



Der Winterhuder

Stadtteilmagazin des Winterhuder Bürgervereins • www.winterhuder-buergerverein.de • Heft 2 • März 2014



ENGEL & VÖLKERS

E+V Hamburg Immobilien GmbH
www.engelvoelkers.com/alster-elbe

Eppendorf

Tel. +49-(0)40-468 63 10

Uhlenhorst/St. Georg

Tel. +49-(0)40-18 98 46 00

Winterhude

Tel. +49-(0)40-471 00 50



Ein starkes Team für einen starken Markt!

► **Kampnagel: zweites Wohnzimmer für Winterhude**



► **Was machen die Winterhuder im Stadtpark?**



► **Umgestaltung Mühlenkamp ja, aber ...**



Das Buch der Liebe

Gedichte, Geschichten, SMS zur Liebe

Es gibt viele Bücher zur Liebe. Gerade in der jetzigen Zeit wird in einigen Büchern die Liebe oft sehr schmutzig dargestellt. Es wird sich primär auf Sex beschränkt, der in der Liebe natürlich auch sehr wichtig ist, aber es ist längst nicht alles.

Ich denke an Bücher wie Feuchtgebiete und Shades of grey. Aber darauf kann Liebe nicht reduziert werden.

Liebe ist etwas Großes, Weiches, Himmliches.

Was alles Liebe ist, steht in unserem brandneuen Buch Rüdiger Wahl, Ingeborg Tretter, Das Buch der Liebe, Gedichte (s. Beispiel: „Verdunstende Liebe“), Geschichten, SMS zur Liebe (Persimplex Verlagsgruppe, hard cover, 18,60 Euro), das ich freundlicherweise bei Hamburg 1 im Frühcafé am 14.2.2014 vorstellen und meinen Valentinstagssong auf der Gitarre spielen durfte.

In dem Buch werden die Gefühle der Lie-



be in Sanftheit, Schönheit und Freude ausgedrückt. Die Liebe ließ mich das Buch schreiben dank meiner wunderbaren „Muse“ Ingeborg Tretter, die mir die Tür zur Liebe weit geöffnet hatte, wofür ich sehr dankbar bin. Öffnen Sie doch auch die Tür zur Liebe. Haben Sie Mut, sie ist wunderbar.

Suchen Sie nach den richtigen Worten, um diese Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin gegenüber auszudrücken? Dann werfen Sie einen Blick in unser knallrotes Buch. Da finden Sie bestimmt etwas Passendes, sei es Gedichte, Kurzgeschichten oder SMS der Liebe.

Was sagte John Lennon, von dem ich ein großer Fan bin:

Love is the answer.

Viel Spaß mit dem Buch der LIEBE, nach der wir uns alle sehen und hoffen, sie zu finden.

Dr. Rüdiger Wahl

Historische Rundgänge im Stadtpark

Seit der Aufnahme der historischen Rundgänge ist das Interesse der Stadtparkbesucher an diesem Angebot erheblich gestiegen. Daher möchten wir ab 2014 auch an einem Wochentag Rundgänge anbieten und haben uns für den Mittwoch entschieden.

Wir laden herzlich ein

zu unserem ersten Mittwochs-Rundgang am Mittwoch, den 19. März 2014 um 15:00 Uhr

Kostenbeitrag: € 8,00/ Person

Treffpunkt ist am Eingang zum Café Sommerterrassen (Südring 44, direkt am Goldbekkanal am Stadtpark).

Ein neuer Zeitpunkt, aber sonst ist alles genau wie am Sonntag: zahlreiche Stationen, spannende Fakten, interessante Anekdoten... Das Wetter hat uns ja in diesem Vorfrühling schon richtig verwöhnt. Wir freuen uns auf einen schönen Rundgang mit vielen wissbegierigen Teilnehmern!

Der Rundgang dauert ca. 1 1/2 bis 2 Stunden.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Verdunstende Liebe

Welch ein Singen war einst da,
als ich berührte kurz Dein Haar.

Welche Freude flog daher,
alles war alles leicht, gar nichts schwer.

Welch Jubilieren war in der Luft,
als alles nur nach Dir ruft.

Welches Licht war in der Nacht,
immer wenn ich an Dich gedacht.

Welches Strahlen kam aus Deinen Augen,
alles wollte ich aufsaugen.

Welche Klarheit gab Dein Lachen,
alles wollten wir gemeinsam machen.

Doch da zogen Wolken auf,
die wir nicht kommen sahn.

Die das Herz überzogen,
sie brachen sich langsam ihre Bahn.

Wir tanzten noch in der Sonne,
doch der Satan war schon nah.

Wir standen vor dem Kreuz Herz Jesu,
spürten nichts, doch es war schon da.

Unsere Herzen takteten noch gemeinsam,
in der Leichtigkeit des Seins.

Andere Mächte zogen schon ihre Fäden,
wollten Herz taktet nur noch allein.

Unsere Liebe schmolz im Dunkel der Tränen,
wie der Schnee im Sonnenlicht.

Wurde Kraft genommen,
nichts bleibt ewig alles zerbricht.

Wie so kleine Termiten,
fraß der Satan sich in uns rein.
Bohrte viele kleine Qualen,
wir waren nicht mehr mit uns allein.

Der Herr schrie auch nicht laut,
passet jetzt bloß auf.
Nein er ließ ihn gewähren,
alles nahm seinen schlimmen Lauf.

Das Herz wurde immer kleiner,
und verlor seine Kraft.

Der Schmerz wurde immer größer,
der Satan hatte es geschafft.

Die Liebe war am Zerbrechen,
nichts konnte sie mehr zusammenhalten.
Die Termiten hatten gewonnen,
sie haben unser Herz gespalten.

Wie Schnee in der Sonne schmilzt es dahin,
verdunstet in dem Strömungen der Qual.

Verfliegt wie ein leichter Nebel,
große Liebe ja das war?

Wollen wir schon aufgeben,
vor des Satans dunkle Macht.
Oder wollen wir weiter leben,
in der Sonne und der Nacht.

Dr. Rüdiger Wahl



Die Liebesinsel im Frühjahr – Foto: Susanne Gabriel

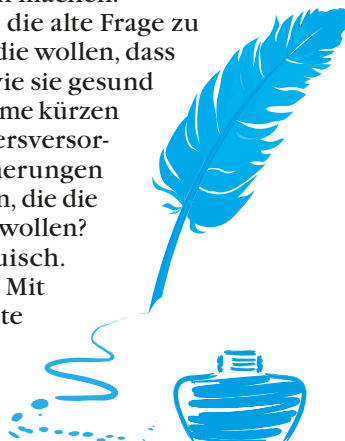
Demografie oder Demagogie?

Der Zweifel ist die Grundlage der Aufklärung. Besonders kritisch sollte man sein, wenn eine „Tatsache“ wie ein Dogma gebetsmühlenartig vorgetragen wird. (Fast) alle glauben fest daran: Wir stehen vor einer Katastrophe, unsere Gesellschaft überaltert, unsere Sozialsysteme kollabieren. Diese Diskussion gab es schon in der Weimarer Republik und auch unter Adenauer. Ja, es gibt weniger Kinder und mehr ältere Menschen (Ich finde es übrigens nicht so schlimm, dass mehr Menschen gesund älter werden.). Wenn das Problem so einfach wäre, müsste es den Alten in Indien angesichts der Zahl ihrer Kinder richtig gut gehen. Das ist aber nicht so. Auch dass die Zahl der Bauern gesunken ist, hat nicht zu Hunger geführt, weil ein Bauer heute viel mehr Menschen ernähren kann. Heute können immer weniger Menschen immer mehr produzieren. Und der Anstieg der Produktivität ist deutlich höher, als der Rückgang der arbeitsfähigen Menschen. Entscheidend ist, wie ich meine, welche Werte produziert und wie die Werte in einer Gesellschaft verteilt werden. Wichtig ist, ob die jüngeren Menschen gut ausgebildet sind und produzieren können, das heißt, dass die Arbeitslosigkeit tatsächlich niedrig ist und nicht nur die Statistik. Ja, mehr ältere Menschen benötigen mehr Mittel aus der Sozialversicherung für Rente, Gesundheit, Pflege. Richtig ist aber auch: Mehr Kinder und Jugendliche brauchen auch mehr Geld - für Kitas, Schulen, Universitäten mit dem entsprechenden Personal.

Die Vorbeter der demografischen Katastrophe betätigen sich auch als Hellseher. Klar, man muss Prognosen erstellen, um besser planen zu können. Aber, wer bitte hat den Fall der Mauer vorausgesehen, den raschen Zusammenbruch der kommunistischen Länder, den Jugoslawien-Krieg und die mit diesen Entwicklungen verbundene Zuwanderung z.T. gut ausgebildeter junger Leute nach Deutschland? Wer 30 oder 50 Jahre voraussagen kann, sollte unbedingt den Wetterbericht für übermorgen machen.

Es lohnt sich immer wieder, die alte Frage zu stellen: Wem nützt es? Denen, die wollen, dass Menschen solange arbeiten, wie sie gesund sind? Denen, die die Sozialsysteme kürzen wollen? Denen, die unsere Altersversorgung den Banken und Versicherungen anvertrauen wollen? Und denen, die die Ausbildung privat finanzieren wollen? Vielleicht bin ich zu misstrauisch. Aber fragen möchte ich schon. Mit Angstmacherei jedenfalls sollte man keine Zukunft gestalten.

Jenspeter Rosenfeld
Vorsitzender WBV



Haferkamp Immobilien in Winterhude

"Ihr Ansprechpartner bei der Vermittlung von Immobilien"



Winterhude. Seit neun Monaten ist Haferkamp-Immobilien auch in der Dorotheenstraße vertreten und schon in aller Munde – Grund genug für „Der Winterhuder“, den Geschäftsführer Andreas Haufs zu einem Interview zu bitten.

