

RAHLSTEDT LEBEN

Die guten Seiten in Rahlstedt

4 x pro Jahr

ANZEIGE

Frischer Wind für Rahlstedt John Klüver Immobilien macht sich stark für unseren Stadtteil



**PERSÖNLICH
BERATEN**

Service, so
individuell wie
Ihre Immobilie



**ERFOLGREICH
VERKAUFEN**

Erfahrener
Partner für Ihren
Hausverkauf



**ZENTRAL
GELEGEN**

Gegenüber
vom Bahnhof
Rahlstedt



12



14



22

ANZEIGE

WARNHOLZ Immobilien GmbH gegründet 1995

ivd **Wir suchen laufend Grundstücke, Häuser und Wohnungen zum Verkauf und Vermietung.** ivd
Keine Kosten für den Verkauf. Rufen Sie uns jetzt für eine unverbindliche Beratung an!

Treptower Straße 143 | Tel. 040 / 647 51 24 | Fax 040 / 647 01 68 | www.warnholz-immobilien.de



22



34

Impressum
01 | 2017

Titelbild: Jens Wehde
Herausgeber (v.i.S.d.P.)
Virginie Siems
Eutiner Str. 2,
22143 Hamburg
v.siems@rahlstedter-leben.de
www.rahlstedter-leben.de
Tel. 88 17 06 55
Fotos: Jens Wehde
www.wehde.de
Art Direction: Mone Beeck
Freie Autoren:
Jasmin Bühler
Alexander Posch
Claudia Sohns
Druck: Druckhaus
Hamburg GmbH & Co KG
Auflage: 35.000
Verbreitungsgebiet:
Privathaushalte in Rahlstedt

Veranstaltungstermine werden kostenlos abgedruckt, aber ohne Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit. Orte, Zeiten und Preise können sich ändern. Das gesamte Magazin, alle enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jeglicher Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin und mit Quellenangabe gestattet.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos kann keine Haftung übernommen werden. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden.
Die nächste Ausgabe erscheint im Juni 2017



FOTO: PHILIPP HUSEMANN

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

mit der vorliegenden Frühjahrsausgabe laden wir Sie zu einem Lese-Erlebnis im neuen, frischen Look ein. Es macht richtig Spaß auf den wimmelnden Seiten, Neues zu entdecken. Schauen Sie selbst!

Ein besonderes Augenmerk sollten Sie auf unsere Seiten Save the Date werfen. Hier entführen wir Sie in die Welt der Liebe ... Ja, ich meine den Paartanz, der zur Hochzeit oder anderen Familienfesten wie das gute Essen dazu gehört. Es ist wie im Märchen, wenn man als Paar harmonisch (!) und im gleichen Rhythmus (!) übers Parkett schweben kann. Wenn Sie auch mal im Dreivierteltakt den siebten Himmel erreichen wollen, gehen Sie in die Tanzschule und lassen Sie sich aufs Führen und Spüren ein. Liebe Damen, seien Sie geduldig mit den Männern. Gerne berichten wir in unserer nächsten Ausgabe über Ihre Erfahrungen! Schreiben Sie mir an v.siems@rahlstedter-leben.de oder rufen Sie mich an: Tel. 040 88 17 06 55

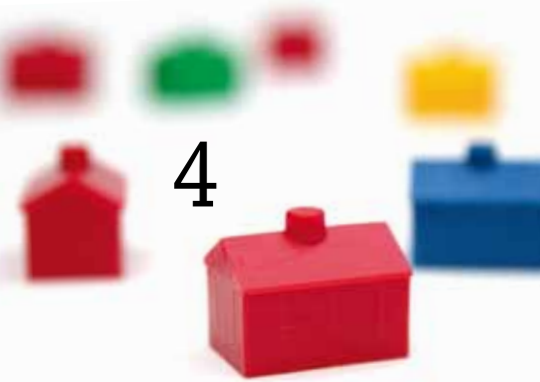
Es grüßt Sie herzlichst Ihre *Virginie Siems*



Der Gewinner des Figurendialogs ist: Der Flüsterer

von Hanno Edelmann
Er soll am Eingang der Rahlstedter Bahnhofstraße seinen Platz finden – finanziert über Spenden:
Bankverbindung:
Volksbank HH Ost-West
IBAN DE43 2019 0003 0052 6969 01
Kennwort:
"Spende Flüsterer"

Inhalt



4

- 04_ **Immobilien Spezial**
Rahlstedt ist attraktiv
- 06_ So klappt's auch mit dem Nachbarn
- 08_ Die zehn Gebote
- 10_ **Marktforschung:**
Claudia Sohns: Schlummernde Potenziale entdecken
- 12_ **Portrait:**
Stefan Dorster kommt mit einem Koffer neuer Ideen
- 14_ **Kunst & Kultur**
Kulturistenhoch2
- 16_ **Aus den Unternehmen**
- 20_ **Kolumne**
"Online Dating? Risiken? Nebenwirkungen!"
von Jasmin Bühler

- 22_ **Alles Schule:**
Die rote Rübe
- 24_ **Sportliches Rahlstedt**
Der AMTV gönnt sich eine eigene Halle
- 27_ **Literatur**
"Frau Engelmanns Frühling" von Alexander Posch



- 29_ Erst Feste planen, dann Feste feiern
- 30_ Meine Konfirmation
- Veranstaltungen**
- 34_ Pflanzen un Blumen in Meiendorf
- 35_ Nicht verpassen!

FOTO: FOTOLIA

Stepin
Student Travel & Education
Programmes International

www.stepin.de/gastfamilie-werden

Austauschschüler suchen Gastfamilien

Erleben Sie Kulturaustausch in den eigenen vier Wänden – optimal betreut durch eine erfahrene Austauschorganisation. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören. Alle Infos telefonisch: (040)34 96 2920, per E-Mail: incoming@stepin.de und im Web.

ANZEIGE

Gutes für Geist und Seele
GEISTESHEILUNG
www.sendero-help.de
Sendero HELP

Immo Spezial Rahlstedt ist attraktiv

Der Immobilienmarkt ist nach wie vor auf einem Höchstpreiskurs, geprägt von außergewöhnlichen Niedrigzinsen und starkem Druck im Vermietungsmarkt. Immer mehr Familien suchen auf dem Kaufmarkt nach einer geeigneten Immobilie, deren Finanzierungsraten niedriger sind als die Miete für ein vergleichbares Objekt. Vor diesem Hintergrund ist Rahlstedt ein sehr beliebtes Ziel.



Dolberg Immobilien

Gute Zeiten für Immobilienkäufe in Rahlstedt

Welche Chancen birgt der Immobilienmarkt für den Käufer?

Statt monatlich eine Miete zu bezahlen, die nach der Überweisung einfach weg ist, ist es zurzeit ratsam, sein Geld in ein Eigenheim zu investieren. Wegen der niedrigen Zinsen ist das machbar, denn die monatlichen Kreditraten sind dadurch sehr günstig. Bei einer Finanzierung mit z.B. 1,5% Zinsen und 2% Tilgung macht die Hälfte der monatlichen Rate schon die Tilgung aus. Kleiner Tipp: Damit man bei einer eventuellen Zinssteigerung auf der sicheren Seite ist, sollte man sich die niedrigen Zinsen langfristig (25 Jahre oder länger) sichern – auch wenn die Finanzierung dadurch etwas teurer wird.

Welche Risiken gibt es?

Viele potentielle Käufer beschäftigt der Gedanke, dass wir uns derzeit in einer „Immobilienblase“ befinden und bei einer Zinssteigerung die Kaufpreise deutlich nachgeben könnten. Dagegen steht, dass in Europa strukturelle Probleme des Euros ungelöst sind und weiterhin eine Schwäche des Euros zu erwarten ist (inflationäre

Tendenzen), was eher zu Preissteigerungen führt. Und zuletzt befindet sich eine Immobilie definitiv außerhalb einer sogenannten Blase, wenn die monatliche Zins- und Tilgungsbelastung vergleichbar ist mit einer monatlichen Miete, die mit der Immobilie erzielt werden kann.

Welches Fazit ziehen Sie für Rahlstedt?

Der Immobilienmarkt ist wie alle Märkte Schwankungen erlegen. Bleibt der Euro weiterhin schwach, ist es möglich, dass die Preise für Immobilien weiter steigen. Insofern nehme ich persönlich Abstand davon, aktuell von einer Immobilienblase zu sprechen. In Rahlstedt befinden wir uns mit dem Immobilienmarkt noch in einer Komfortzone, wenn wir die Preise in Relation zur Hamburger Innenstadt setzen. In der City werden Quadratmeterpreise von 8.000 Euro aufgerufen. Das Verhältnis von Finanzierung gegenüber Miete, wie es in Rahlstedt gegeben ist, ist in der Innenstadt kaum zu finden. Die Marktsituation in Rahlstedt mit ca. 3.000 Euro/m² betrachte ich als sehr solide.

Tel. 66 00 00, www.dolberg.de

„In Rahlstedt befinden wir uns mit dem Immobilienmarkt noch in einer Komfortzone.“

J.-P. Aaron Dolberg



JOHN KLÜVER
IMMOBILIEN



JOHN KLÜVER IMMOBILIEN
Rahlstedter Bahnhofstraße 17
22143 Hamburg
040 88 21 53 12 - 0
040 88 21 53 12 - 3
info@johnkluever-immobilien.de

Der Frischwindmacher

Ein gebürtiger Rahlstedter Immobilien-Mann über seine Zukunftsvision für den Stadtteil

Herr Klüver, Sie sind in Rahlstedt geboren und aufgewachsen; und jetzt nach vielen Jahren heimgekehrt. Warum?

Als ich jung war, zog es mich in die Ferne – nach Wandsbek (lacht). Heute möchte ich meinen Heimatstadtteil, der mich einst prägte, positiv mitgestalten. Rahlstedt hat noch viel Potential. Das möchte ich gemeinsam mit meinem Team weiter „ausbauen“.

Kennen Sie noch viele Menschen hier im Stadtteil?

Ja klar! Einerseits lebt meine Familie hier, mit der ich regen Kontakt habe. Zum anderen habe ich hier Freunde und Geschäftspartner, mit denen ich mich regelmäßig austausche. Oft spinnen wir dann Ideen, wie es hier noch attraktiver werden könnte.

Verraten Sie uns eine Ihrer Ideen?

Nun, ich glaube zum Beispiel, dass gerade wir Gewerbetreibenden den Menschen hier möglichst offen und optimistisch begegnen sollten. Positives Flair steigert die Attraktivität der lokalen Geschäfte – und damit die Lebensqualität im ganzen Stadtteil.

Einige ganz konkrete Immobilien-Projekte zur Stadtteil-Entwicklung sind derzeit noch in Planung. Hierzu berichten wir in naher Zukunft natürlich gerne mehr.

Die Firma trägt Ihren Namen, aber sie ist keine One-Man-Show, oder?

Keinesfalls! Wie heißt es so schön: Hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine starke Frau.

Und mir stärken gleich mehrere engagierte und sympathische Frauen den Rücken! Es ist sehr viel wert, zu wissen, dass meine Kunden bei ihnen in besten Händen sind.

Dürfen Sie Namen nennen?

Nadine Seligmann ist unsere Spezialistin für gewerbliche Immobilien in Norddeutschland.

Für den erfolgreichen Verkauf von Haus oder Wohnung ist Nina Yusofi unsere Expertin. Sie sorgt dafür, dass unsere Kunden einen guten, marktwertgerechten Preis für Ihre Immobilien bekommen.



Unsere gute Seele im Büro ist Sabine Baier, die sich sehr engagiert den Themen Verwaltung und Vermietung widmet.

Keine Frau, aber ebenso unentbehrlich, ist unser Hausmeister: Nigel Stuart-Fairweather. Ihm ist keine haus-technische Herausforderung zu groß.

Was zeichnet Ihre Arbeitsweise aus? Warum sollte ich mich gerade an John Klüver wenden, wenn ich mein Zuhause verkaufen will?

Um als Immobilienmakler für seine Kunden erfolgreich zu sein, braucht man drei elementare Dinge:

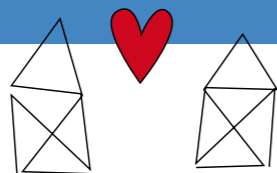
1. Gute Ausbildung und Erfahrung.
2. Ständige Analyse des Marktes.
3. Exzellentes Marketing.

Unsere enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Notaren und Banken, Handwerkern, Architekten, Energieberatern und Sachverständigen ist auch sehr von Vorteil.

Und ganz wichtig: Man braucht Gespür und echtes Interesse an seinem „Revier“. Und da bin ich in Rahlstedt natürlich bestens qualifiziert (lacht).

Aber machen Sie sich dazu am besten selbst ein Bild. Ihre individuelle Immobilienberatung finden Sie bei uns im Herzen Rahlstedts.

Vielen Dank – und viel Erfolg!
Danke schön. Wir geben unser Bestes!



So klappt's auch mit dem Nachbarn

Wer nur auf sein Recht pocht und das Wissen um den „Nachbarschaftsknigge“ voraussetzt, wird von seinen neuen Nachbarn wahrscheinlich enttäuscht werden. Viele Menschen verhalten sich nämlich nicht vorbildlich, insbesondere nicht in Stress-Situationen wie bei einem Umzug. Als Nachbar tut man gut daran, dem Neuen nicht gleich zu unterstellen, er

wolle die Lebensqualität der alteingesessenen Nachbarschaft beeinträchtigen. Die meisten Menschen sind an einem guten Miteinander interessiert.

Optimal, wer traditionelle Spielregeln beherzigt

1. Die Neuen stellen sich vor und klingeln bereits vor dem Einzug bei allen direkten Nachbarn und kündigen Ihren Einzug mit den einhergehenden Ruhestörungen an.
2. Die jüngeren Nachbarn grüßen die älteren Nachbarn **zuerst**.

Oder umdenken:

Viele jüngere Menschen haben diese Verhaltensweisen nicht verinnerlicht. Sie gehen von einem Kontakt auf Augenhöhe aus und freuen sich ebenso über zuvorkommende Gesten aus der bestehenden Nachbarschaft. Der Schritt auf den Neuen zuzugehen ist zudem aus der Position des Bestehenden leichter als für den Neuen, der noch in der Orientierungsphase ist.

