

RUNDSCHAU

FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Für Eddie (2008 bis 2017)

POHL
Autohaus

Starke Marken-
kurze Wege!



MAZDA SUZUKI

www.autohaus-pohl.de

DEZEMBER 2022

12. JAHRGANG • NR.: 12

NACHRICHTEN UND BERICHTE AUS BRAMFELD & UMGEBUNG

Die Wünsche kranker Kinder



© Kath. Kinderkrankenhause Wilhelmsstift

Initiatorin Vivien Merkens (l.) und Maike Hinrichs, Sprecherin des Kinderkrankenhauses Wilhelmsstift, beim Start der Aktion im Mercado Altona.

Weihnachten ist die Zeit der Wünsche. Ganze Bäume mit Wünschen kranker Kinder hat der Spielzeughändler Hartfelder in seinen fünf Filialen aufgestellt. Die Kundinnen und Kunden können helfen, diese Wünsche zu erfüllen.

Nach dem Erfolg im vergangenen Jahr führt das Katholische Kinderkrankenhaus Wilhelmsstift in Kooperation mit dem Spielzeughändler Hartfelder erneut eine Wunschbaum-Aktion durch. Das Familienunternehmen hat gleich

in allen fünf Filialen Weihnachtsbäume mit den Wünschen der jungen Patientinnen und Patienten aufgestellt, bei denen es sich neben „kleinen Trostpflastern“ vor allem um Malbücher und Buntstifte handelt. Hartfelder-Kunden können diese Wünsche noch bis zum 20. Dezember erfüllen und die Spende direkt im Laden hinterlegen. Als Dank für die Unterstützung erhält jeder „Wunsch-Erfüller“ 20 Prozent Rabatt auf seinen Einkauf.

Fortsetzung auf Seite 3

KÖSTLICHES GEBÄCK FÜR DIE FESTTAGE

Lesen Sie bitte Seite 4

WANDSBEKER WINTERZAUBER ERÖFFNET

Lesen Sie bitte Seite 7

SHOPPING

Seite 8

BRANCHEN

Seite 12

SENIOREN

Seite 11

SPORT

Seite 14



HERR VON BARF

BARF

HAMBURGER
MANUFAKTUR

www.herr-von-barf.de

Optik  Heidig

Brillen · Kontaktlinsen · Vergrößernde Sehhilfen

BRILLENPARTY 2022

Die ultimative
Wechselbrille
zum Anfassen...

**21. bis 26.
November**

Lesen Sie bitte Seite 5.



ChangeMe!

Berner Heerweg 159 · 22159 Hamburg · Tel. 643 21 27
www.optik-heidig.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9 bis 18 Uhr · Sa. 10 bis 13 Uhr

Kostenlose Schlafplätze für Hunde im Winter

Im Winternotprogramm (01. November 2022 bis 31. März 2023) hat die Stadt Hamburg 1.190 Übernachtungsplätze zur Verfügung gestellt, um wohnungslose Menschen vor dem Erfrieren zu bewahren. Der Haken: Kaum ein Angebot sieht die Mitnahme und Unterbringung eines Hundes vor. Doch gerade die vierbeinigen Begleiter spenden ihren Menschen Trost und Sicherheit. Der Hamburger Tierschutzverein von 1841 e.V.

(HTV) bietet auch in diesem Winter wieder die Möglichkeit an, Hunde im Tierheim Süderstraße kostenfrei zu versorgen und übernachten zu lassen.