Der Winterhuder: „Herr Haufs, wie kommt Ihr neuer Standort bei den Kunden an?“

Andreas Haufs: „Super. Es vergeht kaum ein Tag, ohne dass Immobilien-Interessenten oder Eigentümer zu uns in das Ladenlokal kommen. Eine gute Entscheidung, sich so nah am Kunden zu präsentieren – mit offener Tür, gewissermaßen.“

Der Winterhuder: Das Ladenlokal - das Geheimnis Ihres Erfolges?“

Andreas Haufs: „Für uns vereint dieser Standort unsere Nähe zum Kunden mit der fachlich-kompetenten Immobilienberatung und -vermittlung. Unser hoher Qualitätsstandard, unser Service spricht sich herum – die effizienten Leistungspakete zum Beispiel und die Schnelligkeit am Markt.“

Der Winterhuder: „Sie bieten aktuell zwei Veranstaltungen an...“

Andreas Haufs: „Ja. Am 10. April referiere ich persönlich mit einem Notar über „Tipps zum Privatverkauf Ihrer Immobilie“. Und am 12. April führen wir den „Tag der Immobilienbewertungen“ durch, an dem Besitzer kostenlos eine erste Werteinschätzung erhalten.“

Sehr ratsam ist es, sich für beide Veranstaltungen frühzeitig anzumelden, da die Platzanzahl begrenzt ist.“

Der Winterhuder: „Wir danken für das Gespräch.“



Das erste unabhängige Bewertungsportal für Immobilienmakler

Das Qualitätssiegel dient als wichtige objektive Entscheidungshilfe, das dem Auftraggeber den Weg zu einem qualifizierten und seriösen Makler weist.

HAFERKAMP
IMMOBILIEN SEIT 1966

Büro HH-Winterhude
Dorotheenstraße 161
22299 Hamburg

Tel. 040 / 30 20 20 565

Jahreshauptversammlung des Winterhuder Bürgervereins

Der Vorstand des Winterhuder Bürgervereins lädt alle Mitglieder herzlich ein **zur Jahreshauptversammlung 2014** **am Donnerstag, den 27. März 2014 um 19:00 Uhr** im Gemeindesaal der Paul-Gerhardt-Gemeinde, Ohlsdorfer Straße 67 / Ecke Braamkamp

Tagesordnung:

1. Begrüßung der Mitglieder
2. Verleihung von Ehrennadeln an langjährige Mitglieder
3. Bericht des Vorstandes
- 3.1. Kassenbericht des Schatzmeisters
- 3.2. Bericht der Rechnungsprüfer
4. Entlastung des Vorstandes
5. Vorlage und Genehmigung des Haushaltsplanes für 2014
6. Anträge (Diese müssen bis zum 22. Februar 2014 schriftlich beim Vorstand eingegangen sein.)
- 6.1. Änderung der Satzung des Winterhuder Bürgervereins
- 6.2. Weitere Anträge
7. Festsetzung des Mitgliedsbeitrages
8. Verschiedenes

Jenspeter Rosenfeldt

Vorstand des Winterhuder Bürgervereins von 1872 r.V.

www.winterhuder-buergerverein.de

1. Vorsitzender

Jenspeter Rosenfeldt

jp.rosenfeldt@winterhuder-buergerverein.de

2. Vorsitzender

Oliver Lay

o.lay@winterhuder-buergerverein.de

1. Schatzmeister

André Dedecke

☎ 278 39 70

a.dedecke@winterhuder-buergerverein.de

2. Schatzmeister

Diederich Magnussen

☎ 47 66 60

d.magnussen@winterhuder-buergerverein.de

1. Schriftführerin

Gabriele Ehrhardt

☎ 511 94 62

g.ehrhardt@winterhuder-buergerverein.de

2. Schriftführer

Carsten Gerloff

c.gerloff@winterhuder-buergerverein.de

Beisitzer

Ursula Schütt

☎ 513 32 14

Gertrud Fischer

☎ 51 86 42

Karin Riedel-Stümpel

☎ 514 23 29

Ulrich Fischer

☎ 710 53 88

Klaus-Dieter Werner

☎ 0176-50 15 25 29

WBV-Termine

März 2014

27. Jahreshauptversammlung des Winterhuder Bürgervereins im Gemeindesaal der Paul-Gerhardt-Gemeinde

April

9. Kinobesuch im Magazin: Wir sehen „La Habanera“ mit Zarah Leander aus dem Jahr 1937 · Weitere Informationen zu den Kinobesuchen finden Sie auf Seite 15



Termine, Berichte, Fotos und alles, was sonst noch wichtig ist, finden Sie unter www.winterhuder-buergerverein.de

Sie können uns außerdem auch unter folgenden E-Mail-Adressen erreichen: redaktion@winterhuder-buergerverein.de

E-Mail an den „Winterhuder“: dunkel@auc-hamburg.de

Werden auch Sie Mitglied im Winterhuder Bürgerverein!

Winterhuder Bürgerverein von 1872 r.V.

Fiefstücken 24, 22297 Hamburg

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in den Winterhuder Bürgerverein.

Jahresbeitrag: 48,- € pro Person und Jahr · jedes weitere Familienmitglied 18,- € pro Jahr
Sonderbeitrag für Institutionen und Vereine 70,- € pro Jahr

Name		Vorname	
Anschrift		PLZ	Ort
Geburtsdag	Telefon	Beruf	
Datum, Unterschrift			

Hiermit ermächtige ich den Winterhuder Bürgerverein, den Jahresbeitrag von meinem Konto einzuziehen

IBAN	BIC
------	-----

Datum, Unterschrift

Impressum

Herausgeber:

Winterhuder Bürgerverein von 1872 r.V.
v.i.S.d.P.: Jenspeter Rosenfeldt

Vereins- und Redaktionsanschrift:

Fiefstücken 24 · 22297 Hamburg
redaktion@winterhuder-buergerverein.de
040-278 39 70

Bankverbindung:

Konto: 1207/121300
BLZ: 200 505 50

Redaktion: Jeder Verfasser trägt die Verantwortung für seinen Beitrag

Verlag:

A&C Druck und Verlag GmbH
Gerhard Balazs, Waterlooohain 6-8,
22769 Hamburg
Tel. 040/43 25 89-0, Fax -50
Anzeigen: Anja Dunkel 43 25 89 19
dunkel@auc-hamburg.de

Druck: net(t)print, Sternstr. 68,
20357 Hamburg, Tel. 040/42 10 69 69,
info@nettprint.de

Der Verkaufspreis ist durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 01.01.2014

Bilderrätsel

Der Winterhuder verlost unter allen Einsendern 1x2 Theaterkarten und zwei weitere Überraschungen.

Wo finden Sie diesen Schriftzug?



Schreiben Sie uns eine Postkarte mit Ihrer Lösung an:

A & C Druck und Verlag GmbH | „Der Winterhuder“
Waterloohain 6-8 | 22769 Hamburg.

Einsendeschluss ist am 14.04.2014. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lösung des Bilderrätsels aus der Februar-Ausgabe:

Das Gebäude befindet sich am Goldbekplatz 1

Die Gewinner sind: I. Südecum | G. Davids | E. Hartmann

Herzlichen Dank an alle Teilnehmer!

Kleinanzeigen

Der Winterhuder sucht einen zuverlässigen Verteiler auf € 450,- Basis.

A & C Druck und Verlag, Waterloohain 6-8, 22769 Hamburg, 040 - 43 25 890

SCHALLPLATTEN GESUCHT! LPs und Singles, auch ganze Sammlungen. KLAS-SIK, JAZZ, ROCK, SOUL, PUNK etc. Bitte alles anbieten. Tel: 0175-5635911

Suche (Einlieger-) Wohnung in Barmbek, Eppendorf, Uhlenhorst oder Winterhude mit Duschbad, (Wohn-) Küche und Balkon zur Miete. Kaltmiete bis 320,00 EUR. Ich freue mich über Ihr Angebot per Tel.: 01 52 / 02 48 87 62 oder per E-Mail: susafee@web.de

Senden Sie uns Ihre kostenlose Kleinanzeige (maximal 5 Zeilen) an A & C Druck und Verlag, Waterloohain 6-8, 22769 Hamburg, dunkel@auc-hamburg.de

Geburtstage

April

- 1 Uta Bohnhoff
- 1 Elfriede Scheel
- 6 Stefan Nevermann
- 9 Helga Kowallik
- 9 Paul-Gerhard Kuhls
- 10 Carsten Gerloff
- 10 Karl-Heinz Wilke
- 15 Wilfred Scheel
- 17 Peter Schmitz
- 18 Ernst Wüsthoff
- 19 Petra Röhling
- 20 Marianne Bäumer
- 20 Marianna Ernd
- 20 Dr. Helmut Opel
- 26 Ursula Mohr
- 27 Marlies Hahn
- 27 Dietrich Wersich
- 28 Gerda Tuchtenhagen
- 30 Siegrun I. Hörnemann

Der WBV
wünscht allen
viel Glück
und Gesundheit!

IHR Broschüren-Spezialist

UNSERE digitale Druckstrasse fertigt für SIE in einem Arbeitsgang

**Vereinszeitungen
Hochzeitszeitungen
Broschüren aller Art**

PREISWERT - SCHNELL - PROFESSIONELL

Weiterhin fertigen wir für Sie: Visitenkarten, Briefbögen, Geschäftsausstattungen, Durchschreibsätze, Blöcke, Flyer, Prospekte und weitere Drucksachen aller Art.

Heute gebracht...
netprint
...morgen gemacht!
Die freundliche Druckkompetenz

netprint
CITY

Sternstraße 68, 20357 Hamburg

040 - 42 10 69 69 - info@netprint.de

Esplanade 20, 20354 Hamburg

Geplante Sommerausfahrt 2014

Die diesjährige Sommerausfahrt ist für den 14. Juni nach Stade geplant. Wir werden uns einen Spargelhof mit Schäl- und Waschanlage ansehen und erläutern bekommen.

