

# RUNDSCHAU

FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Für Eddie (2008 bis 2017)

FEBRUAR 2023

13. JAHRGANG • NR.: 2

NACHRICHTEN UND BERICHTE AUS WANDSBEK & UMGEBUNG

## Pläne für Rodigallee vorgestellt



Der geplante Umbau der Rodigallee stieß von Anfang an auf großen Widerstand in der Bevölkerung.

Erhitzte Gemüter bei der Stadtteilkonferenz Jenfeld am vergangenen Montag: Hier hat der Landesbetrieb für Straßen, Brücken und Gewässer (LSBG) die Umgestaltung der Rodigallee vorgestellt. Dabei wurde klar gesagt, dass eine weitere Bürgerbeteiligung nicht vorgesehen ist.

Eigentlich hätte die Stadtteilkonferenz Jenfeld dem Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen Landesbehörde und Bevölkerung zum Thema „Mobilitätswende – Beispiel Umge-

staltung der Rodigallee“ dienen sollen – wenn dies tatsächlich das Ziel gewesen sein sollte, wurde es nicht erreicht. In einer emotional geführten und immer wieder von Zwischenrufen unterbrochenen Diskussion wurden die Bedenken der rund 100 Anwesenden sowie die Gründe für die Ablehnung eines Umbaus dargestellt und betont. Aber: Viele Fragen wurden von den Vertretern des LSBG kaum, beziehungsweise gar nicht beantwortet.

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](http://www.miet-fix.de)



**AUTOteam** Kfz-Service **SKODA** Service

**JAHNKE** GmbH

### Frühjahrs-Check

inkl. Sichtprüfung aller relevanten Teile wie beispielsweise Bremse, Achse, Scheinwerfer und Flüssigkeitsstände



**39,90 €**  
zzgl. Material

Angebot gültig bis 31. März 2023.

Walddörferstraße 416 • 22047 Hamburg  
Telefon 646 000 0 • Fax 646 000 33  
[www.jahnke-hamburg.de](http://www.jahnke-hamburg.de)



HERR VON BARF

# BARF

## HAMBURGER MANUFAKTUR

[www.herr-von-barf.de](http://www.herr-von-barf.de)

# Instrumente für Hamburger Musikknachwuchs

Die Bewerbung ist gestartet: Ob Klarinette, Geige, Cello oder Klavier – die Haspa Musik Stiftung kauft auch in diesem Jahr hochwertige Instrumente für 100.000 Euro und verleiht sie an den begabten Hamburger Musikknachwuchs. In seiner zwölften Runde umfasst der Haspa Instrumentenfonds bereits über 500 Instrumente im Wert von 1,2 Millionen Euro. Hamburger Musiklehrer/innen und -einrichtungen können ihre Bewerbungen für talentierte Schülerinnen und Schüler bis zum 3. März unter [www.haspa-blog.de/haspainstrumentenfonds](http://www.haspa-blog.de/haspainstrumentenfonds) einreichen.

„Gerade erst spielten 20 ausgewählte Kinder und Jugendliche auf ihren Instrumenten aus unserem Instrumentenfonds beim Has-

pa Neujahrskonzert zusammen mit den Symphonikern Hamburg. Es ist großartig zu sehen, wieviel musikalisches Potenzial in unserer Hansestadt steckt, und mit welcher Professionalität diese jungen Talente einen so großen Auftritt gemeistert haben“, sagt Dr. Harald Vogelsang, Haspa Vorstandssprecher und Vorsitzender der Haspa Musik Stiftung.

## Fachjury entscheidet über Vergabe

Eine Fachjury entscheidet aus allen Bewerbungen über die Vergabe der Instrumente. Diese setzt sich zusammen aus Angelika Bachmann (Geigerin bei Salut Salon), Dörte Inselmann (Intendantin des Kulturpalastes Hamburg), Sylvain Cambreling (Chefdirigent der Symphoniker Hamburg), Markus



Beim Haspa Neujahrskonzert spielten 20 ausgewählte Kinder und Jugendliche mit Instrumenten der Haspa Musik Stiftung.

Menke (Direktor des Hamburger Konservatoriums), Dr. Constantin Stahlberg (Vorsitzender der Stahlberg Stiftung) und Dr. Harald Vogelsang (Vorsitzender Vorstand der Haspa Musik Stiftung).

## Weitergabe der Instrumente

Die Instrumente werden gezielt für die begabten Nachwuchsmusiker/innen ausgewählt und als Leihgabe zur Verfügung gestellt. Wenn sie aus den angeschafften Instrumenten „herausgewachsen“ sind, werden diese an die nächsten Kinder und Jugendlichen weitergegeben. So können möglichst viele Generationen davon profitieren. Der Haspa Instrumentenfonds ist ein deutschlandweit einzigartiges Engagement.

## Über die Stiftung

Talente an die Waterkant – das ist das Motto der Haspa Musik Stiftung. Seit fünfzehn Jahren unterstützt die Stiftung in Hamburg Kinder sowie Jugendliche auf

ihrem musikalischen Weg und fördert vielfältige Musikprojekte. Gemeinsam mit den Musikexperten von RockCity Hamburg e.V. rief sie den Hamburg Music Award KRACH+GETÖSE ins Leben. Sie unterstützt in der Elbphilharmonie die Reihe „Made in Hamburg“, für die experimentierfreudige junge Musikerinnen und Musiker auf die Bühne des großen Konzerthauses gebracht werden. Außerdem ist sie Partner des Hamburger Instrumental-Wettbewerbs und unterstützt das jährliche große Konzert der Kinder in der Laeiszehle. Und wenn das Reeperbahn Festival an den Start geht, dann rocken Nachwuchsbands auch die hier ansässige Haspa Filiale. Seit dem vergangenen Jahr unterstützt die Stiftung zudem das Projekt SalutDeluxe von Geigerin Angelika Bachmann sowie Rapper Sammy Deluxe und präsentiert die Radiosendung „Hamburg Jetzt!“ auf ByteFM. Weitere Informationen gibt es unter [www.haspamusik-stiftung.de](http://www.haspamusik-stiftung.de).

## Ausstellung

Unter dem Titel „Heiter bis farbig! Wo Zeichnung auf Malerei trifft...“ zeigen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den VHS-Kursen von Gabriele Kruk noch bis zum 29. März ihre Arbeiten. Zu sehen sind spannende Werkreihen, unter anderem zu den Themen Farbräume, Dunkelheit und Interieur sowie außerdem Langzeitstudien an Kartoffeln. Selbstverständlich gehören auch Aufgaben dazu, die in der Intimität des Lockdowns zu Hause entstanden sind, wie Kartonagen als Malgrund und „Durchblicke“. Gearbeitet wurde



mit unterschiedlichen Zeichenmaterialien, Collageelementen, Gouache und Acryl. Effektvolle Mal- und Zeichengründe sowie Mischtechniken komplettieren das Spektrum.

Die Ausstellung kann jeweils montags bis freitags von 9 bis 19 Uhr im KUNSTRAUM FARMSSEN, Berner Heerweg 183, besichtigt werden. Der Eintritt ist frei.

Wir kaufen  
Wohnmobile + Wohnwagen  
Telefon: 03944-36160  
[www.wm-aw.de](http://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](http://www.karl-bestattungen.de) • eMail: [info@karl-bestattungen.de](mailto:info@karl-bestattungen.de)

## 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

# Keine weitere Bürgerbeteiligung

## Fortsetzung von Seite 1

Dazu zählten beispielsweise Fragen nach aktuellen Verkehrszählungen und nach einer Baustellenkoordination sowie nach dem Umgang mit den zu erwartenden Staus und zum Wirtschafts- und Schwerlastverkehr.