Jeder Nachbar ist anders

Für eine gute Nachbarschaft müssen beide Seiten respektvoll miteinander umgehen und stets den Dialog suchen. Dabei hilft eine gehörige Portion Gelassenheit und Verständnis für die unterschiedlichen Lebensphasen. Je nachdem wie homogen die Nachbarschaft ist, umso ähnlicher sind die Tagesabläufe und so ist es durchaus möglich, dass Rasenmähen oder Heimwerken in Neubaugebieten am Wochenende samstags und sonntags durchgehend tagsüber möglich ist und sich niemand gestört fühlt.



Ilka Hückel
Ohne Makler verkaufen - oder lieber zum besten Preis?

Wer unter Makler nur den Türaufschließer und Interneteinsteller versteht, liegt grundlegend falsch - oder kennt die falschen Makler. Ein guter und qualifizierter Makler bietet Wissen und Dienstleistungen, die weit über das hinausgehen, was jeder Eigentümer selbst leisten kann, und erbringt damit einen echten Mehrwert auf dem Weg zum besten Verkaufserlös.

So beginnt bei uns die effektive Verkaufsvorbereitung mit unseren „wertoptimierenden Sofortmaßnahmen“, bei denen kleinere Mängel sogleich behoben werden. Neben einer umfangreichen Wertermittlung gehört der Energieausweis ebenso zum Standard wie ein kleines „Homelifting“ und ein digitaler, interaktiver 360°-Rundgang zum Schutz Ihrer Privatsphäre. Ein guter Makler setzt Ihre Immobilie optimal in Szene, qualifiziert potenzielle Käufer und steht bis zur Übergabe - und darüber hinaus - kompetent an Ihrer Seite. Bei uns alles inklusive!

Tel. 673 91 433, www.immo-hueckel.de

Wohnen in Hamburg

Wir beraten Sie gern bei der Wahl der passenden Wohnung. Zum Beispiel in unserer betreuten Service-Wohnanlage für Senioren Nordlandweg/ Zellerstraße in Rahlstedt-Meiendorf.

040 42666 3300
www.saga.hamburg

SAGA
Unternehmensgruppe

39,8

Quadratmeter beträgt die durchschnittliche Wohnfläche je Einwohner in Rahlstedt.

Pro Haushalt leben bei uns im Stadtteil durchschnittlich 1,9 Personen.

Quelle: www.statistik-nord.de

Dahler & Company Zu Hause in besten Lagen

Sich zu Hause wohlfühlen hört nicht hinter der Haustür auf. Im Gegenteil: Der Blick aus dem Fenster und der Gang vor die Tür prägen den Eindruck ebenso wie die Wohnung oder das Haus selbst. Dabei sind die Erwartungen an eine beste Lage sehr verschieden wie die zwei folgenden Beispiele zeigen:

Familien bevorzugen in der Regel eine ruhige Lage in homogener Nachbarschaftsbebauung ohne stark befahrene Straßen. Sie wünschen sich die Nähe zu Schulen, Kindergärten, Einkaufsmöglichkeiten und Sportvereinen und akzeptable Arbeitswege - zu einem guten Preis.

Die sogenannten „Best Ager“ um die 50 Jahre ziehen eine zentralere Lage vor, die fußläufig zum Stadtteilkern mit allen Einkaufsmöglichkeiten und Ärzten ist. Außer-



Axel Beth

dem legen sie Wert auf eine gute Sonnenausrichtung und ein ansprechendes sowie ruhiges Wohnumfeld.

Die Lage ist bei der Kaufentscheidung so wichtig, weil man daran im Nachhinein nichts mehr ändern kann. Eine Sanierung oder ein Umbau der Immobilie ist hingegen immer möglich, so dass man seine Idealvorstellungen auch später noch realisieren kann. Unsere Erfahrungswerte ziehen wir aus 24 Jahren Dienstleistung für Eigentümer und Interessenten aus einer Kundenkartei von 3.227 Verkaufsfällen im Hamburger Osten und aktuell 2.841 vorgemerkten Suchkunden.

Tel. 7200 7400
www.dahlercompany.de

ANZEIGEN

LAMBERT
IMMOBILIEN SEIT 1985

Wir sind seit 31 Jahren in Rahlstedt zu Hause. Jetzt suchen wir wieder Häuser und Wohnungen für unsere vorgemerkten Kunden in der Region.

Was ist Ihre Immobilie wert?

Gerne nehmen wir eine kostenlose Bewertung vor.

Dipl. Immobilienwirtin Carola Lambert freut sich auf Ihren Anruf! Tel. 60 90 47 00

Kösliner Straße 37a · 22147 Hamburg
www.makler-lambert.de

Ihre **MehrWertMaklerin** aus der Nachbarschaft

- ✓ Wertoptimierende Sofortmaßnahmen für einen maximalen Kaufpreis
- ✓ Virtueller 360°-Rundgang zum Schutz Ihrer Privatsphäre
- ✓ Mehr Leistung - höherer Verkaufserlös 6% Courtage? Nicht mit uns!
- ✓ Kompetent · Engagiert · Persönlich Sie sind bei uns Chefsache!

Makler und mehr:

ImmobilienVermittlung
Alle Leistungen inklusive!

ImmobilienMarketing
Profi-Leistung zum Festpreis

ImmobilienVerrentung
Das Plus im Alter - ohne Umzug!

immobilien?!
hückel!
Immobilien? Ilka Hückel!
Ihre faire MehrWertMaklerin
www.immo-hueckel.de
Fon 040. 673 91 433

Aktionstage „Frühjahr“
31. März von 14 bis 18 Uhr | 1. April von 9 bis 13 Uhr

Wir informieren – Sie profitieren!

- Tauschen Sie sich aus – Nutzen Sie die Fachkompetenz unserer Experten aus Industrie, Handwerk und Handel!
- Auswahl, die begeistert – Entdecken Sie die Vielfalt an Böden, Türen und Holz im Garten in unserer Ausstellung
- Sparen Sie Bares – Profitieren Sie von attraktiven Aktionspreisen
- Lernen von den Profis – kostenfreie Teilnahme an unseren Workshops

Workshop: Parkett und Laminat*
Bei uns lernen Sie das Verlegen von den Profis!

- Freitag: 15 – 16 Uhr
- Samstag: 9 – 10 Uhr

Waffeln + Hot Dogs GRATIS!

10% RABATT*

*auf ausgewählte Artikel der Aktionstage-Aussteller, außer auf bereits reduzierte Ware, gültig nur am 31.03.17 und 01.04.17

Terrassendielen | Zäune | Carports | Böden | Türen

Qualität & Service vom Holzfachhandel

HolzLand H. Wulf GmbH
Bahnhofstraße 19
22926 Ahrensburg
Tel. 0 41 02/4 55 50
www.holzlandwulf.de

HolzLand H. Wulf

In nur 10 Minuten von Rahlstedt zu HolzLand H. Wulf

Die **10** Gebote für eine gute Nachbarschaft

„Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt.“

Aus Schillers „Wilhelm Tell“

I Mittagsruhe von 13 bis 15 Uhr

II Nachtruhe von 22 bis 7 Uhr

III ganztägige Ruhe an Sonn- und Feiertagen

IV Partys und Grillfest müssen nicht um 22 Uhr beendet werden, aber ab 22 Uhr gilt es Zimmerlautstärke einzuhalten.

V Auf dem Balkon ist das Rauchen erlaubt.

VI Unangenehme Kochgerüche berechtigen nicht zu einer Mietminderung.

VII Nächtliches Duschen gehört laut Richterspruch zum hygienischen Mindeststandard und damit zu normalen Wohngeräuschen.

VIII Vermieter und Grundstückseigentümer haben eine Räum- und Streupflicht. Das bedeutet, sie müssen den Gehweg um ihr Grundstück auch im Winter frei von Gefahren halten.

IX Der Gebrauch von gewöhnlichen Gartengeräten ist montags bis samstags von 7-20 Uhr erlaubt, außer in der Mittagszeit von 13-15 Uhr.

X Obst gehört dem Baubesitzer, auch wenn es in Nachbars Garten hinüber ragt.



Makler Lambert verknüpft Tradition mit Moderne

Makler Lambert ist seit über 30 Jahren in Rahlstedt-Oldenfelde zu Hause. Das Familienunternehmen setzt auf Zuverlässigkeit und Fachwissen. "Dabei vereinen wir langjährige Erfahrung auf dem Rahlstedter Immobilienmarkt mit innovativen Ideen", erklärt Inhaberin Carola Lambert. Auf Wunsch wird jede Immobilie, die Makler Lambert vermarktet, mit modernster Technik präsentiert. "Wir nutzen hochwertige 360°-Kameras, mit denen wir potenziellen

Interessenten schon vor dem ersten Ortstermin einen virtuellen Rundgang durch das Haus oder die Wohnung ermöglichen können", erklärt die Diplom-Immobilienwirtin. "So können wir Immobilitouristen, die ‚nur mal gucken‘ wollen, vorab aussortieren und die Verkaufsgespräche mit Interessenten starten direkt auf einem höheren Niveau. Dadurch sparen sich Verkäufer Besichtigungstermine, die zu nichts führen, und erzielen den bestmöglichen Kaufpreis für ihre Immobilie." Dabei betont Carola Lambert, dass der virtuelle 360°-Rundgang nicht für jedermann zugänglich sei: "Interessenten müssen sich zunächst bei uns registrieren, um den Zugang zu einem passwortgeschützten Bereich zu erhalten. So können wir schon vorab erste Fragen klären und Käufer mit echtem Kaufinteresse herausfiltern." Wer in Rahlstedt ein Haus oder eine Wohnung verkaufen möchte, ist bei Makler Lambert an der richtigen Adresse. Und: Auch wenn Sie zunächst nur mit dem Gedanken spielen, Ihre Immobilie zu verkaufen, bietet Makler Lambert Ihnen eine kostenlose Wertermittlung an.

Tel. 60 90 47 00, www.makler-lambert.de

Wir machen mehr als Beraten und Verkaufen. Wir bleiben an Ihrer Seite.

Hochmoderne Luxusvilla
im schönsten Alt-Rahlstedt
direkt am Bachlauf
ca. 324 qm Wohnfläche auf
ca. 1.600 qm Grundstück
Kaufpreis 1.650.000 €

Unser Leistungsspektrum

- ◆ professionelle Marktpreisanalyse
- ◆ Erstellung eines ansprechenden Exposés
- ◆ 360° Grad Rundgänge
- ◆ notarielle Kaufabwicklung
- ◆ Grundstückstellung
- ◆ 40 Jahre Erfahrung
- ◆ über 2.000 zufriedene Verkäufer
- ◆ persönliche Betreuung

Gerne verkaufen wir auch Ihre Immobilie!
Über 2000 Verkäufe bilden die Erfahrung für unseren Erfolg.

© 040 66 00 00
www.dolberg.de

Ihr Heimfinder **DOLBERG IMMOBILIEN**

MARKTFORSCHUNG

Schlummernde Potenziale entdecken



Claudia Sohns, erfahrene, selbständige Marktforscherin aus Rahlstedt
www.sohnsresearch.de



TEXT CLAUDIA SOHNS FOTO JENS WEHDE

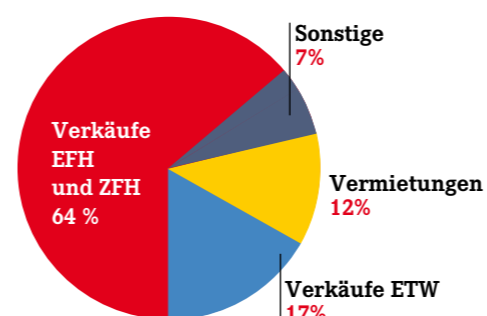
bislang habe ich die Leser von *Rahlstedter Leben* an dieser Stelle zu Umfragen eingeladen. Doch Marktforschung ist viel mehr als nur „Umfragen“. Schon die Auswertung der unternehmens-eigenen Daten gehört dazu. Aus Zeitmangel – vielleicht, weil das Geschäft im Prinzip läuft, macht man sich oft nicht die Mühe, sie genauer anzuschauen oder gar zu analysieren. Das ist nicht nur schade, sondern auch verschenktes Potenzial. Schon die bewusste Kenntnis einer Marktsituation kann den Umgang mit ihr verändern.

1. ANALYSE

Wo kommen die Umsätze her?

Bei einem Immobilienmakler könnte eine solche Analyse zu folgendem Ergebnis führen:

Umsatz nach Sparten:



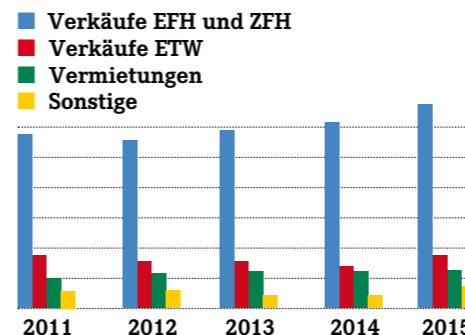
Die Umsätze werden nach Sparten zusammengefasst. Bei unserem Immobilienmakler wird der Großteil des Geschäfts mit dem Verkauf von Ein- und Zweifamilienhäusern gemacht. Einen kleineren Anteil haben die Sparten Eigentumswohnungen und Vermietungen. Insgesamt tragen die beiden Bereiche aber auch 29 % - und somit fast ein Drittel - zum Gesamtumsatz bei. 7 % der Umsätze entfallen auf sonstige Vermittlungen.

2. ANALYSE

Wie sah es in den letzten Jahren aus?

Interessant ist es, die Entwicklung der Kennzahlen, hier der Umsatzentwicklung der einzelnen Sparten, über mehrere Jahre zu beobachten:

Umsatzentwicklung nach Sparten:



Auf den ersten Blick scheint sich nicht viel verändert zu haben. Bei genauerer Betrachtung sieht man aber, dass die Sparte Ein- und Zweifamilienhäuser nach einem leichten Rückgang seit 2012 eine stetige Umsatzsteigerung verzeichnen konnte. Aufgrund des hohen Umsatzvolumens, das dahinter steckt, trägt diese Sparte sehr stark zum Geschäft unseres Immobilienmaklers bei und sollte auf keinen Fall vernachlässigt werden.

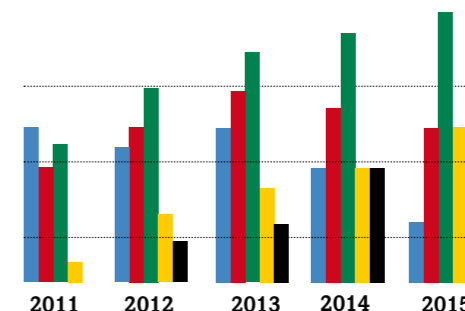
3. ANALYSE

Welches Preissegment hat sich gut entwickelt?