Das Mittagessen nehmen wir in einem hübschen Hotel ein. Es wird ein 3-Gänge-Menue geben. Vorweg eine Spargelcremesuppe und hinterher Rote

Grütze. Das Hauptgericht enthält natürlich Spargel, was genau es geben wird, erfahren wir kurz vor der Fahrt. Lassen Sie sich überraschen. Aus Rücksicht auf unsere schlanken Figuren werden wir nach dem Essen zu einer geführten Stadtbesichtigung in zwei Gruppen aufbrechen. Führen werden uns zwei Damen in Altländer-Tracht. Zu Kaffee

und hausgemachtem Kuchen geht es dann wieder zurück zu dem Hotel.

Der Preis wird vermutlich bei € 35,00 für Mitglieder und € 39,00 für Gäste liegen.

Endgültiger Teilnehmerpreis, Anmeldung, Zahlung und Zeiten werden bekannt gegeben, wenn geklärt ist, mit welchem Bus wir fahren.

Gabriele Ehrhardt

Initiativen-Treffen im Goldbekhaus

Die Initiativen UNSER MÜHLENKAMP und UNSER WINTERHUDE laden zukünftig an jedem ersten Montag ab 19.00 Uhr zum Treffen ins Goldbekhaus ein.

Im Rahmen der Diskussion um die Umgestaltung des Mühlenkamps ist

von vielen Winterhudern auf zahlreiche weitere Probleme / Missstände in Winterhude hingewiesen worden. Seien es die zugewachsenen Fußwege am Goldbekufer oder die übervollen Papiercontainer. Die vielen Fahrrad-Leichen, der wilde Sperrmüll oder

die häufig rumliegenden gelben und rosa Säcke.

Die beiden Initiativen wollen mit dem Treffen im Goldbekhaus allen Winterhudern eine erste Anlaufstelle für ihre Anliegen und Forderungen anbieten.

Jenspeter Rosenfeldt

Dirk Fischer als Ehrengast des WBV

Einmal jährlich lädt der Winterhuder Bürgerverein Vereine, Verbände, Einrichtungen und Abgeordnete, mit denen der Bürgerverein im vergangenen Jahr zusammengearbeitet hat, ein. Der Abend ist Gelegenheit, der Feuerwehr, der Polizei, dem Technischen Hilfswerk oder Initiativen für ihre Arbeit für Winterhude und unsere Stadt zu danken.

Diesmal bot der Abend eine Premiere. Als Gastredner war Dirk Fischer (CDU), direkt gewählter Bundestagsabgeordneter

für den Wahlkreis Hamburg-Nord und langjähriges Mitglied des Winterhuder Bürgervereins, dabei. Dirk Fischer war 18 Jahre CDU-Ortsvorsitzender in Winterhude, 22 Jahre CDU-Kreisvorsitzender und 11 Jahre in der Bürgerschaft. Er berichtete aus erster Hand von den Koalitionsverhandlungen in Berlin, an denen er als verkehrspolitischer Sprecher der CDU-Fraktion in der Arbeitsgruppe Wohnungsbau, Infrastruktur und Verkehr teilgenommen hat. Dort traf er sich übrigens mit unserem neuen

Mitglied Senatorin Jutta Blankau, die für die SPD in der Arbeitsgruppe war. Dirk Fischer gehört dem Bundestag seit 1980 an und hat unseren Wahlkreis fünfmal direkt gewonnen. Das ist schon etwas Besonderes in Hamburg.

Der Winterhuder Bürgerverein konnte an diesem Abend Herrn Fischer nicht nur für sein Engagement danken, sondern auch ganz herzlich zu seinem 70. Geburtstag gratulieren.

Jenspeter Rosenfeldt

Kultkneipe „Alte runde Ecke“

Seit dem 15.11.1992 bewirtschaften Ingrid und Reiner Hanser die „Alte runde Ecke“.

Reiner fuhr jahrelang zur See, bevor er und seine Ingrid sich hier niederließen. In der gemütlichen Kneipe zeugen echte Relikte der Seefahrt von Abenteuern auf hoher See.

Diese Kneipe hat Kult! Regelmäßig finden hier gesellige Tage und Nächte mit Bingo, Preisknobeln und Preisskat statt. Bingo am 23.03., 20.04. und am 18.05. um 14 Uhr. Knobel und Skat am 05.04., 03.05. und am 31.05. um 13 Uhr. Die Türe ist täglich ab 11 Uhr bis open end geöffnet.

Text/Bild: Du



EFFENBERGER
VOLLKORN - BÄCKEREI

**Brot aus frisch
gemahlenem Getreide**

Mühlenkamp 37 · Alsterdorfer Str. 17
Hudtwalckerstr. 35

effenbergervollkornbaeckerei.de



Was machst du hier?

Nicole, 35 Jahre, und Tim Jupiter, 4 Monate:

„Wir relaxen gerade mit unseren Kindern und genießen den Nachmittag!“

„Ich bin Anja und das ist Jakob.“

Und wir machen gerade einen gemütlichen Spaziergang durch den Stadtpark mit unseren Babys!“

Inge, 73 Jahre:

„Ich bin gerade mit dem Fahrrad entlang des Kollauwanderwegs bis hierher in den Stadtpark gefahren! Da bin ich eine dreiviertel Stunde unterwegs. Und jetzt genieße ich den Kaffee, die frische Luft und den leckeren Kuchen.“

Ilka, 67 Jahre:

„Ich habe heute Geburtstag. Am Vormittag war ich zum Sport. Und nun gehe ich gerade seit 1 Stunde mit meinem Hund!“

Gerard, 44 Jahre:

„Ich trainiere für den Haspa-Marathon am 04.05. Und trainiere 4- bis 5-mal die Woche 8 bis 35 km!“

Marga, über 70 Jahre:

„Ich walke hier. Der Stadtpark ist quasi mein Vorgarten. Und so bin ich ständig hier!“

Fotos/Text Du



Der nackte Wahnsinn in Alma Hoppes Lustspielhaus

von Michael Frayn • 28.– 30. März 2014 jeweils 20 Uhr in Alma Hoppes Lustspielhaus

Mit Michi Altinger, Constanze Lindner, Ina Meling, Sonja Kling, Gabi Rothmüller, Norbert Heckner, Alexander Liegl, Thomas Wenke und Ferdinand Schmidt-Modrow • Regie: Gabi Rothmüller

Das wahrscheinlich komischste Stück der Welt: Ein Schauspielensemble will ein Stück auf die Bühne bringen. Doch nichts, aber auch gar nichts klappt. Wohin mit den Sardinen? Welche Tür ist die richtige? Wo ist meine Kontaktlinse? Und warum machen wir das alles eigentlich?

Dazu kommen Hass, Liebe, Suff und andere herrliche Affären dieser höchst dramatischen Truppe. Das wahrscheinlich komischste Stück der Welt mit den wahrscheinlich verrücktesten Schauspielern und Kabarettisten im wahrscheinlich lustigsten Spielhaus der Stadt.

Mit Christian Lerch, Constanze Lindner, Ina Meling, Sonja Kling, Gabi Rothmüller, Norbert Heckner, Alexander Liegl, Thomas Wenke und Ferdinand Schmidt-Modrow.

„Bitte alle Zuschauer anschnallen! Denn was Gabi Rothmüllers Crew aus Kabarettisten und Schauspielern an Tempo, Körperkomik und Pointenfertigkeit auf die Bühne des Münchner Lustspielhauses fetzt, schleudert einen unweigerlich in die Lach-Kurve. Es ist, gut zwei Stunden, ‚Der nackte Wahnsinn‘. Diese Kultkomödie des erfolg-

reichen Engländers Michael Frayn um ein Theaterstück wird in Rothmüllers Inszenierung zu dem, was es sein soll: ein ‚very british‘-Play, wo ultimative Sprachlust und Spielpräzision noch den harmlosesten Blödsinn in die Höhe von grandiosem Boulevard stemmen. (...) Man lacht sich schief und liegt Gabi Rothmüller, Sonja Kling, Michael Altinger, Alexander Liegl, Constanze Lindner, Norbert Heckner, Thomas Wenke und Ferdinand Schmidt-Modrow bewundernd zu Füßen.“ (*Münchner Merkur*)

Karten unter: 55 56 55 56

oder www.almahoppe.de

Der Winterhuder verlost 3 x 2 Karten für den 30. März.

Bitte senden Sie uns bis zum 21.03. den Titel der Veranstaltung mit Ihrer Telefonnummer zu.

A&C Druck und Verlag
Waterloohain 6-8 · 22769 Hamburg
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



IL PAVONE
Ristorante Pizzeria



Der Italiener „Il Pavone“ (Der Pfau) bekocht und verwöhnt die Winterhuder seit Ende 2013 mit kulinarischen Köstlichkeiten.

Hier bietet sich dem Gast die ganze Bandbreite der italienischen Küche, angefangen mit klassischen Pizzen und Pastagerichten, kulinarisch mündend mit Fisch- und Fleischgerichten. Alle drei Tage wechselnd wird dem Genießer italienischer Speisen ein Mittagstischangebot an Werktagen zwischen 12 und 16 Uhr aufgetischt. Das Angebot offeriert fünf verschiedene Gerichte, die allesamt preislich im Mittagssegment liegen.

Von Mittag bis Abend werden die Gäste im vorderen Raum mit ca. 30 Sitzplätzen empfangen, der in einer Nische für ca. 10 Personen mündet. Auf der anderen Seite erblickt man einen Raum, der für ca. 30 Personen Platz bietet, dieser steht auch für kleine Feiern zur Verfügung.