Die wenigsten Unterkünfte erlauben die Mitnahme eines Hundes – im Harburg-Huus sind Hunde erwünscht, im Pik As unter Umständen erlaubt. Da die Anzahl der Menschen mit tierischem Begleiter aber um ein Vielfaches höher liegt als Plätze angeboten werden, bietet der HTV kosten-



Der HTV bietet unentgeltlich warme Schlafplätze für Hunde wohnungsloser Menschen an.

freie Übernachtungen für Hunde an. „Wir wissen, dass es uns unmöglich ist, diese Lücke zu schließen. Viele Menschen tun sich natürlich auch schwer damit, ihren Hund in fremde Obhut zu geben. Nichtsdestotrotz ist uns das kostenfreie Übernachtungsangebot ein Herzensanliegen“, erläutert die 1. Vorsitzende des HTV, Janet Bernhardt. Dr. Gabriele Wanioerek-Goerke, 2. Vorsitzende des HTV, ergänzt: „Viele Halterinnen und Halter werden sich ihren Hunden zuliebe gegen die warmen und vielleicht sogar lebensrettenden Unterkünfte entscheiden. Das heißt im schlimmsten Falle: klirrende Kälte für Mensch und Tier

– bis hin zum Tod.“

Für einen angenehmen Schlafplatz hält der HTV im Tierheim Süderstraße gut ausgestattete Bereiche mit allem, was ein Hund so braucht, bereit. Die tierischen Schlafbesucher werden auch während der Nachtzeit betreut, wenn dies erforderlich ist. Morgens ab 9 Uhr können sie von ihren Halterinnen und Haltern wieder abgeholt werden.

Wer den HTV bei dieser Arbeit und darüber hinaus unterstützen möchte, kann Futter oder mit dem Spendenzweck „Warmer Schlafplatz“ per Paypal an spenden@hamburger-tierschutzverein.de spenden.

Ausstellung

Unter dem Titel „Blickweite“ zeigt die Hamburgerin Claudia Doerell noch bis zum 11. Januar 2023 ihre Arbeiten im KUNSTRAUM FARMSSEN.

Für den Titel ihrer neuen Ausstellung benutzt die Künstlerin ein nicht existierendes Wort, das ihr sowohl sprachlich gefällt, aber das auch gleichzeitig ihre persönliche Betrachtungsweise spiegelt. Vorgefundene Realität wird von ihr neu gesehen, der Blick wird erweitert. Seit Jahren inszeniert Claudia Doerell vorgefundene Realität (Alltag) neu. Sei es in Spiegelungen, Ausschnitten von Bildern oder Graffiti, Blumen, Rostspuren, Reklamefetzen, alten Mauern, bemaltem Holz oder profanem Müll. Jedem Sujet ringt sie die ihr innewohnende Schönheit ab, um letztlich zu einem malerischen Gesamtergebnis zu kommen.

Einer ihrer Schwerpunkte ist die fotografische Auseinandersetzung

mit Spiegelungen. Gegenstände, die sich spiegeln, werden ausnahmslos ohne die „Originale“ fotografiert. Das Foto der Spiegelung wird hinterher meist auf den Kopf gestellt, sodass ein neues Abbild entsteht in Vermischung mit Wasser, Glasur oder anderen sich spiegelnden Flächen. Die Ergebnisse sind häufig surreal, impressionistisch oder abstrakt und werden bis auf eine Farbintensivierung nicht nachbearbeitet.

Claudia Doerell studierte von 1975 bis 1980 an der Hamburger Kunsthochschule und anschließend ein Jahr an der Slade School of Fine Arts (London). Sie lebt in Hamburg und arbeitete hier als Lehrerin an der Reformschule Winterhude. Ihre Fotografien waren bereits in diversen Ausstellungen zu sehen.

Die Ausstellung kann montags bis freitags von 9 bis 19 Uhr im KUNSTRAUM FARMSSEN (im VHS-Zentrum Ost), Berner Heerweg 183, besichtigt werden. Der Eintritt ist frei.

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

Albert Karl & Sohn

ST. ANSCHAR VON 1892
Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Fachgeprüfter Bestatter im Handwerk

Inh.: Christian Karl e. K.

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

Filiale:

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

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

Repair Café

Reparieren statt Wegwerfen ist praktizierter Umweltschutz. Das Know-how dafür gibt es im Repair Café, wo am 3. Dezember von 14 bis 17 Uhr getüftelt wird. Fachleute vom Repair Café Sasel sind für die Reparatur von Kleidung, Möbeln, Accessoires, Fahrrädern, Spielzeug und Gartengeräten so-

wie elektrischen Haushalts-, HiFi- und Multimedia-Geräten moderner und älterer Bauart vor Ort auf Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d. Teilweise sind kleinere Ersatz- sowie Bauteile vorrätig und können bei Bedarf von den Besucherinnen und Besuchern erworben werden. Die Teilnahme ist kostenlos.