### Verkehr wird neue Wege suchen

„Was wir aus der Veranstaltung mitnehmen“, sagt der Bürgerchaftsabgeordnete Sami Musa (FDP), „ist überdeutlich geworden: Was die Bürger/innen wollen, interessiert überhaupt nicht: Die Landesbehörde zieht ihre auf Ideologie statt auf Daten gebaute Mobilitätswendepolitik wie eine Dampfwalze durch.“ Auch werde nicht nachhaltig gedacht: „Der Verkehr wird sich seine Wege suchen und auf die umliegenden

Nebenstraßen ausweichen – zum Leidwesen der Anwohner.“

Es sei sogar klar und deutlich gesagt worden, dass man sich bewusst gegen eine Bürgerbeteiligung entschieden habe. Das wurde der Wandsbeker CDU-Fraktion auf eine Schriftliche Kleine Anfrage (Drs. 22/10745) ebenfalls mitgeteilt. Weiter heißt es hier, dass jetzt auf der Grundlage der Planung die Ausschreibungsunterlagen erstellt werden und voraussichtlich Ende März 2023 die Schlussverschickung veröffentlicht werde. Änderungen sind dann nicht mehr möglich.

### Daten liegen nicht vor

Doch nicht nur die Datenlage führe zu erheblichem Unverständnis bei Anwohnern und Nutzern der Rodigallee: „Wir haben in einer Kleinen Anfrage



So soll die Rodigallee einmal aussehen: Autos haben nur noch eine Fahrspur pro Richtung.

kürzlich geklärt“, so Musa, „auf welcher Grundlage die Prognose für die Umgestaltung der zentralen Verkehrsstraße beruht (Drs. 22/1075389) – und der Antwort entnehmen müssen: Valide Daten liegen gar nicht vor. Dass es ohnehin nicht um eine Leistungsverbesserung der Rodigallee geht, die im Berufsverkehr den erheblichen Pendlerverkehr aus dem Umland in die Stadt leitet, machten Aussagen der Landesbehörde deutlich, wonach „natürlich keine Leistungsverbesserungen“ erreicht würden, aber eine Verbesserung „der Verkehrsanlage für alle Verkehrsteilnehmer.“ Das, so Musa, sei dem Umplanungskonzept aber gar nicht zu entnehmen.

Bezirksversammlung Wandsbek sagte ein Sprecher der Feuerwehr Hamburg, die Reduzierung von Spuren führe zu einer Verdichtung des Verkehrs und damit zu einem erheblichen Risiko für Rettungskräfte, nicht zeitnah am Zielort zu sein. Aber selbst solche Sicherheitsaspekte finden kein Gehör.“ Ohnehin sei die „Verbesserung der Verkehrsanlage für alle Verkehrsteilnehmer“ ein gefährliches Theorie-Modell – das findet auch Birgit Wolff, Vorsitzende der Wandsbeker FDP-Fraktion: „Wir sehen auf dem Papier eine Straßenspur, die gefeiert wird als ausreichend breit für Radfahrende. In Wahrheit müssen sich Radfahrende die Spur mit derzeit sechs Buslinien teilen, die demnächst im Hamburg-Takt an den Haltestellen anlaufen sollen. Das ist in unseren Augen eine Gefährdung der Verkehrsteilnehmer.“

## Wahl der Bezirksamtsleitung:

# Öffentliche Ausschreibung

**Wie im Koalitionsvertrag 2019 vereinbart, hat sich die Wandsbeker rot-grüne Koalition rechtzeitig vor Ende der Amtszeit des jetzigen Bezirksamtsleiters beraten und entschieden, dass die Stelle der Bezirksamtsleitung öffentlich ausgeschrieben werden soll.**

In einem entsprechenden Verfahren unter Einbeziehung der Fraktionen und Abgeordneten der gesamten Bezirksversammlung soll die Stelle der Bezirksamtsleitung Mitte dieses Jahres besetzt werden. Mit einem Antrag im Hauptausschuss der Bezirksversammlung haben beide Fraktionen das Ausschreibungsverfahren am vergangenen Montag auf den Weg gebracht. „Das Ausschreibungsverfahren ist ein Angebot der Koalition auch an die anderen Fraktionen und fraktionslosen Abgeordneten. In einem geordneten Verfahren und einem möglichst breiten Konsens wollen wir gemeinsam die Bezirksamtsleitung für die nächsten Jahre auswählen“,

sagt Marc Buttler, Vorsitzender der Wandsbeker SPD-Fraktion. Damit gehen SPD und Grüne auch auf Forderungen der Opposition ein. So hatten beispielsweise die Wandsbeker Christdemokraten bereits im Oktober vergangenen Jahres die öffentliche Ausschreibung der Stelle beantragt.

Der amtierende Bezirksamtsleiter Thomas Ritzenhoff hat angekündigt, sich dem Ausschreibungsverfahren zu stellen und sich um ein erneutes Mandat zu bewerben. Sollte Ritzenhoff in dem Verfahren erfolgreich sein, wird er (ruhestandsbedingt) nicht für die volle Amtszeit zur Verfügung stehen, sondern ermöglichen, dass etwa in der Mitte der kommenden Wahlperiode (im Winter 2026/2027) mit dem Verfahren einer Neubesetzung der Bezirksamtsleitung begonnen werden kann. SPD und Grüne begrüßen das Vorhaben von Ritzenhoff, schließlich habe man mit dem amtierenden Bezirksamtsleiter seit 2011 gut und konstruktiv zusammengearbeitet.

### Deutliche Kritik

„Im Gegenteil“, so der stellvertretende FDP-Fraktionsvorsitzende Finn Ole Ritter: „Wir begleiten die Umgestaltungsabsichten seit Monaten mit deutlicher Kritik, weil die Expertise nicht nur der Anwohnenden einfach vom Tisch gewischt wird: Bei einer Sitzung des Mobilitätsausschusses der

**DIE NÄCHSTE AUSGABE DER RUNDSCHAU ERSCHEINT AM 31. MÄRZ**

Restaurant  
**Zum Eichtalpark**  
 www.zum-eichtalpark.de  
**Die Adresse für Wild, Fisch und Deutsche Küche mit Bier-/Kaffeegarten im idyllischen Eichtalpark**  
 Räumlichkeiten für Festlichkeiten jeder Art bis 60 Personen  
 Unsere Empfehlung:  
 1/2 Ente, Eisbein, Karpfen & Grünkohl  
 Demnächst: Stint satt!  
 Öffnungszeiten: Di.-So. 11:00-22:00 Uhr · Küche 11:30-21:30 Uhr · Montag Ruhetag!  
 Ahrensburger Str. 14a · 22041 Hamburg · Tel.: 040/656 09 13 · (HVV 9 bis Eichtalstraße)

## Theater mit der Eichtalbühne

Markus hätte eigentlich allen Grund zur Freude: Seine Mutter Waltraud, die nach einem allergischen Schock ins Koma fiel, ist wieder aufgewacht. Der Gesundheitszustand der alten Dame ist äußerst erfreulich, nur hat sie nicht die geringste Ahnung, dass seit ihrem unfreiwilligen Zusammenstoß mit einer Horde Wespen drei Jahre vergangen sind. Und genau hier setzen Markus' Probleme an, denn in der Zwischenzeit hat sich in seinem Leben so einiges geändert. So ging nicht nur seine Ehe mit Manuela in die Brüche, er befindet sich mittlerweile auch wieder in „festen Händen“. Bei seiner neuen Flamme handelt es sich pikanterweise um niemand geringeren, als um

jene Paartherapeutin, die Exfrau Manuela einst für die Lösung der gemeinsamen Eheprobleme konsultierte. Doch mit Waltrauds Erwachen werden die Karten neu gemischt. Markus kann sich nämlich nicht dazu durchringen, seiner sittenstrengen Mutter seinen Seitensprung und die daraus folgende Scheidung zu gestehen. Für ihn gibt es nur eine Lösung...! Wie diese aussieht, erfahren Interessierte bei den Aufführungen der Komödie „Das Essen steht im Kochbuch, Schatz!“ von Regina Harlander. Sie wird vom Ensemble der Eichtalbühne und unter der Regie von Christina Bittner am 14.4., 19.4. und 21.4., jeweils um 19.30 Uhr sowie am 15.4., 16.4. und 22.4. jeweils um 15.30 Uhr