Für große Veranstaltungen wird ein Festsaal genutzt, der in den 20er und 30er Jahren als Theater und Versammlungsraum diente und aktuell bis ca. 100 Gästen Platz bietet. **AD**

Jarrestraße 27-29 | 22303 Hamburg
Tel: 040-27800678

Öffnungszeiten	Mo – Fr	12:00 – 23:30
	Sa	17:30 – 23:30
	So	geschlossen

Abriss- und Neubauvorhaben Bunker Forsmannstraße

Zum runden Tisch auf Anregung von Politikern und mit den Bürgern hatte das Bezirksamt geladen, um den Abriss des Bunkers in der Forsmannstraße sowie den anschließenden Neubau zu diskutieren. Drei Stunden diskutierten rund 20 Bürger und Politiker von SPD, CDU und Linke äußerst sachbezogen und konstruktiv.

Der Bunker wird in vier Monaten von innen heraus abgefräst, um den Lärm zu reduzieren, erklärte Herr Benkendorf, Geschäftsführer von Wilko Wagner. Bereits in der Vergangenheit hat man Erfahrungen mit dieser teuren, aber leisen Abbruchmethode an den Bunkern Dorotheenstraße und Bismarckstraße gemacht. Es entstehe ein gleichbleibendes Kratzgeräusch, die LKW werden im Innenhof beladen und versperren nicht die Forsmannstraße.

Otto Wulff baut die neuen Häuser, das Vorderhaus mit 31 Wohnungen und gleicher Höhe wie die Nachbarbauten

sowie ein Hinterhaus mit 7 Wohnungen auf drei Etagen. Beide Häuser werden barrierefrei und vom Baustil in das Quartier passen, hinzu kommen 26 Tiefgaragenplätze (Dies geschieht freiwillig, denn der SPD-Senat hat die Verpflichtung zum Bau von Stellplätzen bei Neubauten abgeschafft.).

Die Diskussion brachte jedoch auch Unliebsames zur Sprache, wie auf Nachfrage unseres WBV-Mitgliedes Dr. h.c. Sven-C. Bergmann herauskam. So wird die Forsmannstraße zwischen Gertig- und Preystraße während der insgesamt 22 Monate Bauzeit Einbahnstraße, der Baustellenverkehr bedingt den Wegfall sämtlicher Parkplätze in diesem ohnehin schon schlecht versorgten Bereich.

Auf Nachfrage von Herrn Dr. h.c. Bergmann musste die Bezirksverwaltung einräumen, man habe noch gar keine Koordination zwischen den zeitgleichen Umbaumaßnahmen am Mühlenkamp geplant. So wird es im Quartier vier Bau-

maßnahmen geben, zusätzlicher LKW-Verkehr wird die Lebensqualität drastisch vermindern und erst durch Anregung von Herrn Dr. h.c. Bergmann versprach die Baufirma zusätzliche Schallmessungen in der Kita und an der Grundschule. Auch räumte das Abbruchunternehmen ein, die Mittagszeiten für die Kita-Kinder besonders zu beachten. Zusammen mit der Polizei soll geprüft werden, den Zebrastreifen so zu verlegen, dass die Schulkinder nur einmal die Straßenseite wechseln müssen und nicht dreimal, wie derzeit geplant. Unterstützt von der Präsidentin der Bezirksversammlung Hamburg-Nord, Dagmar Wiedemann, regte Herr Dr. h.c. Bergmann an, die Schallmessergebnisse transparent für alle online zu veröffentlichen und Lärmberuhigungszeiten einzurichten. Dennoch wird es sicher zu Mietminderungsansprüchen kommen. Baumaßnahmen so enormen Ausmaßes kommen nun mal nicht ohne Lärm aus.

Christoph Ploß



STARKE FRAUEN IM GOLDBEKHAUS

Im März kommen starke Frauen ins Goldbekhaus. Zum **Internationalen Frauentag am 8. März** haben wir ein vielfältiges Programm aus Tanz und Gesang zusammengestellt: Die **»Bollywood Dance Company«** entführt sie in die bunte und fröhliche Welt Indiens und die **»Tanzbrücke«** zeigt traditionelle russisch-ukrainischen bis zum modernen Tanz. Und schließlich nimmt **Shahla Khosravi** nimmt die Zuschauer mit auf eine musikalische Reise durch orientalische und okzidentale Klänge, spannt einen Bogen von traditioneller persischer Musik über Pop bis hin zu Jazz. Männer sind herzlich willkommen.

Unsere intuitive Programmplanung lässt in diesem Monat noch mehr starke Frauen in Erscheinung treten: Gleich am **1. März**

kommt **»Stella´s Morgenstern«** mit einer neuen CD im Gepäck, **Angelika Beier** erklärt uns am **15. März** das Leben **»Zwischen Sex und 60«**, **Alexandra Kampmeier** und **Ragnhild A. Mørch** erzählen am **27. März** über den **»sechsten Sinn«** und mit einer **»Hommage à Barbara«** ehrt **Christa Krings** am **28. März** eine starke Chanson-Sängerin aus Frankreich. Wem das nicht genug ist, seien die beiden Indoor-Flohmärkte an Herz gelegt: einen Flohmarkt für Kinderklamotten und Spielzeug am **2. März** und einen Frauenflohmarkt am **30. März**. Ansonsten bietet der März noch den Frühlingsanfang – was wollen wir mehr?

Goldbekhaus Winterhude | Moorfuhrweg 9 | 22301 Hamburg
040/278702-0 | www.goldbekhaus.de

Umgestaltung Mühlenkamp ja, aber ...

Seit der Runde Tisch im Januar 2013 im Goldbekhaus stattgefunden hat, gibt es viele Punkte/Vorschläge, die von nahezu allen unterstützt werden.

Wir alle sind dafür, dass:

- die Gehwege am Mühlenkamp grundsätzlich mindestens 2 Meter breit sind,
- farbig markierte Schutzstreifen für den Radverkehr auf beiden Seiten des Mühlenkamps angelegt werden,
- die separate Abbiegespur vom Mühlenkamp in die Preystraße aus Richtung Goldbekplatz aufgehoben wird,
- auch der Mühlenkamp und die Gertigstraße in die vorhandenen Tempo-30-Zonen einbezogen werden,
- die Kurzzeit-Parkregelung in der Zeit von 09:00 Uhr bis 19:00 Uhr am ganzen Mühlenkamp eingeführt wird,
- die Ampeln verkehrsabhängig gesteuert werden und zudem von Bussen, die verspätet sind, beeinflusst werden können,
- die nördliche Bushaltestelle Gertigstraße nur um ca. 3 Meter vorgezogen wird, so dass die Fahrgäste besser aussteigen können, aber keine Bäume gefällt werden müssen,
- die südliche Bushaltestelle Gertigstraße an den Fahrbahnrand verschoben wird und
- endlich auch im Abschnitt Gertigstraße bis Körnerstraße Bäume gepflanzt werden.

Als Initiative UNSER MÜHLENKAMP sind wir jedoch dagegen, dass

- die Semperstraße zur Durchgangsstraße wird, weil Autos nicht mehr vom Poelchaukamp über den Mühlenkamp in die Gertigstraße fahren können,
- der Mühlenkamp ab Oktober 6 Monate lang zur Dauerbaustelle wird,
- Verkehrsinseln mitten im Mühlenkamp gebaut werden,
- keine LKWs mehr vom Mühlenkamp in die Gertigstraße fahren dürfen,
- die Einbahnstraßenregelung in der Preystraße geändert wird und
- Baumaßnahmen in der Weihnachtszeit stattfinden.

Wir schlagen daher vor, dass in einem ersten Schritt zunächst nur die Maßnahmen umgesetzt werden, die nahezu alle unterstützen. Diese könnten bis Ende Juni 2014 umgesetzt werden.

Danach sollen die Auswirkungen auf die Fahrzeiten der Busse sowie auf die sonstigen Verkehrsabläufe über einen Zeitraum von 6 Monaten untersucht und der Regionalausschuss Eppendorf / Winterhude sowie die Bürger über das Ergebnis vollumfänglich unterrichtet werden.

Die von der Bezirksversammlung beschlossene Planungswerkstatt zur wei-

teren Umgestaltung des Mühlenkamps sollte im Oktober 2014 im Goldbekhaus durchgeführt werden.

Nach Vorlage der Untersuchung sowie der Ergebnisse aus der Planungswerkstatt kann über die noch offenen Punkte entschieden werden. Bis dahin werden diese nicht umgesetzt, d.h. insbesondere keine Verkehrsinseln mitten im Mühlenkamp, keine Änderung der Einbahnstraßenregelung Preystraße, keine Verkehrsverlagerung von der Gertigstraße in die Semperstraße sowie kein LKW-Einfahrverbot in die Gertigstraße.



Warum wir das für richtig halten?

Die vom Hamburger Senat vorgelegten Pläne zur Umgestaltung des Mühlenkamps im Rahmen des Busbeschleunigungsprogramms basieren auf einer „Alles-oder-nichts-Annahme“. Diese Annahme / Prämisse ist jedoch eindeutig falsch, denn es ist sehr wohl möglich und vor allem auch sinnvoll, zunächst nur die Punkte umzusetzen, die aus Sicht aller Beteiligten unstrittig sind, um dann zu prüfen, ob diese Maßnahmen nicht völlig ausreichen, um das Ziel zu erreichen. Der Hamburger Senat irrt, wenn er glaubt, dass die einzelnen Maßnahmen nur als Paketlösung umsetzbar sind. Die verschiedenen Maßnahmen können auch schrittweise umgesetzt werden.

Deshalb schlagen wir als Initiative UNSER MÜHLENKAMP nach zahlreichen Gesprächen mit Anwohnern, Einzelhändlern, Gewerbetreibenden

und Grundeigentümern rund um den Mühlenkamp vor, dass zunächst nur die Maßnahmen beschlossen werden bzw. über diese abgestimmt wird, die unter den Beteiligten unstrittig sind und die aus unserer Sicht auch völlig ausreichen, um auch das Ziel einer Beschleunigung der Busse der Linien 6 und 25 im Abschnitt zwischen Goldbekkanal und Osterbekkanal zu erreichen.