RUNDSCHAU

FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Mit Lokalausgaben für:

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

Erscheint im Rundschau Verlag e.K. Astrid Hannemann (V.i.S.d.P.)
Wandsbeker Zollstraße 141 - 143

22041 Hamburg • Telefon (040) 500 363 03

E-Mail: info@rundschau-hamburg.de

Homepage: www.rundschau-hamburg.de

und wird kostenlos an die Haushalte des Einzugsgebietes verteilt.

Herstellung: Boyens MediaPRINT GmbH & Co. KG

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

Es gilt Anzeigenpreisliste Nr. 14 vom 01.01.2020

Neues Grundsatzprogramm beschlossen

Am vergangenen Dienstag trafen sich zahlreiche Mitglieder auf dem Parteitag der Hamburger CDU im Campus Steilshoop, bei dem es mit dem neuen Grundsatzprogramm, an dem lange und intensiv mit der Basis gearbeitet wurde, sowie mit 83 Anträgen viel zu diskutieren und abzustimmen gab. Im Vorwege war der Stadtteil Steilshoop selbst ein Thema. Hier arbeitet der Bürgerschaftsabgeordnete Sandro Kappe intensiv daran, den hier lebenden Bürgerinnen und Bürgern politisch eine Stimme zu geben, lobten der Landesvorsitzende

Christoph Ploß und Fraktionschef Dennis Thering. Gerade in herausfordernden Stadtteilen wie diesem kann die CDU zeigen, dass sie sich um die Probleme vor Ort kümmert. Immerhin unterhält ausschließlich die CDU hier ein Bürgerbüro, die anderen Parteien sind weiterhin nicht sichtbar. In ihren Redebeiträgen machten Ploß und Thering zudem darauf aufmerksam, dass sowohl die Ampelregierung in Berlin als auch Rot-Grün im Hamburger Senat mit sinkender Zustimmung zu kämpfen haben. So hat in unserer Stadt beispielsweise



Sandro Kappe (5.v.r.) mit Mitgliedern der Hamburger CDU, darunter Dennis Thering (v.r.), Franziska Hoppermann und Christoph Ploß.

die Verkehrspolitik katastrophale Ausmaße erfahren, die den Bürgerinnen und Bürgern nicht mehr vermittelbar sind. Auch in Sachen innere Sicherheit, wie beispielsweise dem Verbot des Islamischen Zentrums Hamburg und der Verstärkung der Polizei, ist die Mehrheit der Menschen auf der Seite der CDU. Dennis Thering, der auch Vorsitzender des CDU-Kreisverbandes Wandsbek ist, machte auf dem Landesausschuss außerdem noch einmal deutlich, dass Rot-Grün in der Bezirksversammlung nicht

mit einer CDU-Beteiligung an der Koalition rechnen darf. „Die CDU macht sich nicht zu einem Steigbügelhalter der gescheiterten rot-grünen Politik im Bezirk. Vielmehr werden wir uns weiterhin sehr intensiv um die Anliegen der Hamburger/innen kümmern und künftig für stärkere CDU Ergebnisse kämpfen“, sagte er.

DIE WEIHNACHTSAUSGABE DER RUNDSCHAU ERSCHEINT AM 9. DEZEMBER

Leihfrist verlängert

Zum 1. November haben die Bücherhallen Hamburg die Leihfrist von DVDs und Blu-Ray-Discs auf vier Wochen verlängert. Die Kundinnen und Kunden können so viele Filme, wie Sie möchten leihen – ein Limit gilt nur noch für Konsolenspiele. Gute Nachrichten auch für Vergessliche: Sollte man einen Film aus Versehen zu lange behalten, ist die Verspätungsgebühr nun die gleiche wie bei Büchern.

