

# RUNDSCHAU

FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Für Eddie (2008 bis 2017)

JUNI 2025

29. JAHRGANG • NR.: 5

**POHL**  
Autohaus

Starke Marken-  
kurze Wege!

**mazda SUZUKI**

[www.autohaus-pohl.de](http://www.autohaus-pohl.de)

## NACHRICHTEN UND BERICHTE AUS FARMSSEN-BERNE & UMGEBUNG

# Langer Tag der StadtNatur



© Waldgang

Der Natur ganz nah: Entdecken, Ausprobieren und Entspannen heißt es beim Langer Tag der StadtNatur am 21. und 22. Juni.

Beim Langer Tag der StadtNatur am 21. und 22. Juni laden mehr als 200 Veranstaltungen Stadtbewohner/innen dazu ein, die Natur zu entdecken. Der Schwerpunkt 2025 widmet sich den kleinen und großen Wildtieren. Ausflüge, Infos, Spiel und Wissen erwarten alle Interessierte an diesem besonderen Wochenende. Die Auftaktveranstaltung findet am 20. Juni statt. Was schleicht denn da? Was lebt, summt, baut, räubert, frisst, zwitschert,

spinnt, krabbelt und buddelt da alles in unserem Stadtgebiet und in der weiten Metropolregion um Hamburg herum? Welche ökologischen Nischen begünstigen die große Vielfalt an wildem Leben in unserer unmittelbaren Nachbarschaft? Was sind die Herausforderungen – für uns Menschen und für die Tiere, die unter uns leben? Den großen und kleinen Wildtieren in unserer Mitte ist der diesjährige Schwerpunkt des Langer Tages der StadtNatur gewidmet.

**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)

## Optik Heidig

Brillen • Kontaktlinsen • Vergrößernde Sehhilfen

**alfo.**  
passbild

**AB SOFORT mit E-Passbild zum Amt**

Wir machen es möglich!

Berner Heerweg 159 • 22159 Hamburg • Tel. 643 21 27  
[www.optik-heidig.de](http://www.optik-heidig.de)  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9 bis 18 Uhr • Sa. 10 bis 13 Uhr

HERR VON BARF

**BARF**

HAMBURGER  
MANUFAKTUR

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

# Preview von „F1“ mit Brad Pitt

Die Macher von „Top Gun“ stürmen in diesem Sommer mit einem rasanten Formel 1-Actionpektakel mit Brad Pitt in der Hauptrolle die große Leinwand. UCI zeigt das Rennsport-Epos als große Preview – auch in IMAX und englischer Originalfassung – einen Tag vor dem offiziellen Start. Der Vorverkauf hat begonnen.

## Poster-Ausstellung

Aktuell präsentiert der Botanische Sondergarten Wandsbek eine Ausstellung, die Interessierte mit auf eine spannende Reise durch die Welt der Fasern nimmt. Sie ist noch bis zum 5. September zu sehen.

Fasern sind überall: in der Kleidung, in Möbeln und sogar in Hightech-Materialien. Doch welche Fasern sind wirklich nachhaltig? Wie beeinflussen Natur- und Kunstfasern die Umwelt? Und welche Rolle spielen traditionelle Faserpflanzen wie Hanf, Jute oder Flachs in einer umweltbewussten Zukunft?

In der Ausstellung „Die Revolution der Kleidung: Zurück zu natürlichen Fasern“ wird diesen und vielen weiteren Fragen auf den Grund gegangen. Es wird dargestellt, wie Naturfasern seit Jahrhunderten die Grundlage für Kleidung und andere Produkte bilden und wie sie heute wieder zu einem zentralen Bestandteil nachhaltiger Innovationen werden. Außerdem kann ein Blick

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

Sonny Hayes (Brad Pitt) trägt den Spitznamen „Der Beste, der es niemals geschafft hat“. In den Neunzigerjahren galt er als hoffnungsvollstes Talent der FORMEL 1 – bis ein Unfall auf der Rennstrecke seine Karriere um ein Haar beendet hätte.

30 Jahre später verdient er sich seinen Lebensunterhalt als Gelegenheitsrennfahrer. Eines Tages

auf die Produktion, die Verarbeitung und die Auswirkungen von verschiedenen Fasern auf die Erde geworfen und festgestellt werden, wie Naturfasern in der Modeindustrie, im Design und in der Technologie immer mehr an Bedeutung gewinnen.

Die Ausstellung ist das Ergebnis eines kreativen FÖJ-Projekts, bei dem der Fokus auf die Nachhaltigkeit gelegt wurde. Es soll gezeigt werden, wie ein respektvoller Umgang mit der Natur und der Einsatz von Naturfasern dazu beitragen können, die Umwelt zu schonen und eine zukunftsfähige Gesellschaft zu schaffen.

Lassen Sie sich inspirieren – für eine Zukunft, in der Mode und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen, und entdecken Sie, wie Sie selbst zu einer Veränderung beitragen können! Die Ausstellung wird im Gewächshaus des Botanischen Sondergartens Wandsbek, Walddörferstraße 273, gezeigt und kann Mo. bis Do. von 7 bis 15 Uhr sowie Fr. von 7 bis 14 Uhr besucht werden. Der Eintritt ist frei, Gruppen werden gebeten, sich unter Telefon 693 97 34 anzumelden.



tritt Sonny's ehemaliger Teamkollege Ruben Cervantes (Javier Bardem) an ihn heran, der inzwischen Eigentümer eines vor dem Aus stehenden FORMEL 1-Teams ist. Ruben überredet Sonny zu einer Rückkehr in die FORMEL 1, um das Team zu ret-

ten und einen letzten Versuch zu unternehmen, sich als bester Fahrer der Welt zu beweisen. Sein Teamkollege, Nachwuchstalent Joshua Pearce (Damson Idris), ist unterdessen fest entschlossen, auf der Rennstrecke sein ganz eigenes Tempo vorzulegen. Im Getöse der Motoren holt die Vergangenheit Sonny ein. Bald stellt er fest, dass in der FORMEL 1 der eigene Teamkollege der erbitterteste Konkurrent sein kann – und dass der Weg zur Erlösung nicht allein beschritten werden kann.

UCI zeigt „F1“ als große Preview am 25. Juni, um 20 Uhr im Kino am Friedrich-Ebert-Damm 134, in dem man das Rennsport-Epos auch in fantastischem IMAX erleben kann. Tickets gibt es ab sofort unter uci-kinowelt.de.

## Green Habits

Mehr und mehr Menschen möchten eine klimaschonende Lebensweise führen, wissen aber nicht wie. In dem Workshop „Green Habits – Deine Alltagsroutine für den Klimaschutz“ soll gemeinsam daran gearbeitet werden. Los geht es mit einer individuellen Bestandsaufnahme: Wie groß ist mein persönlicher CO2-Fußabdruck? Wie weit bin ich von einem vertretbaren CO2-Fußabdruck entfernt? Hierzu werden die Teilnehmenden mit anschaulichem Hintergrundwissen versorgt. Zudem ermitteln sie ihren persönlichen CO2-Hot Spot, bevor sie in konstruktiver At-

mosphäre Ideen entwickeln, mit welchem Einsatz an Geld, Zeit und Arbeit sich eine klimaschonende Lebensweise erreichen lässt. Im Ergebnis nehmen ihren persönlichen Fahrplan mit nach Hause. Bitte einen Laptop oder ein Tablet mit Tabellenkalkulationsprogramm, wie beispielsweise Excel, mitbringen.

Der Workshop findet unter der Leitung von Dr.-Ing. Jana Lieberei am 12. und 13. Juni jeweils von 9 bis 16 Uhr auf Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, statt. Die Teilnahme kostet 133 Euro. Eine Anmeldung unter www.gut-karlshoehe.de ist erforderlich.