Dieses Vorgehen hat den großen Vorteil, dass all jene Maßnahmen, die zu großen Belastungen durch Verkehrsverlagerungen im Quartier rund um den

Mühlenkamp führen, zunächst nicht umgesetzt werden.

Sobald der Erfahrungsbericht und die Ergebnisse aus der Planungswerkstatt vorliegen, kann über die weiteren Maßnahmen diskutiert und entschieden werden.

Was aber auf keinen Fall geht: Bauarbeiten rund um den Mühlenkamp mitten in der Weihnachtszeit, also keine Bauarbeiten in der Zeit von Oktober bis Dezember!!!

Initiative UNSER MÜHLENKAMP
Philipp Kroll und Bernd Kroll

Unser Mühlenkamp

c/o Bernd Kroll
Mühlenkamp 63
22303 Hamburg

www.unser-muehlenkamp.de
info@unser-muehlenkamp.de

„Der verwunschene Park“

das Kinder-Kreativfest zum 100. Stadtpark-Geburtstag

Anlässlich des diesjährigen Stadtpark-Jubiläums organisiert die Kinderkultur im Goldbekhaus für Anfang/Mitte Juni unter dem Motto „Der verwunschene Park“ ein sinnlich-kreatives Kinderfest. Gemeinsam mit den Vereinen **Kulturkaviar für alle e.V.**, Bauspielplatz Poßmoorwiese, Spielehaus Jarrestadt sowie in Kooperation mit dem Stadtpark Verein Hamburg e.V. und zahlreichen Kinder-einrichtungen, Schulen, Horten und Freizeitvereinen aus der Umgebung wird etwas Einzigartiges entstehen: Kinder werden selbst zu kleinen Künstlern, die in Workshops eigene „Denkmäler“ für den Stadtpark errichten, kreativ und naturnah ihre Objekte wie z. B. Blumen

aus Pappmaché oder Parktiere aus Lehm nachbauen und sie dann zusammen mit beteiligten KünstlerInnen feierlich präsentieren.

Produziert werden die unterschiedlichsten Objekte und Figuren im Zeitraum vom 10. bis zum 14. Juni. In den Bereichen LandArt, Gartenkunst, Lehmbau, Theater-Performance, Bildende Künste und Literatur können sich die Kinder unter Anleitung kreativ betätigen. Am Abschlussstag, dem 15. Juni, erfolgt die Präsentation der entstandenen Werke im Rahmen eines großen Festes. Die Vorbereitungen laufen seit einem halben Jahr auf Hochtouren.

Um dieses fantasievolle Event mit ausreichend Materialien und Mitteln verwirklichen zu können, werden alle Interessierten sowie Stadtpark-Freunde und -Freundinnen, Eltern, Fördervereine, Stiftungen, Geschäfte und Firmen aus den Stadtteilen rund um den Stadtpark gebeten, für das Kinderkreativfest Geld

zu spenden. Jede Fördersumme und Unterstützung ist willkommen! Auch Materialspenden werden benötigt, wie etwa kleine Pflanzen, Blumen, Erde, Holz, Zeitungspapier, Baustoffe, Bettlaken, Wollreste etc... Wer möchte, kann auch direkt mithelfen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Regine Hüttl vom Goldbekhaus regine.huettl@goldbekhaus.de und auf den Webseiten www.goldbekhaus.de und www.stadtparkverein.de. Spenden nimmt das Goldbekhaus unter der Bankverbindung **Haspa · BLZ 200 505 50**
IBAN DE96 2005 0550 1301 1200 26 gern entgegen.

Das Goldbekhaus und alle beteiligten Einrichtungen danken Ihnen für Ihr Engagement und Ihre Unterstützung!

Susanne Gabriel
Stadtpark Verein Hamburg e.V.



EFFENBERGER
VOLLKORN - BÄCKEREI

Brot aus
100% Vollkorn

Mühlkamp 37 · Alsterdorfer Str. 17
Hudtwalckerstr. 35



effenberger-vollkornbaeckerei.de

Wir wollen das zweite Wohnzimmer für die Winterhuder sein



Klassiker kommen auch mal auf die Bühne: Swan Lake, choreografiert von der Südafrikanerin Dada Masilo – Foto: John Hogg

Als an der Osterbek Ende des 19. Jahrhunderts Schiffskräne produziert wurden, konnte sich wohl keiner vorstellen, dass die Maschinenfabrik Nagel & Kaemp sich einmal in Deutschlands größte freie Spiel- und Produktionsstätte verwandeln würde. Heute strömen jährlich mehr als 150.000 Besucher in die Internationale Kulturfabrik Kampnagel.

Natürlich sollte man sich die zahlreichen zeitgenössischen Tanz-, Theater- und Musik-Diskurse, die im Laufe einer Spielzeit auf die sechs Bühnen von Kampnagel kommen, nicht entgehen lassen. Aber auch wenn man keine Karte für so begehrte Festivals wie die jüngst über die Bühne gegangene Tanz-Plattform ergattert hat, ist das ehemalige Winterhuder Werksgelände zwischen Jarrestraße und Osterbek einen Besuch wert, um sich von der elektrisierenden Atmosphäre, die das internationale Publikum aus zeitgenössischen Künstlern erzeugt, mitreißen und inspirieren zu lassen. Zum Beispiel auf einem der zahlreichen Festivals. Neben der Tanzplattform, dem größten deutschen Festival für zeitgenössischen Tanz, das Anfang März nach 37 ausverkauften Vorstellungen zu Ende ging, warten vom 2. bis 12. April noch „This ain't Africa“ mit Höhepunkten aus dem deutsch-afrikanischen Tanz-Netzwerk, das Überjazz-Festival im Herbst und viele weitere. Absolutes Highlight des Jahres ist das Internationale Sommerfestival, das seit Gründung Anfang der 1980er Jahre drei Wochen lang mehr als 50 verschiedene Arbeiten aus den

Bereichen Tanz, Theater, Performance, Musik, bildende Kunst und Film zeigt. Dieses Jahr warten vom 6. – 24. August Arbeiten von Künstlern, die sich mit Stoffen und Themen aus der Gegenwart beschäftigen – und das in einer radikalen ästhetischen Sprache. Auch jenseits des Hamburger Kultur-Sommerlochs finden Kunst-Fans hier eine Heimat – vor und nach den Vorstellungen beim entspannten Chillen oder Austausch mit anderen Besuchern im Festival-Garten an der Osterbek.

Einfach reinkommen und die Leute kennenlernen!

Wenn gerade kein Festival stattfindet, ist auf einer der sechs Bühnen fast immer etwas los – von Konzerten über Theateraufführungen und Diskussionen bis zu Partys. Das Alabama-Kino bietet ein feines Arthaus-Filmprogramm und im Casino lässt es sich bestens speisen.

Kampnagel ist nicht nur Bühne, sondern „ein produktives Labor für Ideenentwicklung, ein Think Tank, Ort für Kontroversen und Tagungen. Hier wird an neuartigen Formaten gearbeitet, die nach zeitgemäßen Formen von Öffentlichkeit, Kommunikation, Interaktion, Partizipation und Wissensvermittlung suchen. Denn Kampnagel ist nicht nur ein Kunsttempel. Es öffnet sich in die Gesellschaft und in die umgebende Realität. Wir begreifen Hamburg nicht nur als die Stadt, für deren Bewohner wir Stücke einladen und produzieren, sondern auch als Untersuchungsraum,

Materiallager, Schauplatz und natürlich als Bühne, die wir mit mobilen Formaten bespielen“, heißt es im Selbstverständnis der Kulturfabrik.

Das klingt etwas sperrig und den Kampnagel-Machern ist durchaus bewusst, dass das übervolle Programm, das Intendantin Amelie Deuffhard zusammen mit fünf Dramaturgen gestaltet, teils verwirrend wirkt: „Das ist so groß hier, da fragen sich viele: Was machen die hier eigentlich?“ sagt Mareike Holfeld aus der Kampnagel-Pressestelle und beantwortet die Frage gleich selbst: „Hier findet alles statt, was sich mit dem Hier und Jetzt beschäftigt!“ Den Kampnagel-Machern ist es wichtig, in der Nachbarschaft verankert zu sein. „Wir wünschen uns, dass die Leute sagen: Das ist unser Kampnagel und abends, statt fern zu sehen, einfach mal rüber gehen und gucken, was da läuft. Wie ein zweites Wohnzimmer.“ Um den Nachbarn mögliche Hemmschwellen zu nehmen haben Amelie Deuffhard, seit 2007 und noch bis mindestens 2017 Intendantin, und ihr Team vor drei Jahren die Nachbarschaftskarte erdacht. Anwohner der Jarrestadt und umliegender Straßen haben damit die Möglichkeit, Kampnagel-Produktionen zu einem ermäßigten Preis zu besuchen und kommen in den Genuss besonderer Aktionen wie zum Beispiel einen weiteren Nachbarn kostenlos mitzunehmen, Voraufführungen oder Künstler-Gespräche zu besuchen.