Apropos Filme: An dieser Stelle verweisen die Bücherhallen auch auf ihr kostenloses Streamingportal „filmfreund“, in dem man cineastische Perlen, Arthouse-Produktionen, beliebte Kinderfilme und unvergessliche Klassiker findet. Alle Standorte halten zudem aktuell eine kostenlose Bücherhallen-Karte für Geflüchtete bereit. Sie ist sechs Monate gültig und es können fünf Medien ausgeliehen werden.

Wunschbaum-Aktion

Fortsetzung von Seite 1

Die Geschenke werden noch vor Weihnachten auf den Stationen der insgesamt 23 Fachbereiche des Kinderkrankenhauses verteilt. Die restlichen Spenden finden hier dann das gesamte Jahr über Verwendung.

Die Idee für die Wunschbäume kam von Fachverkäuferin Vivien Merckens, der kranke Kinder besonders am Herzen liegen. Sie konnte Geschäftsführer und Inhaber Nils Hartfelder überzeugen, der sofort begeistert war: „Was ist schöner, als kranke Kinder glücklich zu machen? Wenn wir gemeinsam mit unseren Kunden den Patienten des Wilhelmstifts helfen können, schneller gesund zu werden und den Aufenthalt im Krankenhaus positiv in Erinnerung zu behalten, dann ist das das beste Geschenk, das wir uns vorstellen können.“

Das Katholische Kinderkrankenhaus Wilhelmstift in Rahlstedt, das Pädiatrische Schwerpunktversorgung bietet und mit 249 (teil-)stationären Betten die größte Kinderklinik Hamburgs ist, ist auf diese Sachspenden angewiesen, wie Sprecherin Maike Hinrichs erklärt: „Dank der Aktion können wir die Spielzimmer der Stationen neu bestücken. Die Unterstützung von Hartfelder ist für uns sehr wichtig und wir sind für das Engagement sehr dankbar.“

Die Wunschbäume stehen bis zum 20. Dezember in folgenden Hartfelder Spielzeugläden: • Marktplatz Galerie Bramfeld (Bramfelder Chaussee 230) • Alstertal-Einkaufszentrum, AEZ (Heegberg 31) • Tibarg Center (Tibarg 41-43) • Mercado Altona (Ottenser Hauptstraße 10) und • Bergedorf (Kupferhof 1).

Mäusestarke Einladung zum Weihnachtsmärchen.

Das Kindertheater führt

„7 ALLEIN ZU HAUS“

am 03.12.2022 um 15.00 Uhr im Haus der Jugend Steilshoop auf.

Eintrittskarten hierzu erhalten Sie in der Haspa-Filiale am Bramfelder Dorfplatz, solange der Vorrat reicht.

Am 03.12.2022 bin ich auch da und habe eine kleine Überraschung dabei.

Manni, die Maus



Meine Bank heißt Haspa.



Hamburger Sparkasse

Köstliches Gebäck für die Adventstafel

Am 4. Dezember ist „Tag der Kekse“. Er wurde 1987 von Matt Nader, dem Gründer der „Blue Chip Cookie Company“, ins Leben gerufen. Auch wenn bis zu diesem Termin noch gut zwei Wochen vergehen, kann man mit dem Plätzchenbacken schon einmal beginnen.

Weihnachtszeit ist Plätzchenzeit – und das schon ziemlich lange. Die Tradition des Backens zu Festtagen gab es bereits in vorchristlicher Zeit. Das haben Wissenschaftler durch Ausgrabungen und anhand von frühen bildlichen Darstellungen herausgefunden. Das Weihnachtsgebäck, wie wir



Viele Mädchen und Jungen helfen gern beim Plätzchenbacken.

es heute kennen und zu dem auch die Weihnachtsplätzchen gehören, hat seinen Ursprung wiederum in den Klöstern des Mittelalters. Hier buken die Nonnen zum Gedenken an die Geburt Christi. Auch frühe Rezepte für Leckereien wie Christstollen und Lebkuchen stammen von hier. Heute gibt es für Weihnachtsplätzchen zahlreiche Dialekt-Namen: Blädzle, Platzerl oder Gutsle sind nur drei von unzähligen Varianten. Auch die Fülle an Rezepten ist schier unerschöpflich. Die klassische Variante ist wohl das Buttergebäck. Außerdem gibt es aber auch noch Makronen, Spritzgebäck, Vanillekipferl, Pfeffermüsse und, und, und. Ein paar Anregungen finden kleine und große Bäckerinnen und Bäcker hier.



