

# RUNDSCHAU

FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Für Eddie (2008 bis 2017)

**POHL**  
Autohaus

Starke Marken-  
kurze Wege!



www.autohaus-pohl.de

FEBRUAR 2023

11. JAHRGANG • NR.: 1

NACHRICHTEN AUS BARMBEK, UHLENHORST & WINTERHUDE

## Finanzierung für Neubau gesichert



© SPD/Grüne  
Simone Dornia (Grüne, r.), Sprecherin für Barmbek und Momme Dähne (SPD), Wahlkreisabgeordneter für Barmbek-Süd, vor dem Becken am Biedermannplatz.

In einem gemeinsamen Kraftakt haben SPD und Grüne die lange erwartete Sanierung des Planschbeckens auf dem Kinderspielplatz am Barmbeker Biedermannplatz gesichert. Die notwendigen Mittel kommen von Landesbehörden und von der Bezirksversammlung.

Als Gesamtkosten für den Neubau des Planschbeckens, inklusive der Wasseraufbereitung, sind etwa 2,3 Millionen Euro veranschlagt. Dafür stehen Haushaltsmittel der Behörde für Umwelt,

Klima, Energie und Agrarwirtschaft (1.125.000 Euro) sowie des Bezirkes Hamburg-Nord (475.000 Euro) bereit. Doch starke Preissteigerungen in Folge der Energiekrise hatten zu einer Finanzierungslücke in Höhe von 650.000 Euro geführt, woraufhin die Behörde für Wissenschaft, Forschung, Gleichstellung und Bezirke 350.000 Euro investive Haushaltsmitteln des Quartiersfonds und die Finanzbehörde 150.000 Euro zur Verfügung gestellt haben.

Fortsetzung auf Seite 3



„miet-fix“ MASCHINEN & GERÄTE  
Vermietung • Verkauf • Reparatur

Bei uns schneiden  
Sie gut ab!



Holstenhofkamp 6 • 22041 Hamburg • Telefon: 040 - 656 81 680 • www.miet-fix.de



HERR VON BARF

BARF

HAMBURGER  
MANUFAKTUR

www.herr-von-barf.de

BRÖTCHEN • KUCHEN • BROT

CAFE • BACKSTUBE • BEL. BRÖTCHEN

BÄCKEREI

KONFITOREI

Probieren Sie handwerkliche Qualität mit Zeit und Sorgfalt hergestellt.

Dinkel-  
Krustenbrot  
& Dinkel-Stange

Hergestellt aus  
hauseigenem Dinkel Ferment-Teig

100%  
Dinkel

Papenreye 18 P Tel. 526 78 36 25 • Tibarg 28, Tel. 526 78 36 27  
Sentastr. 37, Tel. 29 66 21 • Am Grasbrookpark 1, Tel. 526 78 36 17

Mo - Fr 6-18 Uhr, Sa 6-13 Uhr, Sonntag 7-13 Uhr (Papenreye), 6-15 Uhr (Tibarg)  
Mo - Sa 6-12.30 Uhr, So 7-12 Uhr (Sentastraße), Mo - Fr 7-18 Uhr, Sa + So 8-17 Uhr (Hafencity)

# „Komplizen für die Zukunft“

Die Hamburger Volkshochschule öffnet wieder Türen zu Unternehmen, Institutionen und Projekten – 2023 mit dem Themenfokus „Klimawandel – Folgen und Handlungsmöglichkeiten für Hamburg“.

Entscheiderinnen und Entscheider zu treffen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen und sich über Zukunftsthemen auszutauschen – das ist die Idee der Dialogreihe „Komplizen für die Zukunft“ der Hamburger Volkshochschule. „2023 geht es im Schwerpunkt um den

Klimawandel und die Folgen für Hamburg“, erklärt Uwe Grieger, Direktor der Hamburger Volkshochschule. „Auch in der Hansestadt wird es immer wärmer und regenreiche Tage nehmen zu. Im Mittelpunkt stehen Fragen wie ‚Welche Klimaveränderungen gibt es? Wie wirken sie sich aus? Und welche Lösungen gibt es?‘ Wir treffen Menschen, die sich tatkräftig für das Klima in unserer Stadt einsetzen. Mit der Hamburger Volkshochschule können Interessierte zum Beispiel dem Su-

## Unterstützung für Trockendock e.V.

Der in Barmbek-Süd ansässige Verein Trockendock e.V. organisiert in mehreren Bezirken Angebote der Kinder- und Jugendarbeit, der Jugendsozialarbeit und der Gesundheitsfürsorge. Neben der Bereitstellung von verschiedenen Bildungsangeboten dient die Zentrale Beratungsstelle für Kinder und Eltern aus suchtbelasteten Haushalten. Weil für die junge Zielgruppe Kommunikation und Darstellung auf digitalen Kommunikationsplattformen zunehmend große Bedeutung einnimmt, plant Trockendock e.V. ein Projekt zur Medienkompetenzbildung und Aufklärung unter Einsatz einer medienpädagogischen Fachkraft. Für dieses Projekt ist keine Förderung durch die Sozialbehörde vorgesehen. Deshalb hat der Verein im Dezember vergangenen

Jahres einen entsprechenden Antrag auf Mittel aus dem Quartiersfond gestellt, über den bezirkliche Stadtteilarbeit gefördert wird. In der Januar-Sitzung des Hauptausschusses der Bezirksversammlung Nord haben die Abgeordneten von SPD und Grünen auf den Antrag des Vereines reagiert und entsprechende Mittel in Höhe von 58.000 Euro zur Einrichtung der auf zwei Jahre befristeten Stelle bereitgestellt. „Gerade in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, mit der Zeit zu gehen und auf veränderte Lebenswelten mit ihren Herausforderungen und Problemen zu reagieren. Wir begrüßen sehr, dass sich Trockendock dieser Sache annimmt und Jugendliche im Umgang mit der digitalen Welt sensibilisieren will. Deshalb unterstützen wir das Projekt mit einem Zuschuss für die Finanzierung“, sagt Angelika Bester, Vorsitzende der SPD-Fraktion.

Wir kaufen  
Wohnmobile + Wohnwagen  
Telefon: 03944-36160  
www.wm-aw.de Fa.

**Albert Karl & Sohn**  
ST. ANSCHAR VON 1892  
Erd-, Feuer- und Seebestattungen  
Fachgeprüfter Bestatter im Handwerk

Inh.: Christian Karl e. K.