Das Ensemble der Eichtalbühne präsentiert die Komödie „Das Essen steht im Kochbuch, Schatz!“.

auf die Bühne des Gemeindehauses der Kreuzkirche Wandsbek, Kedenburgstraße 14, gebracht. Zu den Abendvorstellungen werden vor der Aufführung sowie in der Pause Würstchen, Laugengebäck und Kaltgetränke angeboten, zu den Nachmittagsvorstellungen gibt es eine Auswahl an überwiegend selbst gebackenen Kuchen und Torten sowie Getränke. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen. Karten können

ab dem 19. März, 10 Uhr, unter Telefon 414 31 86 02 oder per Mail unter [kartenbestellung@eichtalbuehne.de](mailto:kartenbestellung@eichtalbuehne.de) reserviert werden. Reservierte Karten müssen am Vorstellungstag bis spätestens 15 Minuten vor Vorstellungsbeginn abgeholt werden. Sollten reservierte Karten nicht benötigt werden, informieren Sie bitte das Ensemble – gern auch kurzfristig – per Anruf oder Mail, damit diese weitervermittelt werden können.

## hvv Any kommt

Goodbye Ticketsuche, hallo hvv Any. Ab sofort steht die intelligente Ticketfunktion allen Kundinnen und Kunden im hvv als App zur Verfügung. Für Gelegenheitsfahrende wird die Nutzung von Bus und Bahn damit noch einfacher: Einmalig die hvv Any-App herunterladen und anmelden; ab dann nur noch einchecken, einsteigen, losfahren. Mit der Ticketfunktion hvv Any checken Fahrgäste beim jeweiligen Fahrtantritt in der App einfach und schnell mit einem Wisch über den Button „Fahrt beginnen“ ein. Ab dann erfolgt die Erfassung aller Umstiege sowie das Aus-

checken bei Verlassen des Verkehrsmittels bzw. der Haltestelle automatisch. Aber auch der selbstständige Check-Out ist möglich. Am Ende des Tages wird das günstigste Ticket für alle Fahrten des Vortages abgerechnet. Damit entfällt die Suche nach dem richtigen Tarif und der korrekten Fahrkarte. Entwickelt und umgesetzt wurde hvv Any von der Hamburger Hochbahn AG (HOCHBAHN) in Zusammenarbeit mit und für den hvv. Die Partner sind davon überzeugt, dass eine vereinfachte Ticketfunktion auch mit der Einführung des Deutschlandtickets relevant bleibt.

## Workshop

Hassrede ist kein reines Internetphänomen, sondern kann jede/n treffen. Deshalb berichten die ehemaligen Koordinatorinnen des Projektes „dubisthiergegenhass.de“ in einem Workshop am 20. März von ihren Erfahrungen und informieren rund um das Thema „Hate Speech“. Die Teilnehmenden werden eingeladen, selbst die Rollen von Troll und Gegenredner/in auszuprobieren und darüber gemeinsam zu reflektieren. Auf diese Weise lernen Sie die Dynamiken einer

Online-Debatte kennen und erfahren, was Sie selber dagegen tun können.

Die Veranstaltung wird durch den Aktionsfond „Lokale Partnerschaften für Demokratie Wandsbek“ gefördert und findet im Rahmen der Wochen gegen Rassismus in Wandsbek statt. Alle Interessierten ab 18 Jahren können online via Zoom von 19 bis 21 Uhr teilnehmen. Anmeldungen werden per Mail unter [wandsbek@buecherhallen.de](mailto:wandsbek@buecherhallen.de) entgegengenommen.

## Neuer Vorstand

Anfang Februar haben die Linken in der Bezirksversammlung Wandsbek einen neuen Fraktionsvorstand gewählt: Mit Thomas Iwan als Vorsitzenden und Sabine Muhl als seine Stellvertreterin steht das Führungsteam für das nächste Jahr fest.

Die langjährige Fraktionsvorsitzende Anke Ehlers hatte aus persönlichen Gründen kein weiteres Mal für den Vorstand kandidiert. Die Fraktion bedankte sich bei ihr für die gute Arbeit. „Der Schritt hin zum Wechsel des Fraktionsvorsitzes war miteinander abgestimmt“, erklärt Anke Ehlers. „Die Aufgabe als Fraktionsvorsitzende hat mir viel Spaß gemacht, war insbesondere während der Pandemiezeit aber auch herausfordernd. Ich freue mich, dass mit Thomas Iwan ein Jüngerer vorangeht. Als Fraktionsmitglied bin ich natürlich weiterhin für die Wandsbeker/innen da.“

Der neue Fraktionsvorsitzende dankte seinen Kolleginnen und Kollegen für das Vertrauen. „Wir haben viele Themen auf dem Zettel, die wir im kommenden Jahr



Der Vorsitzende Thomas Iwan und seine Stellvertreterin Sabine Muhl.

in die Bezirkspolitik einbringen wollen. Links wirkt am besten vor Ort, und genau da wollen wir sein“, so Thomas Iwan. Auch seine Stellvertreterin Sabine Muhl freute sich über die Wahl in den Fraktionsvorstand. Sie bringe viele Ideen mit, um eine linke Politik in Wandsbek voran zu bringen und die Fraktion zu stärken, erklärte Muhl. Mit dem neuen Fraktionsvorstand starten die Wandsbeker Linken nun in den Endspurt der 21. Wahlperiode. Sie wollen für eine starke linke Oppositionspolitik für alle Wandsbeker/innen eintreten.

# Online-Banking verständlich erklärt

## Kostenlose Einführungskurse in allen Haspa-Filialen

Fast alles kann man heute am Computer oder mit dem Smartphone erledigen. Auch Bankgeschäfte werden inzwischen immer häufiger online abgewickelt. Allen, die den Einstieg noch vor sich haben, macht es die Hamburger Sparkasse (Haspa) nun leicht, denn Online-Banking wird in der Zukunft unverzichtbar sein.

Die digitale Welt, in der sich Jugendliche ganz selbstverständlich bewegen, ist für eine große Anzahl von Menschen 65+ aus unterschiedlichen Gründen noch nicht zugänglich. Deshalb bietet die Haspa in jeder ihrer 100 Filialen einmal im Monat die Veranstaltung „Online-Banking für Senioren“ an. Hier erklären Haspa-Mitarbeitende verständlich und in Ruhe, wie Online-Banking funktioniert: von den technischen Voraussetzungen über die grundlegenden Funktionen bis hin zu den nötigen Sicherheitseinstellungen. „Wir beginnen mit dem Einloggen, also dem Zugang zum Konto über das Internet und tasten uns mit den Teilnehmenden dann Schritt für Schritt vor bis alles reibungslos läuft“, erklärt Randolph Lengler, Filialdirektor der Haspa an der Schloßstraße 4. „Und wenn danach noch Fragen offen geblieben sind, stehen wir natürlich jederzeit persönlich mit Rat und Tat zur Seite.“ Ziel des Geldinstituts ist es, die älteren Kundinnen und Kunden in die digitale Welt mitzunehmen. Das ist besonders wichtig, weil sich viele Banken aus der Fläche verabschie-



Die Direktoren der Wandsbeker Haspa-Filialen: Axel Baake (l.), Rüdiger Hahnkow und Randolph Lengler (vorn).

det haben. Auch wenn die Haspa immer noch mit 100 Filialen da ist, ändert das nichts daran, dass die Mobilität im Alter häufig abnimmt. „Niemand möchte den Überblick über seine Finanzen verlieren“, sagt Rüdiger Hahnkow, Filialdirektor der Haspa an der Lesserstraße 150. „Mit unserem Angebot nehmen wir Ängste und zeigen Vorteile auf, denn gerade die täglichen Bankgeschäfte wie Überweisungen oder das Prüfen des Kontostandes lassen sich heute gut von zu Hause oder unterwegs erledigen.“ Das Kurskonzept ist bereits bewährt, denn es wurde 2016 zusammen mit dem Verein „Wege aus der Einsamkeit e.V.“ (WadE) entwickelt.