D RIP-CAKE-PLÄTZCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 60 Min. (ohne Kühlzeit)

ZUTATEN

- 200 g Weizenmehl
- 1/2 gestr. TL Backin
- 50 g Zucker
- 50 g gemahlene Mandeln
- 80 g Zucker
- 1 Ei (Größe M) • 1 Pr. Salz
- 1 Pck. Vanillin-Zucker
- 100 g weiche Butter oder Margarine • 1EL Milch
- ca. 100 g Kuvertüre Zartbitter
- Zuckerstreusel • Streudekor
- Backpapier für das Blech



ZUBEREITUNG

1. Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Mürbeteig verarbeiten. Falls der Teig klebt, kurz kalt stellen.
2. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze etwa 200 °C; Heißluft etwa 180 °C).
3. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwa 1/2 cm dünn ausrollen und je etwa 25 verschieden große runde Plätzchen (Ø beispielsweise 2,5 cm, 3 cm, 4 cm) ausstechen. Diese auf das Backblech legen und backen. (Einschub: Mitte; Backzeit: etwa 10 Min.). Die Plätzchen anschließend mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen.
4. **Verzieren:** Kuvertüre fix im Wasserbad nach Packungsanleitung schmelzen. Mit einem Teelöffel vorsichtig kleine Kleckse auf die großen Plätzchen geben, so dass Tröpfchen am Rand heruntertropfen. Dann

die mittleren Plätzchen aufsetzen und diese ebenfalls mit Kuvertüre verzieren. Zum Schluss die kleinen Plätzchen aufsetzen. Nach Belieben Zuckerstreusel und Streudekor auf die Drip-Cake-Plätzchen streuen, bevor die Kuvertüre fest wird.

GUT ZU WISSEN:

Die Zutaten reichen für ca. 25 Stück. In gut schließenden Dosen kann man die Kekse etwa drei Wochen aufbewahren.

MARZIPAN-WÖLKCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 60 Minuten

ZUTATEN

- 400 g Marzipan-Rohmasse • 80 g Zucker
- 2 Eiweiß (Größe M)
- 2 Pck. Vanillin-Zucker
- ca. 8 Tropfen Zitronen-Aroma
- ca. 100 g gehobelte Mandeln

ZUBEREITUNG

1. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze etwa 180 °C; Heißluft etwa 160 °C)
2. Marzipan-Rohmasse grob raspeln oder klein schneiden und in einen Rührbecher geben. Zucker, Vanillin-Zucker, Eiweiß und Aroma hinzufügen und mit dem Mixer (Knethaken) auf niedrigster Stufe gut verrühren.
3. Mit Hilfe eines Teelöffels etwa 40 Portionen abstechen und mit feuchten Händen zu Kugeln formen. Diese in den gehobelten Mandeln wälzen, auf das Backblech legen und backen. (Einschub: Mitte; Backzeit: etwa 15 Min.) Wölkchen mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen.



LEBKUCHEN-BROWNIES

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 40 Minuten

ZUTATEN

- 150 g Kuvertüre Zartbitter
- 100 g Butter oder Margarine
- 120 g brauner Zucker
- 75 g Honig • 2 EL Milch
- 100 g Orangeat
- 150 g Weizenmehl
- 1 gestr. TL Backin
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 2 Eier (Größe M)
- 100 g gehackte Mandeln
- einige gehobelte Mandeln
- Zuckerschrift weiß