Osterstraße 71 · 20259 Hamburg-Eimsbüttel  
Telefon (040) 40 62 81 · Fax (040) 49 39 85

Filiale:

August-Krogmann-Straße 139 · 22159 Hamburg-Farmsen/Berne  
Telefon (040) 643 46 76

www.karl-bestattungen.de • eMail: info@karl-bestattungen.de



perrechner ‚Levante‘ bei der Arbeit zusehen, Greenwashing durchschauen oder alternative Kunst- und Klimaprojekte kennenlernen.“

Mehr als 40 Komplizen-Veranstaltungen sind für das Jahr 2023 geplant. Einige Beispiele: • **Zu Besuch beim Deutschen Klimarechenzentrum** Wie funktioniert das Klimasystem? Welchen Einfluss haben wir? Und wie könnte sich das Klima verändern, wenn sich der Energiebedarf weiter mit großen Mengen fossiler Brennstoffe deckt? Vorgestellt wird auch der Supercomputer ‚Levante‘, einer der schnellsten Rechner Deutschlands.

• **KEBAP? Zu Besuch im KulturEnergieBunker Altona Projekt** Seit 2011 arbeitet das Projekt an der Umwandlung eines Hochbunkers in Altona. Hier entsteht ein Ort, an dem Kunst, Kultur und klimafreundliche Energieproduktion stattfinden – mit Führung durch den Urban-Gardening-Bereich. • **Zu Besuch beim Institut für Geographie/Exzellenzcluster Klima CLICCS** Was bedeutet der Klimawandel für unsere Stadt? Darum geht es beim Besuch des

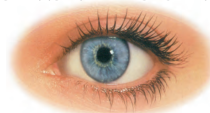
Exzellenzclusters Klima der Universität Hamburg. Hier wird die Klimaforschung der Universität, des Max-Planck-Instituts für Meteorologie, des Helmholtz-Zentrums Geesthacht, des Deutschen Klimarechenzentrums, der TUHH sowie der HCU gebündelt.

• **Klimafreundlich essen – wie geht das? Zu Besuch bei der Verbraucherzentrale Hamburg** Klimafreundliche Ernährung ist ein wichtiger Trend. Das nutzen Hersteller und werben immer wieder mit Versprechen wie „klimaneutral“ oder „klimapositiv“. Doch wie erkennen Verbraucherinnen und Verbraucher, was „Greenwashing“ ist und was dem Klima wirklich nützt? Jana Fischer, Referentin für Lebensmittel und Ernährung der Verbraucherzentrale Hamburg, präsentiert spannende Fakten und gibt praktische Tipps. Die rund zweistündigen Veranstaltungen bieten Raum für den persönlichen Dialog und laden zum Perspektivwechsel sowie zum Austausch über die Gestaltung der Zukunft ein. Die ersten Veranstaltungen sind ab sofort buchbar unter [www.vhs-hamburg.de/komplizen](http://www.vhs-hamburg.de/komplizen). Das Angebot wird regelmäßig erweitert.

### Auch als Podcast

Im Podcast treffen sich die Komplizen mit Berndt Röttger vom Hamburger Abendblatt und sprechen über ihre Arbeit, ihr Engagement und die Zukunft der Hansestadt – ab sofort auf allen gängigen Plattformen abrufbar.

**RUNDSCHAU**  
FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Mit Lokalausgaben für:

Farmsen-Berne	Auflage 21.000
Wandsbek	Auflage 57.900
Bramfeld	Auflage 25.000
Barmbek	Auflage 41.600
Winterhude	Auflage 36.300

Erscheint im Rundschau Verlag e.K. Astrid Hannemann (V.i.S.d.P.)

Wandsbeker Zollstraße 141 - 143

22041 Hamburg • Telefon (040) 500 363 03

E-Mail: [info@rundschau-hamburg.de](mailto:info@rundschau-hamburg.de)

Homepage: [www.rundschau-hamburg.de](http://www.rundschau-hamburg.de)

und wird kostenlos an die Haushalte des Einzugsgebietes verteilt.

Herstellung: Boyens MediaPRINT GmbH & Co. KG

Vom Verlag erstellte Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Sämtliche Nutzungsrechte für die von ihm gestalteten Anzeigen, Bild- und Wortbeiträge liegen beim Verlag. Eine Übernahme, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.

Es gilt Anzeigenpreisliste Nr. 14 vom 01.01.2020

# Neues Planschbecken für den Biedermannplatz

## Fortsetzung von Seite 1

Über die Bereitstellung der fehlenden 150.000 Euro aus bezirklichen Sondermitteln hatten SPD und Grüne in der Sitzung der Bezirksversammlung Mitte Januar einen Antrag eingebracht, mit dessen Beschluss die Finanzierung nun vollständig gesichert und der Neubau am Biedermannplatz wie geplant durchgeführt werden kann. Momme Dähne (SPD), Wahlkreisabgeordneter für Barmbek-Süd, bezeichnete die gesicherte Finanzierung als großen Erfolg für Barmbek. Und Simone Dornia (Grüne), Sprecherin für Barmbek, erklärt: „Wir sagen Danke: zunächst einmal den Landesbehörden, die den größten Teil der Baukosten und auch des Defizits übernehmen, und dem Bezirksamt, das sich schon seit vielen Jahren für eine Lösung einsetzt.“

## Ort der Naherholung

Der Kinderspielplatz Biedermannplatz mit dem dazugehörigen Planschbecken ist einer der ältesten Spielplätze des Bezirkes. Inmitten der historischen Grünanlage finden die Menschen aus Barmbek-Süd hier einen Ort der

Naherholung. Doch im Sommer 2019 musste das Planschbecken am Biedermannplatz aus hygienischen Gründen vollständig gesperrt werden. Schnell wurde klar, dass mit der bisherigen Bauweise des Beckens der Weiterbetrieb nicht mehr möglich war.

## Erster inklusiver Spielplatz

Aber: „Das Kinderlachen wird bald an das Planschbecken zurückkehren“, erklärt Bezirksrätin Katharina Fegebank (Grüne). „Als erster inklusiver Spielplatz in Hamburg-Nord wird der Biedermannspielplatz ein Ort für alle Kinder werden. Rund um das Planschbecken sind viele neue Spielangebote zu den Themen Wasser, Strand und Sand geplant – das sorgt für Spaß und Herausforderung. Ich freue mich sehr, dass wir das neue Planschbecken mit seiner nachhaltigen Wasseraufbereitung mit Mitteln des investiven Quartiersfonds unterstützen – und das im Schulterschluss mit den anderen Fachbehörden und dem Bezirk Hamburg-Nord.“

Auch Finanzsenator Dr. Andreas Dressel (SPD) zeigt sich erfreut darüber, dass seine Behörde in

mehrfacher Hinsicht einen Beitrag dazu leisten kann, die Infrastruktur vor Ort auf Vordermann zu bringen. „Wir kümmern uns darum, dass solche wichtigen Orte für Familien, besonders in dicht besiedelten Gebieten unserer Stadt erhalten bleiben und fit für die Zukunft gemacht werden“, so Dressel.