**Karl & Sohn**  
BESTATTUNGEN

Bestatter vom Handwerk geprüft  
SEIT 1914

August-Krogmann-Straße 139 22159 Hamburg-Farmsen / Berne



24/7 040 / 643 46 76

www.karl-bestattungen.de



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



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

Homepage: 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. 15 vom 01.01.2022

# In diesem Jahr wird es wild

## Fortsetzung von Seite 1

Dieses wilde Leben in der Stadt muss man erst einmal finden. Wie gut, dass der Lange Tag der StadtNatur viele kundige Naturführer/innen sowie -expertinnen und -experten hat, die sich auskennen und ihr Wissen gut und gerne in den vielen Kleingruppen, die sich am 21. und 22. Juni auf Entdeckertour machen, weitergeben. Und wer jetzt nur an Fuchs und Taube denkt, kratzt kaum an der Spitze des Maulwurfshügels. Schwerpunktführungen widmen sich Igel, Ratten, Rehe, Schwänen, Spatzen, Spinnen, Heuschrecken, Ameisen, Wildbienen, Wölfen, Eichhörnchen, Krabben und vielen mehr. Es gibt Führungen in die Innenstädte, in Hamburgs Parkanlagen und Straßenzüge, an Alster und Elbe, in die ländlichen Gebiete um Hamburg herum bis in die Lüneburger Heide, nach Schwerin oder nach Schleswig-Holstein.

## Das Programm

Neben den Veranstaltungen im Schwerpunkt kommt natürlich

auch die heimische Flora nicht zu kurz. Eine Vielzahl von Exkursionen und Aktivitäten widmen sich Baum und Busch, Gras und Kräutern, Flechten und Moor sowie allem, was die Natur in der Hansestadt und Umgebung zu bieten hat. Natur hautnah erleben und verstehen ist Ziel des Langen Tags der StadtNatur, eine Initiative der Loki Schmidt Stiftung, durchgeführt und organisiert im Verbund mit traditionell gut hundert Organisationen und Einzelpersonen.

Die weit mehr als 200 Veranstaltungen werden alle fachkundig begleitet und geleitet. Naturhungrige Bürgerinnen und Bürger jeden Alters finden garantiert ihr Interessensgebiet oder ganz neue, überraschende Anregungen, die ihr Lebensumfeld bereichert. Es gibt viel zu entdecken auf entspannten Spaziergängen, Ausflügen für die ganze Familie und Exkursionen mit speziellem Forschungsanliegen. Sehen, erleben, begreifen und wertschätzen – der Lange Tag der StadtNatur bietet

Begegnungen mit der Natur und mit Mitmenschen, ohne Hektik und mit Know-how. Am Aktionswochenende kann jede/r ihre bzw. seine Stadt noch einmal ganz neu erleben.

Das Angebot umfasst Führungen zu Land und zu Wasser, zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Boot, Aktionen für Kinder und Familien, für Kreative und Wissensdurstige. Achtsamkeits-Veranstaltungen helfen, die Sinne zu schärfen, Harmonie zu erfahren, die eigene Mitte auszuloten und auf die feinen Stimmen der Natur zu lauschen. Eröffnet wird der Lange Tag der StadtNatur Hamburg am 20. Juni mit Poetry Slam und Filmvorführung in der „Botschaft der Wildtiere“ in der Hafencity. Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Deutschen Wildtier Stiftung.

## Zur Einstimmung

Die Loki Schmidt Stiftung hat wieder viele Partnerinnen und Partner bei der Vorbereitung und Durchführung des Event-

Wochenendes. Schon seit dem 20. Mai heißt es bei den Bücherhallen der Stadt „Hamburg blüht auf!“. Hier finden jetzt Umweltaktionen und Führungen für alle Altersklassen statt und es werden wieder 20.000 kostenfreie Samentütchen verteilt, mit denen Naturfreundinnen und -freunde heimische Pflanzen ziehen können, die Insekten als wichtige Nahrungsquelle dienen. Die Aktion wird von der Sparda-Bank Hamburg gefördert.

## Jetzt anmelden

Viele Veranstaltungen sind kostenlos, die anderen günstig. Das gesamte Programm gibt es unter [www.tagderstadtnaturhamburg.de](http://www.tagderstadtnaturhamburg.de) sowie in der App „Natürlich Hamburg!“. Anmeldungen zu den einzelnen Veranstaltungen sind ab dem 2. Juni möglich.

**DIE NÄCHSTE AUSGABE DER RUNDSCHAU ERSCHEINT AM 20. JUNI**



## RESTAURANT Luisenhof & DUBROVNIK

Familie Bisaku

### Den Sommer genießen

#### FAMILIEN- & FIRMFESTEIERN

Für Familienfeiern und Firmenveranstaltungen stehen Ihnen moderne Räumlichkeiten mit Platz für bis zu 240 Personen zur Verfügung.

Außerdem bieten wir Ihnen verschiedene Menüs und Platten sowie kalt-warme Buffets an. **Buchen Sie jetzt!**



#### SOMMERTERRASSEN

Nehmen Sie Platz auf einer der beiden Sommerterrassen, auf denen Sie den Tag bei einem prickelnden Aperitif ausklingen lassen sowie im Anschluss kroatische, deutsche und internationale Spezialitäten genießen können.



**Mittagstisch**  
Dienstag bis Samstag bieten wir von 12 bis 16 Uhr eine Mittagskarte mit sechs verschiedenen Gerichten an, die regelmäßig wechseln.

#### SPEZIALITÄTEN

**Spargel 250g** 11,50 €  
mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln

**Spargel 500g** 19,00 €  
mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln

#### Beilagen zum Spargel

Rührei	8,50 €
Schnitzel „Wiener Art“	13,50 €
Katenschinken	14,50 €
Schweinefilet	15,50 €
Rumpsteak	19,50 €

Spargel ist ein kulinarisches Highlight im Frühling – aber auch ein echtes Superfood. Das Stängengemüse steckt voller gesunder Inhaltsstoffe und hat dabei wenig Kalorien. Es versorgt uns mit Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und Aminosäuren. Die enthaltenen Vitamine schützen unsere Zellen und verlangsamen Alterungsprozesse.



#### GRILLFEST MIT MUSIK

Am 27. Juni laden wir Sie ab 19 Uhr zu unserem beliebten Grillfest mit Musik ein. Neben verschiedenen Sorten Fleisch und Bratwurst servieren wir außerdem knackige Salate und zahlreiche Beilagen. Der Eintritt ist frei, eine Reservierung ist erforderlich.



(weitere Termine: 26. Juli + 30. August)

Erwachsene: 23,90 €  
Kinder (bis 14 Jahre): 12,00 €

#### CATERING/LIEFERUNG

Gern richten wir Ihre Feier auch in Ihren Räumlichkeiten aus. Fragen Sie nach unseren Angeboten!

Für größere Gesellschaften liefern wir im Umkreis von 3 Kilometern frei Haus (Mindestbestellwert: 80 Euro). Als Geschenk erhalten Sie eine Flasche frisch gezapftes Luisenhof-Bier.



Dienstag bis Samstag 12.00 bis 22.00 Uhr (Küche bis 21.00 Uhr) • Sonn- und Feiertage 12.00 bis 21.00 Uhr (Küche bis 20.00 Uhr) • Montag Ruhetag

Am Luisenhof 1 • 22159 Hamburg • Telefon 040 - 643 10 71 • Mobil 0171 - 643 10 71  
[www.luisenhof-dubrovnik.de](http://www.luisenhof-dubrovnik.de) • [info@luisenhof-dubrovnik.de](mailto:info@luisenhof-dubrovnik.de)



# TERMINE UND VERANSTALTUNGEN



## Kleidertauschbörse

Am 7. Juni findet in der Bücherhalle Bramfeld, Herthastraße 18, zum zweiten Mal eine Kleider-tauschbörse statt. Hier kann man von 11 bis 13 Uhr der Umwelt und dem Geldbeutel zuliebe seine Kleidung tauschen, statt neue zu kaufen. So geht's: Saubere und gut erhaltene Kleidungsstücke oder Schuhe mitbringen (nicht mehr als 5 Teile) und munter tauschen. Ausgeschlossen sind Kinderbekleidung, Spielzeuge, Unterwäsche und Accessoires. Die Teilnahme ist frei.