Wer möchte, kann das eigene Notebook, Tablet oder Smartphone gleich mitbringen und mit einem Testkonto üben. Unterstützung für alle, die nicht über ein eigenes Gerät verfügen, gibt es auch. „QplusAlter, eine Initiative der Evangelischen Stiftung Alsterdorf, stellt bei Bedarf Geräte zur Verfügung“, erklärt Axel Baake, Filialdirektor der Haspa an der Straßburger Straße 38. „Wir vermitteln gern den entsprechenden Kontakt.“ Die Veranstaltungen sind kostenlos und offen für jeden – auch wenn man kein Haspa-Kunde ist. Sie finden an jedem zweiten Mittwoch im Monat um 10 Uhr in der Filiale Schloßstraße 4, um 11 Uhr in der Filiale Lesserstraße 150 und um 14 Uhr in der Filiale Straßburger Straße 38 statt. Anmeldungen sind online unter [www.haspa-veranstaltungen.de](http://www.haspa-veranstaltungen.de) sowie in den Filialen direkt möglich.

## Gartenwissen

Der Botanische Sondergarten Wandsbek in der Walddörferstraße 273 bietet aktuell folgende Gartenwissen-Angebote als Präsenz-Veranstaltung (@hortus) sowie online (@home) an: „Gartenbummel“ (3.3., 18.30 bis 20 Uhr, @home) Auf der Insel Hornbroich wird die Natur gepflegt, als würde sie nicht gepflegt. Roland Nachtigäller führt Sie virtuell über das weitläufige Gelände und zeigt Ihnen die schönsten Orte dieser einzigartigen Symbiose aus Kunst und Natur. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt. Die Teilnahme ist frei. „Gartenpflege im Frühjahr“ (4.3., 14 bis 16 Uhr, @hortus) Legen Sie jetzt den Grundstein für eine blühende Gartensaison. Arbeiten wie Düngen, Säen, Jäten, Teilen und Pflanzen stehen im Frühjahr auf dem Kalender. Aber auch Pflanzen wie Rosen und Sommerflieder wollen geschnitten werden. Während einer Führung erhalten Sie praktische Tipps und können Ihre Fragen stellen. Die Eigenbeteiligung be-

trägt zwei Euro pro Person (Kinder frei). „Baum-Memory“ (7.3., 14 bis 15 Uhr, @hortus) Bei diesem Angebot können Kinder zwischen 6 und 12 Jahren spielerisch verschiedene Baumarten erkennen und unterscheiden lernen. Zu Beginn wird ein Rundgang gemacht, der begleitet wird von einem Quiz, bei dem die Kinder aktiv mitdenken müssen. Anschließend wird dann ein Memory gespielt, wobei man verschiedene Teile von unterschiedlichen Bäumen richtig zuordnen soll. Die Eigenbeteiligung beträgt zwei Euro pro Person (Kinder frei). „Gartenquiz“ (18.3., 18.30 bis 20 Uhr, @home) Testen Sie Ihr Wissen zum Thema Sträucher. Dafür hat Quizmaster Helge Masch einen bunten Strauß an Fragen auf Lager. Das Angebot findet online über Zoom statt, die Teilnahme ist frei. Eine Anmeldung für die genannten Veranstaltungen ist unter Telefon 693 97 34 oder per Mail unter [sondergarten@wandsbek.hamburg.de](mailto:sondergarten@wandsbek.hamburg.de) erforderlich.

### Einladung zur Neueröffnung



**Hände für Hamburg**  
AMBULANTER PFLEGEDIENST

**Am 3. März, ab 13 Uhr**  
in der Bramfelder Chaussee 177  
22177 Hamburg

- Tag der offenen Tür
- Vorstellung des Teams und der Leistungen
- Tombola
- Speisen und Getränke

Sie sind herzlich willkommen!



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

## Begrüßen Sie den Frühling

Der Frühling naht – und er verspricht, bunt zu werden. Diesen Eindruck bekommt man jedenfalls bei einem Blick in die Schaufenster und Regale der Geschäfte im Einkaufstreffpunkt Farmsen, denn diese präsentieren bereits trendige, vor allem aber frühlingsfrische Mode in leuchtenden Farben.

Während sich die Kunden noch in kuschelig-warme Wintermode hüllen, ist der Einzelhandel schon einen Schritt weiter. In den Modefachgeschäften ist bereits alles auf Frühling und Sommer eingerichtet und eines ist sicher: Langweilig werden diese Jahreszeiten nicht. Die Trends sind mehr als tragbar und für jeden Geschmack



Modische Accessoires gibt es bei Bijou Brigitte.

## Kostenlos Parken

Zum Shopping mit dem eigenen Auto? Im Einkaufstreffpunkt Farmsen kein Problem! Die frühlingshafte Stimmung im Center wird durch das kundenfreundliche Parkkonzept unterstützt: Mehr als 1.000 kostenlose Stellplätze sorgen dafür, dass einem entspannten Bummel nichts im Wege steht. Gegenüber der Zufahrt zum Parkdeck gibt es zudem einen Allego-Schnelllade-Park für Elektrofahrzeuge, auf dem 18 Plätze mit Ladeleistungen von 22 kW bis 300 kW zur Verfügung stehen. Weil hier mit 100 Prozent Ökostrom geladen wird, wird der Besuch im



Die Bekleidungsfachgeschäfte des Centers präsentieren Mode in frühlingsfrischen Farben.

ist etwas dabei: etwa Motormania, 3-D-Blumen sowie immer noch das Y2K-Revival für alle, die es bei der Mode etwas lauter mögen. Aber auch Oversized-Denim, (transparenter) Sommer-Strick und Midiröcke geben den Ton an. Außerdem total angesagt: Skinny-Hosen, Cargo-Pants, Gothic 2.0, lange Fransen, Beach-Holiday-Vibes, Lingerie-Look und goldene Kreationen.

### Die Farben

Nachdem im letzten Jahr vor allem leuchtend bunte Farben dominiert haben, wird für Frühjahr/Sommer 2023 ein Ton runtergefahren. Doch das heißt nicht,

dass es weniger farbenreich zugeht – nur die Nuancen haben sich verändert und präsentieren sich in abgeschwächter Form. So zeigt sich beispielsweise Gelb von ganz unterschiedlichen Seiten und auch bei der Farbe Rot müssen wir uns auf keinen Fall festlegen. Außerdem im Trend: florales Violett, pudriges Rosa, Pastell-, Mittel- und Dunkelblau sowie Aqua, Pfirsich, Hellgrün, Orange, Kha-



Sneaker an den Füßen? Daran führt kein Fashion-Weg vorbei.

ki, Macchiato, Mocha Mousse Vanilla Cream und Grau.

### Made for Walking

Bei den Schuhen sind Cowboyboots, Naked Heels, Plateau-Variationen und Pointy-Spitzen weiterhin topaktuell. Auch Sneaker nehmen selbstverständlich wieder eine zentrale Rolle ein. Doch neben diesen alten Bekannten, von denen wir uns einfach nicht trennen können, gibt es natürlich auch ein paar Neuzugänge, beispielsweise Ballerinas, Wedges, Flatforms, Mary Janes und Fisherman-Sandalen sowie Jelly Shoes, die klassisch aus Gummi oder Plastik bestehen.

### Ausblick auf Ostern

Wer schon vor dem Osterfest einmal 7.000 bunt gefärbte Eier sehen möchte, der sollte sich unbedingt die gigantische Ostereier-Pyramide ansehen, welche die Werbegemeinschaft des Centers auch in diesem Jahr wieder präsentiert. Die Ostereier auf dem imposanten „Bauwerk“ dienen einem guten Zweck und können ab dem 27. März käuflich erworben werden. Der Erlös wird anschließend einer Einrichtung im Stadtteil zur Verfügung gestellt.

Bereits vormerken sollte man sich außerdem den Termin für den nächsten verkaufsoffenen Sonntag: 2. April, 13 bis 18 Uhr.



EKT Farmsen noch nachhaltiger. Die Bezahlung kann über alle gängigen Ladekarten und Apps sowie über Ad-hoc-Laden per Kreditkarte erfolgen.

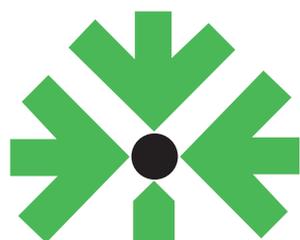


Im Geschenkehaus Nanu-Nana findet man zahlreiche Anregungen zum Schenken und Dekorieren.

# Parken!



*Bei uns natürlich **KOSTENLOS!***



**einkaufs | treffpunkt  
farmsen**

[www.ekt-farmsen.de](http://www.ekt-farmsen.de)

*... mehr als Einkaufen!*

**Montag - Samstag bis 20.00 Uhr geöffnet!**



**Über 1.000  
kostenlose  
Parkplätze!**





# HANDWERKER EMPFEHLEN SICH



## BEDACHUNG



- Dachreinigung- und Beschichtung
- Dachrinnenreinigung
- **VZU** 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

## GARAGEN-TORE

### e.f. Schleusner



Tor- u. Antriebstechnik GmbH  
Kipp- · Sectional- · Schiebe- · Dreh- · Rolltore  
Schranken · Briefkasten- u. Schließanlagen  
www.garagenantriebe.de

Dringsheide 1 · 22119 Hamburg  
Fax (040) 65 30 300 · Tel. (040) 654 987-0

## GARTENGESTALTUNG

### JÖRG NEUMANN Garten- und Landschaftsbau

Jahrespflege · Obstbaumschnitt · Gehölzschnitt  
Ablauf- und Regenrinnenkontrolle  
Umgestaltung der Müllboxen



Bepflanzungen,  
z.B. Insekten anziehend

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

## GLASARBEITEN



Reparatur-Schnelldienst  
sämtlicher Glasarbeiten  
**Glas - soviel Sie mögen  
Beratung - soviel Sie brauchen**  
Haldesdorfer Str. 143 · 22179 Hamburg

### AS Glaserei Anton Scholze e.K.

Rauschener Ring 21 · 22047 Hamburg  
Ausführung sämtlicher Glasarbeiten  
Sicherheits- und Energiesparverglasung  
Versicherungsabwicklung

Tel.: 695 09 55  
24 Stunden Notdienst

## MARKISEN



Meisterbetrieb

Alle führenden Marken + eigene Herstellung

- Markisen •
- Sonnensegel •
- Terrassendächer •

Haldesdorfer Straße 74 · 22179 HH · ☎ 641 35 46  
www.markisen-jagow.de

## SANITÄRE ANLAGEN



SANITÄRTECHNIK · GASHEIZUNG

Eckerkoppel 48 · 22159 Hamburg

Tel. 668 57 888 · Fax 668 57 999  
Mobil: 0171 573 22 09

### Jens Schebitz

SANITÄR · HEIZUNGS-TECHNIK

- SANITÄR
- HEIZUNG • SOLAR
- BAUKLEMPNEREI
- BEDACHUNG

Hudlemstraße 13 a  
22159 Hamburg-Farmsen

Telefon (040) 643 60 64

Fax (040) 645 25 21

E-mail: info@schebitz-sanitaertechnik.de

## WERBEANLAGEN

Leuchtwerbungen · Beschriftungen  
Banner · Planen · Fahnen  
Wir beraten Sie gern!



Wandsbeker Zollstraße 141-143 · 22041 Hamburg  
Telefon: 040 - 500 363 02  
E-Mail: info@aha-design-hamburg.de

RUNDSCHAU



FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK  
Schlaue Handwerker  
inserieren  
HIER!

## Mobile

### Problemstoffsammlung

Die nächsten mobilen Problemstoffsammlungen der Stadtreinigung Hamburg finden wie folgt statt: • Di., 28. Februar, von 12 bis 13.30 Uhr in der Helbingstraße 63/Stilbruch • Mo., 13. März, von 11 bis 12.30 Uhr am Straßburger Platz • Mo., 20. März, von 12 bis 13.30 Uhr in der Oktaviostraße 127 und • Do., 23. März, von 13.30 bis 15 Uhr in der Ziethenstraße 2a-b. Hier werden kostenlos Schad- und Giftstoffe sowie kleine Elektrogeräte aus privaten Haushalten entgegen genommen. Außerdem berät qualifiziertes Fachpersonal über die umweltgerechte Entsorgung von Problemstoffen.

Als Problemstoffe gelten alle Abfälle, die besonders gesundheits- und umweltgefährdend sind. Sie sollten über die Problemstoffsammlung (mobil oder stationär auf den Recyclinghöfen) entsorgt werden, damit sie die Umwelt nicht nachhaltig belasten. Abgesehen davon, lassen sich einige Stoffe sogar noch recyceln. Auf keinen Fall dürfen gefährliche Stoffe wie beispielsweise Batterien, Chemikalien, Kosmetika und Medikamente in der Hausmülltonne landen und schon gar nicht im Abfluss oder in der Natur. Bei Abgabe sollten sie in einem geschlossenen Behälter abgefüllt und möglichst genau gekennzeichnet sein.

## Energieberatung

Am 1. März bieten die Expertinnen und Experten der Verbraucherzentrale Hamburg von 14 bis 19 Uhr im Auftrag der Stadt kostenfrei und unabhängig Beratungen zum energieeffizienten Bauen und Sanieren an. Dazu gehören beispielsweise Fragen zu Dämmung, Heizung, Lüftung und energetischen Baustandards sowie dem Einsatz erneuerbarer Energien und zu den Förderprogrammen von Bund und Land.

Die Beratung findet im Gläsernen Energiehaus an der Karlshöhe 60d statt. Sie wird zu 100 Prozent vom Bundeswirtschaftsministerium gefördert und in Kooperation mit den Hamburger Energielotsen angeboten. Eine Anmeldung unter Telefon 248 32 250 ist erforderlich.