## Nachhaltige Form

Umweltsenator Jens Kerstan (Grüne) freut sich hingegen darüber „dass wir den Biedermannplatz künftig in neuer, nachhaltiger Form kennenlernen können – und das trotz hoher technischer Anforderungen und Kostensteigerungen. Mit dem Umbau wird ein Stück öffentlicher Stadtraum in puncto Gestaltung, Umgang mit Ressourcen und Schutz von Natur zeitgemäß saniert und modernisiert.“

Erstmals für Hamburg wird bei dem neuen Becken eine biologisch-technische Wasseraufbereitungs-

anlage zum Einsatz kommen: In einem Filter befinden sich Mikroorganismen, denen die „Schmutzpartikel“ im Badewasser als Nährstoffe dienen. So bleibt das Wasser sauber und ein sorgenfreies Wasservergnügen ist gesichert.

Damit diese biologisch-technische Wasseraufbereitung gelingt, ist die neue Beckengeometrie entscheidend. Sie muss zum einen einer schnellen Erhitzung des Wassers entgegenwirken, indem sie die maximal zulässige Wassertiefe von 39 cm ausnutzt, und zum anderen einen regelmäßigen und vollständigen Austausch des Wassers zulässt – das passiert durch ein ausgetüchtetes System aus Einspeisungsdüsen und Abläufen.

**DIE NÄCHSTE AUSGABE DER RUNDSCHAU ERSCHEINT AM 03. MÄRZ**

# Mandatswechsel

**Pünktlich zu Beginn des neuen Jahres begrüßt die Grüne Bezirksfraktion in Hamburg-Nord ein neues Mitglied in ihren Reihen: Moritz Lamparter folgt auf Priscilla Owosekun-Wilms, die aus beruflichen Gründen ihr Mandat niedergelegt hat.**

Moritz Lamparter (30) lebt auf dem Dulsberg und arbeitet als Referent für die Grüne Bürgerschaftsfraktion. Dort ist er für den städtischen Haushalt zuständig. Bereits seit 2010 engagiert sich Lamparter politisch, zunächst in der Grünen Jugend, später in der Hochschulpolitik sowie in verschiedenen Landesarbeitsgemein-

schaften der Grünen in Hamburg. „Ich freue mich sehr, mit Moritz einen Experten in Sachen Haushalt in unserer Fraktion begrüßen zu dürfen. Bereits als Mitarbeiter hat er viel Engagement und Fachwissen bewiesen und kennt unsere Arbeitsabläufe sowie die Fraktion entsprechend gut“, sagt Timo B. Kranz, Vorsitzender der Grünen Bezirksfraktion Hamburg-Nord. Er dankte Priscilla Owosekun-Wilms für ihre Arbeit als Abgeordnete, Mitglied im Fraktionsvorstand sowie Vorsitzende der Bezirksversammlung und wünschte ihr für ihre neuen beruflichen Aufgaben alles Gute.

# Kein Bewohnerparken

Wie der Initiative „Unser Mühlenkamp“ von der Behörde für Verkehr und Mobilitätswende bestätigt wurde, sollen in Winterhude in diesem Jahr keine Bewohnerparkzonen eingeführt werden. Deshalb erfolgen derzeit auch keine vorbereitenden Maßnahmen, wie beispielsweise Bürgerbefragungen, die aktuell in einigen Teilen des Stadtteils durchgeführt werden und nicht von der zuständigen Behörde in Auftrag gegeben wurden. Darauf weist die Initiative in einer Pressemitteilung hin.

„Für uns ist es selbstverständlich, dass vor einer möglichen Einführung von Bewohnerparkzonen in Winterhude alle Bürger/innen beteiligt werden“, sagt Bernd Kroll, Sprecher der Initiative. Seiner Meinung nach ist die Einführung

von Bewohnerparkplätzen nicht nur mit Vorteilen, sondern auch mit vielen Nachteilen verbunden. „Diese müssen vor der Abstimmung im Quartier diskutiert werden“, so Kroll weiter. „Dabei geht es zunächst um das OB und wenn diese Frage positiv entschieden wird, später um das WIE. Das wollen wir zusammen mit allen Bewohnerinnen und Bewohnern im Quartier diskutieren – und dazu gehören für uns neben den Anwohnerinnen und Anwohnern auch die Erwerbstätigen im Stadtteil, egal, ob sie im Einzelhandel, im Handwerk, in der Gastronomie oder in den Büros und Praxen arbeiten.“ Wie Kroll weiterhin betont, hat die Behörde zugesagt, mit der Initiative im engen Austausch bleiben zu wollen.



Timo B. Kranz (r.) begrüßte Moritz Lamparter als neues Mitglied.

© Grüne Bezirksfraktion Hamburg-Nord



# TERMINE UND VERANSTALTUNGEN



## Rockstars Reloaded

Sich zurücklehnen und abheben ins Rock-Universum sowie in eine interplanetare Lightshow können alle Interessierten am 9. Februar um 21 Uhr im Planetarium Hamburg, Linnering 1. Hier bietet „Rockstars Reloaded“ Songs von Metallica über U2 bis hin zu Muse, Linkin' Park und vielen weiteren. Der Eintritt kostet 14 Euro. Karten gibt es unter Telefon 428 86 52-10 (Mo. bis Fr. 8 bis 20 Uhr und Sa. 10 bis 18 Uhr).

## Ausstellung

Im Rahmen der Woche des Gedenkens 2023 widmen sich der Kulturpunkt Barmbek°Basch, die Kirchengemeinde Alt-Barmbek und die Bücherhalle Dehnhaide jüdischen Kinderbuchautorinnen und -autoren: In einer Ausstellung, die vom 9. Februar bis zum 15. März in der Wohldorfer Straße 30 zu sehen ist, wird das Leben und Werk der jüdischen Autorin Else Ury, vor allem bekannt für die Romanreihe „Das Nesthäkchen“, erforscht und sichtbar gemacht. Mit dem Berliner Ariella Verlag, der Literatur zum Judentum veröffentlicht, sind zudem zwei Lesungen für Kinder geplant: am 9. Februar und am 24. Februar. Eine Anmeldung unter [dehnhaide@buecherhallen.de](mailto:dehnhaide@buecherhallen.de) ist erforderlich.