ZUBEREITUNG

1. Rechteckige Springform fetten, Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze etwa 180 °C; Heißluft etwa 160 °C)
2. Kuvertüre fix, Butter oder Margarine, Zucker und Honig in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen, bis das Fett und die Kuvertüre geschmolzen sind. Masse etwas abkühlen lassen.
3. Orangeat fein hacken. Mehl mit Backin und Lebkuchengewürz in einer Rührschüssel vermischen. Übrige Zutaten, außer Orangeat und Mandeln hinzufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) in 2 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Orangeat und Mandeln kurz unterrühren. Teig in der Form glatt streichen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben. (Einschub: Mitte; Backzeit: etwa 22 Min.) Kuchen in der Form erkalten lassen.
4. Brownie aus der Form lösen, in etwa 12 gleich große Rechtecke schneiden und gehobelte Mandeln mit der Zuckerschrift dekorativ festkleben.

Spende an Kinder-Hospiz übergeben

Bereits Ende Oktober konnte der Verein der Hamburger dem Kinder-Hospiz Sternenbrücke einen Scheck in Höhe von 2.387,05 Euro übergeben. Das Geld stammt aus den überschüssigen Einnahmen des Jubiläumskonzertes und aus Spenden der Besucher/innen.

Der Verein der Hamburger wurde im Januar 1897 gegründet und feierte in diesem Jahr sein 125. Jubiläum. Aus diesem Anlass hatte der überregional bekannte musikalische Leiter und Dirigent des dem Verein angehörenden Seemanns-Chores, Kazuo Kanemaki, ein maritim geprägtes Festkonzert konzipiert, das am 23. September in der Laeiszhalle zur Aufführung kam. Hier führte er unter dem Motto „Tradition und Jugend“ erneut den Seemanns-Chor Hamburg und den Polizeichor Hamburg auf der Bühne zusammen. Eine Verbindung zwischen Jung und Alt bilden die Gastauftritte von der „Lütt Finkwarder Speeldeel“ und dem „Chinesischen Mädchen-

chor June“ aus Hamburg. Nach der Begrüßung und einer Einführung in die Historie des Vereins durch den Vorsitzenden Peter Frodeno starteten die Chöre das Konzert mit hamburgisch/maritim Liedern, wie beispielsweise „Mein Hamburg“, das gleichzeitig ein Bekenntnis der Chöre zu ihrer Heimatstadt darstellte. Die Jungs und Deerns der „Lütt Finkwarder Speeldeel“ brachten mit ihren Liedern und Tänzen fröhliches Leben auf die Bühne. Mit dem bekannten Lied „Snack mol wedder Platt“ wurde das Publikum animiert, die plattdeutsche Sprache weiterhin zu pflegen. Außerdem präsentierte der „Chinesische Mädchenchor June“ internationales Liedgut, wodurch ein Hauch des weltoffenen Hamburg durch die Laeiszhalle wehte. Der zweite Vorsitzende des Vereins, Jan Peter Hansen, berichtete in seiner Moderation darüber, wie er mit dem Verein und dem Seemanns-Chor in Verbindung gekommen war. Hansen hat als



Christiane Schüddekopf erhielt den Scheck aus den Händen von Peter Frodeno (l.) und Kazuo Kanemaki.

jüngstes Mitglied großes Interesse daran, junge Menschen für die Pflege der Hamburger Traditionen, die plattdeutsche Sprache sowie das maritime Liedgut zu interessieren und den Verein zu verjüngen. Ein Highlight des Konzertes stellte das von beiden Kinderchören gemeinsam gesungene Lied „Sieh auf deinen Weg“ dar, mit dem die Kinder gewissermaßen den Blick auf die Zukunft richteten. Die