# Start für „Hamburg räumt auf“

Es ist soweit: Am 24. Februar startet „Hamburg räumt auf!“, die größte Stadtputzaktion Deutschlands. Kurzentschlossene Stadtputzer/innen können sich unter [www.hamburg-raeumt-auf.de](http://www.hamburg-raeumt-auf.de) noch anmelden. Geputzt wird bis zum 5. März. Die Stadtreinigung Hamburg (SRH) ruft auch in diesem Jahr wieder alle Bürgerinnen und Bürger dazu auf, kräftig mit anzupacken und öffentliche Flächen in der Hansestadt von herumliegendem Müll zu befreien. Nach der guten Resonanz im letzten Jahr, hofft sie auf viele tatkräftige Teilnehmende, denen der Umweltschutz in unserer schönen Stadt am Herzen liegt. Der Termin wurde bewusst etwas früher angesetzt, um sicherzustellen, dass brütende Vögel nicht durch die Aktion gestört werden. Denn gerade in Knicks und Hecken, an Uferböschungen und in den Parkanlagen der Stadt gibt es besonders viel zu tun. Mitmachen ist ganz einfach: Zusammen mit Nachbarn, Freunden, Schulklasse, Familie oder Verein ein Aufräumteam bilden



Auch in diesem Jahr werden wieder zehntausende kleine und große Hamburger/innen die Stadt auf Hochglanz polieren.

und online anmelden. Die Stadtreinigung Hamburg stellt allen Freiwilligen kostenlos Handschuhe und Müllsäcke zur Verfügung und kümmert sich um die umweltgerechte Verwertung und Entsorgung des gesammelten Abfalls.

## Spannende Events

Im Aktionszeitraum sind spannende Events wie Plogging, Mülltauchen und SUP-Müllsammeln geplant. Die Firma DEISS, ein Unternehmen der SUND Group, stellt als Hauptsponsor klimaneutral produzierte Sammelsäcke zur Verfügung.

## Zimmerzwiebel sucht Garten

Narzissen-, Tulpen- und Hyazinthenzwiebeln sowie Christrosen werden gern vorgetrieben als Topfpflanze für Innenräume gekauft. Viele landen dann abgeblüht in der Biotonne oder im Restmüll. Hier möchte der Botanische Sondergarten Wandsbek in der Walddörferstraße 273 eine Alternative bieten: Ab sofort und bis zum 16. Mai steht vor dem Gewächshaus wieder der Pflanzentauschtisch und nimmt alle abgeblühten Zwiebelpflanzen sowie Christrosen aus Zimmerkultur auf. Wie schon im vergangenen Jahr nimmt sich der Botanische Sondergarten zudem den abgeblühten Rittersternen an, die häufig als Amaryllis im Handel zu finden sind. Zu beachten ist, dass alle Blumenzwiebeln über ihre Blätter Energie für den Aus-



trieb in der nächsten Saison speichern. Daher dürfen die Blätter nicht abgeschnitten werden. Bürgerinnen und Bürger mit eigenem Garten können sich die Freiland-Blumenzwiebeln und Christrosen kostenlos abholen und diese im Freien pflanzen. Die Rittersterne können auch im Zimmer gepflegt werden. Den Tauschtisch erreichen Interessierte montags bis donnerstags zwischen 7 und 15 Uhr sowie freitags zwischen 8 und 14 Uhr.

Theateraufführungen und Museumsbesuche, eine Führung durch das Miniatur Wunderland sowie einen Aufenthalt in den JUMP House Trampolinparks, auf dem Indoor-Spielplatz rabattz! oder im ARRIBA Erlebnisbad gewinnen. Auch Gutscheine für einen Stadtrundgang, einen Kochkurs und für eine Hafensrundfahrt sind dabei. Was Initiativen tun müssen, um einen der Preise zu gewinnen, steht unter [www.hamburg-raeumt-auf.de](http://www.hamburg-raeumt-auf.de).

## Attraktive Preise zu gewinnen

Mitmachen lohnt sich, denn unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden auch in diesem Jahr wieder attraktive Sach- und Erlebnispreise verlost, die zahlreiche Unternehmen aus Hamburg und Umgebung spendiert haben. Hier kann man beispielsweise Freikarten für verschiedene

## Über die Aktion

„Hamburg räumt auf!“ ist eine Gemeinschaftsaktion der Stadtreinigung Hamburg sowie der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft (BUKEA) in Zusammenarbeit mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband Hamburg e.V.!

**Verschiebung der ABFUHRTERMINE**  
zu Karfreitag, Ostern, Tag der Arbeit, Himmelfahrt und Pfingsten 2023

Schwarze Restmüll-, grüne Bio-, blaue Papier- und gelbe Hamburger Wertstofftonnen und -säcke



Noch Fragen?  
Mo-Fr 7-18 Uhr  
ServiceLine,  
Tel. 2576-0



Ihr Termin ...	... verschoben auf
Mo. 03.04.	Abfuhr am Sa. 01.04.
Di. 04.04.	Abfuhr am Mo. 03.04.
Mi. 05.04.	Abfuhr am Di. 04.04.
Do. 06.04.	Abfuhr am Mi. 05.04.
Fr. 07.04.	Abfuhr am Do. 06.04.

Für die anschließenden Abfuhrtermine in den Wochen ab Ostermontag, Tag der Arbeit, Himmelfahrt und Pfingsten gilt: Wir kommen einen Tag später als üblich.

# Duale Studiengänge sind beliebt

Am 1. April veranstaltet die Agentur für Arbeit Hamburg erneut die Messe „karriere:dual“. Hier werden sich den interessierten Oberstufenschülern und Abiturienten insgesamt 50 Aussteller präsentieren und ihre dualen Studienangebote vorstellen.

Praktisch lernen und studieren – wenn man beides möchte, dann ist das duale Studium der richtige Weg. Egal, ob man sich für Wirtschaft, Technik oder Soziales interessiert: Neben theoretischem Wissen erwirbt man von Anfang an gleichzeitig auch berufliche Erfahrungen. Wie das funktioniert, zeigt die Messe „karriere:dual“, bei der man einen Überblick zu dualen Studiengängen in der Region Hamburg und Norddeutschland erhält sowie zugleich Kontakte für konkrete Bewerbungen bei Ausbildungsbetrieben knüpfen kann. Zu den Ausstellern zählen Unternehmen wie Airbus, Blohm & Voss, EDEKA, Lufthansa Group, Philips GmbH Market Dach, Jungheinrich AG und das Universitätsklinikum Eppendorf, aber auch die Hamburger Steuerverwaltung und der Zoll sind dabei. Auf Seiten der Hochschulen sind unter anderem die Hamburg School of Business Administration, die Berufsakademie



**Duale Studiengänge verknüpfen Theorie und Praxis.**

Hamburg, die Akademie der Polizei Hamburg, die Hochschule 21 und die Technische Hochschule Lübeck vertreten. Außerdem gibt es Informationen zu Studiengängen und Auswahlverfahren sowie eine Studienberatung. Und wer seine Bewerbungsunterlagen mitbringt, kann diese vor Ort prüfen lassen.

„Wir erwarten wieder zahlreiche Interessenten aus der Metropolregion Hamburg“, sagt Sönke Fock, Vorsitzender der Geschäftsführung der Agentur für Arbeit Hamburg. Die Besucher erhalten natürlich die Chance, direkt mit den Unternehmen zu sprechen und ihre Bewerbungsunterlagen abzugeben. Die Messe bietet damit ein hervorragendes Forum für das

Zusammentreffen von Abiturienten und Hamburger Unternehmen. Auch Schülerinnen und Schüler, die erst im nächsten Jahr die Schule verlassen, sollten diesen Termin wahrnehmen.

„Nehmt etwas Zeit mit und nutzt

dieses umfangreiche Angebot“, wirbt Sönke Fock für diese einzigartige Messe. Sie findet am 1. April von 10 bis 15 Uhr in der Kurt-Schumacher-Allee 16 statt. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos gibt es unter [www.karriere-dual.de](http://www.karriere-dual.de).