## Tanz inTakt

Für Fans von Walzer, Foxtrott, Salsa, Tango, Cha Cha Cha und vielem mehr: Tanz *inTakt* ist für alle gedacht, die Lust auf Tanzen in lockerer Atmosphäre haben. Tanzlehrer Michael Böhling steht den Teilnehmenden den ganzen

Abend über bei Fragen oder tänzerischen Problemen zur Verfügung. Getanzt wird immer freitags um 20.30 Uhr in der Aula der Schule Meerweinstraße 26, der nächste Termin ist am 10. Februar. Der Eintritt kostet 6,50 Euro.

## Puppentheater

Am 11. Februar (15 Uhr) und am 12. Februar (11 Uhr + 15 Uhr) können Kinder im Alter zwischen 4 und 10 Jahren bei den Aufführungen des Buchfink-Theaters eine berührende Geschichte erleben, die von Klein-Elisa erzählt. Dabei erfahren sie, wie Igelsprache geht und warum Stacheln auch nicht immer helfen. Das Stück wird im Hamburger Puppentheater, Bramfelder Straße 9, gezeigt. Karten sind unter [www.hamburgerpuppentheater.de](http://www.hamburgerpuppentheater.de) sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich.

## Wortmonster

Beim Poetry Slam am 12. Februar können Kinder ab 7 Jahren Texte erleben, die die Poetinnen und Poeten selbst geschrieben haben. Mal laut, mal leise, mal lustig, mal ernst und meistens ziemlich verrückt. Spaß ist garantiert und zum Schluss entscheidet das Publikum, wer die Veranstaltung gewinnt. Mit dabei sind diesmal Kirsten Fuchs, Björn Högdal, Veronika Rieger und Andy Strauß sowie Deniz & Ove als Feature. Los geht es um 15 Uhr im Ernst Deutsch Theater, Friedrich-Schütter-Platz 1. Karten zum Preis von 15 Euro, ermäßigt 7,50 Euro (inklusive Garderobe und Nutzung des HVV) gibt es unter Telefon

22 70 14 20 oder online unter [www.ernst-deutsch-theater.de](http://www.ernst-deutsch-theater.de).

## Philosophisches Café

Wer sich auf die Suche nach positiven Leitidealen begibt, wird nicht sofort auf die Idee der „Anpassung“ kommen: „angepasst“ zu sein, mag vor 50 Jahren vielleicht als wertvolle Eigenschaft von Grundschulern gegolten haben, aber in Zeiten, in denen Kreativität gefeiert wird und mündige Bürger gefordert werden, hat es der „angepasste“ Mensch schwer. Wie der Soziologe Philipp Staab, Professor an der Humboldt-Universität zu Berlin, über Anpassung nachdenkt, zeigt er in seinem Buch „Anpassung – Leitmotiv der nächsten Gesellschaft“ (Suhrkamp) und bei seinem Gastauftritt am 15. Februar, um 19 Uhr im Literaturhaus Hamburg am Schwanenwik 38 ist. Karten zum Preis von 14 Euro (ermäßigt 10 Euro) gibt es bei der kostenfreien Karten-Hotline 0761/88 84 99 99.

## Digitaler Samstag

Am 18. Februar haben Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren die Möglichkeit, am CoderDojo teilzunehmen. Hier lernen sie mit Hilfe von ehrenamtlich engagierten Experten das Programmieren und können bei kleinen Übungen und Projekten eigene Ideen umsetzen. Neueinsteiger und Fortgeschrittene treffen sich von 10 bis 14 Uhr in der Bücherhalle Barmbek, Poppenhusenstraße 12. Da nur eine begrenzte Anzahl an Personen vor Ort teilnehmen kann, ist eine Anmeldung unter [coderdojo-hamburg.de](http://coderdojo-hamburg.de) unbedingt erforderlich. Zusätzlich kann man aber auch online über den discord-Server teilnehmen. Diesen findet man unter: <https://discord.gg/fDGYNmb> (Um Mitzumachen, muss man sich kostenlos registrieren).

## Vortragsreihe

Der Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof lädt zur Herbst-Winter-Vortragsreihe ein, bei der es am 19. Februar um das Thema „Rose,

Herz und Schmetterling – Grabgestaltung im Wandel“ geht. Referenten sind Dr. Regina Ströbl und Dr. Andreas Ströbl.

Die Veranstaltung findet um 15 Uhr in der Cordeshalle des Forums auf dem Ohlsdorfer Friedhof statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei, Spenden sind erwünscht.

## Musikalische Träume



Anlässlich ihres 20-jährigen Bühnenjubiläums führen Salut Salon am 19. Februar, um 11.30 Uhr und am 20. Februar, um 19.30 Uhr furios und verzaubernd durch musikalische Traumwelten zwischen Illusion und Wirklichkeit. Ob Vivaldi, Brahms, Tschaikowsky oder Dukas: Salut Salon interpretieren die Werke herrlich eigenartig und mit berausender Spielfreude. Mit ihrem Programm lassen sie erahnen, wie vielfältig Träume klingen können: turbulent und verstörend, zart und sehnsuchtsvoll. Die Vorstellungen finden in der Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstraße 13, statt. Karten zum Preis ab 30 Euro gibt es unter Telefon 480 680 80 oder online unter [www.komodie-hamburg.de](http://www.komodie-hamburg.de).

## Märchen am Abend

Am 21. Februar entführen Angelika Rischer und andere Erzähler/innen des Märchenforums Hamburg e.V. Erwachsene in ein Land voll spannender Geschichten. Tauchen Sie um 19.30 Uhr im Bürgerhaus Barmbek, Lorichsstraße 28a, in die Weisheiten und Wahrheiten einer zauberhaft erzählten Welt ein. Der Eintritt kostet 5 Euro (ermäßigt 4 Euro).

## Mitspieler gesucht

Die Canasta-Gruppe im Rungetreff ist offen für neue Mitspieler/innen. Immer freitags treffen sich fröhliche Menschen von 14 bis 17 Uhr in der Rungestraße 12, um bei Kaffee und Tee in geselliger Runde zu spielen. Interessierte sind herzlich eingeladen, einmal vorbei zu schauen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Informationen über diese oder andere Gruppen des Seniorenbüros Hamburg e.V. gibt es bei Linja Pohl unter Telefon 30 39 95 07 (Montag bis Donnerstag von 9 bis 13 Uhr). Das Angebot wird gefördert durch Mittel des Bezirksamtes Hamburg-Nord.