## Gemeindefest

Anlässlich der Gründung der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Bramfeld veranstaltet die Simeonkirche, Am Stühm-Süd 81-83, am 8. Juni ein Gemeindefest. Los geht es um 10 Uhr mit einem Festgottesdienst auf der Wiese, bevor es im Anschluss Hüpfkirche, Kinderschminken, Kinderkathedrale, Musik und andere Gruppen sowie ein Grill- und Kuchenbuffet gibt. Das Fest endet um 16 Uhr, der Eintritt ist frei.

## Workshop

In dem Workshop „Kreativer Bundle-Dyeing“ lernen Interessierte am 8. Juni, wie man Stoffe nachhaltig mit Blüten, Blättern und Beeren färben kann – ganz ohne Vorkenntnisse. Die Teilnehmenden gestalten ein individuelles Baumwolltuch, wobei die Farben durch Wasserdampf dauerhaft in den Stoff eingearbeitet werden. Dabei entdecken sie die heimische Pflanzenwelt und nutzen diese natürlichen Färbemittel ganz im Sinne von Umweltschutz und nachhaltigem Konsum.

Der Workshop, der zudem einfache Techniken zeigt, die man auch zu Hause auf Stoff und Papier anwenden kann, findet unter der Leitung von Meike Wüst von 14 bis 17 Uhr auf Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, statt. Die Teilnahme kostet 56 Euro (inkl. Material), eine Anmeldung unter [www.gut-karlshoehe.de](http://www.gut-karlshoehe.de) ist erforderlich.

## Gartenwissen

In dem Kurs „Einführung in die Makrofotografie“ lernen Anfänger/innen am 15. Juni die vielfältigen Möglichkeiten eines Fotoapparats und des passenden Zubehörs, den richtigen Einsatz eines Stativs, die Planung eines Fotos sowie die Nutzungsmöglichkeiten von Schärfe und Unschärfe kennen. Nach der Einführung und ersten Übungen mit der Kamera wird die Theorie im Park in die Praxis umgesetzt (bei Regenwetter im Gewächshaus). Es kann ausprobiert und gefragt werden. Vom Foto mit Stativ bis zum „Schnappschuss“ aus der Hand werden verschiedene Techniken ausprobiert.



Bitte ein Stativ, eine Spiegelreflexkamera mit Makroobjektiv oder Nahlinse (alternativ auch eine Bridgekamera) und einen Reserve-Akku mitbringen (die Akkus sollten aufgeladen sein). Die Teilnehmenden sollten sich im Vorwege zudem mit der eigenen Kamera und den Einstellungen außerhalb der Automatikprogramme vertraut machen.

Der Kurs findet von 14 bis 16 Uhr im Freiland des Botanischen Sondergartens Wandsbek in der Wald-dörferstraße 273 statt. Die Eigenbeteiligung beträgt 10 Euro pro Person. Eine Anmeldung unter [www.hamburg.de/wandsbek/veranstaltungen-im-sondergarten/](http://www.hamburg.de/wandsbek/veranstaltungen-im-sondergarten/) ist erforderlich.

## Fridolin, der Frosch

Am 21. Juni können Kinder ab 6 Jahren und ihre Eltern Interessantes über die Teichbewohner auf Gut Karlshöhe erfahren. Von 9.30 bis 11 Uhr beobachten und bestimmen sie unter der Leitung von Theresa Hartwig die Tiere am Doppelteich an der Karlshöhe 60d. Die Teilnahme kostet 9 Euro, eine Anmeldung unter [www.gut-karlshoehe.de](http://www.gut-karlshoehe.de) ist erforderlich.

[karlshoehe.de](http://karlshoehe.de) ist erforderlich.

## Sommerliches Konzert

Unter dem Motto „Singen macht Spaß, Singen tut gut“ lädt der Berner Frauenchor am 21. Juni, von 14.30 bis 16 Uhr zu einem sommerlichen Chorkonzert in die Friedenskirche Berne, Lienaustraße 6, ein. Mit dabei sind der Gemischte Chor Germania von 1908 Rahlstedt e.V. sowie die Biografiewerkstatt der Friedenskirche, die die Veranstaltung mit Lesungen bereichert.

Die Akteure freuen sich auf ein vergnügliches Konzert, bei dem man gern mitsingen kann. Der Eintritt ist frei, Spenden sind jedoch willkommen.

## Stadtteilfehrung

Aktuell gibt es in Hamburg 21 Geschichtswerkstätten, zu denen auch das Stadtteilarchiv Bramfeld

gehört. Sie befassen sich mit den Alltagsgeschichten der Menschen vor Ort, sammeln Stadtteilfotos und Dokumente, betreiben Archive, veranstalten stadtteilgeschichtliche Ausstellungen, erarbeiten Publikationen und bieten Rundgänge an.

Einen dieser Rundgänge veranstaltet das Stadtteilarchiv Bramfeld am 24. Juni und am 25. Juni: Im Rahmen einer Fahrradtour zeigt Gudrun Wohlrab geschichtsträchtige Orte, besondere Gebäude und die grüne Seite von Bramfeld. Die Touren dauern ca. drei Stunden und eignen sich für alle, die ihren Stadtteil besser kennenlernen möchten oder hinzugezogen und neugierig auf die Geschichte ihres neuen Wohnortes sind. Los geht es an beiden Tagen um 18.30 Uhr am Stadtteilarchiv im Försterhaus an der Bramfelder Chaussee 261.

Die Teilnahme kostet 7 Euro. Eine Anmeldung unter Telefon 691 51 21 ist erforderlich.

## Jubiläumskonzert

Das Farmsener Gitarrenensemble probt unter der Leitung von Clemens Völker regelmäßig im VHS-Haus am Berner Heerweg. Nun feiert es am 29. Juni ab 18 Uhr sein 30-jähriges Jubiläum mit einem Konzert im Fanny-Hensel Saal der Hochschule für Musik und Theater (HfMT) Hamburg, denn es blickt auf eine lange und ereignisreiche Zeitspanne zurück. Den musikalischen Rahmen bilden Werke von Ravel, Scarlatti, Caluda und Albéniz für Ensemble und Kammermusikbesetzungen.

Das Ensemble von überregionaler Bedeutung ist eigentlich noch viel älter, davon wird Wulf Hilbert, ehemaliger Leiter (auch der VHS-Farmsen), berichten.

Der Eintritt zu der Veranstaltung des Volkshochschulvereins Hamburg-Ost e.V. ist frei, eine Anmeldung unter <https://www.eventbrite.de/e/30-jahre-farmsener-gitarrenensemble-tickets-1323531591619?aff=oddtcreator> jedoch notwendig. Spenden zur Unterstützung des Ensembles sind erwünscht.



Das Farmsener Gitarrenensemble feiert sein 30-jähriges Bestehen mit einem Jubiläumskonzert.

# Trikotaktion der Sparkasse Holstein

Sie trainieren mit Spaß und Ehrgeiz, fiebern jedem Spiel entgegen und wachsen im Team über sich hinaus – die Sportmannschaften unserer Region. Genau diesen Teamgeist unterstützt die Sparkasse Holstein mit ihrer großen Trikotaktion – und das bereits zum 19. Mal. Das Besondere in diesem Jahr: Sowohl Jugendmannschaften als auch Erwachsenenteams haben die Chance auf neue Sportbekleidung. Noch bis zum 22. Juni können sich Sportmannschaften aus dem gesamten Geschäftsgebiet der Sparkasse Holstein online unter [www.sparkasse-holstein.de/](http://www.sparkasse-holstein.de/)

## Mühlenfahrt

Am Pfingstmontag öffnen mehr als 1.000 Mühlen in ganz Deutschland traditionell ihre Tore. Der Hamburger Omnibus Verein e.V. (HOV) lädt zu einem besonderen Erlebnis ein: sechs verschiedene Mühlen werden auf einer historischen Tour angefahren.

In diesem Jahr werden die historischen HOCHBAHN-Schnellbusse aus den Jahren 1984 (Daimler-Benz O 305) und 1994 (Mercedes-Benz O 405 N) auf der Ganztagestour am 9. Juni durch Hamburg und Schleswig-Holstein rollen. Start ist um 9.10 Uhr am Rathausmarkt. Erster Halt ist die Braaker Mühle, die auch heute noch als Backstube genutzt wird.

## Ausstellung

Noch bis zum 11. Juni zeigt der KUNSTRAUM FARMSSEN im VHS-Zentrum Ost die Ausstellung „Farbensprache“ mit Werken von Angelika Daasch und Anna Weber.

Die beiden Künstlerinnen präsentieren hier eine Komposition aus Licht und Farbe. Anna Weber experimentiert in ihren Werken mit dem Zufall: Sie lässt Farben im freien Spiel zerfließen und untersucht Licht- und Schattenwurf auf einer Kugel. In ihren Bildern spiegelt sich häufig die Unendlichkeit des Kreises. Angelika Daasch zieht

trikot bewerben, um ein neues Outfit für ihr Team zu gewinnen. Ob Trikots für unterschiedliche Sportarten, Hoodies, Polo-Shirts, Trainingsanzüge oder Regenjacken – die Auswahl ist groß.

### Das Voting

Insgesamt werden 120 Sportteams mit neuer Sportbekleidung ausgestattet. Die Gewinner werden in einem dreistufigen Votingverfahren fair und transparent ermittelt. In Phase 1 entscheidet vom 25. bis 30. Juni ein öffentliches Online-Voting über die ersten 40 Gewinnerteams. Gemeinsam mit Fans, Familien und Freunden der

Danach geht es zur Wassermühle Glinde mit anschließendem Halt bei der Bergedorfer Mühle. Weiter geht es zur Mühle am Freilichtmuseum Rieck Haus und zur Riepenburger Mühle. Den Abschluss macht die Windmühle Johanna in Wilhelmsburg. Zwischen jeder Mühle gibt es genügend Zeit, um alles zu erkunden. Die Rückkehr wird gegen 18 Uhr am Rathausmarkt sein.

Die Tickets zum Preis von 24 Euro pro Person sind bis zum 8. Juni erhältlich, Kinder von 6 bis 16 Jahren zahlen 11 Euro. Die Anmeldung erfolgt per Mail unter [anmeldung@hov-bus.de](mailto:anmeldung@hov-bus.de) oder per Direktnachricht auf Facebook/Instagram.

ihre Inspiration aus der Licht-, Form- und Farbenwelt der Insel Teneriffa. Die Künstlerin arbeitet mit unterschiedlichen Materialien wie Sand, Strukturpasten und Folien, die eine spannende Dynamik in ihren Bildern entstehen lassen. Mit ihren Werken möchte die Künstlerin den Betrachter inspirieren und in die milde Luft der Urlaubsinsel entführen.

Die Ausstellung kann jeweils montags bis freitags von 9 bis 19 Uhr im VHS-Zentrum Ost am Berner Heerweg 183 besucht werden. Der Eintritt ist frei.

jeweiligen Sportvereine hat jede Mannschaft die Chance, sich aktiv zu präsentieren und durch die eigene Community direkt in die Auswahl zu kommen. In Phase 2 bestimmen die Kundinnen und Kunden der Sparkasse Holstein über moingiro! die nächsten 40 Gewinnerteams. Abschließend wählt eine Jury die letzten 40 Gewinner aus, mit besonderem Augenmerk auf kleinere Vereine und Sportarten, die sonst weniger im Fokus stehen.

### Die Mittel

„Wir freuen uns, mit unserer Trikotaktion einen Beitrag für den Sport in der Region leisten zu können“, erläutert Silke Boldt, Vorständin Privatkunden der Sparkasse Holstein. „Neue Sportkleidung motiviert, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und kann so den Teams einen zusätzlichen Schub für Training und Wettkampf geben. Genau das möchten wir als Sparkasse Holstein unterstützen.“ Die Trikotaktion wird durch Mittel aus dem Zweckertrag der PS-



Bei der Trikotaktion der Sparkasse Holstein können sich sowohl Jugend- als auch Erwachsenenteams bewerben.

Lotterie ermöglicht. Kundinnen und Kunden der Sparkasse Holstein haben mit dem Kauf eines PS Loses nicht nur eine eigene Chance auf attraktive Preise, sondern unterstützen auch das gesellschaftliche Engagement in der Region. Pro Los werden vier Euro gespart und ein Euro fließt als Zweckertrag in verschiedene Förderprojekte vor Ort – unter anderem in die Ausstattung von Sportmannschaften. So trägt jedes Los dazu bei, den Breitensport nachhaltig zu stärken.

## Landhaus RESTAURANT

WIR BIETEN IHNEN UNSERE UNVERGLEICHLICH DEUTSCH-ÖSTERREICHISCHE KÜCHE



Reservieren Sie rechtzeitig Ihren Tisch und genießen Sie unsere köstlichen Gerichte in gemütlicher Atmosphäre.

### Freuen Sie sich auf die SPARGELZEIT!

Wir servieren dann unsere Spezialität: Spargelgerichte in verschiedenen Variationen!

AUCH ONLINE BESTELLEN & ABHOLEN  
Ausreichend Parkplätze hinterm Restaurant mit direktem Eingang vorhanden.

Gern richten wir Ihre Geburtstags-, Familien- oder Firmenfeier aus.

Dienstag - Freitag 15-22 Uhr, Samstag 12-22 Uhr, Sonn- und Feiertags 12-21 Uhr · Montag Ruhetag

Berner Allee 2 a · 22159 Hamburg (Berne)  
Telefon 040-55 61 06 72

[info@landhaus-restaurant-hamburg.de](mailto:info@landhaus-restaurant-hamburg.de)

[www.landhaus-restaurant-hamburg.de](http://www.landhaus-restaurant-hamburg.de)



+

## Tolle Aktionen und Angebote auch im Juni

Shoppern macht glücklich – im Einkaufstreffpunkt Farmsen auf jeden Fall! Hier sorgen ein attraktiver Branchenmix in modernen Fachgeschäften sowie verschiedene Gastronomiebetriebe für ein besonderes Einkaufserlebnis. Außerdem gibt es immer wieder tolle Angebote und Aktionen, auch im Juni.

### Die neue Mode

T-Shirts, Kleider, Röcke und kurze Hosen oder auch Bademode – wer sich schon für den Urlaub eindecken möchte, sollte jetzt in den Einkaufstreffpunkt Farmsen kommen. Denn hier liefern die Bekleidungsfachgeschäfte jede Menge Inspirationen in Sachen Mode und Textil. H&M beispielsweise reist diesen Sommer von pulsierenden Metropolen in Wüsten sowie in Küstenorte und hat dafür die ultimative Urlaubsgar-



**Bijou Brigitte lockt mit attraktiven Preisnachlässen.**



**Perfekte Sonnentage, laue Sommernächte – bei einer Auszeit am See kann man bestens entspannen.**

derobe kreiert. Mit Schwerpunkt auf handgefertigten Details wie Fransen, Häkelarbeiten, Stickereien und Verzierungen sowie luftigen Kleidern und Kaftanen vermittelt die Kollektion einen eleganten Boho-Look.