## „BA-mobil“ feiert Geburtstag

Seit zwei Jahren bietet die Bundesagentur für Arbeit (BA) mit der App „BA-mobil“ Kundinnen und Kunden im Bereich der Arbeitslosenversicherung aktuelle Informationen sowie nützliche Funktionen direkt auf dem Smartphone an. Das Angebot wird auch in diesem Jahr weiterentwickelt.

„Ich freue mich, dass unsere App für viele Bürger/innen zu einem zuverlässigen Begleiter wurde. Über 80.000 Nutzerinnen und Nutzer greifen monatlich darauf zu“, sagt Dr. Markus Schmitz, CIO der BA. Mittlerweile haben 500.000 Kundinnen und Kunden die App heruntergeladen. Dafür nutzen sie die gleichen Zugangsdaten, die sie auch für ihre Anmeldung im Online-Portal der BA verwenden.

Die Funktionen der App beinhalten unter anderem einen Mitteilungsservice in Form von Push-Nachrichten, der auf ungelesene Nachrichten und aktuelle Informationen hinweist. Analog zum Online-Portal steht neben einem Leistungs- und Vermittlungspostfach eine praktische Terminübersicht zur Verfügung. Auch lassen sich Vermittlungsvorschläge und Stellenangebote verwalten sowie der Bearbeitungsstand des Arbeitslosengeldantrages und Bescheide sowie Nachweise einsehen. In diesem Jahr soll eine weitere Funktion hinzukommen: Über eine Upload-Funktion lassen sich dann bequem Bewerbungsunterlagen oder Dokumente für den Arbeitslosengeldantrag hochladen. Die App wird kontinuierlich um weitere Funktionen ergänzt.



Du suchst... einen Ausbildungsplatz?  
 Du kennst..... Deinen Traumjob?  
 Du weißt.. wo Du im Leben hin willst?

Das Team **AzubiPlus**

hilft Dir bei Deinem erfolgreichen Start in die Ausbildung



**Türöffner** zu Firmen in ganz Hamburg



Ziel: **Ausbildung!**



**Vermittlung** in alle Branchen



**regelmäßige Messen** und Firmenbesuche



**Unterstützung** im Arbeitgeberkontakt



**Tipps zu Unternehmen** für Deinen Wunschberuf



**Anpassung** Deiner Bewerbungsunterlagen



Dein **Netzwerk**: Rund 40 Ansprechpartner:innen an 7 Standorten

Starte jetzt mit **AzubiPlus** durch: **Nutze** unser kostenfreies Angebot und sende eine E-Mail mit Deinem Anliegen an: [Hamburg.Ausbildungsstellen-448@arbeitsagentur.de](mailto:Hamburg.Ausbildungsstellen-448@arbeitsagentur.de)

**HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE**

Berner Heerweg 183 • 22159 Hamburg • Telefon 428 853-0 • Fax 428 853 284 • www.vhs-hamburg.de

REGION OST

**Die VHS Ost im März**

Im März startet die Hamburger Volkshochschule mit vielen neuen Kursen – sowohl online als auch vor Ort im VHS-Zentrum Ost in Farmsen. Die Online-Kurse finden mit ZOOM (www.zoom.us) statt. Der Link zum Kurs wird vor Kursbeginn per Mail mitgeteilt. Für die Teilnahme werden PC- und Internetgrundkenntnisse vorausgesetzt. Außerdem wird ein Computer mit Internet-Zugang und ZOOM-App sowie mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon und eine Mail-Adresse benötigt.

**Sprachkurse für Anfänger/innen**

**Englisch** – Bildungsurlaub, 6.3. bis 10.3., jeweils 9.30 bis 16 Uhr (5 Termine, 181 Euro)

**Spanisch** – ab 23.3., jeweils Do., 18.15 bis 19.45 Uhr (14 Termine, 125 Euro)

**Französisch** – ab 24.3., jeweils Fr., 9.30 bis 11 Uhr (14 Termine, 125 Euro)

**Italienisch** – ab 24.3., jeweils Fr., 11.15 bis 12.45 Uhr, VHS Haus Alstertal, Rolfinckstraße 6a (13 Termine, 116 Euro) oder ab 29.3., jeweils Mi., 15.30 bis 17 Uhr, VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183 (14 Termine, 125 Euro)

**Erste Schritte am PC**

In ruhigem Lerntempo sowie anhand vieler Beispiele und Übungen können sich speziell ältere Menschen im Umgang mit dem Computer vertraut machen. Ziel des Kurses sind die Vermittlung

allgemeinen Grundwissens und die Beherrschung typischer Arbeitsabläufe. Inhalte sind Bedienung des Laptops, Aufbau und Funktion von Windows, Texterfassung und einfache Gestaltung, Einfügen von Bildern in Texte (Word), Einführung in den Umgang mit (Digital-) Fotos, Speichern, Öffnen, Verwalten und Drucken von Texten, Bildern, usw., Grundwissen rund um Internet und E-Mail. Ein eigener Laptop (ab Windows 10) ist mitzubringen, Apple-Geräte können nicht berücksichtigt werden. **Termine:** ab 13.3., jeweils Mo., 13.30 bis 16.30 Uhr (6 Termine, 137 Euro)

**Food Hacks**

Immer mehr Menschen versuchen, auch beim Einkauf von Nahrungsmitteln Geld zu sparen. Doch was gibt es dabei zu beachten, damit die Ernährung weiterhin ausgewogen, vielfältig und schmackhaft bleibt? Dieser Kurs bietet viele praktische Tipps für den Alltag, kreatives Kochen in der Gruppe und leckere vegetarische Speisen zum Probieren. Mitzubringen sind bitte Getränke nach Bedarf, auch Gefäße für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten sind empfehlenswert. **Termin:** 20.3., 18 bis 21.45 Uhr (1 Termin, 37 Euro)

**Zumba Gold®**

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba und richtet sich an Trainingseinsteiger, länger Junggebliebene und Menschen mit Einschränkungen, die ihre Koordination und Kondition

langsam und gezielt aufbauen oder einfach mit Spaß fit bleiben möchten. Mitzubringen sind bitte Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken. **Termine:** ab 22.3., jeweils Mi., 9.30 bis 10.30 Uhr (7 Termine, 51 Euro)

**Gitarre für Anfänger/innen**

Anhand populärer Lieder aus Folk, Pop, Rock oder Blues werden einfache Rhythmusmuster und Schlagtechniken sowie die wichtigsten Akkorde auf der Gitarre erlernt. Notenkenntnisse werden nicht erwartet. Mitzubringen sind bitte eine eigene Gitarre und ein Stimmgerät oder eine Stimmgerät-App auf dem Smartphone. **Termine:** ab 22.3., jeweils Mi., 19 bis 20.30 Uhr (10 Termine, 128 Euro)

**Flamenco für Anfänger/innen**

In diesem Kurs gibt es Gelegenheit, den Flamenco kennenzulernen: Einmal richtig auftreten, stolze, aufrechte Haltung, den Rhythmus stampfen, die Hände drehen und zackige Bewegung von einer Seite zur anderen, angefeuert durch das rhythmische Klatschen. Das ist Flamenco! Bitte Tanzschuhe mitbringen. **Termine:** ab 24.3., jeweils Fr., 17 bis 18.30 Uhr (5 Termine, 75 Euro)

**Fit in den Sommer**

Ein Fitnessprogramm, das den ganzen Körper in Form hält! Nach einem Aufwärmteil folgen gezielte Kräftigungs- und Koordinationsübungen für den Oberkörper, den Bauch, den Po und die Beine.