Chöre antworteten mit dem Song „You Raise Me Up“, bei dem sie von Aileen Gong (Geige) und vier Solistinnen des chinesischen Chores unterstützt wurden. Das Publikum bedankte sich für das wunderschöne Konzert mit anhaltendem Beifall, woraufhin der Seemanns-Chor und der Polizeichor als Zugabe traditionell den „Chor der Gefangenen“ aus der Oper „Nabucco“ von Giuseppe Verdi anstimmten. Im Anschluss informierte Peter Frodeno darüber, dass der Verein eventuelle Überschüsse aus den Einnahmen des Konzertes dem Kinder-Hospiz Sternenbrücke spenden wolle. Das animierte die Besucher/innen zu teils großzügigen Spenden, die am Ausgang der Laeiszhalle von „Hamburger Originalen“ eingesammelt wurden. Daraufhin konnte Hospiz- und Pressesprecherin, Christiane Schüddekopf, Ende Oktober im Restaurant „Luisenhof & Dubrovnik“ einen Scheck in Höhe von 2.387,05 Euro entgegen nehmen.

Einladung zur Brillenparty

Vorbei die Zeiten, in denen Ihr Outfit nicht mit Ihrer Brille harmoniert hat. Heute wird die Brille als blickfangendes Accessoire oder raffinierte Ergänzung zum optischen Höhepunkt des Outfits. Wie das funktioniert, zeigt die Optik Heidig GmbH bei ihrer Brillenparty.

Für jeden Anlass gibt es die passende Kleidung, doch die Brille bleibt oft die gleiche. „Dabei bestimmt eine Brille maßgeblich den ersten Eindruck, den man hinterläßt. Sie betont die individuellen Eigenschaften und kann bewusst als Ausdruck der Persönlichkeit genutzt werden“, betont Marco Grün, Geschäftsführer der Optik Heidig GmbH.

Zwar geht der Trend zur Zweitbrille, doch neue Brillengestelle mit geschliffenen Gläsern sind teuer. Praktischer und vor allem kostengünstiger ist das Wechselbügelssystem „ChangeMe“, bei dem man ein paar Brillengläser



mit beliebig vielen Wechselbügeln kombinieren kann. Farben und Muster der Bügel orientieren sich an der aktuellen Mode und sind ebenso wie die Fassungen in verschiedenen Größen, Formen und Materialien erhältlich. Ob aus Acetat, Kunststoff oder Metall, mit HD-Druck, gemustert oder uni: Durch die Verwendung entstehen kreative Gestaltungsmöglichkeiten, einen Einheitslook gibt es nicht.

Welche vielseitigen Kombinationsmöglichkeiten es bei den über 150 Fassungen und mehr als 400 verschiedenen Bügeln gibt, erfahren Interessierte bei der Brillenparty der Optik Heidig GmbH. Vom 21. bis 26. November zeigt

das Fachgeschäft am Berner Heerweg 159, wie das System funktioniert und präsentiert neben vorrätigen Modellen auch alle Neuheiten der aktuellen Kollektion. Freuen Sie sich auf viele neue modische Möglichkeiten!

GUTSCHEIN

10 € Rabatt*

auf das gesamte **ChangeMe-Angebot**

*Gültig bis 31.12.2022.
Pro Person nur ein Gutschein. Nicht mit anderen Gutscheinen kombinierbar.

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

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

REGION OST

Die VHS Ost im Dezember

Auch zum Jahresende starten bei der Hamburger Volkshochschule viele neue Kurse – sowohl online als auch vor Ort im VHS-Zentrum Ost in Farmsen. Die Online-Kurse finden mit ZOOM Meeting statt (www.zoom.us). Der Link zum Kurs wird vor Kursbeginn per E-Mail mitgeteilt. Für die Teilnahme werden PC- und Internetgrundkenntnisse vorausgesetzt. Außerdem werden ein Computer mit Internet-Zugang und ZOOM-App, Kamera, Lautsprecher und Mikrofon sowie eine Mail-Adresse benötigt. Informationen zum umfangreichen Programmangebot gibt es stets aktuell unter www.vhs-hamburg.de.

Pop-Chor

Wer immer schon Popsongs mehrstimmig im Chor singen wollte bzw. die Kenntnisse vertiefen möchte, ist in diesem Workshop genau richtig! Ziel ist es, zwei bis drei Lieder aus dem modernen Musikbereich (Pop) gemeinsam zu singen. Dabei werden die Teilnehmenden viel über Atmung, