeiträge	Erwachs.	Kinder und Jug. bis einschl. 17J.
Gymnastik (0013), Judo (0004), Tischtennis (0011) Schwimmen (0008), (inkl. Aquajogging u. Triathlon), Turnen (0012)	€ 3,00	€ 1,50
Ju Jutsu (0031)	€ 0,00	€ 3,50
Karate (0005), Volleyball (0014)	€ 5,00	€ 2,50
Basketball (0017)	€ 6,00	€ 3,00
Tanzangebote (0021), (inkl. Ballett, HipHop, Jazz, Kindertanz Modern Dance, etc.), Tanzsport (0000) (Standard/Latein)	€ 7,00	€ 7,00
Gesundheit (0020)	€ 9,00	€ 4,50
Aikido (0054)	€ 10,00	€ 5,00
TaeKwonDo (0032)	€ 12,00	€ 7,00
Ambulanter Herzsport (0027)	€ 13,00	€ 13,00
Fitness-Studio (0019) (inkl. Gesundheit und Gymnastik)	€ 25,00	€ 25,00
Happy-Hour Fitness Studio (0018) (Mo. bis Fr. von 13.00 – 17.00 Uhr)	€ 12,50	€ 12,50
<b>Rehasportangebote</b>	<b>mit ärztl. Verordnung</b>	<b>AMTV Mitglied</b>
Ambulanter Herzsport (0027)	nach	€ 29,30
Kniestabilisation (0024) Osteoporosesport (0025) Wirbelsäulen-Reha-Sport (0028)	Rücksprache Anmeldung	€ 27,30
Krebsnachsorge (020) Asthmasport (0026)	erforderlich	€ 25,30

Zeitlich befristete Workshops: Diese werden gegebenenfalls gesondert berechnet. Bitte beachten Sie die Ankündigungen. **Info:** Damit Sie die Abbuchungen auf Ihrem Konto besser nachvollziehen können, sind hier die Kürzel der Beitragsarten in den Klammern aufgeführt, z.B. Gymnastik (0013).

Der freiwillige Vereinsaustritt und/oder die Abteilungskündigung muss schriftlich mit vierteljährlicher Frist, bei Minderjährigen mit einer Frist von sechs Wochen, zum Schluss des laufenden Kalenderhalbjahres 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.

Änderungen der Abteilungszugehörigkeit 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!

**MEIENDORFER SPORTWERBUNG  
& DRUCKSACHEN ALLER ART**

**TORSTEN OFFNER**

Rahlstedter Stieg 11

22147 Hamburg

Telefon: 040 - 678 37 46

Mobil: 0177 444 2593

torsten.offner@arcor.de



## Handball 1. Herren

**Auch wenn wir sportlich nicht gerade vom Erfolg verwöhnt sind, sind wir beim Training engagiert und gewillt etwas dafür zu tun, dass wir recht bald aus dem Tabellenkeller steigen können.**

Die stark verjüngte Mannschaft (vier Leistungsträger haben den Verein verlassen) braucht Unterstützung und Führung durch die „Alten“ – dabei spielt der Jahrgang 1988 beim Aufwärmen schon bei den „Alten“ mit, doch die Unterstützung beschränkt sich momentan auf die „Pflichtbereiche“ wie:

Trainer Kai - TW Trainer Max - Physio Julia – Hallenheft Carl - Kassierer Holger – Fotografin Siti -

Es ist dringend notwendig die Struktur der Mannschaft und des Mannschaftsumfeldes dahingehend zu verändern, dass wir auch innerhalb der Abteilung und des Vereins wieder einen Stellenwert erreichen, der einer ersten Herren Handballmannschaft im AMTV würdig ist. Es wäre schön, wenn es den einen oder anderen Enthusiasten gäbe, der Langeweile hat. Vielleicht auch ein Handballer, der nicht mehr aktiv ist, sich aber an seine aktive Zeit gern erinnert und den sozialen Kontakt innerhalb seiner „Truppe“ als toll und nachahmenswert empfindet und der ein Betätigungsfeld innerhalb einer Gemeinschaft sucht. Nur her damit.

## Zur Mannschaft:



So schnelllebig ist die Zeit! Vor nicht allzu langer Zeit wurde das Foto aufgenommen und schon hat sich die Zusammensetzung der Mannschaft verändert.

Ulli Bein – als Co Trainer – ist nicht mehr dabei genau wie Thore, einer unserer Torleute, dafür ist aber Enrico dazu gekommen. Wir hoffen, dass auch Marco irgendwann wieder zu uns stößt und uns unterstützen kann.

Die beiden ersten Spiele der Rückrunde wurden nicht verloren! 3 : 1 Punkte und ein Plustor zeugen davon, dass sich etwas zum Positiven verändert:

Bitte unterstützt uns in der laufenden Serie, so dass der AMTV auch in der kommenden Serie in der höchsten Hamburger Spielklasse vertreten ist.

## Spielplan:

Sa 25.02.2012 18:00 AMTV : SC Alstert.-Langh.1 Münzelkoppel  
Sa 03.03.2012 18:00 AMTV : Halstenbeker TS 1 Hermelinweg  
Sa 24.03.2012 18:00 HGHB : AMTV, Langenfort  
Sa 31.03.2012 18:00 AMTV : Ellerbek, Hermelinweg  
So 15.04.2012 18:00 HGN : AMTV, Schulzentrum Süd

## Tabelle der Hamburgliga / Tabelle aus dem SIS

Mannschaft Spiele + ± - Tore Diff. Punkte

1 HG Norderstedt	1	13/22	11	0	2	402:357	45	22:4
2 HGHB	1	13/22	11	0	2	304:338	66	22:4
3 TuS Esingen	1	13/22	7	1	4	306:287	19	15:9
4 TuS Aumühle-Wohltorf	1	13/22	7	1	5	333:317	16	15:11
5 SC Alstertal-Langenhorn	1	13/22	6	2	5	376:382	-6	14:12
6 TSV Ellerbek	2	13/22	5	2	6	394:407	-13	12:14
7 TV Fischbek	1	13/22	5	2	6	368:390	-22	12:14
8 Norderstedter SV	1	13/22	4	3	6	332:340	-8	11:15
9 Halstenbeker TS	1	13/22	5	1	7	368:396	-28	11:15
10 SG Hamburg-Nord	2	13/22	4	2	7	399:419	-20	10:16
11 AMTV Hamburg	1	13/22	2	4	7	376:413	-37	8:17
12 Niendorfer TSV	1	32/22	1	1	11	337:392	-54	3:23

MDR

Heizungs-, Sanitär-  
und Klimatechnik



Öl- und Gasfeuerung  
Wartungsdienst  
Solartechnik

**Für geregelte Wärme und kontrollierte Lüftung.**

Ingenieurmäßig geplante Anlagen von erfahrenen Monteuren installiert und gewartet,  
geben unseren Kunden Sicherheit

Laux Heizungsbau GmbH · Rahlstedter Straße 12-14 · 22149 Hamburg  
Telefon 040 - 673 97 10 · Telefax 040 - 672 92 69





PROPRIO®

Experten:



## Hilfe bei Fußfehlstellungen

PROPRIO-Einlagen helfen dem Körper, sich aufzurichten

**R**und 57 Prozent seines Lebens steht oder bewegt sich ein Mensch auf seinen Füßen. Aber ganz ehrlich, wer denkt schon darüber nach? Bis zum Zeitpunkt X nehmen wir unsere Füße meist gar nicht wahr. Und dann kommt bei vielen Menschen der Tag, an dem sie beim Facharzt mit dem Satz vorstellig werden: „...und plötzlich war der Schmerz da.“

### Das Fußgewölbe sinkt ab, der Ballen wird stark belastet

Die häufigsten Fußprobleme in Deutschland entstehen durch einen Knick-Senk-Spreizfuß, der gekennzeichnet ist von einem abgesunkenen Fußlängs- und Quergewölbe und starker Ballenbelastung. Sinkt das Fußgewölbe ab, so führt das zu einer Reaktion in der gesamten Muskel- und Gliederkette. Die Ursache für die Abflachung des Fußgewölbes liegt häufig in einer zu schwachen Fuß- und Unterschenkelmuskulatur. Ziel sollte es sein, diese Muskeln

zu trainieren. Durch Sport, Fußgymnastik, Yoga und auch das Tragen von Sensomotorischen PROPRIO-Einlagen. Was fast schon eine Modeerscheinung zu sein scheint, ist tatsächlich seit Jahrzehnten anerkannter Bestandteil physiotherapeutischer Behandlungskonzepte.

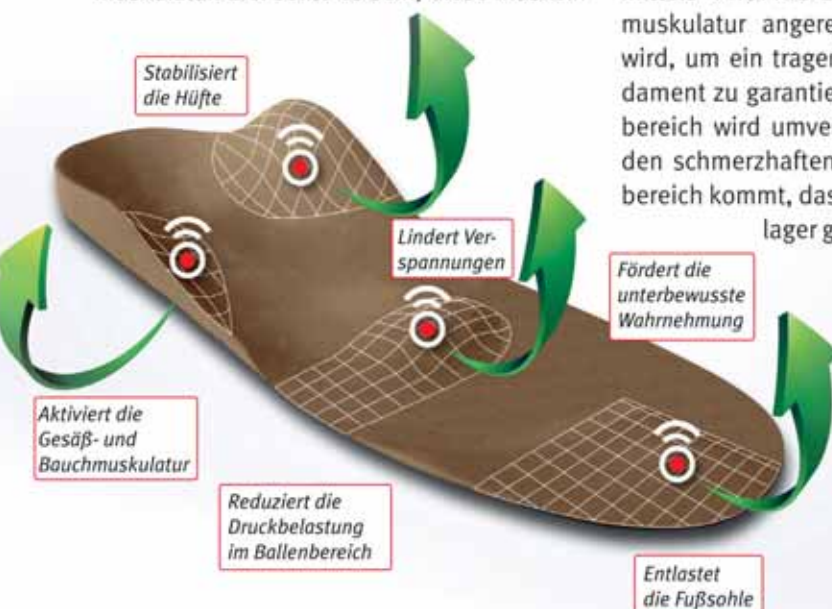
### Die Einlage sendet sensomotorische Informationen

Über das Prinzip von Meldung und Rückmeldung lösen sensorische Reize eine motorische Antwort aus – Muskelanspannung bzw. -entspannung –, um damit einen optimal koordinierten und balancierten Bewegungsablauf zu ermöglichen.

### Ballen und Wadenmuskulatur werden entlastet

Für den Knick-Senkfuß bedeutet dies, dass mittels PROPRIO-Einlagen die Schienbeinmuskulatur angeregt und stärker aktiviert wird, um ein tragendes, muskelstarkes Fundament zu garantieren. Druck im Fußsohlenbereich wird umverteilt, sodass es nicht zu den schmerzhaften Druckspitzen im Vorfußbereich kommt, das Knie wird sicher im Gleitlager geführt, Wadenmuskulatur und Achillessehne werden entlastet. Viele Beschwerden im Rücken- und Nackenbereich können durch eine verbesserte Fußstellung und starke Fußmuskulatur reduziert werden.

[www.proprio.info](http://www.proprio.info)



Sanitätshaus Drucklieb GmbH  
Schweriner Straße 13  
22143 Hamburg-Rahlstedt  
Tel.: 040 6 77 71 71  
Email: [info@sh-drucklieb.de](mailto:info@sh-drucklieb.de)  
[www.drucklieb-shop.de](http://www.drucklieb-shop.de)

Ein Auszug unserer Leistungen im Sanitätshaus Drucklieb:

- Sensomotorische Einlagen
- Orthopädische Maßeinlagen
- Diabetische Maßeinlagen
- Sporteinlagen
- Carbon - Einlagen
- Fußdruckmessung
- Ganganalyse

# Zum Gedenken an Günther Probst

Am 15.12.2011 – fast genau 4 Jahre nach dem Ableben seiner lieben Frau Eva- verstarb das Ehrenmitglied des AMTV Hamburg, Günther Probst.

Günther hat gemeinsam mit seiner Frau Eva fast sein gesamtes Leben ehrenamtlich für die Handballer, aber genauso engagiert für den Gesamtverein, selbstlos und vielfältig gedient.