### Stilvolles für den Sommer

Für echtes Urlaubs-Feeling in den eigenen vier Wänden bietet Nanu-Nana verschiedene Einrichtungsstile, die so vielfältig sind, wie jeder Einzelne von uns. Egal, ob lustiges Frühstück, italienischer Abend, maritimes oder mediterranes Flair, Märchenwald und Lavendelträume oder kräftige Farben und Natur-Look – hier wird garantiert jeder fündig. Die wechselnden Dekorationsartikel und Wohnaccessoires sorgen für jede Menge Inspiration – drinnen wie draußen. Was dann noch fehlt, ist eine zünftige Grillparty. Im EKT Farmsen finden ambitionierte Griller genau das richtige Zubehör. In den hier ansässigen Supermärkten sowie bei Dehning gibt es Grillfleisch und Würstchen, bei Tee & Gewürze eine Auswahl an Dips und Saucen und im Fischhaus Farmsen Leckereien aus dem Meer. Vegetarische Beilagen wie Paprika oder Mais bereichern die Grillplatte. Dazu passen am besten ein edler Tropfen aus dem Wein-Shop oder ein kühles Bier.



**Inspirationen in Sachen Mode und Textil liefern die Bekleidungsfachgeschäfte des Centers.**



**Sommerliches Schuhwerk gibt es bei Deichmann.**

### Gut gerüstet in den Urlaub

Für viele Menschen ist der Urlaub die schönste Zeit im Jahr. Um unterwegs für alle kleineren Zwischenfälle gut gewappnet zu sein, gehört eine vollständige Reiseapotheke mit ins Gepäck. Diese sollte frühzeitig vor dem Reiseantritt ausreichend mit den wichtigsten, dem Reiseziel entsprechenden, Medikamenten gefüllt sein. Am besten prüft man anhand einer Checkliste, ob die empfohlenen Medikamente und Hilfsmittel vollständig enthalten sind und das Verfallsdatum noch nicht überschritten ist.

Gerne hilft die Center-Apotheke bei der Zusammenstellung und Komplettierung der Reiseapotheke. Am besten bringt man seine Checkliste in die Apotheke mit und bespricht diese entsprechend

den individuellen Bedürfnissen und dem Reiseziel – damit man entspannt reisen und die freien Tage unbeschwert genießen kann. Zudem ist es empfehlenswert, den Impfpass zu prüfen und erforderliche Impfungen nachzuholen. Wer mit dem Auto unterwegs ist, sollte vorher den Verbandskasten auf Vollständigkeit und Gültigkeit überprüfen. Was fehlt, ist in der Center-Apotheke ebenfalls zu bekommen.

### Kostenlos Parken

Für ihren Einkauf stehen den Kundinnen und Kunden im direkten Bereich des Centers mehr als 1.000 kostenlose Parkplätze zur Verfügung. Außerdem können zusätzlich insgesamt 18 Ladestationen für Elektrofahrzeuge genutzt werden, die sich gegenüber der Zufahrt zum Parkdeck befinden.

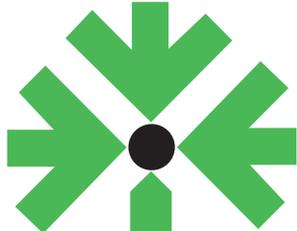


**Neben mehr als 1.000 kostenlosen Parkplätzen stehen auch 18 Ladestationen für Elektrofahrzeuge zur Verfügung.**

# Scharf auf Genuss?



## Für jeden Geschmack!

  
**einkaufs | treffpunkt**  
**farmsen** ... mehr als Einkaufen!

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

Montag - Samstag bis 19.00 Uhr geöffnet!



Über 1.000  
kostenlose  
Parkplätze!



18 Ladestationen  
für Elektrofahrzeuge!



# Der neue Klimafreundliche Hamburg-Guide

Der „Klimafreundliche Hamburg-Guide“ ist ab sofort in der vierten, vollständig überarbeiteten Auflage erhältlich – wie gewohnt als kostenloses Booklet im handlichen A5-Format und digital. Herausgegeben von der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft (BUKEA) in Kooperation mit dem oekom-Verlag, bietet der #moinzukunft-Guide auf 144 Seiten praktische Tipps, wie Hamburger/innen ihr Leben in der Stadt klimafreundlicher gestalten können.

Ob im Bereich Mobilität, Ernährung, Konsum oder Wohnen – der Guide liefert viele Inspirationen für einen nachhaltigeren Alltag. Darüber hinaus stellt er lokale Initiativen, Projekte und Beratungsangebote vor – und lädt ein, Hamburgs grüne Seiten zu entdecken. „Mehr Klimaschutz in unserem Alltag bedeutet nicht



nur einen Gewinn für Umwelt und Klima, sondern auch mehr Lebensqualität“, sagt Katharina Fegebank, Senatorin für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft. „Der Klimafreundliche Hamburg-Guide zeigt in vielen verschiedenen Bereichen, wie viele Angebote unsere Stadt bereithält und wie viel Spaß ein bewussteres Leben machen kann.

Der Guide ist ein echtes Herzensprojekt für eine nachhaltigere Stadt – praxisnah, inspirierend und voller guter Ideen. Mein persönlicher Tipp: Werfen Sie einen Blick auf den Saisonkalender und kaufen Sie entsprechend auf einem unserer Wochenmärkte frisches Obst und Gemüse ein.“

## Besonderes Highlight

Mit kleinen Veränderungen – beim Einkaufen, Essen, Wohnen oder Unterwegssein – können wir spürbare Beiträge für eine lebenswertere Stadt leisten. Der neue Guide richtet sich dabei gleichermaßen an Neulinge wie an bereits Engagierte. Thematisch deckt der Guide alle relevanten Lebensbereiche ab: • Mobil ohne Auto: stressfrei unterwegs mit Bus, Bahn, Rad oder zu Fuß • Gesund, lecker und klimafreundlich essen • Nachhaltig konsumieren: lokale Produkte und ökofaire Dienstleis-

tungen entdecken • Gewusst wie – mit Beratung und Förderung zu klimaschonendem Wohnkomfort und • Grüne Oasen entdecken: überraschende Ausflugstipps in Hamburg und Umgebung. Ein besonderes Highlight: 48 attraktive Gutscheine in der Printversion laden dazu ein, nachhaltige Angebote direkt auszuprobieren – vom Bio-Bäcker bis zum Car-sharing, von veganen Kochkursen bis zur fairen Mode.

## Hier erhältlich

Die Broschüre liegt kostenlos in den Hamburg Service Standorten und den Bücherhallen aus. Eine barrierefreie PDF-Version (ohne Gutscheine) ist unter moinzukunft.hamburg abrufbar. Einrichtungen, Initiativen oder Interessierte, die den Guide auslegen oder weitergeben möchten, können kostenlos Exemplare unter publikationen@bukea.hamburg.de anfordern.



## HANDWERKER EMPFEHLEN SICH



### GLASARBEITEN

**Peper** Glaserei  
 (040) 6418182  
 (040) 6958182  
 Reparatur-Schnelldienst  
 sämtlicher Glasarbeiten  
**Glas - soviel Sie mögen  
 Beratung - soviel Sie brauchen**  
 Haldesdorfer Str. 143 • 22179 Hamburg

### MARKISEN

**Markisen-Markt**  
 JAGOW  
 Meisterbetrieb  
 Alle führenden Marken + eigene Herstellung  
 • Markisen •  
 • Sonnensegel •  
 • Terrassendächer •  
 Haldesdorfer Straße 74 • 22179 HH • ☎ 641 35 46  
 www.markisen-jagow.de

### SANITÄRE ANLAGEN

**WOLFGANG HAHN**  
 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

### Mobile

### Problemstoffsammlung

Die nächsten mobilen Problemstoffsammlungen der Stadtreinigung Hamburg finden wie folgt statt: • Mi., 4. Juni, 11 bis 12.30 Uhr am Berner Markt/Hermann-Balk-Straße • Fr., 6. Juni, 9 bis 10.30 Uhr in der Bengelsdorfstraße 2-6 • Mi., 11. Juni, 11 bis 12.30 Uhr auf der Marktfläche Herthastraße und • Mo., 23. Juni, 12 bis 13.30 Uhr in der Königsbergerstraße 2-6. 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 gehören nicht in die Restmülltonne und sollten bei der Abgabe in einem geschlossenen Behälter abgefüllt sowie möglichst genau gekennzeichnet sein.

**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 Juni**

Im Juni hat die VHS wieder zahlreiche Kurse im Angebot, darunter auch viele neue Angebote, die wir Ihnen gleich am Anfang vorstellen. Informationen zum umfangreichen Programm gibt es unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de). Die Online-Kurse finden mit ZOOM ([www.zoom.us](http://www.zoom.us)) statt. Der Link zum Kurs wird vor Beginn per Mail mitgeteilt. Für die Teilnahme werden PC- und Internetgrundkenntnisse vorausgesetzt. Außerdem werden ein Computer mit Internet-Zugang und ZOOM-App sowie mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon und eine Mail-Adresse benötigt.

**Fermentieren leicht gemacht**

Welchen gesundheitlichen Nutzen haben fermentierte Lebensmittel und welche Techniken der Konservierung gibt es? In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Welt der Mikroorganismen und stellen Produkte und Speisen her, die eine besondere geschmackliche Tiefe haben und sich positiv auf Gesundheit und Gewicht auswirken können. Am ersten Termin geht es ans Eingemachte: Gemüse in Salzlake, Kimchi und Sauerkraut stehen auf dem Fermentationsplan. Zum zweiten Termin werden die selbst hergestellten Fermente mitgebracht und mit frischen Zutaten kombiniert. Mitzubringen sind bitte eine Schürze, bei Bedarf ein Pausensnack und Getränke, vier Bügelgläser oder Fermentationsgläser á 1000 ml und ein Glas á 500 ml, sowie Gewichte passend für die Gläser. **Termine:** 6.6. und 18.6., jeweils 18 bis 21.45 Uhr (2 Termine, 94 Euro)

**Holzwerken leicht gemacht**

In diesem praktischen Workshop haben die Teilnehmenden die Wahl was gebaut werden soll: Ein eigenes kleines Regal, ein gemütliches Vogelhäuschen oder ein Brutkasten? Unter professioneller Anleitung wird gesägt, gebohrt, geleimt

und geschraubt. Ob Anfänger/in oder DIY-Enthusiast/in – dieser Workshop ist für alle geeignet, die Freude am Handwerken haben und praktische Grundkenntnisse erlernen oder vertiefen möchten. **Termin:** 14.6., 12 bis 18 Uhr (1 Termin, 60 Euro)

**Plietsch gekocht**



Dieser Kochkurs für Gesellige richtet sich an alle, die lieber in größerer Runde kochen und essen: Variierendes saisonales Gemüse und schmackhafte vegetarische Zutaten werden gemeinsam zu einem raffinierten Drei-Gang-Menü verarbeitet. Unter professioneller Anleitung gibt es natürlich neue geschmackliche Inspirationen und den einen oder anderen Küchenkniff dazu. Mitzubringen sind bitte eine Schürze und bei Bedarf Getränke. Auch Gefäße für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten sind empfehlenswert. **Termin:** 25.6., 10.30 bis 14.15 Uhr (1 Termin, 49 Euro)

**Hamburg debattiert**

Was spricht dafür, was dagegen? Eine Debatte ist ein Streitgespräch nach Regeln. Dieser VHS-Kurs bietet eine Einführung und die Anwendung des Debattierens. Um zu debattieren, muss man nicht Experte oder Expertin auf einem Gebiet sein. Es braucht vor allem Klarheit über das Format. Dieses wird gemeinsam erlernt, erprobt und verfeinert. Denn gute Debatten sind Voraussetzung lebendiger Demokratie und können zum Gelingen des Zusammenlebens in unserer vielfältigen Gesellschaft beitragen. Debattieren eröffnet Denkmöglichkeiten, fördert den Respekt vor anderen Meinungen, die gedankliche Flexibilität und rhetorische Fähigkeiten. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft, das Debattieren in Rollen anzuwenden und zu

üben. Die Themen wählen die Teilnehmenden. **Termine:** 27.6. und 28.6., jeweils 16 bis 20 Uhr (2 Termine, 37 Euro)

**Malen und Zeichnen inspiriert von Klängen, Geräuschen und Musik**

In diesem Kurs treffen Klänge auf Farben: Geräusche inspirieren Linien, Musik bringt Farbe in Bewegung. Wie klingt Königsblau, welche Farben hat ein leiser Trompetenklang, welche Formen ein Vogelkonzert? Die Teilnehmenden malen, zeichnen und gestalten mit Farben, Kreiden, Kohle und Stiften. Mal wird zeitgleich zur Musik gestaltet, mal aus der Erinnerung, zu verschiedenen Musikstilen und Rhythmen. Nicht das fertige, möglichst perfekte Bild, sondern Kreativität und ein nicht bewertender Gestaltungsprozess stehen im Vordergrund. Entstehen können Spuren von Bewegungen, Farbklänge, Erinnerungslinien einer Musik, Assoziatives, Abstraktes, Gegenständliches. Bildbeispiele aus der Kunstgeschichte runden den Kurs ab. Mitzubringen sind bitte Malpapier (z.B. DIN-A3 oder größer), Farben, mit denen bereits Erfahrungen gemacht wurden (z.B. Tempera, Acryl, Aquarell und/oder Tusche), Pinsel, Lappen, Wassergefäß, evtl. weiche Pastellkreiden, Farbstifte. **Termin:** 29.6., 10 bis 17 Uhr (1 Termin, 42 Euro)

**Schauspiel-Workshop**

Dieser Schauspiel-Workshop richtet sich an alle, die Lust zum Theaterspielen haben, sich aber bisher noch nicht so recht getraut

haben. Der Kurs ist offen für Theatereinsteiger/innen und bereits Theaterspieler/innen, die gemeinsam das Umsetzen von Spielideen zu Szenen ausprobieren und sich mit Schauspieltechniken beschäftigen möchten. Mitzubringen sind bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe. **Termine:** 13.6., 19.30 bis 21 Uhr, 14.6., 11 bis 18 Uhr und 15.6., 11 bis 14 Uhr (3 Termine, 91 Euro)

**Kräuterwanderung**

Viele essbare Wildkräuter wie Frauenmantel, Goldrute, Hirtentäschel, Johanniskraut, Rotklee oder Schafgarbe zeigen sich erst im Sommer. Gerade jetzt lassen sich auch essbare Blüten finden, die nicht nur gesund sind, sondern jedes Essen zu einem wahren Augenschmaus machen. In diesem Kurs entdecken die Teilnehmenden die Schätze der Region und erleben die Kraft der heimischen Kräuter. Der Kurs findet in einem Naturschutzgebiet statt, damit möglichst viele Kräuter und Früchte entdeckt und bestimmt werden können. Allerdings dürfen die Pflanzen im Naturschutzgebiet nicht geerntet werden. **Termin:** 13.6., 17.30 bis 19.45 Uhr (1 Termin, 20 Euro) **Treffpunkt:** Naturschutzgebiet Höltigbaum, Haus der wilden Weiden, Eichberg 63

Alle Kurse finden, sofern nicht anders angegeben, im VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183, statt. Das Team informiert und berät telefonisch unter der Rufnummer 60929 - 5555 oder per Mail unter [ost@vhs-hamburg.de](mailto:ost@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](http://www.kuersten.de)



# FITNESS, SPORT UND WELLNESS



## Angebote beim tus BERNE

Weil sportliche Betätigung heute wichtiger denn je ist, hält der tus BERNE ein großes Angebot an Bewegung sowie Freizeit-, Leistungs-, Wettkampf- und Gesundheitssport für alle Altersklassen bereit. Diese Angebote gibt es aktuell:

### Qigong im Park

Qigong ist eine ganzheitliche körperorientierte Methode und macht an der frischen Luft besonders viel Spaß. In diesem sechswöchigen Kurs werden Übungen vermittelt, die auch für Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse leicht erlernbar sind. Der Kurs findet ab 12. Juni jeweils donnerstags von 17 bis 18 Uhr (6 Termine, nicht am 26.6.) im Berner Gutspark, Berner Allee 31, statt. Treffpunkt ist am Eingang des Berner Schlosses. Die Kosten betragen 35 Euro für Vereinsmitglieder und 57 Euro für Gäste.



### Ashtanga Yoga

Ashtanga Yoga hat eine lange Tradition und gilt als eine anspruchsvolle Yoga-Richtung. Die Asana-Positionen werden gemäß einer vorgegebenen Reihenfolge eingenommen und sind mit einer Vinyasa-Bewegungsabfolge miteinander verbunden. Ashtanga Yoga ist für alle geeignet. Jede/r wird individuell abgeholt und kann die asanas ggf. mit Modifikationen erlernen. Die Teilnehmenden lernen Schritt für Schritt die erste Serie kennen und erarbeiten sich

die asanas und Bewegungsabläufe. Mit einer guten und regelmäßigen Übungspraxis stärken sie besonders die Bauchmuskulatur und entwickeln Kondition und Kraft sowie Flexibilität. Bitte eine eigene Matte, gerne auch eine Decke und gegebenenfalls Wasser zum Trinken mitbringen.

Der Kurs findet ab 2. Juli jeweils mittwochs von 19.30 bis 20.45 Uhr (4 Termine) in der Sporthalle der Grundschule am Gut, Thomas-Mann-Straße 2, statt. Die Kosten betragen 29 Euro für Vereinsmitglieder und 48 Euro für Gäste.

### Freie Plätze

Freie Plätze gibt es aktuell zudem in den folgenden Gruppen:

### Qigong

Bei dieser ganzheitlich körperorientierten Methode werden Übungen vermittelt, die auch für Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse leicht erlernbar sind. Die Gruppe trainiert immer montags, 9 bis 10 Uhr im tus BERNE-Vereinszentrum, Berner Allee 64a. Interessierte sind herzlich zu einer Probestunde eingeladen. Für den anschließend fälligen monatlichen Beitrag von 27 Euro (12 Euro Grund- und 15 Euro Spartenbeitrag) können beliebig viele weitere Gruppen aus den Bereichen Fitness, Line Dance und Bewegung für Ältere besucht werden.

### Rücken-Workout

Die neue Gruppe trifft sich jeden Mittwoch von 18.15 bis 19.15 Uhr und ist ideal, um nach Feierabend noch etwas für den Rücken und die Körperhaltung zu tun. Interessierte sind herzlich zu einer Probestunde in die Sporthalle der Grundschule Hasenweg, Hasenweg 40, eingeladen. Für den Monatsbeitrag von 25 Euro (12 Euro Grund- und 13 Euro Spartenbeitrag) können beliebig viele weitere

Gruppen aus den Bereichen Fitness, Line Dance und Bewegung für Ältere besucht werden.

### Stretch & Relax

Intensives Dehnen verbessert die Körperaufrichtung und Beweglichkeit. Spannungen werden gelöst, was zu mehr Wohlbefinden führt. Die Übungen werden überwiegend auf der Matte ausgeführt und die Stunde schließt mit einer Tiefenentspannung für die innere Balance ab

Interessierte sind montags von 10.15 bis 11.15 Uhr zu einer Probestunde im tus BERNE-Vereinszentrum, Berner Allee 64a, herzlich eingeladen. Für den Monats-

beitrag von 25 Euro (12 Euro Grund- und 13 Euro Spartenbeitrag) können beliebig viele weitere Gruppen aus den Bereichen Fitness, Line Dance und Bewegung für Ältere besucht werden.

### Für Kurzentschlossene

Freie Plätze für Kurzentschlossene gibt es beispielsweise in den beliebten Kursen • Yoga + Entspannung (ab 3.6 und 4.6.) • Karate (ab 4.6.) • Fazio (ab 16.6.) und • BOOSTAR® (ab 16.6.).

Alle Kurse sind online buchbar auf [www.tus-berne.de](http://www.tus-berne.de). Hier gibt es auch einen Überblick zu weiteren Angeboten.

## Verstärkung gesucht

Du bist sportbegeistert, zuverlässig und hast bereits eigene praktische Erfahrungen in der Anleitung von Gruppen gesammelt? Vielleicht besuchst Du auch selbst regelmäßig Groupfitness-Stunden und fühlst Dich bereit für den nächsten Schritt? Dann bist Du beim Bramfelder Sportverein genau richtig, denn hier werden Trainer oder Übungsleitungen (m/w/d) für verschiedene Sportbereiche gesucht.

• **Groupfitness / Seniorengymnastik** Für die Gymnastikgruppen (Seniorengymnastik, Osteoporosesport/Sturzprävention, Wirbelsäulengymnastik, BBRP und Rücken-Fit) werden ab sofort neue Trainer/innen bzw. Übungsleitungen gesucht, die verlässlich Stunden übernehmen. Die Sportstunden finden an verschiedenen Wochentagen (vormittags/nachmittags/abends) in Bramfeld statt.

• **Rehasport** Für verschiedene Gruppen im Vormittags-, Mittags- und Abendbereich werden qualifizierte Trainer/innen als Vertretung für das Rehasport-Angebot gesucht. Eine gültige

Rehasport-B-Lizenz im orthopädischen und/oder internistischen Bereich (Lungen-, Herzgruppen) ist zur Abrechnung mit den Krankenkassen erforderlich.

• **Vertretungsstunden am Wochenende im Vereins-Fitness-Studio** Für das vereinseigene Fitness-Studio GESundFIT werden sportbegeisterte Menschen gesucht, die bei Bedarf Vertretungsstunden am Wochenende als Aufsicht der Trainierenden beim Gerätetraining übernehmen können.

Grundsätzlich gilt: Eine Übungsleiterlizenz ist erwünscht, aber keine Voraussetzung. Der Verein unterstützt gern bei einer Basisqualifikation, falls noch keine Lizenz vorhanden ist. Die Stunden können über die Übungsleiterpauschale (bis zu 3.000 Euro im Jahr steuer- und abgabenfrei) oder auf Honorarbasis abgerechnet werden. Wer Interesse an dieser abwechslungsreichen und verantwortungsvollen Tätigkeit hat und Teil des Teams werden möchte, meldet sich bitte bei Hanna Kuhnt unter [h.kuhnt@bramfelder-sv.net](mailto:h.kuhnt@bramfelder-sv.net).

# Schafschor- und Pfingstfest

Das beliebte Familienfest ist zurück: Am 8. Juni feiern Groß und Klein die Schafe und das blühende Leben auf Gut Karlshöhe an der Karlshöhe 60d.

Passend zu Pfingsten, dem Fest des Neubeginns, werden die handzahmen Rauhwoelligen Pommerschen Landschaft von ihrer dicken „Winterjacke“ befreit – ein faszinierendes Schauspiel für alle Altersgruppen. Während die „Stars von Gut Karlshöhe“ ihren maßgeschneiderten Sommerlook bekommen, erfahren die Zuschauer/innen Wissenswertes über die kleine Herde und ihr ökologisches Leben auf dem Gut. Plätze für eine der vier Schafschoren, die um 12 Uhr, 13 Uhr,

14 Uhr und 15 Uhr auf der Weide stattfinden, kann man sich bereits im Vorwege auf [www.gut-karlshoehe.de](http://www.gut-karlshoehe.de) sichern. Die Teilnahme kostet jeweils 4 Euro für Kinder und Erwachsene, Kinder unter 3 Jahren nehmen kostenfrei teil.

## Rahmenprogramm

Rund um die Weide und den Gutshof lädt von 11 bis 17 Uhr ein buntes Rahmenprogramm zum Mitmachen, Entdecken und Genießen ein. Neben offenen Angeboten wie Filzen, Wollwerkstatt und Haar-Blumenkränzen binden gibt es Bastel-, Mal-, Stempel- und Spiel-Stationen rund ums Schaf, handwerkliche und künstlerische Schaustatio-

## Picknick im Park

Am 13. Juni lädt das Bezirksamt Wandsbek gemeinsam mit der Freiwilligenagentur AKTIVOLI Wandsbek und dem Botanischen Sondergarten zu einer Dankeschön-Veranstaltung für freiwillig Engagierte in Wandsbek ein. Das Picknick im Park findet von 14.45 bis 17.30 Uhr im Botanischen Sondergarten Wandsbek, Walddörferstraße 273, statt (Bitte den Eingang „Am Schulgarten“ nutzen.).

Nach der Begrüßung und einer Vorführung der Trommel-Gruppe von Kemal Sanlitürk gibt es bei Kaffee und Kuchen Gelegenheit zu einem ausführlichen Plausch.

Darüber hinaus werden verschiedene Workshops angeboten, die jeweils rund eine Stunde dauern: 1. Führung durch den Botanischen Sondergarten mit Leiter Helge Masch, 2. Bedrucken von Stofftaschen oder mitgebrachten T-Shirts in einer offenen Siebdruck-Werkstatt, 3. Kräuterbutter selber machen mit Wiebke Krause und 4. Mitmach-Trommelkreis mit Kemal Sanlitürk. Die Veranstaltung endet mit einem Auftritt des Chors „Vergissmeinnicht“ der Alzheimer Gesellschaft Hamburg. Um Anmeldung bis zum 5. Juni unter <https://www.hamburg.de/go/83038> wird gebeten.

## Einladung

Wie kann das nachbarschaftliche Miteinander in Farmsen gestärkt werden? Welche Themen bewegen die Anwohnenden? Der Beirat Farmsen, der sich aus Anwohnenden sowie Vertreterinnen und Vertretern von Schulen, Kitas, Vereinen, Gewerbe, Politik und Verwaltung zusammensetzt, bietet eine Plattform, um diese Fragen gemeinsam zu diskutieren und Lösungen zu entwickeln. Deshalb sind alle Farmsenerinnen und Farmsener eingeladen, sich bei der Sitzung am 17. Juni, um 18 Uhr im AWO Haus Marie,

Marie-Bautz-Weg 11, zu informieren, eigene Anliegen einzubringen und aktiv an der Quartiersentwicklung mitzuwirken.

Für Fragen oder Anliegen steht das Quartiersmanagement Farmsen zur Verfügung. Eine öffentliche Sprechstunde findet immer dienstags von 16 bis 18 Uhr in der Volkshochschule, Berner Heerweg 183, statt. Ansprechpartner sind Sebastian Unger und Sina Rohlwing, die per E-Mail unter [farmsen@tollerort-hamburg.de](mailto:farmsen@tollerort-hamburg.de) oder telefonisch unter 3861 5595 erreichbar sind.



Bei der Schafschor erfährt man Wissenswertes über die kleine Herde und ihr ökologisches Leben auf Gut Karlshöhe.

nen, Verkaufsstände, eine Insekten-Rallye und den Erlebnispfad „Der Natur auf der Spur“ sowie Glücksrad, Verlosung und eine Fotostation. Regionale Köstlichkeiten aus der Hobenköök runden das Angebot ab. Einige Mitmach-Aktionen sind kostenfrei, an anderen wird eine kleine Gebühr (für Materialeinsatz) fällig. Der Zugang zum Rahmenprogramm ist frei. Besucherinnen



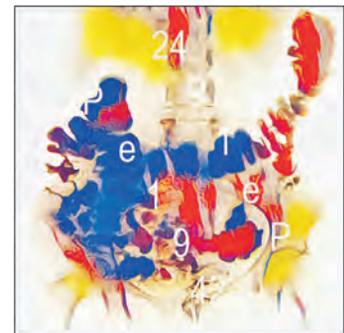
und Besucher werden gebeten, mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen, da nur wenige Parkplätze zur Verfügung stehen.

## Kunstaussstellung

Im Juni zeigt der Fotograf Dr. Steidinger im Bezirksamt Wandsbek seine Arbeiten. Die Ausstellung trägt den Titel „Röntgenbilder“.

Bei der Ausstellung handelt es sich um eine Sammlung von Röntgenbildern, die von Dr. Jürgen Steidinger unter anderem im Universitätskrankenhaus HEO-DRA (Hospital Escuela Danilo Roslaes Arguello) in León in Nicaragua, wo er jahrelang als Neonatologe und ausländischer Experte arbeitete, mit einer digitalen Kamera abfotografiert und anschließend mithilfe fotografischer KI-Programme farbig bearbeitet worden sind. Sie zeigen verschiedene Organe oder Teile des menschlichen Körpers und enthalten Erklärungen dazu, was genau auf den Röntgenaufnahmen dargestellt wird.

Die Bilder verbinden die Leidenschaft des Künstlers zur Medizin und zur künstlerischen Fotografie, denn Dr. Jürgen Steidinger, der von 1978 bis 1992 Kinderarzt auf der „Neugeborenen-Intensivstation 12 C“ im AK Wandsbek



Titel: „Chemiefabrik“.

war, initiierte auch Projekte für Menschen in Not und hat im Jahr 2017 gemeinsam mit Freunden den Verein KITRA gegründet, den er seitdem mit Heidrun Bauer leitet. Der Verein ist in Zusammenarbeit mit der Senatskanzlei entstanden und im Bezirk Wandsbek ansässig.

Die Ausstellung wird im Beisein des Fotografen am 2. Juni, um 16 Uhr von Christian Kower (Dezernent für Bürgerservice) eröffnet. Im Anschluss kann sie bis zum 27. Juni jeweils montags bis freitags von 7 bis 19 Uhr im Bezirksamt Wandsbek, Schloßstraße 60, auf der Ausstellungsfläche im 2. Obergeschoss besichtigt werden. Der Eintritt ist frei.

**JETZT NEU BEI UNS**



**LEAPMOTOR**



**Überzeugen Sie sich von unserer großen Auswahl an sofort verfügbaren Neu- und Gebrauchtwagen.**

**Und nach dem Autokauf fahren Sie immer gut mit unserem Service weiter.**

**Inspektion & Hauptuntersuchung\* / Reifenkomplettservice  
/ Autoglas Reparatur & Austausch / Klimaanlage-Service  
/ Karosseriewerkstatt / Miet- und Ersatzwagen**

\*Durchführung durch anerkannte Prüforganisation.

**DELLO HH-Farmsen**  
August-Krogmann-Straße 200  
22159 Hamburg  
Tel. 040 645586-0

**WWW.DELLO-GRUPPE.DE**

Ernst Dello GmbH & Co. KG,  
Sitz: Nedderfeld 91, 22529 Hamburg.

**DELLO**  
*Leistung von Mensch zu Mensch*