Eine weitere Aufschlüsselung der Umsatzzahlen ist möglich und – je nach Fragestellung – sinnvoll. Hier wäre zum Beispiel eine weitere Untergliederung der Sparten denkbar, nach Lage, Größe oder Preissegmenten. Kann der Immobilienmakler alle Marktsegmente abdecken? Hat er bestimmte Stärken? Möchte er einen Bereich ausbauen?

Verkaufte Einfamilienhäuser nach Preis:

- bis 300.000 Euro
- bis 400.000 Euro
- bis 500.000 Euro
- bis 600.000 Euro
- ab 700.000 Euro



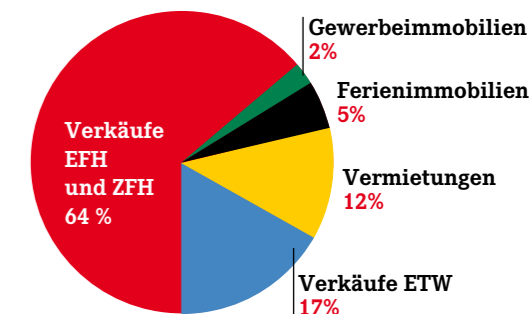
Diese Graphik spiegelt zum einen die Marktentwicklung bei den Immobilienpreisen wider und zeigt zum anderen, dass der Immobilienmakler seinen Anteil an den für ihn lukrativeren, hochpreisigen Immobilien steigern konnte. Somit ist seine positive Umsatzentwicklung im Bereich der Ein- und Zweifamilienhäuser nur zum Teil auf eine gesteigerte Anzahl von Verkäufen zurückzuführen, sondern auch auf die höheren Preise der verkauften Immobilien.

4. ANALYSE

Wo schlummern die verborgenen Schätze?

Im nächsten Schritt möchte ich sehen, was sich hinter den „Sonstigen“ aus der ersten Graphik verbirgt. Hier wurden die Vermittlungen von Gewerbe- und Ferienimmobilien zusammengefasst, zwei Bereiche, die eher nebenher liefern – Vermittlungen, die sich gelegentlich ergeben haben.

Umsatz nach Sparten:



Wenn man Daten aus Sekundärerhebungen, z. B. von statistischen Ämtern und Verbänden heranzieht, zeigt sich, dass der Verkauf von Ferienimmobilien in Deutschland in den letzten Jahren stark zugenommen hat. Aufgrund des niedrigen Zinsniveaus sind Ferienwohnungen und -häuser zu einem beliebten Anlageobjekt geworden. Die Chance, die dieser Trend birgt, hat unser Immobilienmakler bisher nicht wahrgenommen. Doch eben hier bietet sich für ihn ein lukratives Geschäft. Gemeinsam schauen wir an, in welchen Regionen sich die Feriendomizile befanden, die er vermitteln konnte. Seine lokalen Erfahrungswerte dienen ihm nun als Grundlage für seine Entscheidung, in einen neuen Standort mit einem zusätzlichen Mitarbeiter vor Ort zu investieren. Ich wünsche ihm viel Erfolg.

ANZEIGE

Der Partner für Senioren in Rahlstedt



- | | |
|---|---|
| Martha Haus
• Vollstationäre Pflege
• Kurzzeitpflege | Am Ohlendorfturm 20-22
22149 Hamburg
Tel. (040) 6 75 77-0 |
| Diakoniezentrum Rahlstedt
• Ambulante Pflege zu Hause
• Häusliche Hilfe
• Servicestützpunkt für Senioren | Greifenberger Straße 54
22147 Hamburg
Tel. (040) 64 89 99-0 |
| Seniorenwohnungen
• Information und Beratung
• Wohnen mit Service zu Hause durch die SVS-Karte
• Servicestützpunkt für Senioren | I.) Brockdorffstraße 57a
II.) Am Ohlendorfturm 16
III.) Am Ohlendorfturm 18
22149 Hamburg
Info-Tel. (040) 41 30 42 90 |



Martha Stiftung

martha-stiftung.de

ANZEIGE

A bis Z

Liefer- & Montageservice

Einbau von Fenstern und Haustüren aus Holz, Alu oder Kunststoff und anderen Bauelementen

Individuell und zuverlässig

Yvonne Fieg
 Bargteheider Straße 111 · 22143 Hamburg
 Tel. 398 711 29 oder 0172 48 48 804
 a_bis_z_montageservice@gmx.de
 www.a-bis-z-montageservice.com



Neuer Kopf im Rahlstedt Center

Stefan Dorster kommt mit einem Koffer voller neuer Ideen

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTO JENS WEHDE

Im siebten Jahr nach dem großen Umbau des Rahlstedt Centers steht nun Stefan Dorster als Center Manager an der Spitze unseres Einkaufszentrums. Er ist schon der Dritte innerhalb von sieben Jahren, der uns große Veränderungen verspricht. Wird er es schaffen? Für einen ersten Faktencheck treffen wir uns auf einen Kaffee bei ihm im Centerbüro. Folgendes konnten wir für Sie in Erfahrung bringen:

CHARAKTER:

Stefan Dorster ist ein typischer Hamburger: „Am liebsten hätte ich mich in Hamburg festgekettet - ich wollte hier nie weg, aber heute bin ich froh, dass ich mal rausgekommen bin.“

☞ **sympathisch ehrlicher Mensch**

Ein Hanseat kehrt nach 10 Jahren heim und erklärt der örtlichen Presse seines letzten Centers, dass er nun seine Wunschaufgabe antreten wird.

☞ Auch wenn er bei seinen letzten Stationen immer nur 2-3 Jahre verweilt hat, so scheint er jetzt **angekommen** zu sein.

Er hat in den vergangenen 10 Jahren Einkaufszentren von 13.000 m² bis zu 126.000 m² in Düsseldorf, Bochum, Hattingen, Berlin und Dresden gemanagt.

☞ Er bringt **sehr viele und sehr unterschiedliche Erfahrungen** mit.

Ein Vorgesetzter hat mal nach seinem Weggang über ihn gesagt: „Er war das Gesicht des Aufschwungs.“

☞ Er hat einen **bleibenden Eindruck** hinterlassen.

Er ist gelernter Werbekaufmann mit großer Leidenschaft für Events.

☞ Er bringt **Schwung und Kreativität** nach Rahlstedt.

REFERENZEN:

■ In der Vergangenheit hat er einen Beachclub für drei Monate auf einem Parkdeck eingerichtet, damit die Menschen ein bislang ungenutztes Parkdeck kennen lernen. → Nicht nur der Beachclub war ein voller Erfolg, sondern auch die Auslastung des Parkdecks hat danach funktioniert.

■ Die Aktion, die am meisten Publikum gebracht hat, musste leider abgebrochen werden. Eine Autogrammstunde mit den DSDS Stars 2010 geriet aus den Fugen. → Sein größter Erfolg war auch sein größter Flopp - das passiert kein zweites Mal.

TO-DO-LISTE:

Was kommt als nächstes?

- Vermietung der 1a Fläche am Haupteingang (ehemals Sparda Bank)
- Musikbeschallung im Center, um eine Wohlfühlatmosphäre zu erzeugen
- Verkaufsevents wie z.B. die österreichischen Wochen im Frühjahr als Aktion im ganzen Center
- Stadtbienen auf dem Parkdeck
- Ein Konzept für die leerstehenden Räume, um dem Center mehr Leben einzuhauchen, z.B. mit Kunst oder Musikprojekten zum Mitmachen.
- Er liebäugelt außerdem mit einer Eisbahn zum Schlittschuhlaufen ...

Das klingt nach einem kreativen Kopf, der nicht nur viel verspricht, sondern der auch extrem viel Spaß an der Umsetzung hat.

ANZEIGE

Pflanzen mit Liebe.

Wir planen, pflanzen & pflegen!

Nähere Informationen erhalten Sie am Kundenservice oder unter www.pflanzen-koelle.de.

22359 Hamburg-Volksdorf
Eulenkrogstraße 190

Kontakt: www.pflanzen-koelle.de
E-Mail: bepflanzungsservice.hamburg@pflanzen-koelle.de
Telefon: (0173) 62 56 562

Pflanzen Kölle
Ihr Gärtner seit 1818

SCHON GESCHAFFT:

Worum hat er sich in den ersten zwei Monaten gekümmert?

- ✓ Kennenlernen seiner Mieter bzw. Partner
- ✓ Centertechnik
- ✓ Reinigungspersonal
- ✓ Sicherheitspersonal
- ✓ Beleuchtung
- ✓ Schrankensystem
- ✓ Website
- ✓ Facebook

...ganz schönes Tempo, Respekt!

ERGEBNIS:

Faktencheck fällt positiv aus



Herzlich willkommen Herr Dorster bei uns in Rahlstedt! Wir freuen uns auf Ihre frische und lebendige Interpretation von Centermanagement mit hoffentlich vielen neuen Mietern, Events und Shopping-Erlebnissen

Kulturistenhoch2

Ein Generationenprojekt in Kooperation mit Hamburger Schulen und KulturLeben Hamburg e.V. In unserem Stadtteil ist es das Gymnasium Rahlstedt.

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTO JENS WEHDE

neulich habe ich eine E-Mail mit der kreativen Betreffzeile KULTURISTENHOCH2 bekommen – tolles Wort und ein echter Hingucker, dachte ich. Neugierig habe ich die Zeilen überflogen und war begeistert: Es scheint sich um eine Art „Blind Date“ für Jung und Alt zu handeln, die sich zum Theaterbesuch verabreden. Absender ist Ursula Fromme-Kohbrok von KULTURISTENHOCH2, ein Projekt der gemeinnützigen GEMEINSAM! Jung und Alt für Teilhabe und Lebensfreude gUG (mbH). Sie erklärt mir, was sich genau dahinter verbirgt und ermöglicht mir ein Kennenlernen mit einem sogenannten Senioren-Schüler-Tandem aus Rahlstedt.

Was ist die Idee?

KULTURISTENHOCH2 regt den Austausch und das Kennenlernen zwischen den Generationen an. Durch wechselseitige Achtsamkeit soll der Zusammenhalt im gemeinsamen Stadtteil gestärkt werden. Dabei nutzt

das Projekt seit September 2016 die Kraft von Kunst und Kultur, Mittler zwischen den Generationen zu sein.

Wer ist die Zielgruppe?

KULTURISTENHOCH2 wendet sich speziell an Seniorinnen und Senioren mit kleiner Rente. Sie sind eingeladen, regelmäßig und kostenlos, gemeinsam mit einem jungen Menschen aus ihrem Stadtteil, die kulturelle Vielfalt Hamburgs zu nutzen.

Wer bezahlt die Eintrittskarten?

Die Veranstaltungshäuser - über 100 Hamburger Kultur-Institutionen - stellen den „Kulturisten“ nicht verkaufte Karten zur Verfügung.

„Es ist wunderbar, so viel Verschiedenes ausprobieren zu können.“ Sieghild Bunzek



Die Kulturistinnen Laura Visje und Sieghild Bunzek freuen sich auf das Stück „Schiff der Träume“

Wie kommt ein Senior in diesen Genuss? Wenn er oder sie...

- ... in Hamburg wohnt,
- ... Lust auf Begegnung und Kultur hat,
- ... 63 Jahre oder älter ist,
- ... über ein Einkommen verfügt, das maximal bei etwa 1.000 Euro netto im Monat liegt und
- ... bei Jennifer Lim anruft: **Tel. 46 08 45 35** oder eine formlose Email an post@kulturisten-hoch2.de schreibt.

Und dann?

Die Seniorinnen und Senioren wie auch die jungen Leute werden in einer Datenbank erfasst und immer dann, wenn zum Wunschprofil der älteren Menschen Karten vorrätig sind, werden sie angerufen und gefragt, ob sie die jeweilige Veranstaltung besuchen möchten. Bei einer Zusage der Seniorin oder des Seniors werden zwei Karten gebucht und die Projektmitarbeiterin bei KULTURISTENHOCH2 sucht in der Schüler-Gruppe den jungen Menschen, der an genau diesem Abend Zeit und Lust hat, die Begleitung zu übernehmen. Sie stellt bei Interesse eines Schülers den Kontakt zwischen beiden her, so dass sie sich persönlich für ihren Besuch ins Theater, die Oper, das Museum, etc. verabreden können. Der Ausflug beginnt für gewöhnlich mit der Anfahrt per Bus und Bahn, wo sie sich erstmals näher kennen lernen.

Wer sind die Schüler und Schülerinnen?

In unserem Stadtteil kommen die jungen Leute aus der Oberstufe des Gymnasiums Rahlstedt - freiwillig. Sie haben Lust auf Kultur und auf den Austausch mit Senioren. Sie haben sich in Workshops theoretisch und praktisch mit den gesundheitlichen, gesellschafts- und kulturpolitischen Aspekten des Alterns auseinandergesetzt. Insbesondere dank des Alterssimulationsanzugs GERT konnten die Schüler die typischen Einschränkungen älterer Menschen am eigenen Leib spüren. Sie haben außerdem geübt, wie man mit einem Rollstuhl oder einem Rollator Stufen, Schwellen oder auch nur Bordsteine überwindet - was gar nicht so einfach ist. Jetzt können sie sich in die Perspektive eines älteren Menschen gut einfühlen und bringen viel Verständnis und Geduld auf. Wegen ihrer Jugend und Mobilität ist es ihnen gar nicht bewusst gewesen, was Senioren durch altersbedingte Einschränkungen oftmals entbehren.

Eine Begegnung mit einem Senioren-Schüler-Tandem aus Rahlstedt

Wir haben uns im Schauspielhaus im Foyer verabredet. Auch mein Fotograf Jens und

ich wissen nicht, wen wir treffen. Als Erkennungsmerkmal halte ich eine Ausgabe Rahlstedter Leben deutlich sichtbar in der Hand. Zwei Minuten später begrüßen uns schon Laura Visje, 17 Jahre, und Sieghild Bunzek, 76 Jahre, mit leuchtenden Augen. Sie haben sich eben gerade erst im Bus kennen gelernt und freuen sich auf ihren dreistündigen Theaterabend mit dem „Schiff der Träume“ - einem brandaktuellen politischen Stück.

Frau Bunzek ist schon ein „alter Hase“ unter den „Kulturisten“, denn sie ist bereits zum dritten Mal dabei: „Mein erstes Theaterstück war ein Volltreffer, aber die zweite Aufführung, die ich besucht habe, war leider fürchterlich. Doch es ist einfach wunderbar, die Möglichkeit zu haben, so viel Verschiedenes ausprobieren zu können.“ Auch Laura ist ganz euphorisch. Für sie ist es der erste Theaterbesuch als „Kulturistin“: „Ich bin total neugierig auf die Lebenserfahrung der Senioren und freue mich, das auch noch mit einem Theaterbesuch verbinden zu dürfen.“ Beide sind sich einig, egal wie ihnen dieses Stück gefallen wird, sie werden weiterhin „Kulturisten“ bleiben und noch zahlreiche Veranstaltungen besuchen - eventuell



kreuzen sich ihre Wege auch mal wieder. Doch das ist schwer planbar, denn es hängt immer von den Terminen und Stücken ab. Wir verabschieden uns von den beiden und lassen sie ihren schönen Abend genießen.

Wo ist der Haken?

☞ Es gibt keinen Haken. Es ist ein echtes Geschenk, das man sich als Senior mit kleinem Geldbeutel nicht entgehen lassen sollte!

Mehr Informationen gibt es auf www.kulturisten-hoch2.de

ANZEIGE

Seva Kaur, Tel. 040-555 70 206,

YOGA Rahlstedt

Anfängerkurs ab dem 20. April 2017 über 8 Abende
18:00 bis 19:30 mit Inga Dammann T 040 22607799

Anfängerkurs ab dem 19. April 2017 über 8 Vormittage
9:30 bis 11:00 Uhr mit Zuhel Sümer T 0152 29283993
(Kosten je 100,00 Euro)

Ajuvedische Massagen mit Kerstin Tews T 0157 32703631

LEGE DEIN POTENTIAL FREI MIT CREATIVE COACHING & HEALING
Für mehr Lebensenergie & Vitalität!

NEU ENERGETISCHE VERJÜNGUNG! VON The Artistry of Coaching

Termin vereinbaren unter: 0162-9050972
www.creative-coaching-healing.de / tzimmermann@creative-coaching-healing.de

Schweriner Straße 11, 22143 Hamburg

Was ist los in Rahlstedt?



Herzlichen Glückwunsch

Die Parkresidenz erreicht den 2. Platz beim Kultur-Award

Kinderreigen Gestreift, kariert oder geblümt?

Die Saison ist eröffnet! Die Hersteller von Schulrucksäcken präsentieren ihre neue Kollektion. Die beliebtesten Marken sind in diesem Jahr wieder Satch, Ergobag, Step-by-Step und Cocozoo, deren Auswahl im Kinderreigen vorgestellt wird. Sie sind ergonomisch perfekt geformt und kommen mit lebendigen Farben und harmonischen Mustern daher – die neuen Schulrucksäcke sind zum Verlieben. Natürlich gibt es im Kinderreigen auch die passenden Sportbeutel und Federtaschen wie auch Schulbedarf aller Art: Hefte, Stifte und nicht zu vergessen: Schultüten! **Rahlstedter Bahnhofstraße 39**



Die Medienbotin Elfi Vetter (links) besucht mit einem Wagen voller Bücher Frau Bott im Martha Haus.

Medienbotin im Martha Haus

Ein Krimi oder eher etwas Lustiges?

Im Martha Haus in Rahlstedt gibt es ein tolles Angebot für Leseratten: Seit fünf Jahren kommt regelmäßig einmal wöchentlich eine Medienbotin in die Wohnpflanzung. Die Medienboten sind in Hamburg ein Projekt der Bücherhallen, bei dem Ehrenamtliche regelmäßig (Hör-) Bücher zu ihren Lesern bringen. Mittlerweile betreuen über 150 Medienboten mehrere Hundert Menschen in Hamburg.

Die Medienbotin des Martha Hauses, Elfi Vetter, liest selbst sehr gern und freut sich jedes Mal, wenn sie von ihren Leserinnen erwartet und mit Herzlichkeit und Freude begrüßt wird. Bewohner, die gerne lesen, aber ein wenig Unterstützung bei der Auswahl der Bücher wünschen, sind

ebenfalls bei Elfi Vetter an der richtigen Adresse. Sie gibt gern Hinweise und Empfehlungen oder besorgt die entsprechende Lektüre zum nächsten Besuch. Auch das Vorlesen und die guten Gespräche über die Bücher oder auch andere Themen sind der Medienbotin sehr wichtig.

„Wir freuen uns sehr, dass Frau Vetter dieses so wichtige und wertvolle Angebot im Martha Haus für die Bewohner übernimmt und deren Freizeit bereichert“, hebt Ergotherapeutin Maj-Brit Wiese, Leiterin der sozialen Betreuung im Martha Haus, die Bedeutung der Medienbotin hervor.

Am Ohlendorffturn 20-22
22149 Hamburg, Tel. 675 77 - 0

„Herr Jebens, warum bauen Sie eigentlich nicht eine Eishalle für die Crocodiles statt den Viktoriapark?“

WIDERSTAND Stolpert der Viktoriapark über die große Heide?

Noch ist der Bauungsplan nicht genehmigt – ganz gleich, wie siegesicher Bürgermeister Scholz oder SH-Landesvater Albig sich geben. Zudem kommen neue Ungereimtheiten bzgl. der Ausgleichsflächen auf: Sind Teile der Großen Heide verseucht? Wie stark ist die Stellau belastet? Wie sinnvoll gelegen ist ein Spielplatz und ein Erdbeerfeld unter einer 380.000 Volt Leitung? Wie geht es weiter, wenn die Stapelfelder dem Verkehrskonzept nicht zustimmen?

Kontakt Wolfgang Trede: wt@rahlstedt131.de, www.rahlstedt131.de



Seniorenitz am Hegen Angebote mit Herz und Verstand

Mit einem abwechslungsreichen Beschäftigungs- und Betreuungsangebot wird bei uns auf die vielfältigen Wünsche der Bewohner eingegangen. So wendet sich das Betreuungsprogramm sowohl an Senioren, die lediglich Anregungen für die Gestaltung ihres Alltags benötigen, als auch an Senioren, die gesundheitliche Unterstützung benötigen – hier vor allem Bewohner mit Demenz. Unser 13köpfiges, gut ausgebildetes Team inkl. Ergotherapeuten stellt die fünf beliebtesten Highlights vor:

Tiergestützte Therapie Claudia Dybala besucht mit den speziell ausgebildeten Golden Retrievern Bruno und Alvin die demenzen Bewohner in ihrem Pflegezim-

mern. Durch den Besuch werden soziale Isolation verhindert, die Integration in den Alltag gefördert und Ängste abgebaut, da die Bewohner die Hunde als Vertrauenspartner sehen.

Tanztee Hier werden die Beweglichkeit sowie das Miteinander gefördert. Gleichzeitig wird durch das gemeinsame Singen und Tanzen das Langzeitgedächtnis trainiert und die Möglichkeit, sich näher kennenzulernen, gegeben.

Backen (Foto) Es werden alltagspraktische Fähigkeiten gefördert und Erinnerungen an früher neu entdeckt sowie die Geschmackssinne angeregt. Ursula Stauch backt gemeinsam mit den demenzen Bewohnern Kuchen und gibt ihre Rezepte von früher preis.

Ausflüge Die schöne Jahreszeit beginnt: Auch unsere demenzen Bewohner nehmen am sozialen Leben in der Hansestadt teil, denn durch kleine Ausflüge innerhalb Hamburgs werden bekannte Orte von früher besucht und neu entdeckt. Zum Beispiel steht bald ein Besuch im Hamburger Hafen an.

Sinnesgarten Wohl keine andere Einrichtung hat so einen herrlichen tiefer gelegenen beschützten Sinnesgarten, den unser Gärtner zusammen mit den demenzen Bewohnern Jahreszeiten gerecht bepflanzt. Eine Idylle.



Am Hegen 29, Tel. 67 37 04-0
www.seniorenitz-am-hegen.de



JUBILÄUM

20

Jahre Gabriel e.V.

Eröffnung des inklusiven Wohnprojektes Güstrower Weg und des Kulturcafés Allegro



Seniorenitz am Hegen
Lebensqualität und Lebensfreude im Alter



Weil es wie zu Hause sein soll

Überzeugen Sie sich selbst von unserer Qualität und unserem Service!

Jeden 2. Sonntag im Monat – 12.00 – 15.00 Uhr Hausbesichtigungen!

24 Stunden Hotline:
0152-223 715 82

„Seniorenitz am Hegen“

Am Hegen 29 | 22149 Hamburg
Telefon (0 40) 67 37 04-0

www.seniorenitz-am-hegen.de



Neues aus dem Rahlstedter Netzwerk

Die Partnerunternehmer des neu gegründeten Vereins haben **Conny Zander-Olofsson** (Foto oben) vom Copy Fuchs zur 1. Vorsitzenden gewählt. Außerdem im Vorstand: Rainer Hinrichs (Kassenwart), Klaus Nagel (Schriftführer), Michael Schleef (Pressearbeit), Kerstin Heselhaus Rasch (Orgateam), Tobias Hansen (Jobbörse), Sascha Hasselwander (Mitgliederbetreuung)

Aktivitäten

Fotoshooting im Rahlstedt Center am 1. und 2. April 2017 für Poster-Aktion.

Rahlstedter bekennen sich zu Rahlstedt - mit ihrem Gesicht und einer Aussage über das, was ihnen an ihrem Stadtteil gefällt. Die verschiedenen Poster werden im Ortskern ausgehängt. Dafür suchen wir noch 80 Gesichter.

Wir bitten um eine kurze Bewerbung per Email an: info@rahlstedter-netz.de

Rahlstedt hat was.
www.rahlstedter-netz.de



3

☀ GÄNGE ☀ MENÜ

CHARITY-VERANSTALTUNG vom Rahlstedter Netzwerk mit Erstem Bürgermeister Olaf Scholz. Die Einnahmen in Höhe von 100 Euro pro Person kommen sozialen Projekten in Rahlstedt zu Gute.

☞ 19. Mai 2017 um 18 Uhr im Hotel Eggers



HolzLand H. Wulf Aktionstage - Experten zu Gast, Workshops und 10% Rabatt

Am 31.3. und 1.4. läutet HolzLand H. Wulf den Frühling ein, denn nun wird es Zeit für den Bau von Carports, Zäunen, Gartenhäusern und Terrassen.

Bahnhofstraße 19, 22926 Ahrensburg, www.holzlandwulf.de

Unterstützt werden die sympathischen Fachverkäufer von HolzLand H. Wulf an diesen beiden Tagen von den Herstellern, die eigens anreisen und ausnahmsweise in den direkten Austausch mit den Kunden gehen werden. Ebenso werden Handwerker vor Ort sein, die in Workshops zeigen, wie man Parkett und Laminat perfekt verlegt. Versüßt werden die Aktionstage durch Waffeln, Hotdogs und 10% Rabatt auf Einkäufe und Bestellungen an diesen beiden Tagen. Zudem stehen die großen dauerhaften Ausstellungen „Türen“ und „Holzfußböden“ offen - wie immer mit Fachverkäufern, die ihr Metier verstehen und Lust auf Holz haben.



Austauschschüler suchen Gastfamilien in Hamburg und Umgebung für 5 oder 10 Monate!

Stepin betreut jede Familie persönlich mit lokalem Ansprechpartner.
Tel. 34 96 29 20
www.stepin.de



ANZEIGE



Der kirchliche Friedhof in Ihrer Nähe



Der Rahlstedter Friedhof

seit 1829

Der Rahlstedter Friedhof ist Ihr kirchlicher Friedhof.
Kompetent beraten wir Sie zu Vorsorgemöglichkeiten zur Grabpflege und zu den unterschiedlichen Bestattungsformen und Grabarten.

Am Friedhof 11 · 22149 Hamburg · Tel. 040-672 20 53
mail@RahlstedterFriedhof.de · www.RahlstedterFriedhof.de



ANZEIGEN

Ruge

BESTATTUNGEN
GMBH

Seit 1923 Ihr zuverlässiger Begleiter im Trauerfall

- Erd-, Feuer-, See-, Baum-, Natur-, Diamant- und Anonym-Bestattung
- Moderne und traditionelle Abschiedsfeiern und Filzistik
- Überführungen mit eigenen Berufsfahrzeugen
- Hygienische und ästhetische Versorgung von Verstorbenen
- Eigener Trauerdruck mit Lieferung innerhalb 1 Stunde möglich
- Bestattungsvorsorgeberatung
- Kostenloser Bestattungsvorsorgevertrag mit der Bestattungsvorsorge Treuhand AG
- Eriedigung aller Formalitäten
- Trauergespräch und Beratung auf Wunsch mit Hausbesuch

Wir unterstützen Sie mit unserer langjährigen Erfahrung, bewahren Traditionen und gehen neue Wege mit Ihnen.

Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar
Telefon: (040) 6 72 20 11

Rahlstedter Straße 23 und 158
Hamburg-Rahlstedt
info@ruge-bestattungen.de
www.ruge-bestattungen.de

Stut & Sohn

SEIT 1894

DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN

Bestattungen
Erd-, Feuer-, See-, Anonym- und Waldbeisetzungen.

Vorsorgeberatung

Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

Trauerdruck Sofortdienst. Moderne Floristik und Dekoration.

Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten.

Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.

MEIENDORFER STRASSE 26
22145 HAMBURG-RAHLSTEDT
www.stut-bestattungen.de

TAG UND NACHT
040 / 678 11 90

**GBI Vorsorgeordner -
jetzt kostenfrei anfordern**
unter: Tel.: 040 - 24 84 00

Der Vorsorgeordner

Anspruchspartnerin für Bestattungsfragen und Informationen um die Vorsorge in den Stadtteilen Rahlstedt und Volksdorf ist Susanne Reichmann Beratungsbüro Nordost
Tel. (0 40) 54 75 65 50

Bestattungsunternehmen „St. Anskar“
seit 1895 in 4. Generation

Bentien Söhne

- Individuelle Sterbevorsorge-Beratung
- Erd-, Feuer-, See-, Anonymbestattungen
- Beisetzung auf allen Hamburger Friedhöfen und Umgebung
- Persönliche Beratung und Betreuung - auf Wunsch Hausbesuch
- Eigener Trauerdruck mit großer Auswahl an Trauerpapier
- Sterbegeldversicherungen durch das Kuratorium Deutsche Bestattungskultur
- Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten

Litzowstraße 13 · 22041 Hamburg (Wandsbek) Tel. 0 40 - 68 60 44
Meiendorfer Str. 120 · 22145 Hamburg (Rahlstedt) Tel. 0 40 - 6 78 16 47

www.bentien-bestattungen.de · Tag & Nacht erreichbar 040 - 68 60 44

Online Dating - Risiken? Nebenwirkungen!