**Die VHS Nord im Februar**

Im Februar starten bei der Hamburger Volkshochschule viele neue Kurse – sowohl online als auch vor Ort im VHS-Zentrum Nord in Barmbek. Die Online-Kurse finden mit ZOOM Meeting statt (www.zoom.us). Der Link zum Kurs wird vor Kursbeginn per E-Mail mitgeteilt. Für die Teilnahme werden PC- und Internetgrundkenntnisse vorausgesetzt. Außerdem werden ein Computer mit Internet-Zugang und ZOOM-App, Kamera, Lautsprecher und Mikrofon sowie eine Mail-Adresse benötigt.

**NIA – Tanz für Körper, Geist und Seele**

NIA ist ein ganzheitliches Fitnesskonzept aus den USA, das Körper, Geist und Seele berührt sowie in Einklang bringt. Elemente aus Tanz, Yoga, asiatischen Kampfsportarten wie Taekwondo und Aikido sind durch Musik miteinander verbunden. Fließende und natürliche Bewegungen schonen die Gelenke und trainieren Balance, Beweglichkeit, Elastizität und Kraft des Körpers – mal zackig, mal in Zeitlupe. Alter und Kondition spielen keine Rolle. Bitte Sportkleidung, eine Decke, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen. **Termine:** ab 3. Februar, jeweils Fr., 10 bis 11.30 Uhr (8 Termine, 102 Euro)

**Online-Portfolio erstellt mit Jimdo**

Bei Online-Portfolios geht es um die richtige Wirkung, mit der Du Deine Arbeit und Dein Können zeigen kannst. Die Teilnehmenden verschaffen sich einen Überblick über einen Weg zur eigenen Jimdo-Homepage und lernen, diese mit Inhalt zu füllen und das Design anzupassen. Jimdo verfügt hierfür über verschiedene Möglichkeiten und verschafft Dir eine professionelle Onlineplattform mit Präsenz. Hierzu wird bei Jimdo ein Freeaccount eingerichtet und mit einer begrenzten Anzahl von Seiten

werden Inhalte eingebaut, die für die eigene Zielgruppe und Interessenten wichtig sind. Grundkenntnisse in Windows oder Mac OS werden vorausgesetzt. Außerdem ist ein persönliches E-Mail-Passwort für die Einrichtung des Jimdo-Accounts erforderlich. Um im Kurs bereits zielgerichtet loslegen zu können, sind ein Lebenslauf, eigenes Bildmaterial, Texte über sich selbst und seine Arbeit sowie über das eigene Können von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. **Termine:** 3. Februar, 18 bis 21 Uhr und 4. Februar, 10 bis 16 Uhr (2 Termine, 129 Euro, inkl. 10 Euro Nutzungspauschale)

**Gesünder kochen und essen**

Möchten Sie aktiv Ihren Blutdruck senken? Dann erleben Sie in diesem Kurs, dass gesundes Essen und Genuss kein Widerspruch sein muss. Sie erfahren, welche Lebensmittel eine blutdrucksenkende Wirkung haben, wie sie sich schmackhaft in Ihrem Speiseplan integrieren lassen und probieren gleich anhand leckerer Rezepte die Umsetzung in die tägliche Praxis. Bitte bringen Sie eine Schürze und bei Bedarf Getränke mit. Auch Gefäße für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten sind empfehlenswert. Lebensmittellage ist in der NP enthalten. **Termin:** 5. Februar, 11 bis 16.30 Uhr (1 Termin, 47 Euro)

**Android-Smartphone und -tablet**

In diesem Kurs werden die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones vermittelt: von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu den Apps. Erklärt werden die wichtigsten Begriffe wie Updates, GPS, WLAN oder Speicherkarten. Auch das Thema Sicherheit hat seinen Platz in diesem Kurs, für den keine Vorkenntnisse nötig sind. Gearbeitet wird ausschließlich mit Android-Smartphones und-Tablets, mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt

werden. **Termine:** 7. Februar, 14. Februar, 16. Februar und 21. Februar, jeweils 10 bis 13 Uhr (4 Termine, 92 Euro)

**Ukulele für Anfänger/innen**

In diesem Kurs lernen Anfänger/innen anhand populärer Songs und leichter Übungsstücke, wobei, wenn möglich, auch auf spezielle Song- und Musikvorschläge eingegangen werden kann. Vermittelt werden die gebräuchlichen Akkorde und Anschlagstechniken, geeignet für jeden Ukulele-Typ. Am Ende des Kurses werden alle Teilnehmenden gemeinsam Songs und Melodien spielen können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine eigene Ukulele mitbringen. Gut geeignete Instrumente kosten ab 50 Euro. **Termin:** ab 7. Februar, jeweils Di., 18 bis 19 Uhr (15 Termin, 102 Euro) **VHS-Zentrum Deutsch als Fremdsprache Nord, Saarlandstraße 30**

**Chinesisch für Anfänger/innen**

In diesem Kurs erlernen Sie die chinesische Standardsprache, für die die Beijinger Aussprache maßgebend ist. Sie hat den Nördlichen Dialekt (Mandarin) zur Grundlage und orientiert sich an der Grammatik der modernen Populärliteratur. Die Umgangssprache (Putonghua), die heute in allen wichtigen Situationen des Alltags gesprochen wird, steht im Vordergrund. Die Standardsprache wird sowohl in der offiziellen lateinischen Umschrift (Pinyin) vermittelt als auch mit den vereinfachten,

modernen chinesischen Schriftzeichen.

In diesem regelmäßig stattfindenden Kurs lernen Sie in normalem Lerntempo. Inhalt: sich kennenlernen, nach dem Befinden fragen, Zeitangaben machen, einkaufen und vieles mehr. Benötigt werden Liao Liao A1+A2, Kursbuch, Lektionen 1-3 sowie Liao Liao A1+A2, Arbeitsbuch. **Termin:** ab 9. Februar, jeweils Do., 18.30 bis 20.30 Uhr (19 Termine, 227 Euro)

**Russisch für Anfänger/innen**

In diesem Kurs lernen Sie in normalem Lerntempo. Der Kurs findet regelmäßig statt, und in Anschlusskursen können Sie die Sprache weiterlernen. Inhalt: Begrüßung und Verabschiedung, sich selbst und eine dritte Person vorstellen, einfache Fragen und Aussagen formulieren zu Nationalität, Wohnort, Beruf und Familie, kyrillische Buchstaben lesen und schreiben sowie vieles mehr. Benötigt werden Otlitschno! Aktuell A1 sowie das Kurs- und Arbeitsbuch, Lektionen 1-3. **Termine:** ab 9. Februar, jeweils Do., 19.30 bis 21 Uhr (14 Termine, 125 Euro) **VHS-Zentrum Deutsch als Fremdsprache Nord, Saarlandstraße 30**

Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, im VHS-Zentrum Nord, Poppenhusenstraße 12, statt. Information, Beratung und Anmeldung unter Telefon 42804-5801 oder per Mail unter nord@vhs-hamburg.de. Alle Kurse gibt es unter www.vhs-hamburg.de.