Unterstützen können dabei Zusatzgeräte, wie z. B. Hanteln. Den Abschluss bilden gezielte Dehnübungen und ein Entspannungsteil. Mitzubringen sind bitte Sportkleidung, Hallenturn-/Gymnastikschuhe, ein großes Handtuch zum Bedecken der Matte und etwas zu trinken. **Termine:** ab 24.3., jeweils Fr., 18.15 bis 19.15 Uhr (12 Termine, 102 Euro)

**Einführung in Word**

Ob als Einsteiger/in oder zum Auffrischen der Kenntnisse, in diesem Online-Kurs erfahren die Teilnehmenden alles, um sich schnell, praxisorientiert und nachhaltig Word-Kompetenz anzueignen. Sie lernen anhand anschaulicher Beispiele die wichtigsten Neuerungen, wie z.B. die Backstage-Ansicht oder besondere Gestaltungseffekte für Illustrationen, kennen. Der Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Wer teilnehmen möchte, sollte über gute PC-Kenntnisse verfügen. Auf dem PC muss für die Teilnahme eine Version von Microsoft Word installiert sein, Open Office-Programme können nicht berücksichtigt werden. **Termin:** 28.3., 9 bis 16.15 Uhr (1 Termin, 50 Euro)

Alle Kurse finden, sofern nicht anders angegeben, im VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183, statt. Das Team informiert und berät telefonisch unter der Rufnummer 428 853-0 oder per Mail unter ost@vhs-hamburg.de. Alle genannten Kurse sowie viele weitere gibt es auch unter www.vhs-hamburg.de.

**Sorgfältig prüfen**

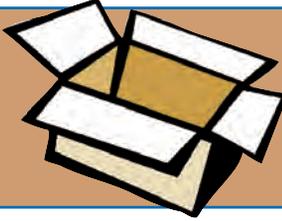
In diesen Tagen erhalten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer von ihrem Arbeitgeber die Jahresmeldung zur Sozialversicherung für das Jahr 2022. Spätestens Ende Februar sollte das Dokument vorliegen. Es enthält unter anderem Angaben zu Beschäftigungsdauer und Verdiensthöhe.

Weil diese Daten wichtig für die spätere Rente sind, rät die Deutsche Rentenversicherung Nord die

Bescheinigung genau zu überprüfen: Stimmen Name, Adresse und Versicherungsnummer sowie der Beschäftigungszeitraum und die Höhe des Entgelts?

Fehler in der Jahresmeldung können sich unmittelbar auf die Rente auswirken. Wer Unstimmigkeiten entdeckt, sollte diese unbedingt seinem Arbeitgeber mitteilen, damit die Angaben berichtigt werden.

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



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

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

# Fit in 20 Minuten pro Woche dank EMS Training Mit Körperformen fit durchs Jahr

Mit 20 Minuten Training pro Woche die Fitness und Gesundheit verbessern – das ist bei Körperformen möglich. Seit November vergangenen Jahres bereichert der Anbieter für gesundheitsorientiertes Training, basierend auf der ganzkörper Elektro-Muskel-Stimulation (EMS), nun auch das Sportangebot in Bramfeld. Wer sich selbst ein Bild vom Körperformen EMS Training machen möchte, kann ein kostenloses und unverbindliches Probetraining vereinbaren. Damit Vorsätze nicht nur Vorsätze bleiben.

Job, Freizeit und Familie zeitlich unter einen Hut zu bringen, ist meist gar nicht so leicht. Die eigene Gesundheit und Fitness müssen deshalb im Alltag oft hintenanstehen, denn für regelmäßige Trainingseinheiten im Fitnessstudio fehlt vielen die Zeit. Beim gesundheitsorientierten EMS Training von Körperformen reichen jedoch 20 Minuten pro Woche aus, um den gesamten Körper effizient zu trainieren und langfristige Erfolge zu erzielen. Seit November vergangenen Jahres ist der EMS Anbieter nun auch im Stadtteil Bramfeld mit einem Studio vor Ort.

„Schon 20 Minuten EMS Training pro Woche können so effektiv sein wie mehrere Stunden klassisches Krafttraining im Fitnessstudio“, erklärt Dario Schliesing, Inhaber des neuen Körperformen Studios in der Bramfelder Chaussee 237. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass 20 Minuten EMS Training pro Woche ähnliche Resultate erzielen können wie zwei bis drei Einheiten im Fitnessstudio à 45 Minuten. „Beim EMS Training werden elektrische Impulse genutzt, um die Muskeln zu Kontraktionen zu bringen. Dieser Vorgang ist dem des normalen Trainings ganz ähnlich, allerdings erfolgt das Training intensiver und erzielt schneller die gewünschten Ergebnisse“, weiß Dario Schliesing.



Dario Schliesing, Inhaber des neuen Körperformen Studios (r.), unterstützt die Kundinnen und Kunden beim Training.

## Rücken- und gelenkfreundliches Training ohne zusätzliche Gewichte

Mittels EMS Training können – je nach Trainingsziel – verschiedene positive Effekte erreicht werden, beispielsweise ein erhöhter Kalorienverbrauch zur Gewichtsreduktion, ein nachhaltiger Muskelaufbau, eine Straffung des Bindegewebes oder die Stärkung des Beckenbodens. Da bei der Elektro-Muskel-Stimulation (EMS) keine zusätzlichen Gewichte zum Einsatz kommen, schont das Training Wirbelsäule und Gelenke. Damit ist es, unabhängig vom Alter, optimal als gesundheitsorientiertes Fitness-training geeignet.

## Höchste Hygienestandards, speziell, ausgebildete Trainer

„Mit unseren professionell ausgebildeten Personal Trainern und unserem zertifizierten Trainingskonzept gewährleisten wir ein hohes Maß an Qualität und Sicherheit“, erklärt Dario Schliesing und führt fort: „Höchste Hygienestandards stehen für uns an oberster Stelle, ebenso wie eine angenehme und diskrete Trainingsatmosphäre für unsere Kundinnen und Kunden.“

Damit Vorsätze nicht nur Vorsätze bleiben, sind Interessierte herzlich dazu eingeladen, mit Dario Schliesing und seinem Team die Neujahrsvorsätze mit einem attraktiven Angebot anzugehen. Wer sich selbst ein Bild vom EMS Training im neuen Körperformen Studio in Bramfeld machen möchte, kann online, per Mail oder Telefon ein kostenloses und unverbindliches Probetraining vereinbaren. Bei Vorlage des unten stehenden Coupons und gleichzeitigem Abschluss einer Mitgliedschaft kann man sich zudem einen Bonusmonat EMS Training sichern.

[www.korperformen.com/studios/ems-training-hamburg-bramfeld/](http://www.korperformen.com/studios/ems-training-hamburg-bramfeld/)

## FIT DURCHS NEUE JAHR

### MIT UNS BLEIBEN VORSÄTZE NICHT NUR VORSÄTZE

KÖRPER  
FORMEN®



- ✓ Fit in 20 Min. pro Woche
- ✓ Figurformung & Straffung
- ✓ Muskelaufbau & Kraftzuwachs
- ✓ Linderung von Rückenschmerzen



## GUTSCHEIN FÜR EINEN BONUSMONAT EMS TRAINING

So einfach gehts: Termin bei Körperformen vereinbaren, Coupon mitbringen & bei Abschluss einer Mitgliedschaft einen Bonusmonat sichern. Nur ein Gutschein pro Person einlösbar. Gültig bis 15.03.2023.

Bramfelder Chaussee 237 | 22177 Hamburg  
☎ 040 521 531 78 | ✉ hamburgbramfeld@kformen.com  
[www.korperformen.com](http://www.korperformen.com)



**Letzte Chance:**  
Jetzt anmelden  
& einen  
Bonusmonat  
sichern!