Ehrlich gesagt, habe ich beim Online-Dating nach lehrreichen Dates mit vermeintlichen Mr. Rights mich selbst kennen gelernt. Die Frage "Wie komme ich gut an?" stelle ich mir nicht mehr, sondern nur noch "Wer bin ich wirklich?"

TEXT JASMIN CHRISTINA BÜHLER

JCB | bewegt.berührt.verbindet
 Freiraum für bewusste Sexualität Rahlstedt
www.jasmin-buehler.com
jcb@jasmin-buehler.com
 0171 - 715 49 16

Weiblich, ledig, jung, sucht... Die Sehnsucht nach einem Partner ist groß. Der Wunsch jemanden, für immer, an deiner Seite zu haben, drängt sich immer mehr in den Vordergrund. Gemeinsam wandern, zusammen kochen, ausgefallen experimentieren, sich geborgen fühlen. Freude und Freunde teilen. Dich anlehnen können. Ankommen. Deinen Heimathafen finden. Du bist weder jung noch weiblich? Ledig? Schon lange nicht mehr. Getrennt, geschieden, verwitwet. Mit Kind und Kegel. Haus und Hof. Dein Arbeitsalltag lässt keinen Raum. Wie kann ich finden, was ich suche? Die Zeit ist knapp. Ebenso die Gelegenheiten. Wo trifft man heute noch potentielle Partner? Bei REWE nach 22 Uhr? „Probiere es doch mal im Internet“, flüstert eine leise Stimme. Eine alte Schulfreundin hat das auch getan und ihren Mann kennengelernt. Heute sind sie verheiratet und haben zwei Kinder. Bei einer Studienfreundin hat es ebenfalls online funktioniert. Ein älterer Herr hat mir neulich berichtet. „Das ist toll. Da kannst du gezielt und effektiv auf den Punkt kommen“. Wenn man Paarship glaubt, passiert „ES“ alle 11 Minuten. Doch möchte ich das wirklich? Was, wenn ich Minute 10 wähle? Will ich mich anbiedern wie Frischfleisch? Ist das nicht unpersönlich, unmoralisch, unseriös und gefährlich? Ich weiß nicht, auf wen ich treffe. Ich habe keine Ahnung, wer am anderen Ende sitzt. Kann ich mich mit einem Wildfremden verabreden? Dort sind doch nur Psychopathen unterwegs oder Sexmonster. Die „Guten“ sind ohnehin schon alle vergeben. Alles Lügner. Meine Glaubenssätze zeigen sich. Ich habe Angst vor falschen Fotos, falschen Angaben. Angst vor Betrug. Die Grübelei beginnt. Ein Meer von Gedanken überschwemmt mich. Das Risiko scheint hoch. Ich erinnere mich an eine ehemalige Kollegin. Sie war unsicher. Wusste nicht, wie sie ihr Profil ausfüllen sollte. Flirty, oberflächlich, sexy. Was spricht an? Was turnt ab? Wieviel gebe ich von mir Preis? Wie soll ich mich „verkaufen“? Und wie soll ich mich überhaupt nennen? Was sagt mein Nickname über mich aus? Was, wenn ich meinen Nachbarn treffe, oder meine Frau? Ich wollte ja nur mal einen Blick über den Tellerrand wagen. Flirten, meinen Marktwert testen. Was, wenn ich erkannt werde? Wie ehrlich soll ich sein? Welche Angaben mache ich, welche Fragen lasse ich besser weg? Und überhaupt. Wie soll das laufen. Entscheidet nur die Optik? Kann ich einen Menschen

rein äußerlich auswählen? Eine Beziehung besteht doch aus mehr, als aus dem reinen Abhaken eines Kriterienkataloges. Das kann nicht funktionieren. Das ist oberflächlich, unromantisch, völlig am Leben vorbei.

Wirklich? Möglicherweise ist das das Leben. Das Leben im 21. Jahrhundert. Wir sind vernetzt, digitalisiert, verbunden. Online Dating als Chance? Im Chatroom kann ich mich ebenso für Ehrlichkeit und Echtheit entscheiden, wie beim Einkaufen, auf dem Elternabend, im Büro oder in der Regionalbahn. Es geht mehr und mehr darum mich zu zeigen. So wie ich bin. Ganz. Mit meinen Fehlern und Schwächen, Ecken und Kanten. Mit Ängsten, Unsicherheiten und mit meinen Schokoladenseiten. Die Ehrlichkeit beginnt bei mir selbst. Was will ich? Wer bin ich? Jenseits meiner Konzepte, jenseits meiner gesellschaftlich anerkannten Maske. Könnte es sein, dass ich mich beim Flirten selbst besser kennenlerne? Beim Ausfüllen meines Profils könnte ich mich ernsthaft mit mir und meinen Wünschen auseinandersetzen. Ich habe die Möglichkeit zu üben. Ich kann sagen, was

„Dort sind doch nur Psychopathen unterwegs oder Sexmonster.“

ich möchte. Ich habe die Wahl. Möchte ich oberflächlich bleiben oder präzise sein. Bin ich bereit zu mir zu stehen? Klammere ich dadurch Menschen aus, die nicht zu meinen Vorstellungen passen? Oder habe ich Angst, dass ich niemanden finde, wenn ich wirklich sage, was ich möchte? Angst vor Zurückweisung und Ablehnung? Hier könnte ich mich spielerisch meinen Themen stellen. Und ich könnte Offenheit üben und Feingefühl entwickeln. Ich probiere es aus. Ich bin vorsichtig. Meine Angaben sind vage. Der erste Kontakt ist Single und an erotischen Treffen interessiert. Was macht das mit mir? Ich erforsche meine Empfindungen. Ich beobachte mein Kopfkino. Bleibe bei mir und mache weiter. Ich gebe mehr von mir Preis. Stelle ein Foto ein, mache Angaben zu meinem Familien-

stand. Noch behaupte ich, „ich suche nicht, sondern lasse mich finden“. Beim Schreiben im Chat übe ich wahrzunehmen, wer auf meiner Wellenlänge ist und wer nicht. Ich kann üben, die Schwingungen zwischen den Zeilen zu lesen. Und ich kann Vorurteile abbauen. Schließlich bin auch ich immer noch allein. Anderen eine Chance geben. Tolerant und neugierig erkunden, was mein Gegenüber ausmacht. Das wäre doch mal was. Ich überlege, werde präziser. Ich kann Fragen stellen, entdecken und erforschen, auf wen ich treffe. Ich kann spielen und wieder neuen Schwung in meinen Alltag bringen. Die Aufregung steigt. Das Prickeln nimmt zu. Darf ich das? Ich muss nicht alles so ernst und verbissen sehen. Ich kann etwas Aufregendes tun und mehr Lebendigkeit in mein Leben bringen. Nach wochenlangem Ausprobieren finde ich mehr und mehr heraus, was ich will. Je offener und ehrlicher ich zu mir und zu den anderen bin, um so freundlicheren Menschen begegne ich, auch im Internet. Das weiß ich. Alles was mir passiert, ist mein Spiegel. Wie im Innen so im Außen. Diese Gesetzmäßigkeit gilt auch hier. Ich erhalte, was ich ausstrahle. Wie im echten Leben. Schließlich steckt hinter jedem Profil ein Mensch. Ein Mensch wie du und ich. Mit Sehnsüchten, Wünschen und Vorbehalten. Ich erlaube mir achtsam vorzugehen. Chatten, telefonieren und mich erst dann zu verabreden. Schritt für Schritt. Treffe neue Menschen und stelle fest, sie sind nett, zuvorkommend, gut situiert, interessant und gut aussehend. Ich bin beeindruckt von der Vielfalt und all den positiven Nebenwirkungen. Ich werde mutiger, selbstsicherer. Manchmal probiere ich ein Blind Date. Ich kann Zeit und Ort des Treffens vorschlagen und Plätze wählen, an denen ich gerne bin und ich mich sicher fühle. Und wenn ich dann auf ein bekanntes Gesicht treffe? Etwa auf meinen Mann oder meine Frau? Dann ist es wenigsten raus. Auf dem Tisch. Eine Möglichkeit, uns wieder neu zu begegnen. Uns neu kennen zu lernen und über uns und unsere Wünsche und Sehnsüchte zu sprechen. Online dating. Risiko oder Chance? Worauf beziehe ich mich? Worauf beziehen Sie sich? Entscheiden Sie selbst. Wir haben immer die Wahl.

*Herzlichst,
 Jasmin Christina Bühler*

Die Kunstfertigkeit zu coachen und zu heilen

Interview mit Tanja Zimmermann



Wer sind Sie?

Ich bin viele Jahre die Karriereleiter im Finanzwesen hinaufgeklettert und doch hatte ich eine große Sehnsucht nach echter Erfüllung. Mich selbst gefunden habe ich schließlich im Bereich der Heilung und des medialen und spirituellen Coachings.

Was bedeutet das?

Ich bin Personal Coach, energetische Heilerin und Schamanin geworden, um anderen Menschen in Lebenskrisen zu helfen. In meinen Sitzungen fließen außerdem Elemente aus der systemischen Arbeit, sowie dem Yoga und dem Heilmagnetismus mit ein. Es ist ein individuell auf Sie zugeschnittener Methodenmix mit dem

ich Ihre Vitalität und Selbstheilungskräfte aktivieren kann.

Mit welchen Symptomen kann ich zu Ihnen kommen?

Zum Beispiel bei allgemeiner Unzufriedenheit im Leben, wenn Sie viel Angst oder Wut empfinden oder sich aus der Opferrolle befreien wollen. Wenn Sie sich oft fragen, wer bin ich eigentlich?

Und dann?

Ich helfe Ihnen, Ihre Blockaden zu lösen und Ihre Potentiale zu entfalten bis Sie mit sich und Ihrem Leben im Einklang sind.

www.creative-coaching-healing.de

NEU: SENDERO HELP Geistesheilung und Energetik



Christoph Meyer hat sich darauf spezialisiert, Ursachen statt Symptome zu behandeln: „Damit Du wieder in Deinen eigenen Energiefluss kommen kannst, leite ich alles, was nicht gut für Dich ist, auf der geistigen und seelischen Ebene aus. Über Meditationen und Selbstwahrnehmung stärken ich zusätzlich deine innere Mitte. Du wirst dich von alten Belastungen befreien können, zu Dir selbst kommen und Deinen Weg wieder bewusst, frei und offen gehen.“ Sendero heißt „der Weg“ und führt uns direkt in die neue Praxis von Christoph Meyer in der Rahlstedter Straße 180. www.sendero-help.de

Eine Kiste voller leckerer Äpfel wandert in die 2a.



Die rote Rübe

Das Prädikat „Gesunde Schule“ steht für gesunde Ernährung und Bewegung im Schulalltag

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

die Grundschule *Am Sooren* ist Hamburg weit eine von 25 Schulen und bei uns im Stadtteil die einzige Schule, die das besondere Siegel „Gesunde Schule“ tragen darf. Seit acht Jahren schon schreibt die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) diesen Wettbewerb aus und ehrt die Schulen, die während des gesamten Schuljahres nachweislich gesundheitsfördernde Verhaltensweisen verbessern. Das Thema liegt voll im Trend und entspricht auch dem Wunsch vieler Eltern nach „Gesundheitsunterricht“. Seit der Einführung

der Ganztagschule müssen die Schulen umdenken und sich der Aufgabe stellen. Schließlich verbringen die Kinder mehr Zeit in der Schule als zu Hause. Insbesondere an der Grundschule *am Sooren*, wo inzwischen 90% der Schüler von 8-16 Uhr in der Schule sind.

Schulleiter Dieter Schröder ist sich seiner Verantwortung bewusst und hat frühzeitig mit seinen Kolleginnen ein Konzept entwickelt, wie sie gesunde Ernährung im Alltag für alle Beteiligten am besten integrieren können – und zwar als Erlebnis und nicht als Belastung. Die federführende Lehrerin ist die Ganztagskoordinatorin Iris Voigt, die uns mit Begeisterung das Projekt erklärt:

„Das eine ist natürlich die Auswahl einer guten Mittagsküche. Da sind wir sehr zufrieden mit unseren beiden Caterern. Doch es geht um viel mehr als nur um eine gesunde Mahlzeit am Tag. Die Schüler werden über den gesamten Tag an eine gesunde Lebensweise herangeführt, so dass sie von klein auf gesunde Ernährungsgewohnheiten und Bewegungen verinnerlichen, die sie hoffentlich auch langfristig außerhalb der Schule beibehalten.“

"Doch es geht um viel mehr als nur um eine gesunde Mahlzeit am Tag."

Und das geht *Am Sooren* so:

- **Gemeinsames Frühstück:** Neun Minuten der zweiten Schulstunde werden täglich für das gemeinsame Frühstück am eigenen Platz im Klassenzimmer verwendet. Die Lehrerinnen prüfen dabei regelmäßig die Brotdosen und Getränke.
- **Der Apfeltag:** 1x pro Woche ruft Frau Gaede über die zentrale Lautsprecheranlage: „Liebe Kinder, Eure Äpfel sind wieder da.“ Dann kommen zwei Kinder pro Klasse angelaufen und holen die süßen Äpfel ab.
- **Der Wasserspender:** Der Verein zur Förderung von Kindern und Jugendlichen in Rahlstedt hat es der Schule ermöglicht einen Wasserspender von Hamburg Wasser anzuschaffen, so dass die Kinder täglich frisches Wasser in ihre Flaschen zapfen und trinken können.

■ **Bewegungskisten:** Jede Klasse verfügt über eine eigene Spielzeugkiste mit Bällen, Stelzen, Tischtennisschlägern, etc. für die großen Pausen und den Nachmittagsbetrieb.

■ **Fahrzeugausleihe im Sommer**

■ **Rollerprojekt zur Verkehrserziehung**

■ **Zirkusprojekt alle vier Jahre:** Hier geht es um besondere Bewegungsangebote im Bereich Akrobatik, Gleichgewicht und Koordination.



FAZIT ☞ Das ist deutlich mehr als an anderen Schulen. Die Kinder *Am Sooren* können sich daher glücklich schätzen über das Engagement ihrer Lehrerinnen im Bereich der gesunden Lebensweise – ein wertvolles Geschenk fürs Leben!
www.schule-am-sooren.hamburg.de

Wir suchen Obstpaten für unser gesundes Frühstück. Wir wären Ihnen sehr dankbar, wenn Sie uns in dieser Herzensangelegenheit mit Obst oder Geld unterstützen.
Kontakt: Mail-fuer-elternrat@web.de

Spenden an: Schulverein der Schule *Am Sooren* e.V.
IBAN: DE1020050550 1295408759
Verwendungszweck: Gesundes Frühstück

ANZEIGE

KINDERREIGEN
ausgewähltes Spielzeug, Kinderbücher und Schulbedarf

Schulrucksäcke zum Verlieben
ERGONOMISCH & NACHHALTIG
ergobag

Rahlstedter Bahnhofstraße 39
www.kinderreigen.de
Tel. 643 06 56

Der AMTV gönnt sich eine eigene Halle

Aufwertung der Sparten Turnen und Tennis



Am Stufenbarren läuft nichts ohne Riemchen und Magnesia.