Stets bescheiden im Hintergrund tätig, haben beide über viele Jahre den guten Ruf des AMTV in der Öffentlichkeit entscheidend mitgeprägt.

Für die Handballer war Günther zuerst Abteilungsleiter, danach hat er viele Jahre die erfolgreiche 1. Herrenmannschaft als Betreuer vielfältig unterstützt.

Unvergessen das jährliche Grünkohlessen in der alten Vereinsbaracke, die Kinderweihnachtsfeiern, die sommerli-

chen Kinderspielfeste und so weiter. Natürlich alles gemeinsam mit seiner Eva und ihrem Team. Zu Weihnachten besorgte und beförderte Günther den jeweils schönsten Tannenbaum für unseren Festsaal, festlich geschmückt wurde natürlich auch.

Unvergessen seine gemütlichen Grillabende im Garten seines schönen Hauses in Rahlstedt - und jeder war willkommen.

Das alles mit großer Zurückhaltung und der AMTV war sein Leben. Unser Günther war ein liebenswerter Mensch, mit einem bemerkenswert trockenen Humor ausgestattet.

Günther, der AMTV hat Dir zu danken und wir werden Dich nie vergessen.

Für den AMTV  
P. Tiede



**team energie Ahrensburg**

**Sparsam heizen mit Premium Heizöl:**

- Heizöl EL schwefelarm
- Heizöl EL Premium schwefelarm

Harry Meier · Sören Haase · Telefon 04102 410 04 + 040 672 33 06  
team energie GmbH & Co KG · Bünningstedter Str. 52 · 22926 Ahrensburg

*Wir machen's möglich!*

[www.team.de](http://www.team.de)



Gerne drucken wir auch für Sie!  
Fragen Sie bitte nach!  
schnell · unkompliziert · preiswert  
z.B. Visitenkarten, Briefbogen,  
Flyer, Broschüren, etc.

**SIGNET**  
D R U C K

Schierenberg 72  
22145 Hamburg  
Tel.: 040 / 608 761-0  
Fax: 040 / 608 761-15  
[signetgmbh@aol.com](mailto:signetgmbh@aol.com)



# mD-Jugend gewinnt THW Kiel Cup

Nach unserem Trainingsspiel im September beim THW Kiel erhielten wir eine Einladung zum diesjährigen THW Kiel Cup, einem Leistungsturnier für starke Mannschaften aus Schleswig Holstein und Hamburg.

Daher trafen wir uns am 30. Dezember bereits um 7:15 am Vereinshaus, um uns auf den Weg in die Landeshauptstadt Schleswig Holsteins zu machen. Alle 14 Jungs waren trotz des Ferientermins dabei, gespielt wurde in zwei Fünfergruppen, wobei wir eine Hammergruppe erwischten.

Im ersten Spiel gelang uns nach Anlaufschwierigkeiten ein klarer Sieg gegen die HSG Kropp/Tetenhusen, doch bereits im zweiten Spiel wartete die SG Flensburg-Handewitt auf uns. Es entwickelte sich ein tolles Handballspiel mit sehr guten Torhüterleistungen auf beiden Seiten, super anzusehen auch, mit welchem Tempo beide Mannschaften agierten. Nach tollem Kampf gewannen wir mit 11:10 Toren.

Die Jungs wähten sich wohl bereits im Halbfinale und wurden im nächsten Spiel von der TSV Kronshagen kalt erwischt. Wir liebten die nötige Bereitschaft im Abwehrspiel vermissen und verloren daher folgerichtig mit 15:18.

Aufgrund des direkten Vergleiches mussten wir nun im abschließenden Gruppenspiel gegen den THW Kiel gewinnen, um sicher im Halbfinale zu stehen. Die Jungs besannen sich wieder auf ihre Stärken und gewannen das Spiel letztlich souverän mit 13:11, wobei wir schon deutlich führten, bis einige Wechsel den Gegner noch mal herankommen ließen.

Das Halbfinale war erreicht, hier ging es nun gegen der Gruppenersten der anderen Gruppe, den ATSV Stokkelsdorf. In einem tollen Spiel zeigten die Jungs eine starke Leistung, kontrollierten das gesamte Spiel und gewannen hochverdient mit 14:10. Finale!!!