„Eine tolle Möglichkeit, Kampnagel kennen zu lernen, ist auch der X-Faktor“, verspricht Mareike Holfeld. Dabei kön-

nen Besucher alle zwei Wochen montags Künstler, die gerade auf Kampnagel arbeiten, quasi bei einem Blind Date kennen lernen. Die Künstler sprechen dann über sich und ihre Arbeiten und zeigen teilweise Ausschnitte aus der Probe. Moderiert wird die kostenlose Veranstaltung von Kampnagel-Dramaturgen. Einen sehr authentischen Einblick gewährt auch der ehemalige Technische Leiter Frieder Bars auf seinen regelmäßigen Kampnagel-Führungen. Bars, der einst für das Schauspielhaus arbeitete, ist sogar der Entdecker Kampnagels: Als das Schauspielhaus 1982 für Sanierungsarbeiten eine Ausweichspielstätte suchte, spürte er das Gelände an der Osterbek auf, das seit 1981 als Produktionsstätte stillgelegt war. Senat und Bezirk planten, die Gebäude abzureißen und hier Wohnraum zu schaffen. 1984 kehrte das Schauspielhaus zurück an die Kirchenallee, die Spielstätte Kampnagel blieb und nahm ab März 1985 ihren regelmäßigen Betrieb auf. Auch Frieder Bars blieb und wechselte als Technischer Leiter an den Spielort, den es ohne ihn vielleicht gar nicht gäbe. Die nächste Führung findet am Sonntag, 6. April um 11 Uhr statt, die Teilnahme ist kostenlos. Einen interessanten Einblick in die Geschichte Kampnagels als Maschinenfabrik gibt der Roman „Maschinenfabrik N&K“ von Willi Bredel, der den Arbeiteraufstand von 1923 gegen die Weimarer Republik schildert.

Wer am liebsten selbst aktiv werden möchte, kann ab April im Chor des „Kommando Himmelfahrt“ mitsingen und bei Kampnagel-Produktionen im

Mai und Herbst auftreten. Für Familien ist die „Hans im Glück“-Interpretation der Performance-Gruppe Skart mit Kindern der Erich-Kästner-Schule vom 7. bis 11. Mai eine gute Gelegenheit, um

den Kulturtempel in der Nachbarschaft kennenzulernen.

Informationen zu allen Veranstaltungen unter www.kampnagel.de

MF

Der mächtige blaue Kran ist das Wahrzeichen der Kulturfabrik und verweist auf die Vergangenheit des Spielortes



Viele Besucher und interessante Gespräche im Kampnagel-Foyer – Foto: Frederik Röh

Entdeckungen im Stadtpark

Das kleine Labyrinth

In diesem Jahr kommt der Frühling früher ins Land als im letzten Jahr. Da war noch um diese Zeit Eis und Schnee. Jetzt aber fängt es schon überall an zu sprießen und zu blühen. So auch in dem Hamburger Stadtpark. Die Schneeglöckchen blühen in voller Pracht, Krokusse und Märzbecher lugen schon hervor und die Büsche zeigen ihr erstes Grün.

So machte ich mich mal wieder auf zu einem Spaziergang durch den Stadtpark. Auf meinem Weg entdeckte ich den kleinen Irrgarten, der seitlich am südlichen Rand der Festwiese im Gehölz

zum Südring liegt, ca. 200 Meter vom Landhaus Walter in östlicher Richtung. Eine junge Mutter zeigte gerade ihrem kleinen Sohn den Eingang zu diesem Labyrinth. Der Bub lief nun freudig die verschlungenen Wege entlang, bis er fast außer Atem das Ende erreichte. Es war für mich schön anzusehen, welche fröhliche Reaktion dieser Lauf in dem Jungen hervorrief.

Schon häufiger wurde ich von Parkbesuchern nach diesem kleinen Labyrinth befragt, aber ich hatte es bisher noch nicht wahrgenommen, da es versteckt hinter dem Laub von Büschen und Bäu-

men liegt. Jetzt im Übergang vom Winter zum Frühling, wo noch kein Laub zu sehen ist, konnte ich das Labyrinth gut vom Weg aus erkennen.

Soviel ich erfahren habe, wird dieser kleine Irrgarten seit ca. 2 Jahren ehrenamtlich von einem Ehepaar bzw. einer Gruppe bearbeitet, bepflanzt, gepflegt und in Ordnung gehalten. Auf einem Schild bitten sie die Stadtparkbesucher um Respekt und Erhaltung dieses Labyrinths und der Anpflanzungen.

Und dieser Bitte möchte ich mich gerne anschließen.

Diederich B. Magnussen



Foto: Diederich B. Magnussen

Neue Bänke für den Hamburger Stadtpark

Als Mitglied des Stadtpark Vereins Hamburg e.V. führt mich mein Weg sehr oft von Winterhude durch den Sierichschen Forst zum Forsthaus, dem Domizil des Stadtpark Vereins. Und da habe ich Ende Februar am Rande eines Parkweges einen großen Stapel von Parkbankfüßen und Parkbankbrettern entdeckt.

Diese noch in Einzelteilen abgelegten Parkbänke sollen jetzt zum Frühjahr und vor allem zum diesjährigen 100. Stadtparkjubiläum aufgestellt werden. Teilweise waren im Forst schon inzwischen einige aufgestellt. An anderen Stellen waren die Parkarbeiter aber dabei, die neuen Bänke an ihren Bestimmungsorten zu installieren.

Ich denke, dass jeder Stadtparkbesucher sich darüber sehr freuen und die Parkbänke zum Ausruhen und Genießen des Parks nutzen kann und wird. Meine Bitte an alle Parkbesucher ist ein respektabler Umgang mit den schönen, neuen Parkbänken. Graffiti und Zerstörungen gehören nicht in unseren schönen Stadtpark und erst recht nicht bei den Parkbänken; denn gerade unsere älteren Mitbürger sind froh über eine Erholungspause im Park und auf den Bänken.

Diederich B. Magnussen



Foto: Diederich B. Magnussen

Halstücher und Krawatten des WBV

Der Winterhuder Bürgerverein bietet seinen Mitgliedern und Interessenten das seidenweiche Halstuch und die edle Seidenkrawatte (siehe Fotos) zum Kauf an.

Auch bei der Jahreshauptversammlung am 27. März 2014 um 19.00 Uhr im Gemeindesaal der Paul-Gerhardt-Gemeinde können diese schönen Artikel käuflich erworben werden.



Fotos: Diederich B. Magnussen

U. Schütt mit Halstuch und J. Rosenfeldt mit Krawatte des WBV



Bestattungsinstitut St. Anshar
Adolf Imelmann & Sohn
GmbH & Co. KG

Bestattungen sind Vertrauensaufträge

Dieses Vertrauen wird unserer Firma seit 1934 entgegengebracht

Tag & Nacht telefonisch für Sie erreichbar: 040 / 270 09 21

Sierichstraße 32 • 22301 Hamburg-Winterhude

Tel. 040 / 270 09 21 • Fax 040 / 270 68 10 • www.imelmann-bestattungen.de



Weinlust®

Hamburgs erste Adresse für Geniesser

Mühlenkamp 14 • 22303 Hamburg

Tel. 040.27 886 886 • Fax 040.27 886 887

info@weinlust.de • www.weinlust.de

Spezial Bereiche

Messung nach BGV A3

jurat. Kaffeemaschinen
Kundendienst

Biologische Elektroinstallation

ELEKTROTECHNIK
WOLFGANG LAY

Haus-, Gewerbe- und Industrie-Installation Beleuchtungsanlagen
Biologische Installation • Beratung • Verkauf • Service

Altendorfer Straße 208
22297 Hamburg
www.wl-lay.de

Mit unserer
Erfahrung
in Ihre Zukunft

Tel. 040 514 97 540
Fax 040 514 97 540
info@wl-lay.de

Borkel & Dedecke Kollegen

*Ihre Steuerberater
in Winterhude*



Andreas Borkel
Diplom-Kaufmann | Steuerberater



André Dedecke
Diplom-Kaufmann | Steuerberater



Heinz-Werner Heese
Diplom-Kaufmann | Steuerberater

Jarrestraße 44b
2303 Hamburg

Tel.: 040-27 83 97-0
Fax: 040-27 83 97-97



*Fisch-Spezialitäten
delikate Salate aus eigener Herstellung*

FISCH-BÖTTCHER am Mühlenkamp

Telefon 2 70 80 77



Winterhude von A–Z

„Winterhude von A-Z“ liefert Hintergrundinformationen zu einem der beliebtesten Hamburger Stadtteile, angefangen bei der Erklärung der Straßennamen bis hin zu den zahlreichen kulturellen Einrichtungen. Viel Historie und historische Fotos runden das Buch ab.

Bleicher: Neben der Landwirtschaft wurde um die Mitte des 19. Jahrhunderts das Bleichergewerbe zum wichtigsten Erwerbszweig in Winterhude. Bis zur Erfindung moderner Waschmittel musste die frisch gewaschene Weißwäsche auf sauberem Rasen ausgebreitet und mit klarem Wasser besprengt werden. Unter Einwirkung von Sonnenlicht wurde sie dann wieder „strahlend weiß“. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts sprach sich herum, dass das Winterhuder Wasser für dieses Handwerk geradezu ideal war. Ganz zu schweigen von der sauberen ländlichen Luft – beide Voraussetzungen waren an den „Großen Bleichen“ und „Hohen Bleichen“ in Hamburg schon lange nicht mehr gegeben. Die erste Vertreterin dieses Gewerbes, die Witwe Anna Maria Hinsch, ließ sich 1837 in Winterhude nieder. Ihr folgten bald zahlreiche Berufskolleginnen und -kollegen. Sie kamen aus Hamburg, Altona, auch aus dem Lübschen oder aus Mecklenburg. Zeitweise waren rund um den Winterhuder Marktplatz bis hinein nach Alsterdorf 200 Betriebe ansässig. Das brachte für den Ort auch Probleme mit sich: Das gute Wasser wurde nach dem Einsatz an Riffelbrett oder in der Schaukelwaschmaschine zu einer stinkigen Brühe, die, teils in Tonrohren, teils in einem offenen Graben Richtung Eppendorfer Stieg und von dort in die Alster floss. Als Adolph Sierich daranging, das Terrain für die Sierichstraße erhöhen zu lassen, sammelte sich das Wasser neben der Aufhöhung auf dem Gelände der ehemaligen Winterhuder Nachtweide. Sierich hatte zwar auch Rohre verlegen lassen, die diese Abwässer in Richtung Alster ablaufen lassen sollten, nur lagen diese zu hoch. Demzufolge sammelte sich die stinkende Brühe auf der Nachtweide und beeinträchtigte die gute ländliche Luft und das Geruchsempfinden der Anwohner. Im Jahre 1870 erklärte Sierich sich bereit, die Rohre niedriger legen zu lassen. Aus dieser „Straßenunterführung“ flossen die Abwässer durch einen offenen Graben weiter zur Alster. Damit wurde den Hamburgern der Schmutz aus ihrer Wäsche über die Alster wieder zuge-spült, aber das scheint damals noch niemanden gestört zu haben. Der Ablauf

funktionierte offenbar unzureichend, denn bei der ehemaligen Nachtweide befand sich noch bis in die 1880er Jahre eine Desinfektionsgrube, in der man versuchte, der unhygienischen Plage mit Hilfe von Kalk Herr zu werden.



Gestern und heute: Bleicherhäuser an der Ulmenstraße

In Winterhude gibt es heute keine großen Wäschereibetriebe mehr, der letzte – Kolzen am Winterhuder Markt – beendete dort seine Tätigkeit in den 1980er Jahren. In Alsterdorf dagegen gibt es noch einige Firmen, die ihre Geschichte bis auf die Pionierzeit im 19. Jahrhundert zurückführen

können. DBleicherhäuser, Wohnungsbau, Sielbau
Bleicherhäuser: An der Ulmenstraße stehen noch einige der flachen Häuschen, die einst den Winterhuder Bleicherfamilien als Wohnung und Geschäftslokal dienten. (Wohnungsbau, Bleicher)

Winterhude von A-Z Das Stadtheftlexikon

Autorin: Ulrike Sparr
Verlag: Medienverlag Schubert, HH
 24x17 cm Illustrierter Hardcover
 96 Seiten, ca. 70 Abb
 ISBN 3-929229-65-X

Winterhude räumt auf: Reinigungsaktionen am 22.3. und am 29.3.

Der Winterhuder Bürgerverein lädt zum Frühjahrsputz in Winterhude am Sonnabend, den 22. März. Im Rahmen der 17. Ausgabe von „Hamburg räumt auf“ sind alle Hobby-Reinigungskräfte aufgerufen, sich am gemeinsamen Müllsammeln zu beteiligen. Start ist um 10.00 Uhr am Lattenkampplatz. Für ausreichend Handschuhe, Zangen

und Müllbeutel ist gesorgt, so dass wir den Bereich zwischen Braamkamp und Winterhuder Markt vom Müll reinigen und noch lebenswerter gestalten können.

Die Initiative „Unser Mühlenkamp“ startet ihre Aktion am Samstag, den 29. März 2014. Treffpunkt ist um 10.00 Uhr vor dem 3 Tageszeiten.

Anmeldungen bitte an Frau Marianne Meinecke (marianne.meinecke@alice.de) schicken oder ab 19.00 Uhr telefonisch unter 0177-5645335 abgeben.

Der Bürgerverein bittet alle Winterhuderinnen und Winterhude, mitzumachen und freut sich auf eine zahlreiche Beteiligung!



EHLERS
ST. ANSCHAR-BESTATTUNGEN

Hamburg-Winterhude | Alsterdorfer Straße 79
 Tag- und Nachtruf 040-51 51 20
 www.ehlers-bestattungen.de

Digitaldruck

net print
CITY

Esplanade 20 · 20354 Hamburg
 Tel.: 040-35 35 07 · Fax: 040-34 50 38
 Mail: city@nettprint.de

**preiswert · schnell
professionell**



Petra Schäfer,
Physiotherapeutin

**Richtig
&
gut schlafen**

Endlich wieder schmerzfrei schlafen!

**Liegeberatung unter
physiotherapeutischen
Gesichtspunkten:**

Kostenlos und unverbindlich.
Wir bitten um Terminvereinbarung

 Livingston ★ ★ ★
The American Dream

**Betten
Remstedt**
seit 1892

Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf

Winterhude | Alsterdorfer Straße 54 · 22299 Hamburg
 Telefon 040 | 511 90 22 Telefax 040 | 51 63 64

Hanse-Viertel | Poststraße 29 · 20354 Hamburg
 Telefon 040 | 34 26 25 Telefax 040 | 34 16 84

www.betten-remstedt.de | info@betten-remstedt.de

Bettenfachhändler 2012

Der Bettwäsche-Klassiker jetzt auch unter www.livingston-shop.de

Wie funktioniert das Universum?

In der neuen Programmreihe „Wie funktioniert das Universum?“, die ab dem 14. März auf dem Spielplan steht, widmet sich das Planetarium Hamburg zuerst den naturwissenschaftlichen Phänomenen Gravitation und Bewegung. Dabei geht die virtuelle Reise nicht nur durchs Universum, sondern auch zurück in der Zeit auf den Spuren der Entstehung unseres Weltbildes. Kopernikus, Kepler, Newton – die Thesen der großen Denker finden darin selbstverständlich ihren Platz. „Wie funktioniert das Universum?“ eignet sich hervorragend für Schüler der Klassen 10–12, aber natürlich auch für alle interessierten Weltraum- und Wissenschaftsfans, die wissen wollen, was uns bewegt.

Bewegung und Gravitation,
gut zu sehen in unserem Sonnensystem
Bild: © NASA

**Planetarium
Hamburg**
Otto-Wels-Str. 1
(vorm. Hindenburgstr.)
22303 Hamburg
Kartentel: 040 / 42886520
www.planetarium-hamburg.de

 PLANETARIUM HH

Paul-Gerhardt-Gemeinde

Braamkamp 51 · 22297 HH
Tel 511 77 33
Pastor Moser Tel 67 30 09 85
Gottesdienste mit Abendmahl jeden
Sonntag um 10 Uhr.

**Passions-Andachten donnerstags
18 Uhr**

Kirchengemeinde

Winterhude-Uhlenhorst

Winterhuder Weg 132 · 22085 HH
Tel 41 34 66-0



Heilandskirche

Winterhuder Weg 132

Matthäuskirche

Bei der Matthäuskirche 6

Pastorin Tomke Ande 41 34 66 44
Pastorin Raute Martinsen 150 21 90
Pastor Wolf-Schröder Micheel 27 32 41
Pastor Michael Ellendorf 41 34 66 71

Epiphanienkirche

Großheidestraße 44
22303 HH
Tel. 270 83 07
Pastorin Melanie
Kirschstein
Tel 270 83 08

Wir feiern Gottes- dienst

„Wo zwei oder drei
in meinem Namen
versammelt sind, da
bin ich mitten unter
ihnen“

(Matthäus 18,20).

Dieses Wort lädt Menschen jeden Sonntag
zum Gottesdienst in die Kirche ein...

- um ein wenig Ruhe zu genießen
- um sich an Gottes Zusage zu erinnern
- um sich auf neue Wege zu machen
- um zu entspannen
- um sich zu informieren
- um Abschied zu nehmen
- um zu singen
- um mit anderen nicht nur zu chatten
- um zu hören
- um neu anzufangen
- um die Hände zu falten
- um mit anderen – das Abendmahl
– zu teilen

**Auch Sie sind zu unseren Gottes-
diensten eingeladen!**

Katholische Kirche St. Antonius

Alsterdorfer Str. 73/75 bzw. Latten-
kamp 20 · 22299 HH
Kirchenbüro: 52 90 66 30 · Pfarrer
Ansgar Hawighorst 52 90 66 33
Jeden Samstag 18 Uhr Vorabendmesse,
jeden Sonntag 10 Uhr Hochamt und
18:15 Uhr Eucharistiefeier

Martin-Luther-Gemeinde

Bebelallee 156 · 22279 HH
Tel 51 49 18 73
Pastorin Schuh-Bode 51 49 18 77
Pastorin Susanne Kaiser 51 49 18 74



Gottesdienst

An jedem Sonntag und jedem kirchlichen
Feiertag laden wir zum Gottesdienst ein.
Wenn nicht anders angegeben, beginnt
der Gottesdienst um 10 Uhr in unserer
Kirche. Jeder ist herzlich eingeladen,
ob jung oder alt.

Kita-Andachten

Jeden Freitag von 10 – 12 Uhr - außer
in den Schulferien - finden Kita-An-
dachten statt.



**Evangelische
Familienbildung**
Eppendorf

Märchen und Lieder der Völker

– „So treiben wir den Winter aus“

Wie am Ende des Winters der Frühling
kommt, so steht auch am Ende eines
Märchens der Aufbruch: Die schöne
Jungfrau springt aus dem dunklen Bauch
des Wales, in den sie verzaubert war,
und kann Hochzeit feiern.

Davon will ich Ihnen erzählen, und wir
singen gemeinsam die schönen Lieder,
die den Frühling heranlocken.

Hanna Margarete Schilling



03.04.2014 · 20:00 – 21:15 · 8,00 €
1.2 Seminarraum zum Garten · Par-
terre · Hs 16



**HAMBURGER
SCHWIMM-CLUB**

Im Grünen Grunde 1a · 22337 HH
Tel. 500 95 27

info@hamburgerSC.de

Bürozeiten: montags und mittwochs
zwischen 15 und 19 Uhr sowie dienstags
von 10 bis 14 Uhr

Ohne Ehrenämter geht nix

Nur dem unermüdeten Einsatz zahlrei-
cher Freiwilliger ist es zu verdanken, dass

Ihr und Eure Kinder den Schwimmsport
ausüben können. Und wir brauchen jede
Hand (oder auch gerne Köpfe).
Zurzeit suchen wir eine Spartenleitung
für die Triathlon- sowie die Wasser-
ball-Sparte. Zudem immer wieder Wett-
kampfrichter, ambitionierte Jugendtrai-
ner, schreibwütige Menschen, die Lust
haben unsere Webseite/Facebookseite
zu pflegen oder einfach nur coole Fotos
vom letzten Event beisteuern.

VfL Hamburg von 1893 e.V.