Die Gruppe der 8-9 jährigen gibt sich für uns alle Mühe, mit gestreckten Fußspitzen AMTV darzustellen. Bravo!

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Schluss mit den Hallen-Engpässen! Seit der Einführung der Ganztagschule können die Sportvereine die Hallen erst ab dem späten Nachmittag nutzen. Der AMTV befreit sich aus den Klauen und baut sich eine eigene Halle - beharrlich und entschlossen haben der Vorstand und die Geschäftsführung alle Hindernisse bis zum Hallenbau mit viel Geduld überwunden. Das neue AMTV Leistungszentrum ist auf dem idyllischen Gelände der Tennisanlage mit den fünf Freiplätzen an der Stapelfelder Str. 145 entstanden. Doch nicht nur die Tennisspieler profitieren vom neuen Winterdomizil, sondern auch die Mitglieder vieler anderer Sparten.

Das schauen wir uns genauer an und verbringen zwei Nachmittage in der neuen Halle bei den Leistungsturnerinnen von Trainerin Gisela Kaibel: „Wir genießen die neue Halle wahrscheinlich am meisten, denn wir haben viele Jahre in der maroden und winterkalten Halle an der Brockdorffstraße trainiert und wissen die neuen Trainingsbedingungen sehr zu schätzen.“ Das glaube ich ihr aufs Wort, denn es ist eine wahre Freude, in die strahlenden Augen der Mädchen zu blicken. „Wow, es ist alles so schön hier“ und „Wir haben sogar einen neuen Stufenbarren“ und „Es ist gar nicht mehr kalt an den Füßen“ freuen sich die Turnerinnen.

In der Halle geht es wie in einem schwirrenden Bienenschwarm zu: überall Mädchen zwischen fröhlichem Gelächter und



„Es ist gar nicht mehr kalt an den Füßen“ freuen sich die Turnerinnen.



Der Schwebekasten wird von den Turnerinnen am meisten gefürchtet.

absoluter Konzentration am Gerät. „Einfach“ ist das sicher nicht, daher frage ich die Turnerinnen, warum sie turnen und warum sie immer neue Schwierigkeiten trainieren. Ihre Antwort darauf aber ist erfrischend „einfach“: „Weil es Spaß macht!“ Es muss pures Adrenalin sein, das sie spüren, wenn sie über den Sprungtisch „fliegen“ oder um den Stufenbarren „wirbeln“, anders kann ich mir das nicht erklären.

Zur Leistungsriege gehören rund 40 Mädchen im Alter von 8-22 Jahre, die hart und intensiv zweimal die Woche, dienstags und donnerstags, zeitversetzt nach Jahrgängen trainieren. Ihre Mühe wird belohnt, denn sie erobern bei den landesweiten Wettkämpfen regelmäßig das Siebertreppchen. Jede Turnerin tritt jeweils in den vier olympischen Disziplinen an: Sprungtisch, Stufenbarren,

Trainerin Gisela Kaibel in der Mitte ihrer Turnerinnen v.l.n.r. Madita, Lara, Lilly und Fabienne





Der Spaß kommt beim Turnen nicht zu kurz.

Balken und Boden. Kraftvoll und elegant absolvieren sie nach langem Training schließlich ihre wettkampffreien Übungen.

Back to the roots

Der AMTV wertet mit der neuen Halle die Grundsportart Turnen auf und besinnt sich seiner Anfänge als Altrahlstedter Männer-TURNverein. Turnen ist ein Ganzkörpertraining und damit der Grundstein für jede weitere Sportart, um Kraft, Koordination und Beweglichkeit ganzheitlich zu trainieren. Um so wichtiger ist es, dass so viele Kinder und Jugendliche wie möglich im Verein turnen können. Neben dem Leistungsturnen werden in der Halle daher zahlreiche weitere Turnkurse angeboten.

Und Tennis?

Sebastian Bendler, der sportliche Leiter, hat natürlich an alles gedacht und einen ausgeklügelten Wochenplan erstellt, wann geturnt und wann Tennis gespielt wird: Dienstag und Donnerstag stehen von morgens bis abends die Geräte zum Turnen bereit und an den anderen Tagen wird das Netz zum Tennisspielen gespannt. Den termingenauen Auf- und Abbau übernehmen die FSJler vom AMTV.

FAZIT Die neue AMTV Halle ist ein absoluter Volltreffer, denn sie bietet den Sportlern top moderne Trainingsmöglichkeiten in angenehmer Atmosphäre. DANKE!

www.amtv.de
www.tennis.amtv.de



Sebastian Bendler und Marcus Egin

Frau Engelmanns Frühling

TEXT ALEXANDER POSCH



ALEXANDER POSCH gebürtiger Hamburger, Jahrgang '68, Autor und Familienvater aus Rahlstedt

Ich fege die Treppe, als mein Pubertant mich fragt, was ich in den Jahren getan habe, bevor ich Vater und Hausmann geworden bin. „Ich war in Australien“, sage ich, „dann musste ich zur Bundeswehr, dann studierte ich Geschichte, arbeitete im Hotel, reiste nach Russland, importierte Motorräder, handelte mit griechischem Olivenöl, dann traf ich an der Uni andere Schriftsteller und wir organisierten Literaturevents, dann...“ „Ach Papa“, unterbricht er mich, „nein, ich meine was Richtiges gemacht? Na, ich muss eh los – tschüss!“

„Es ging um Freiheit – es geht immer um Freiheit!“, rufe ich ihm hinterher. Während ich die Kehrschaufel leere, fällt mir der japanische Künstler ein. Der Ausschnitte von Zeitungstitelseiten fotografisch genau abtuschte, stets mit dem jeweiligen Datum. Zeitungen von den Orten, wo er sich gerade befand, weltweit. Der Japaner kam schön weit rum und musste ein ordentliches Einkommen mit seiner Mini-malkunst erzielt haben, oder er war reich geboren, denke ich. Noch schlimmer finde ich den japanischen Fotografen, der immer nur Seestücke fotografiert, Horizontlinien des Ozeans, immer schwarz-weiß, eigentlich grau.

Wir alle drei hatten einen Beruf gewählt, in dem wir alles tun konnten und diese beiden begrenzten sich selbst auf einen so winzigen Ausschnitt der Welt. Meine Güte, dachte ich, draußen ist die Welt riesig und ungestüm.

Es klingelt. Frau Engelmann steht vor der Tür. „Guten Tag, mein Lieber. Ich habe da ein Anliegen“, sagt sie. Ich bitte sie herein. Ob ich am Mittwochnachmittag Zeit habe zum Kaffee zu ihr zu kommen. Ihre Haare sind frisch frisiert, leicht lilafarben, aber sie riechen nicht wie gewohnt nach Lavendel. Frau Engelmann nimmt meinen irritierten Blick wahr.

„Und was sagen Sie hierzu?“, fragt sie und deutet auf das scharlachrote Seidentuch, passend zu ihrem Kostüm. Das Tuch

wird von einer goldenen Brosche zusammengehalten.

„Steht Ihnen gut“, sage ich.

„Das ist die Brosche, die Sie bei mir unterm Sofa wiedergefunden haben.“

„Ist irgendwas passiert?“, frage ich.

„Am Mittwoch kommt noch jemand“, sagt sie, und sie beginnt von Herrn Karolino zu erzählen.

„Zum ersten Mal habe ich ihn im Gemeindehaus getroffen. Ich gab etwas für die Flüchtlinge ab. Da tuscheln die Kirchendamen schon: 'Ein Mann, ein Mann'. Die sind ja alle verwitwet. Ich stand am Tresen und

hörte, dass es um Herrn Karolino ging, dem die Frau im letzten Jahr gestorben war. Der hatte sich angekündigt. Wegen irgendeiner Handwerksstätigkeit. Herr Karolino erzählte, dass er, als seine Frau krank wurde, auf ihren Wunsch Hühner angeschafft hatte. 'Die sind hübsch anzusehen und zutraulich, aber bald war mein Garten 'totgepickt' erzählte er weiter, 'keine Blume, keinen Grashalm gab's mehr. Dafür alles voller Hühnerkot. Und bald darauf starb meine Frau, und ich saß da mit den Hühnern.'“

„Den kenn' ich“, sage ich. „Gibt ja nicht so viele Hühner in Rahlstedt.“

Abends erzähle ich meiner Frau von der Einladung bei Frau Engelmann. „Nimm' Narzissen mit. Es ist Frühling“, sagt sie.

„Hier blüht es auf und südlich des Äquators neigt sich das Jahr gen Winter“, sage

„Da tuscheln die Kirchendamen schon: Ein Mann, ein Mann.“

ANZEIGE

PRaha-Zentrum
Präventionssport & Rehabilitationssport in der Rahlstedter Bahnstraße 7a

Präventionskurse nach § 20 SGB V, diese Kurse werden von Deiner Krankenkasse mit bis zu 80% bezuschusst.

Rehabilitationssport nach § 44 SGB IX, die Kosten werden nach ärztlicher Verordnung von Deiner Krankenkasse übernommen.

fitdankbaby
Kurse für die Mutter. Mama mach Dich fit!
Ein vorheriger Rückbildungskurs ist empfehlenswert!

Gerätezirkel, Das Ganzkörpertraining in nur 30 Min.
(Spartenmitgliedschaft „Zirkel“ ist erforderlich)

Montag	08:00 – 13:00 Uhr
Dienstag	08:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch	17:00 – 20:00 Uhr
Donnerstag	07:00 – 11:00 Uhr
Freitag	14:30 – 17:00 Uhr

AMTV Hamburg • Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.
Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg • Tel: 040 / 675 95 06 • Fax: 040 / 675 95 080 • E-Mail: info@amtv.de • Internet: www.amtv.de

ANZEIGE

Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Alte Liebe rostet nicht!
Pro Jahr Fahrzeugalter 1% Rabatt auf Bosch Verschleißteile*

10% Rabatt bei Reifenkauf**

10%

z.B. Auto mit Baujahr 2002 = 15%*

Klimaanlagenwartung inkl. Desinfektion***

89,-

Johann Müller GmbH & Co KG
Neuer Höltigbaum 5-7
22143 Hamburg

Telefon (040) 68 28 79-0
Telefax (040) 68 28 79-40
www.mueller-johann.de

ich. „Hast Du die Mail gelesen? Unserem Kind geht das Geld aus.“ Unsere Älteste ist für ein Jahr als Entwicklungshelferin in Afrika. Sie bittet um Geld, und sie bittet meine Frau um Hilfe bei der Auswahl von robusten Hühnern für ein Farmprojekt. Das Beste wäre, wir schicken ihr die Hühner gleich per Post zu.

„Deine Mutter ist keine angewandte Vogelkundlerin“, mailt meine Frau. 'Ich bin Wissenschaftlerin. Von Zuchtgeflügel habe ich keine Ahnung.'
 „Da haben wir eine Ornithologin in der Familie und dann sowas“, sage ich, ihr über die Schulter guckend. Meine Frau sieht mich mit ihrem Oliver-Hardy-Blick an. Diesen Blick, den Dick aufsetzte, wenn er durch den unvernünftigen Doof wieder zu Schaden gekommen war.

„Tut mir leid, mein Kind“, tippt meine Frau weiter. 'Du hast leider zwei vollkommen nutzlose Elternteile.'
 Ich erzähle, dass Frau Engelmann auch Herrn Karolino eingeladen hat.
 „Kennst Du den?“
 „Nee.“
 Abends machen wir einen Spaziergang und kommen wie zufällig durch die Straße mit den Hühnern im Vorgarten. Ein älterer Mann streut Körner aus.

Am Mittwoch an der Kaffeetafel zeigt uns Herr Karolino Fotos von einer kleinen bunten Hühnerart. „Das sind Zwerghühner“, sagt er. „Die Rasse heißt Sebricht. Die goldfarbenen Federn mit der schwarzen Umrandung sind einmalig, gucken Sie mal!“ Selbst auf den Fotos schillert das Hühnergefieder wie Eisvogelfedern.
 „Phantastisch“, meint Frau Engelmann.
 „Sebrights legen nur 80 Eier im Jahr. Und die Eier sind nur 25 bis 30g schwer. Halb so viel wie ein normales Hühnerei. Übrigens - hier habe ich Ihnen welche mitgebracht.“ Herr Karolino stellt eine Packung Eier auf den Tisch.
 „Die sehen ganz normal aus“, sage ich.
 „Jaja“, nickt Herr Karolino. „Die Sebrichtier taugen nichts. Deshalb habe ich Eier aus dem Supermarkt gekauft. Weil ich doch etwas mitbringen wollte. Und Eier zum Frühling, was passt besser?“
 „Da haben Sie recht“, sagt Frau Engelmann.



„Na, dann will ich nicht länger stören“, verabschiedet sich Herr Karolino.

„Er denkt, Sie sind mein Sohn“, sagt Frau Engelmann, als sie zurück ins Wohnzimmer kommt.

„Und Sie lassen ihn in dem Glauben?“
 „Nicht mehr lange.“

Ich erzähle, dass mein Sohn mich vor ein paar Tagen nach meinem Leben vor dem Vatersein gefragt hat.

„Das ist normal“, sagt Frau Engelmann. „Der ist in der Pubertät. Meine beiden waren genauso.“

„Was haben Sie denn vor den Kindern gemacht?“, frage ich.