**WERNER KÜRSTEN**  
*seit 1948*  
*Kartonagen und Verpackungsmittel*



- Anfertigung von Voll- und Wellpappkartonagen
- Versandhüllen & alles für den Paketversand
- An- und Verkauf von gebrauchten Kartons

Waldsdorferstraße 376 b • 22047 Hamburg-Wandsbek  
Tel.: 040-66 77 30 • www.kuersten.de

# Insgesamt weniger Futterhausbesucher

In Hamburg haben trotz schwieriger Wetterverhältnisse 1.801 Menschen in 1.209 Gärten und Parks an der traditionellen „Stunde der Wintervögel“ des NABU teilgenommen und dabei über 34.000 Vögel gezählt. Mit 28,4 Vögeln pro Garten liegt Hamburg jedoch deutlich hinter dem bundesweiten Mittel zurück, denn der Blick auf die vergangenen 13 Jahre zeigt insgesamt einen rückläufigen Trend. „Die Stunde der Wintervögel gibt uns gute Hinweise auf die Entwicklung der Vogelbestände in unseren Gärten“, sagt Malte Siegert, Vorsitzender des NABU Hamburg. „Im langjährigen Trend müssen wir traurigerweise beobachten, dass die Hamburgerinnen und Hamburger immer weniger Vögel in ihren Gärten zählen können. Das Artensterben findet sichtbar vor unseren



© F. Dreyer

**Die Blaumeise konnte in diesem Jahr einen Platz gut machen.**

Augen statt. Die Politik hat ihre Hausaufgaben bisher nicht gemacht, um den Verlust von Lebensräumen und Arten wirkungsvoll zu stoppen. Sie muss endlich mehr tun, um den Erhalt der Biodiversität zu gewährleisten.“ In Hamburg befindet sich ein bekanntes Trio auf den ersten drei Plätzen der häufigsten Wintervögel: Die Kohlmeise ist erneut Spitzenreiterin. Ihr folgen Blaumeise und Amsel auf den Plätzen

2 und 3. Damit konnte die Blaumeise in diesem Jahr einen Platz gutmachen. Die Amsel hat immer noch einen deutlich niedrigeren Bestand als im Winter 2017/2018, bevor das Usutu-Virus im Sommer 2018 zu einem Amselsterben in Hamburg führte. Der Bestand hat sich nach dem Rückgang um ca. 40 Prozent nur leicht erholt. Erfreulich ist der solide vierte Platz des Haussperlings, der in Hamburg auf der Roten Liste steht. Doch obwohl in diesem Jahr ca. 15 Prozent mehr Haussperlinge als 2022 gezählt wurden, ist der Haussperling in unserer Stadt immer noch ein Sorgenkind. Im Vergleich zu Berlin wird das deutlich: Die Anzahl von 2,13 Haussperlingen pro Garten in Hamburg (in 25% der Gärten) ist sehr gering im Vergleich zur Hauptstadt, wo er noch häufig (in 65% der Gärten

und mit über 8 Vögeln je Garten nachgewiesen wird. „Die Brutplätze des Haussperlings in Nischen an Gebäuden stehen unter Naturschutz. Bei Gebäudesanierungen müssen Nistplätze auf jeden Fall neu geschaffen oder ersetzt werden. Offene Bodenflächen und Gebüsche, Hecken und Fassadenbegrünungen sind wertvolle Lebensräume für den Haussperling, die den typischen Gebäudebrütern Zuflucht und Nahrung bieten. Auch ihr Verlust kann eine lokale Population zur Abwanderung zwingen“, sagt Marco Sommerfeld, Vogelschutzexperte beim NABU Hamburg. Übrigens: Naturfreundinnen und -freunde können sich schon jetzt auf die nächste Vogelzählung freuen: Diese findet vom 12. bis 14. Mai mit der „Stunde der Garten-“ statt.



## HANDWERKER EMPFEHLEN SICH



### BAUSANIERUNG

**LIEBSCHER BEDACHUNG**  
 Beratung Vermittlung Verkauf  
 Dach und Bausanierung  
 Fachbetrieb für Holz und Bautenschutz  
**040 261 869 78**  
 Liebscher Bedachung · Willi-Hill-Weg 18 · 22547 Hamburg  
 info@liebscher-bedachung.de · www.liebscher-bedachung.de

**Freie Termine!**

### DACHREINIGUNG

**DACHREINIGUNG-NORD.DE**  
 WERNER

- Dachreinigung- und Beschichtung
- Dachrinnenreinigung
- **VELUX** Fenster Einbau
- Reparaturen
- Sanierung
- Kundendienst

Mitglied der Handwerkskammer Hamburg  
 Telefon: 040 - 34 96 27 41 · info@dachreinigung-nord.de  
 www.dachreinigung-nord.de  
 Mobil: 0151 - 14 36 13 45

### GARTENGESTALTUNG

**JÖRG NEUMANN**  
 Garten- und Landschaftsbau

Jahrespflanze · Plattenarbeiten · Laubarbeiten  
 Obstbaumschnitt · Gehölzschnitt  
 Ablauf- und Regenrinnenkontrolle  
 Umgestaltung der Müllboxen

Seit 29 Jahren in Hamburg

Hornissenweg 40a · 22159 HH  
 Telefon (040) 647 07 86  
 Fax (040) 647 51 85  
 www.neumannsgarten.de

### GLASARBEITEN

**Peper** Glaserei

☎ (040) 6418182  
 ☎ (040) 6958182

Reparatur-Schnelldienst  
 sämtlicher Glasarbeiten

**Glas - soviel Sie mögen  
 Beratung - soviel Sie brauchen**

Haldesdorfer Str. 143 · 22179 Hamburg

### Mobile Problemstoffsammlung

Die nächsten mobilen Problemstoffsammlung der Stadtreinigung Hamburg finden wie folgt statt: • Dienstag, 7. Februar, von 11 bis 12.30 Uhr am Wiesendamm 131-133 • Donnerstag, 9. Februar, von 9 bis 10.30 Uhr am Wiesendamm/Bert-Kaempfert-Platz und • Dienstag, 21. Februar, von 16.30 bis 18 Uhr auf der Fläche Winterhuder Marktplatz. Hier werden kostenlos kleine Elektrogeräte aus privaten Haushalten sowie Schad- und Giftstoffe in haushaltsüblichen Mengen entgegen genommen. Außerdem berät qualifiziertes Fachpersonal über die umweltgerechte Entsorgung. Als Problemstoffe gelten Abfälle, die besonders gesundheits- und umweltgefährdend sind. Sie gehören nicht in die Mülltonne und sollten so umweltschonend wie möglich entsorgt werden. Sie sollten bei der Abgabe in einem geschlossenen Behälter abgefüllt und möglichst genau gekennzeichnet sein.

**RUNDSCHAU**  
 FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Schlaue Handwerker inserieren

**HIER!**

# Schöffe werden!

**Informationsveranstaltungen für interessierte Bürger/innen sind ab sofort buchbar**

Wie läuft eine Gerichtsverhandlung ab? Welche Aufgaben, Rechte und Pflichten umfasst das Ehrenamt „Schöffe“? Und was heißt es, wenn im Artikel 20 des Grundgesetzes steht: „Alle Staatsgewalt geht vom Volke aus“? Antworten auf diese und weitere Fragen finden Interessierte in den Informationsveranstaltungen, die im Februar starten. Sie werden von der Deutschen Vereinigung der Schöffinnen und Schöffen vom Landesverband Nord e.V. in Zusammenarbeit mit der Hamburger Volkshochschule durchgeführt.

## Was sind Schöffen?

Schöffinnen und Schöffen sind ehrenamtliche Richterinnen und Richter in Strafsachen und wirken bei der Verhandlung und der Urteilsfindung beim Amts- bzw. Landgericht mit. Sie sitzen mit Berufsrichterinnen und -richtern in Strafprozessen auf der Richterbank und haben bei der Urteils-

findung dasselbe Stimmrecht wie diese. Auch über die Höhe des Strafmaßes entscheiden sie mit. In der Regel werden nicht mehr als zwölf Sitzungstage pro Schöfin bzw. Schöffe im Jahr angesetzt – diese sind jedoch verpflichtend. In Einzelfällen kann es vorkommen, dass diese Zahl überschritten wird, wenn eine Verhandlung mit mehreren Fortsetzungsterminen stattfindet. Für die Teilnahme an den Sitzungen wird eine Aufwandsentschädigung bezahlt.

## Die Anforderungen

Eine juristische Vorbildung ist für dieses Ehrenamt nicht erforderlich. Schöffinnen und Schöffen bringen ihre eigene Lebens- und Berufserfahrung mit. Ihr gesunder Menschenverstand und ihr Gerechtigkeitsempfinden sind für die Bewertung erwünscht und machen es möglich, transparente und bürgernahe Urteile zu finden. Mit ihnen wird der Grundsatz der Teil-

habe der Bevölkerung an der Rechtsprechung verwirklicht. Gesucht werden engagierte Menschen, die diesen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag leisten möchten.

## Die Voraussetzungen

Als ehrenamtliche/r Richter/in müssen Interessenten unter anderem folgende Voraussetzungen erfüllen: • Sie müssen die deutsche Staatsangehörigkeit besitzen • Bei Amtsantritt in 2024 müssen Sie zwischen 25 und 69 Jahre alt sein • Sie müssen zur Zeit der Aufstellung der Vorschlagslisten in Hamburg wohnen und • Sie dürfen

keine Vorstrafen haben.

## Neuwahlen in 2023

Schöffenwahlen finden alle fünf Jahre statt, 2023 ist es wieder soweit. Bewerben können sich Interessenten bei dem für sie zuständigen Bezirksamt, der Bewerbungszeitraum reicht noch bis zum 31. März. Die kommende Amtszeit dauert vom 1. Januar 2024 bis zum 31. Dezember 2028. Anmeldungen für die Informationsveranstaltungen werden unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de) erbeten. Weiterführende Informationen zum Schöffenamtsamt gibt es unter [www.schoeffen-nord.de](http://www.schoeffen-nord.de).

# Neuer Fonds für Sportvereine

**Die gestiegenen Energiekosten sind auch für die gemeinnützigen Sportvereine in Hamburg-Nord eine große Belastung. Doch die Krise bietet auch einen Anlass, alte, energieintensive Beleuchtungssysteme gegen sparsame und nachhaltige LED-Anlagen auszutauschen. Mit einem neuen Fonds unterstützt die Bezirksversammlung Hamburg-Nord die Vereine bei diesem Prozess.**

Der neue Energie-Investitions-Fonds wird mit 180.000 Euro aus bezirklichen Mitteln eingerichtet. Gemeinnützige Sportvereine werden daraus bei der Umrüstung auf LED-Leuchtmittel unterstützt. Anträge können wie bei Sondermitteln direkt an die Bezirksversammlung gestellt werden, die im

Anschluss darüber entscheidet. Voraussetzung für die Bewilligung ist eine Förderung laut Punkt 4.2.1 der Kommunalrichtlinie des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) in Höhe von mindestens 25 Prozent. Mit dieser Kommunalrichtlinie unterstützt das BMWK unter anderem Sportvereine bei der Reduzierung ihrer Emissionen. Wie Lena Otto (SPD) und Oliver Camp (Grüne) betonen, habe man bereits im vergangenen Jahr mehrere Sportvereine mit bezirklichen Mitteln dabei unterstützt, sich LED-Lichtanlagen anzuschaffen. „Um noch mehr Vereinen diese sinnvolle Umrüstung zu ermöglichen, haben wir jetzt einen Fonds beschlossen“, so die Sprecherin und der Sprecher für Sport.

# Unterstützung für Ferienfreizeiten

**Auch in diesem Jahr ist es der Bezirksversammlung Hamburg-Nord ein besonderes Anliegen, die Kinder- und Jugendarbeit im Bereich von Ferienfreizeiten mit 25.000 Euro zu unterstützen. Anbieter/innen können ab sofort beim Jugendhilfeausschuss eine Zuwendung beantragen, mit der Eigenbeteiligungen der Eltern bei solchen Fahrten reduziert oder gänzlich vermieden werden können.**

Das auf Antrag der Rot-Grünen Koalition bereitgestellte Geld soll in der immer noch sehr belastenden Zeit direkt bei Kindern und Jugendlichen aus einkommensschwachen Familien ankommen – insbesondere nach den schwierigen Corona-Jahren und in Zeiten inflationsbedingt leerer Geldbeutel. Der Antrag hilft sicherzustellen, dass Kinder dieses Jahr wieder an geplanten Zeltlagern und Reisen teilnehmen kön-

nen und dort ihre Alltagsorgen einmal hinter sich lassen können. Nach Ausfällen in den Vorjahren ist es nun besonders wichtig, entsprechende Projekte finanziell zu unterstützen. So erhalten die Träger wieder Planungssicherheit und können die Arbeit im Sinne der Kinder weiterführen.

„Nach den Belastungen der letzten Jahre, die Kinder und Jugendliche aus finanziell schwachen Familien besonders trafen, ist es uns ein besonderes Anliegen, den jungen Menschen unabhängig vom Geldbeutel ihrer Eltern einen Raum zu schaffen, in dem sie sich frei entfalten und Erfahrungen machen können“, sagt Philipp Noß (SPD), Sprecher im Jugendhilfeausschuss. „Denn die besonderen Erlebnisse im Rahmen der Ferienfreizeiten stärken die jungen Menschen“, ergänzt Nadja Grichisch (Grüne), Mitglied im Jugendhilfeausschuss.

# Länger geöffnet

Die zwölf Recyclinghöfe der Stadtreinigung Hamburg (SRH) sind ab diesem Jahr einheitlich samstags bis 17 Uhr (statt wie bisher 14 Uhr) geöffnet. Mit dieser Änderung reagiert die SRH auf die Ergebnisse einer Umfrage bei Kundinnen und Kunden aus dem Jahr 2022. Im Einzugsgebiet der RUNDSCHAU haben die Recycling-

höfe aktuell wie folgt geöffnet: Wandsbek (Wilma-Witte-Stieg 6) Mo. bis Fr. von 8 bis 19 Uhr und Sa. von 8 bis 17 Uhr sowie Steilshoop (Schwarzer Weg 10) und Sasel (Volksdorfer Weg 196) jeweils Mo. bis Sa. von 8 bis 17 Uhr. Alle Infos über die Hamburger Recyclinghöfe gibt es unter <https://www.stadtreinigung.hamburg/recyclinghoefe/>.

## 2 Studios – 1 Beitrag

**alsterfit**  
Bargkoppelweg 52  
22145 HH-Rahlstedt  
040/67 99 95 20  
[alsterfit.com](http://alsterfit.com)



alsterfit.com

**alsterfit**  
Steilshooper Str. 293  
22309 Barmbek-Nord  
040/63 91 74 80  
[alsterfit.com](http://alsterfit.com)



Zu Ihrer Mitgliedschaft

**Fittes  
neues Jahr**

**ab 15,90€**

14-tägig

auch monatlich kündbar

**JETZT KOSTENLOSES PROBETRAINING VEREINBAREN.**

# LOSLEGEN!

**Gute Vorsätze? Dann starte jetzt – und zwar bei Alsterfit! In den Studios, die im Bereich Fitness und Gesundheit zu den herausragenden Anbietern der Hansestadt gehören, hilft man Dir dabei, Dich zu motivieren.**

Das Alsterfit Hamburg bietet Mitgliedern und Patienten aller Altersgruppen ein ganzheitliches Konzept, das von Physiotherapie und Präventions-Sport bis hin zu Fitness und Gerätetraining sowie Ernährungsberatung und Wellness reicht. Dafür stehen sowohl am Standort Barmbek-Nord auf über 2.200 Quadratmetern als auch am Standort Rahlstedt auf über 3.200 Quadratmetern helle, großzügige Räumlichkeiten zur Verfügung, in denen mit Abstand trainiert wird und die zudem regelmäßig gelüftet werden. In verschiedenen Bereichen, zu denen beispielsweise ein Gerätezirkel, der Rückenpräventionspark Dr. Wolff und ein Faszienzirkel mit der Blackroll® sowie ein Cross Loft, ein Boxraum und der Hammer Strength® Gerätepark gehören, kann man an modernsten Geräten und nach den neuesten Methoden trainieren.

Das Besondere: Die zertifizierten Fitnesstrainer und Sportwissenschaftler, die alle in Festanstellung tätig sind, sowie die erfahrenen Physiotherapeuten arbeiten eng zusammen. Sie bieten eine erstklassige Beratung, betreuen die Mitglieder intensiv und unterstützen sie bei der Verwirklichung der persönlichen Ziele. Davon profitieren vor allem Trainingsanfänger, denn wer über längere Zeit falsch trainiert bzw. Übungen nicht richtig ausführt, schadet seiner Gesundheit. So können beispielsweise Schäden an Sehnen, Bändern und Gelenken die Folge sein.



**Die Alsterfit-Studios verfügen über helle, großzügige Räumlichkeiten, in denen mit Abstand trainiert wird.**

### **Individuelles Training, effektive Behandlung**

Die Übungseinheiten basieren auf einer Eingangsdagnostik, bei der gemeinsame Ziele festgesetzt, aber auch eventuelle Ängste oder Vorbehalte abgebaut werden können. Um sicher zu gehen, wo der Kunde leistungsmäßig steht, führen die Mitarbeiter im Anschluss das erste Training gemeinsam mit ihm durch. So können sie muskuläre Defizite oder Dysbalancen entdecken und einen individuellen Trainingsplan erstellen, der entsprechend dosiert und immer

wieder angepasst wird. In den Praxen für Physiotherapie kann das Team zudem auf ein breites Spektrum effektiver Behandlungstechniken zurückgreifen, zu denen neben der Triggerpunkt-Therapie auch die Hock-Methode sowie Beckenbodentherapie und Krankengymnastik an Geräten gehören.

### **Kurse und Wellness**

Für alle, die lieber in der Gruppe trainieren, gibt es monatlich mehr als 120 Kurse. Das Angebot ist vielfältig und reicht von Rückenfit über Functional Fitness, Wirbelsäulengymnastik und Boxfit sowie Pilates und Yoga bis hin zu Indoor Cycling und Zumba. Weil für die Teilnahme an den Kursen nur eine bestimmte Anzahl an Plätzen zur Verfügung steht, müssen Interessenten sich im Vorwege anmelden. Nach dem Training oder einfach zwischendurch empfiehlt sich ein Besuch im Wellnessbereich, der im modernen ZEN-Stil eingerichtet ist. Hier kann man in der Sauna sowie im Solarium oder bei einer Wohlfühl-Massage perfekt entspannen.