Barmbeker Straße 62
22303 HH
Tel. 279 83 77
www.vfl93.de

Akrobatik-Gruppen – PARTNERAK- ROBATIK für Erwachsene

Willkommen bei den Akrobaten des VfL
93. Wenn Ihr nicht wisst, was Partner-
akrobatik ist: Partnerakrobatik ist mit
Geräteturnen vergleichbar, macht aber
mehr Spaß, da die Geräte durch Menschen
(Unterpersonen) ersetzt werden. Aber
keine Angst, es wird keine turnerische
Ausbildung benötigt.



Winterhude-Eppendorfer Turnverein v. 1880 e.V.

W.E.T.-Geschäftsstelle:
Erikastr. 196, 20251 HH
Frau Hansi Greggersen · Tel.: 480 27 75
info@wet-sport.de
Mo. 16–22 Uhr | Mi. 17:30–19:30 Uhr
Fr. 10–14 Uhr

In der Badmintongruppe am Montag sind lebensfrohe Spieler und Spielerinnen im Alter von 16 bis über 60 Jahren. Wir spielen im Einzel und im Doppel (mixed) auf unterschiedlichstem Leistungsniveau. Wir freuen uns immer auf Neue, auch Anfänger sind herzlich willkommen.



Übungsleiterin Badminton:
Kit Tang Schönfeld; T. 040 – 48 62 23
Termine: Mo. 18:30 – 20:00 Uhr; WBS (Wolfgang-Borchert Schule), (große Halle, Erikastrasse 41); Erwachsene & Jugend



Kaemmererufer 28 · D - 22303 HH
Tel.: +49 (0)40 - 279 73 42

- Montags von 19:00 – 20:30 Uhr ist Drachenboottraining.
- Dienstags treffen sich um 18:00 Uhr die geübten Paddler zu längeren Paddeltouren.
- Dienstags um 18:30 treffen sich die etwas fortgeschrittenen Anfänger und diejenigen, denen 18:00 Uhr noch zu früh ist, um eine gemütliche Runde zu paddeln.
- Donnerstags treffen sich die Anfänger um 18:00 Uhr, um unter Anleitung von erfahrenen Trainern paddeln zu lernen. An diesen Terminen kann man nur mit Anmeldung teilnehmen.
- Donnerstags findet ebenfalls um 18:30 Uhr das Gemeinschaftspaddeln der Paddler und Paddlerinnen statt, die nicht an den Kursen teilnehmen und einfach gemeinsam paddeln und/oder noch etwas voneinander lernen wollen. Donnerstags von 19:00 – 20:30 Uhr ist Drachenboottraining.
- Sonntags von 14:00 – 15:30 Uhr ist Drachenboottraining.



Öko Wochenmarkt & Regionales

Jeden Freitag 14.30 – 18.30 Uhr
Winterhuder Marktplatz

Mit allen Sinnen genießen: Mit Muße einkaufen bei Familienbetrieben aus der Region. Spezialitäten entdecken, die es in keinem Supermarkt zu kaufen gibt. Das passende Lieblingsrezept vom Erzeuger gleich dazu bekommen. Wir verführen Sie mit Genuss.

Regionale Köstlichkeiten frisch vom Erzeuger

www.oeko-wochenmarkt.de

Sport Club Sperber v. 1898 e.V.



Heubergredder 38
22297 HH
Tel. 511 68 81 · Fax 51 49 13 69
www.sperber-hamburg.de

Neue Mitglieder

Neue Kinder und Jugendliche sind uns herzlich willkommen. Bitte vereinbart Euer Probetraining mit den Ansprechpartnern der Mannschaften oder kommt einfach beim Training vorbei und meldet Euch kurz direkt beim Trainerteam an. Die Aktion „Kids in die Clubs“ ermöglicht übrigens auch Kindern/Jugendlichen aus Familien mit geringem Einkommen die Vereinsmitgliedschaft.

Seid mit dabei. Wir freuen uns auf Euch!

AWO – Aktivtreff Winterhude

Alsterdorfer Str. 43–45 · 22299 HH
Tel. 460 31 21

Seniorenbeirat des Bezirkes Hamburg Nord

Ursula Preuhs
Bärenhof 3 · 22419 Hamburg
Tel.: (040) 51 83 24

Polizeikommissariat 33

Wiesendamm 133 · 22303 HH
Tel. 4286-533 43 oder 4286-533 44

Montag bis Freitag 9:30–10:30 Uhr sind die „Bürgernahen Beamten“ für Fragen zu erreichen.



Jugendfußball beim SC Sperber

IHR EFFEKTIVES GESUNDHEITSTRAINING

sportinglive
FITNESS EPPENDORF

seit
30
Jahren



Kursplan:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
First Floor Loft 09:45 - 10:45 Rücken Gym 10:45 - 11:45 Workout 16:00 - 18:00 Rucke Sport 18:30 - 19:00 Power Yoga 19:30 - 20:00 Zirkeltraining 20:00 - 21:15 Langhantel Training	First Floor Loft 9:45 - 10:00 Workout 11:10 - 12:10 Pilates 15:00 - 16:00 HIIT (Sportplatz) 18:00 - 18:55 Kickbox 18:55 - 19:55 Step Interval 20:05 - 21:05 Functional Training	First Floor Loft 9:00 - 10:30 Zirkeltraining 9:30 - 10:30 Langhantel Training 10:35 - 11:30 Workout Balance 17:05 - 18:00 Rucke Sport 18:30 - 19:30 BJJ 19:30 - 19:45 Pilates 19:55 - 20:05 Rücken Gym 20:00 - 21:00 Fitness Boxen	First Floor Loft 9:30 - 10:30 Pilates 10:35 - 11:35 Workout 11:00 - 12:00 F.C. 50 16:30 - 20:00 Zirkeltraining 17:05 - 18:00 Kickbox 18:00 - 18:50 Workout 18:15 - 19:30 Rucke Sport 18:55 - 19:45 BJJ 19:50 - 20:40 Pilates 19:40 - 20:25 Präventivkurs Rücken	First Floor Loft 9:00 - 10:30 Zirkeltraining 9:00 - 10:00 Fat Burner 10:30 - 11:45 Rucke Sport 11:15 - 12:00 Rucke Sport 15:00 - 16:00 Rücken Gym 17:30 - 18:20 Pilates Basic 18:20 - 19:35 Power Yoga Basic 19:30 - 23:00 F.Boss Basic	First Floor Loft 11:00 - 12:15 Step Interval 16:00 - 17:00 BJJ 17:10 - 18:00 Pilates	First Floor Loft 9:30 - 10:30 Step Basic 11:30 - 12:30 Langhantel Training 12:45 - 13:35 Rücken Gym 13:45 - 14:45 BJJ 18:00 - 19:30 Rucke Sport	Jeden Freitag GASTTAG jeden Freitag laden wir neue Freunde und Bekannte bei uns zum Gratis-Training ein. (ab 2 x pro Jahr) Unsere Öffnungszeiten: Mo + Mi: 06.30 - 23.00 Uhr Di + Do: 08.00 - 23.00 Uhr Fr: 06.30 - 22.00 Uhr Sa + So: 09.00 - 20.00 Uhr
9:00 - 10:00 Personal Physio Trainingsplatz	9:00 - 10:00 Personal Physio Trainingsplatz	9:00 - 9:30 Personal Physio Trainingsplatz	18:00 - 19:00 Personal Physio Trainingsplatz	9:00 - 10:00 Personal Physio Trainingsplatz			sportinglive FITNESS EPPENDORF



Abnehmprojekt – 4 Kilo in 30 Tagen?

Gesucht werden 50 Interessierte, die jetzt gesund abnehmen möchten. 30 Tage lang werden die Teilnehmer durch ein spezielles Trainingssystem begleitet und am Ende wird festgehalten, wie viel Körpergewicht sie verloren haben und sich ihr Wohlbefinden verbessert hat. In den 30 Tagen werden sie zwei Mal pro Woche ca. 45 Minuten ein besonderes Training absolvieren, für das Sie zuvor einen Plan erhalten. Mehr muss man wirklich nicht machen, erklären die Ernährungs- und Trainingsexperten.

Die Ergebnisse von vorherigen Projekten sprechen hier eine deutliche Sprache. Der Körper ändert sich in 30 Tagen. Fettgehalt, Cholesterinspiegel und Blutdruck dürften sich innerhalb dieser Zeit regulieren, Wohlbefinden und Lebensgefühl allgemein verbessern und sogar kleine „Wehwehchen“ verschwinden. Normalerweise nehmen die Teilnehmer in dieser Zeit zwischen 4 und 6 Kilogramm Körpergewicht ab. Nach 30 Tagen ist man ein ganz anderer, positiverer Mensch. Das alles möchten wir Ihnen beweisen, so die Trainer des Sporting-Live. Die Trainingsstunden werden im Sporting-Live absolviert.

Das Team und die technischen Voraussetzungen des Sporting-Live bieten eine ideale Ausgangsbasis. Es geht darum,

Theorien in Sachen Ernährung, Fitness und Krafttraining wirklich einmal genau auf den Grund zu gehen, exakt festzuhalten, wie sich diese auf „Otto Normalbürger“ auswirken, zu sehen, was mit minimaler Ernährungsveränderung und gezieltem Sport schnell und zum Wohl von mehr Lebensqualität erreicht werden kann. Die Teilnahmegebühr beträgt inklusive der Nutzung des Trainingssystem, des Ernährungscoaching und der Getränke nur 30,00 Euro (gültig ab 18 Jahren).

**Anmeldung erforderlich
unter Info-Telefon 040 47 20 75.**

sportinglive
FITNESS EPPENDORF

seit
30
Jahren

Mo. + Mi. 06.30 - 23.00 Uhr
Di. + Do. 08.00 - 23.00 Uhr
Fr. 06.30 - 22.00 Uhr
Sa. + So. 09.00 - 20.00 Uhr

Robert-Koch-Straße 26
20249 Hamburg
Telefon: 040 - 47 20 75
www.sporting-live.de