„Ich war bei einer Zeitung und ordnete die eingehenden Meldungen für die Reporter: Regionales nach Stadtteilen. Und Polizeimeldungen für den Gerichtsreporter Esch. Ekelhafter Kerl. Der hat mir sogar einmal unters Kleid gegriffen Immer belästigte der die jungen Sekretärinnen. Irgendwann Mitte der 1960er Jahre begann er schlecht auszusehen. Ganz schmal, Augenränder. Das fiel nicht nur mir auf. Alle dachten, das läge am Alkohol, den Zigaretten, dem unregelmäßigen Essen. Aber es war Krebs und ging ganz schnell. Das war jetzt aber ganz schön viel aus meiner Vergangenheit, und überhaupt zu viel Esch?“

Wir essen noch ein Stück Kuchen. Frau Engelmann denkt an Günther, ihren verstorbenen Mann, und an Arnold, ihren ersten Freund. Wieso muss sie denn jetzt an Arnold denken. Der hatte zwar ein riesiges Gewächs mitbekommen vom lieben Gott, aber umgehen konnte er damit nicht. Später erzählte er überall rum, sie sei frigide. Gut, dass sie bald darauf ihren Günther traf. Dass sie das jetzt alles denken muss! Alles kommt wieder an die Oberfläche. Warum?, überlegt Frau Engelmann. Muss ich ja niemanden erzählen. Plötzlich ist da wieder dieses hüpfende, unsichere Gefühl im Brustkorb. Genau das gleiche, wie als sie Günther zum ersten Mal vor der Handelsschule rauchen gesehen hatte.
 „Frau Engelmann?“, sage ich.
 „Ach, ich habe nur kurz geträumt.“ Ich trinke meinen Kaffee aus und verabschiede mich.

ANZEIGE

Das Tivoli Black+White-Sondermodell.

BLACK IS BEAUTIFUL. WHITE AUCH.

Abb. zeigt kostenpflichtige Sonderausstattungen.

5 JAHRE GARANTIE + MOBILITÄTS-GARANTIE bis 100.000 km

Egal für welches Design Ihr Herz schlägt, mit dem Tivoli Black+White fahren Sie voll im Trend. Der SsangYong-SUV begeistert Sie mit modernem Charme und attraktiven Extras – zum Beispiel mit diesen aufregenden Ausstattungsdetails:

- TomTom[®]-Navigationssystem
- Rückfahrkamera
- Sitzheizung vorn
- beheizbares Lederlenkrad
- Einparkhilfe vorn und hinten
- 18"-Diamond-Cut-Felgen

SSANGYONG
SUV-KOMPETENZ AUS KOREA

Jetzt in stylischem Schwarz-Weiß zu erstklassigen Konditionen!

Black+White

Sondermodell zum attraktiven Preis von **20.740 €²**

Tivoli Black+White, 1,6 l Benzin, 94 kW (128 PS), 2WD **159,- €³**

¹ Fünf Jahre Herstellergarantie bis max. 100.000 km. Alle Modelle von SsangYong erhalten fünf Jahre Mobilitätsgarantie. Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen der SsangYong Motors Deutschland GmbH.
² Barabnahmepreis inklusive 19% Umsatzsteuer und inklusive Überführungskosten in Höhe von 750,00 €.
³ Ein unverbindliches Finanzierungsangebot der Bank 11 für Privatkunden und Handel GmbH, Hammer Landstraße 97, 41480 Neuss, das Sie bei uns für den Tivoli Black+White, 1,6 l Benzin, 94 kW (128 PS), 2WD, Schaltgetriebe, erhalten können: einmalige Anzahlung: 2.500,- €; Laufzeit: 37 Monate; Monatsrate: 373,15 €; Sollzinsrate: 13,40%; €; Nettodarlehensbetrag: 18.243,- €; effektiver Jahreszins: 1,8 %; Sollzinsrate: a., gebunden für die gesamte Laufzeit: 1,35 %; Barabnahmepreis: 20.740,- €; exklusive 19% Umsatzsteuer und inklusive Überführungskosten. Das Finanzierungsangebot entspricht dem Beispiel nach § 6a Abs. 3 BfVg!

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 8,6; außerorts 5,5; kombiniert 6,6; CO₂-Emission kombiniert in g/km: 154 (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse D.

Autohaus Michael GmbH & Co. KG

22043 Hamburg-Wandsbek* 21029 Hamburg Bergedorf
 Holstenhofweg 55 Neuer Weg 43
 Tel. (040) 656 900 41 am Frascatiplatz
 *Unternehmenssitz Tel. (040) 739 35 30

Unsere Autohaus Michael Gruppe
 www.autohaus-michael.de Ihr Autohaus mit

SsangYong Hamburg • Bergedorf • Schwerin • Hagenow

Zwei Tage später steht Herr Karolino mit einer Eierpackung vor meiner Tür. „Frau Engelmann gab mir ihre Adresse“, sagt er. „Hier - wieder aus dem Supermarkt.“ Ich bedanke mich.

„Ich bin nicht der Sohn von Frau Engelmann“, sage ich.

„Ich weiß“, antwortet Herr Karolino, „aber ich finde Sie sympathisch. Und außerdem ist ja bald Ostern.“ In der Packung sind sechs goldfarbene Eier mit schwarz umrandeten Schuppen. Sie sehen aus wie ein Sebrichtgefieder.

Das nächste Mal treffe ich Frau Engelmann am Kühlregal im Supermarkt. Wieder ist sie auffallend gut gekleidet. Ich frage, wie es ihr geht. Lächelnd beginnt sie zu erzählen.

„Wir sind ja Nachkriegskinder“, sagt sie. „Haben das beide erlebt, damals als man mit einfachen Dingen glücklich war: Wenn es etwas zu essen gab, oder wenn die Sonne durchs Fenster schien. Wir konnten noch auf der Straße spielen, wir machten Musik, wir sangen. Herr Karolino genauso wie ich. Aber damals kannten wir uns natürlich noch nicht.“

„Sind Sie verliebt?“, frage ich.
 „Na hören Sie mal. Nein!“, sagt Frau Engelmann. „Wir erzählen uns unsere Träume. Ich erzähle von meinen Flugträumen und er vom Zuchtgewinn seiner Hühner. Eins davon hüpf mir einfach so auf den Arm. Er hat es nach mir benannt. Wenn ich verliebt bin, dann vielleicht in dieses Huhn. Hat Ihnen Herr Karolino eigentlich die Eier gebracht?“

„Ja - die habe ich längst ausgeblasen“, antworte ich mit einem Lächeln.
a.posch@rahlstedter-leben.de

Lesetermine mit Alexander Posch auf Seite 35!

ANZEIGEN

Konfirmationsmenues, z.B.

Eine Suppe nach Wahl

- * Panierte Schweinemedallion und Hähnchenbrust mit Champignonsauce, Kartoffelgratin und Bratkartoffeln, Erbsen und Möhren, Frischer Salat.

Ein Dessert nach Wahl
 15,50 € pro Person inkl. MwSt.

Partyservice Hase
 Rahlstedter Bahnhofstr. 41
 22143 Hamburg
 www.partyservice-hase.de
 Telefon: 040 - 677 09 64

Besuchen Sie unsere Website oder fordern Sie kostenlos unseren Katalog an!

- erstklassiger Service
- kompetente Beratung
- Konfirmationsbuffets und Menüs
- Fingerfood
- Grillbuffets

Meyer's Partyservice

Brockdorffstraße 20, 22149 Hamburg, Tel: 677 66 62, www.meyers-partyservice.com, Email: info@meyers-partyservice.com

SAVE the DATE

Der Teufel steckt bekanntlich im Detail, darum gilt für Feiern zu besonderen Anlässen wie Hochzeiten, Konfirmationen, Taufen, runde Geburtstage, etc. rechtzeitig mit einer soliden Planung zu beginnen. Unsere Checkliste gibt einen ersten Überblick:

Erst Feste planen, dann Feste feiern!

TERMIN FINDEN

- ✓ Datum mit allen Beteiligten koordinieren, z.B. Standesamt und Kirche
- ✓ Caterer oder Restaurant - und nicht die Schwiegermutter vergessen

PAPIERE FINDEN UND FORMELLES KLÄREN

- ✓ Geburtsurkunde, Taufschein, gültiger Personalausweis, für die Flitterwochen ggf. Reisepass beantragen und impfen lassen

RAHMEN DER FEIER WÄHLEN

- ✓ Zu Hause oder auswärts? Location und Caterer oder Restaurant auswählen. Ggf. an Hotelzimmer für Gäste von weiter weg denken

EINLADUNGEN

- ✓ Gästeliste erstellen.
- ✓ Einladungskarten gestalten und verschicken

FÜR GUTE STIMMUNG SORGEN

- ✓ DJ, Band oder Einzelkünstler (Musik oder Zauberei)
- ✓ Tanzen - den Tanzkurs weit vor der Feier besuchen

TAG X

Der große Tag ist gekommen. Jetzt gilt es zu entspannen und alle Erwartungen fallen zu lassen. Es geht garantiert etwas schief, aber mit Gelassenheit und Humor wird es dennoch ein wunderschöner Tag!



EXTRAS FÜR DEN SONDERFALL HOCHZEIT

- ✓ Brautschuhe Probe tragen
- ✓ Sonderurlaub einreichen
- ✓ Trauringe bestellen und gravieren lassen
- ✓ Brautstrauß und Trauringe abholen

P.S. Und immer an den Fotografen denken!!!

SAVE ♥ the ♥ DATE



Meine Konfirmation

Gedanken eines Teenagers

Laut Kirche bin ich ab der Konfirmation erwachsen – das nehmen meine Eltern sehr ernst, d.h. ich soll meine Konfirmationsfeier selber planen ... wo soll ich bloß anfangen? Mir fällt spontan Friseur und shoppen ein, schließlich muss ich ja gut aussehen an meinem großen Tag. Mama grinst, nickt immerhin Punkt 2 ab, meint die Frisurauswahl kommt später, ich soll erst mal an wichtigere Dinge denken. Essen? Ja, findet sie gut – es scheint aber Wichtigeres zu geben ... sie meint eine Gästeliste und Einladungen. Verstehe ich nicht, sie hat doch der gan-

zen Familie schon vor zwei Jahren per Email den Termin geschickt. Aber nein, das reicht nicht. Meine Gäste erwarten eine Einladung per Post – ganz schön altmodisch, oder? Na gut. Basteln mache ich gerne. Und jetzt? Ach du liebes bisschen, jetzt will der Pastor uns im Sinne einer Konfirmationsprüfung noch ganz viel abfragen ... Test bestanden! Habe ich jetzt alles? Nein, denn neulich habe ich eine Schokotorte von einem Freund nachgebacken, richtig lecker ... und schon hat meine Mutter eine neue Idee. Ich soll für meine Gäste die Kuchen zur Konfirmation

„Mc Donalds oder den Chinesen im Center“



selber backen! Zum Glück soll ich nicht auch noch kochen. Fürs Essen soll ich mir etwas Besonderes aussuchen – damit meint sie aber leider nichts von dem, was ich kenne: McDonalds oder den Chinesen im Center. Zum Glück hilft Papa mir jetzt: Er findet mehrere Caterer und Restaurants in der Umgebung und organisiert einige Probe-Essen. Mama meint, ich soll die neuen Schuhe schon mal anziehen ... nach dem Essen, weiß ich warum. Hoffentlich sind die Blasen bis zur Konfirmation verheilt. Ganz schön viel Aufwand und trotzdem frage ich mich, was machen wir eigentlich den ganzen Tag? Kirche, essen und dann? Zum Glück darf ich noch ein paar Freunde einladen, dann ist es immerhin nicht die gleiche Runde wie zwei Wochen vorher zu Ostern. Ich bin ganz schön aufgeregt, denn ich weiß – auch wenn ich mir den Tag nicht vorstellen kann – dass es ein ganz besonderer Tag werden wird. Auf meinen Pastor und meine Familie ist schließlich Verlass.



Catering & Partyservice

Dwenger

Liebe geht durch den Magen:

Die Hochzeitsfeier soll ein bleibender Moment für die Ewigkeit sein – das verstehen wir sehr gut: Es ist uns eine Herzensangelegenheit Ihre Gäste mit unseren Speisen zu verwöhnen. Darf es ein Menü sein?



Vorspeise

Salatkomposition in Himbeer-Balsamico-Vinaigrette mit warmem Ziegenkäsetaler in Honig-Rosmarin, Kräuter-Croutons und gerösteten Pinienkernen Suppe

Tomatenconsommé mit Basilikumklößchen und Chesterstange



Hauptgang

Gekrätertes Jungschweinelendchen auf Thymianjus,

Brokkoli in Nussbutter mit gerösteten Mandeln,

gratinierte französische junge Kartoffeln



Dessert

Creme Caramel mit frischen Früchten und Sahne garniert

Weitere schmackhafte Ideen wie z.B. unsere Hochzeitsbarbecues oder unseren süßen Schokobrunnen finden Sie auf unserer Website: www.dwenger.de



ANZEIGE



Klick

16. April 2017

Ostern, das kleine Familienfest



In den meisten Familien wird Ostern kleiner als Weihnachten gefeiert – weniger festlich, aber ebenso schmackhaft darf es sein, wenn Groß und Klein zusammenkommen. Wie schön, dass dieses Fest den Gang nach draußen zum Ostereiersuchen beinhaltet und sich damit alle auch an der frischen Luft bewegen. Neben dem geselligen Beisammensein und den kulinarischen Freuden gehört für die Kinder aber inzwischen auch „Der Hase mit der roten Nase“ von Helme Heine dazu:

Es war einmal ein Hase mit einer roten Nase und einem blauen Ohr. Das kommt ganz selten vor.

Die Tiere wunderten sich sehr: Wo kam denn dieser Hase her?

Er hat im Gras gesessen und still den Klee gefressen.

Und als der Fuchs vorbeigerannt, hat er den Hasen nicht erkannt.

Da freute sich der Hase. "Wie schön ist meine Nase und auch mein blaues Ohr, das kommt so selten vor!"

Frohe Ostern wünschen wir Ihnen und Ihren Lieben.



ANZEIGE

Warum ist Mozart nicht in Lederhose aufgetreten?



Ob Geburtstag, Business-Event, Hochzeit oder Weihnachten:

Die sympathische Geigerin Ilona Raasch, die schon mit James Last u. Justus Frantz auftrat, bezaubert auch Sie mit ihrer Musik: "Es war einfach wundervoll Sie spielen zu hören! Wir sind glücklich!"