Im zweiten Halbfinale gewann Flensburg deutlich gegen die Bramstedter TS und so kam es im Endspiel zum erneuten Aufeinandertreffen mit den Fördestädtern.

Die Jungs aus Flensburg wollten natürlich Revanche für die vorherige Niederlage und es entwickelte sich ein ausgeglichenes und packendes Handballspiel. Zum Ende der Partie entschied dann der unbedingte Wille unserer Jungs die Partie für uns, mit 11:8 gewannen wir das Spiel, der Jubel war riesengroß!!

Zum Lohn gab es Medaillen, einen Pokal, sowie ein Trikot des THW Kiel und einen von der Bundesliga unterschriebenen Handball.

Kompliment Jungs, das war ein klasse Jahresabschluss in einem sehr erfolgreichen Kalenderjahr!! Wünsche allen Spielern und Eltern ein gesundes und glückliches neues Jahr, auf das es so erfolgreich weitergeht!

Philipp Wittenberg

**GLASEREI LIEBL**  
HAMBURG

SPIEGEL DUSCHEN FENSTER  
REPARATUREN BILDEREINRAHMUNG

BEKASSINENAU 35 A • 22147 HAMBURG  
TEL. 040-677 12 14 • FAX 040-675 81 875  
info@glaserei-liebl-hamburg.de  
www.glaserei-liebl-hamburg.de



# Hamburger Flock-



# & Textilservice

Eine Dienstleistung der Hamburger Jungs Merchandising e.K.

*Aus der Region - für die Region*

## Trendige Textilien

Ihr Partner für Textilien und Textilveredelung. Werbe-, Freizeit- und Berufsbekleidung für Ihr Unternehmen (Dienstleister, Handwerk, Medizin & Pflege), Vereine und Privatpersonen.

*Überzeugen Sie sich von unserer Leistungsvielfalt!*

### Alles für den Verein!

Trikots, Shirts, Hosen, Taschen, Bälle, ...



### Unsere Partner



*Über 100 weitere Textil-Marken im Angebot:*



## Bestickung <sup>Im Haus!</sup>

- Hemden & Blusen
- Polo's
- Pferdedecken
- Caps
- Handtücher
- etc.

## Beflockung

- T-Shirts
- Trikots
- Sweatshirts
- Polo's
- etc.



Abb. zeigt Sonderausstattungen.

Der neue **OPEL ZAFIRA TOURER**

**RAUMWUNDERSCHÖN.**



Wir leben Autos.

„Beste Design-Neuheit 2011“:<sup>1</sup> Der neue Opel Zafira Tourer. Die Leser der auto motor und sport haben entschieden und ihm den Autonis-Award verliehen. Lassen auch Sie sich von seinem guten Aussehen verführen, zum Beispiel von:



- bumerangförmigen Scheinwerfern mit unverwechselbarer Lichtsignatur
- dreidimensionalen Rückleuchten in LED-Ausführung<sup>2</sup>
- der Panorama-Windschutzscheibe<sup>3</sup>
- einer großen Auswahl an Premium-Rädern
- dem ergonomisch gestalteten Innenraum

Reservieren Sie am besten schon jetzt Ihre Probefahrt mit dem neuen Opel Zafira Tourer!

### Unser Barpreisangebot

für den Opel Zafira Tourer Selection mit  
1.4 Turbo, 88 kW

schon ab **22.950,- €**

Kraftstoffverbrauch in l/100 km Opel Zafira Tourer Selection 1.4 Turbo, 88 kW, innerorts: 8,8, außerorts: 5,5, kombiniert: 6,7; CO<sub>2</sub>-Emissionen, kombiniert: 158 g/km; Effizienzklasse C (gemäß 1999/100/EG).

<sup>1</sup> www.auto-motor-und-sport.de

<sup>2</sup> Optional für die Ausstattungsvarianten Sport und INNOVATION.

<sup>3</sup> Optional.

Ihr Opel Partner

**Laube.**

Wir bewegen was

Rahlstedter Straße 34  
☎ 040 / 673 70 70

Schiffbeker Weg 307  
☎ 040 / 654 96 50

www.lausse.de - info@lausse.de