Rufen Sie einfach an und wir planen, wie ich Ihre Feier bezaubern kann:

TEL. 0172 - 48 00 886

IR@violin-arts.de | www.violin-arts.de

ANZEIGE

Frühlingserwachen bei Dwenger Catering & Events
Köstlichkeiten für die ganze Familie • Tel: 040 67 59 86 0



Frühlingsbrunch

Suppe
Fruchtig scharfe Curryrahmsuppe mit marinierten Hähnchenbruststreifen

vom Buffet
Geräucherter Lachs mit Limonen-Meerrettich
Forellenfilet mit Preiselbeersahne
Holsteiner Kartenschinken mit Melonenspalten
Fruchtig-würziger Geflügelsalat mit Mango Chutney
Gefüllte Eier Variationen
dazu reichen wir eine gemischte Brotauswahl und Landbutter

Hauptspeisen
Zarter Rinderbraten mit Kräuterrahm-Sauce
Pilzen der Saison und Rosmarinkartoffeln

Dessert
Eierlikörcreme mit Sahne und Schokoladenraspel
ab 15 Pers. Preis pro Person 26,50 €

Jetzt online: Unser aktueller Frühling- und Konfirmations-Flyer unter www.dwenger.de

Frühlingsbuffet 1

Hauptgericht
Prager Schinken im Brotteig mit warmem Kartoffel-Speck-Salat

Dazu reichen wir
Farmersalat, Weißkrautsalat mit Ananas, Senftopf, Tzatziki
Gurkenbeilagen und Partybrotauswahl

Dessert
Hamburger Rote Grütze mit Vanillesauce
ab 12 Pers. Preis pro Person 17,85 €

Konfirmationsbuffet 3

Suppe
Vegetarische Süßkartoffelcremesuppe mit etwas Chili und fruchtiger Mango

Hauptspeise
Saltimbocca von der Pute (Putenmedaillon gefüllt mit Parmaschinken und Salbei) mit Tomatensauce, Blattspinat und Penne Rigate oder geschwenkte Rosmarinkartoffeln

Dessert
Amaretto-creme mit Mandeln und Minze
ab 12 Pers. Preis pro Person 21,95 €



Preise enthalten die z.Zt. gesetzliche MwSt zzgl. geringe Lieferkosten | Sonn- und Feiertagsaufschlag Stand Februar 2017

Besuchen & buchen Sie Dwenger's Lounge im Internet: www.dwenger-lounge.de

SAVE ♥ the ♥ DATE

Tanzschule S-eins

Der schönste Tanz im Leben!

der Eröffnungstanz ist der Höhepunkt jeder Hochzeitsfeier - für manchen Hochzeiter aber leider auch ein Grund, die Heiratspläne noch einmal grundlegend zu überdenken. RahlstedtRLeben hat in der Poppenbütteler Tanzschule Seins nachgefragt, wie man sich am besten darauf vorbereitet. „Schon in einem Basic-Tanzkurs lernt man alle nötigen Schritte, um sich sicher und souverän zu bewegen“, sagt Tanzlehrerin Susanne Hans. „Wer etwas mehr tun möchte, übt in einer privaten Einzelstunde mit dem Tanzlehrer ganz gezielt den Hochzeitstanz. Das muss nicht der klassische Wiener Walzer sein. Viele Paare haben ihren gemeinsamen Lieblingssong - und das ist dann eben eine Rumba

oder ein Discofox.“ Wichtiger Tipp: Alles, was gut aussehen soll, braucht ein wenig Übung. Erfahrungsgemäß beginnt man am besten zeitgleich mit dem Versenden der Einladungen auch mit der Vorbereitung auf den Hochzeitstanz - damit es der schönste Tanz im Leben wird.

ANZEIGEN



Hochzeitstipp von Susanne C. Hans, Leitung der Tanz-, Gesangs- und Schauspielschule S-eins



Gegen das Lampenfieber vor dem Hochzeitstanz hilft nur die gute Vorbereitung in einer Tanzschule

Der Tanz ins **Glück**

Wir zeigen Ihnen die Schritte für den schönsten Tanz des Lebens. Und für die Feier danach. Neue Kurse - nicht nur für Hochzeitspaare - starten in Kürze.

Tanzschule
Gesangsschule
Schauspielschule

EINS

HH-Poppenbüttel
040 | 24 82 57 17

s-eins.de

Tanzschule Ring3 Tanzen – Zeit für sich als Paar

bei uns steht das Tanzerlebnis an erster Stelle, das bedeutet, wir ermöglichen unseren Paaren neben den Tanzschritten vor allem auch das Führen und Spüren zu lernen. Dabei geht es um das Hören und Fühlen der Musik und den Rhythmus, wo man mit muss. Da jeder in einem anderen Tempo lernt und jeder unterschiedlich viel Zeit dafür aufbringen möchte, haben wir ein offenes und flexibles Kurssystem entwickelt: Mit dem Beginn bei uns in der Tanzschule kann jeder kommen, so oft er möchte - keine Bindung an Wochentage oder Stundenzahlen. Der Einstieg ist monatlich möglich, weil unsere Kurse als wiederkehrende Dreimonatsprogramme konzipiert sind, d.h. wer im April z.B. mit Cha Cha Cha beginnt, lernt den Walzer aus dem März dann entsprechend im Juni. Da wir den Grundkurs 7x pro Woche unterrichten, kann jeder entscheiden, wie intensiv er üben möchte. Außer Tanzstunden veranstalten wir regelmäßig Übungsabende und schaffen ideale Anlässe zum Tanzen - und der Höhepunkt sind immer wieder unsere legendären Tanzpartys: **Am 8. April 2017 feiern wir ab 20:30 Uhr GREAT GATSBY, die Tanzparty mit Stil, bei uns im Ballhaus.** Newcomer sind herzlich willkommen!

www.ring3.de



Aufgepasst!

Wer in den kommenden Wochen einen Tanzkurs in einer dieser Tanzschulen bucht, darf in unserer Sommerausgabe über seine Erlebnisse berichten.

ANZEIGEN




Machen Sie sich eine Freude, ...
... schenken Sie sich Zeit zu zweit.
Gehen Sie TANZEN!
Infos unter: www.ring3.de

www.ring3.de | 538 64 44 | Poppenbütteler Weg 88 | 22339 Hamburg



Bahnhofstr. 25 · 22946 Trittau
Tel.: 04154 - 70 70 136
Email: dance@dance-live.de
www.tanzschule-trittau.de

Tanzen? – Natürlich in Trittau!



Standardtänze Lateinamerikanische Tänze Discofox Crashkurse
TangoArgentino Swing Salsa HipHop Tanzparty und Disco für
Jugendliche Singles und Paare
www.tanzschule-bartel.de



ständig neue Kurse, ständig neuer
Spaß!
an sieben Tagen in der Woche

Ulmenau 23 22087 Hamburg/Mundsburg
Tel.: 220 33 00 täglich ab 16:00 Uhr
Fax: 227 94 11 Info@tanzschule-bartel.de

Planten un Blumen in Meiendorf

Frühlingsfest mit Pflanzentauschmarkt

Sonntag
23. April

am Sonntag, 23. April 2017 von 11 bis 16 Uhr veranstalten die neuen, sympathischen Geschäftsführerinnen Johanna Wippermann und Martina Quast im Bürgerhaus in Meiendorf erstmalig den Pflanzentauschmarkt



„Grüner Daumen“. Die Besucher können Balkon- und Zimmerpflanzen, Stecklinge, Ableger oder Stauden, die zu groß gewachsen sind oder Blumen, die mehrfach im Haushalt vorhanden sind, zum Tauschen mitbringen. Ein Gartenexperte vom Pflanzenmarkt Pieperei klassifiziert die Pflanzen, gibt Tipps und zeigt Tricks für die richtige Pflege. Fragen stellen ist ausdrücklich erwünscht! Bei Mitmachaktionen können sich die Besucher kreativ ausleben und kleine Pflanzenhelfer basteln. Künstlerisch nähert sich Stefanie Prenk dem Thema Natur und eröffnet im Saal des Kulturzentrums ihre Fotografie-Ausstellung. Nachwuchskünstler, Schüler der Stadtteilschule Meiendorf, zeigen ihr Können und sorgen für musikalische Unterhaltung. Für das leibliche Wohl



werden Schmalzbrote, gesponsert von der Braaker Mühle, sowie frische Waffeln, Kaffee und Kaltgetränke angeboten. Die beiden Newcomerinnen haben alles Nötige für ein fröhliches Frühlingsfest organisiert – selbst die Sonne haben sie bestellt.

Tauschpflanzen können bereits am Donnerstag, 20. und Freitag, 21. April 2017 zwischen 15 und 17 Uhr im Bürgerhaus abgegeben werden, oder am Sonntag, 23. April mitgebracht werden.

ANZEIGE



ZUHAUSE IN BESTEN LAGEN

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

In den letzten acht Jahren konnten wir mehr als 50 % der uns anvertrauten Immobilien an vorgemerkte Suchkunden vermitteln. Da die Nachfrage das Angebot bei weitem übersteigt, ist jetzt vielleicht der ideale Zeitpunkt für Sie gekommen, um über einen Verkauf oder eine Aufteilung Ihrer Immobilie nachzudenken.

Möglicherweise wollen Sie aber auch erst einmal ohne konkrete Verkaufsabsichten wissen, welchen realistischen Marktwert Ihre Immobilie erzielen könnte?

Wenn Sie es wünschen, erstellen wir Ihnen gerne eine aktuelle Marktwerteinschätzung Ihrer Immobilie.



www.dahlercompany.de

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

DAHLER & COMPANY Rahlstedt | Wellingsbüttler Weg 136 | Fax: 040.53 05 43-43 | rahlstedt@dahlercompany.de



v.l. Peter Astrath, Doreen Redeker, Marina Lingenbrink und Axel Beth

März

Ab 24. März 2017

■ freitags, 10-11 Uhr
Make Mummy Move – Workout & Bootcamp für Mamis mit Kinderwagen

Kosten: 45,- pro Teilnehmerin für 5 Termine. Anm. persönlich oder unter Tel. im BiM: 678 91 22, begrenzte Teilnehmerinnenzahl!



So, 26. März 2017
Klezmer High Life mit "Mischpoke"

■ Beginn 19:00 Uhr, Einlass ab 18:30 im Allegro, KulturRaum Rahlstedt, Eintritt 15,-/10,-/5,- Güstrower Weg 2



31. März
FILM ab! Sterben für Anfänger
19:30 Uhr – Allegro, KulturRaum Rahlstedt, Güstrower Weg 2



Di, 11. April - 30. Mai
Kundalini Yoga für Schwangere
19.30 – 21 Uhr ■ BiM
Leitung: Elske Baumeister (Hebamme). Kosten: 100 Euro pro Teilnehmerin

April

Di, 4. April - 16. Mai
Pilates

Leitung: Svenja Brodersen (Lehrerin für Tanz und tänzerische Gymnastik). Kosten: 70 Euro für 7 Termine, Schnupperstunde: 10 Euro. Anm. + Infos: S. Brodersen, T. 040 / 66 93 03 95, E-Mail: svenjabrodersen@web.de 9.45-10.45 Uhr ■ BiM



Sa. 8. April
Fotoworkshop für Kinder von 9-12 Jahren
Fotografieren kann man in jeder Jahreszeit. Genau hinsehen, ein Motiv wählen und festhalten. 14-17 Uhr ■ Haus der Wilden Weiden Anmeldung: Anmeldung@Haus-der-Wilden-Weiden.de Tel. 040 / 18 04 48 60 11

Ausstellung

"Montagsmaler"
Vernissage am Sonntag,
26. März, 17:00 Uhr

Konzert um 19:00 Uhr:
Mischpoke – Klezmer High Life

im **Allegro**,
Güstrower Weg 2



für 8 Termine. Weitere Infos und Anmeldung bei: Elske Baumeister unter Tel. 0176 / 637 37 387 oder hebamme-baumeister@gmx.de

Do, 13. April 2017
Oster-Bilderbuchkino „Weil bald Ostern ist“
von James Krüss und Frauke Weldon
16 Uhr ■ Bücherhalle

Mi, 19. April 2017
„Osteoporose ist heilbar!“ Referentin Fanny Hofmann: Krafttraining ist die beste Medizin.
19 Uhr ■ Kieser Training, Helmut-Steidl-Platz 3



So, 23. April 2017
Radtour vom Höltigbaum zu den Hoisdorfer Teichen
■ 10-17 Uhr, Preis: 5,- Euro. Anm. per Email: Anmeldung@Haus-der-Wilden-Weiden.de Tel. 040/18 04 48 60 11 Kontakt: Werner Jansen, NABU.



Sa, 29.04.2017
Kräuter Spaziergang mit Hund
■ 9:30-11 Uhr. Wissenswertes über Kräuter. Für Anwendungen bei kleinen »Wehwehchen« bei

Hunden oder als Ergänzung in selbstgebackenen Leckerlies, inkl. Kostprobe. Max. 10 Teilnehmer/Hunde. Hunde sind an der Leine zu führen! Preis: 12 Euro. Anm. bei: Frauke@Poehlsen.eu. Tel. 04154 / 65 74, www.naturerleben-stormarn.de

Lese-Termine mit Alexander Posch

Do, 6. April 2017
20 Uhr

Präsentation des Debütromans von Sven Amsberg 'SuperBuhai', im Nachtsyl, Thalia-Theater

Mo, 8. Mai 2017
19 Uhr

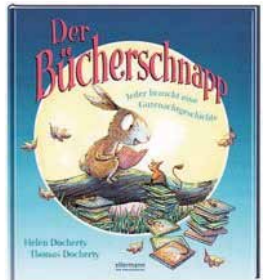
Benefizlesung im Ledigenheim, Rehhoffstraße 1-3. Die Spenden der Besucher kommen dem sozialen Projekt zugute.

Mi, 31. Mai 2017
20 Uhr

Wortpicknick, Konzertmuschel in Pflanzen&Blumen, gemeinsam mit Arne Nielsen

Mai

Do, 18. Mai 2017
„Der Bücherschnapp“
von Helen und Thomas Docherty
16 Uhr ■ Bücherhalle



22.-26. Mai 2017
Ferienprogramm im Mai - Harry Potters Zauberschule auf dem Höltigbaum für Kinder von 7 bis 11 Jahre, ■ 10-16 Uhr 120,- Euro. Kontakt P. Molz Anm.: Anmeldung@Haus-der-Wilden-Weiden.de Tel. 040 / 18 04 48 60 11



Do, 29. Juni 2017
„Was ist los, Frosch?“
von Max Velthuijs
16 Uhr ■ Bücherhalle

„Bunte Bilder“ von Klaus Bublitz



Geöffnet wochentags von 9-16 Uhr im Beratungszentrum für Pflege & Soziales. Eintritt frei.

bis
Freitag,
16. Juni

Servus Österreich

20. März - 2. April

Verkaufsoffen:
Sonntag, 2. April



Genuss, Sport und mehr!

Leckere Spezialitäten, fantastische Landschaften, traumhafte Sportmöglichkeiten. Österreich hat viele Facetten zu bieten. Freuen Sie sich auf die Österreich-Wochen mit vielen landestypischen Überraschungen und Aktionen.

**RAHLSTEDT
CENTER**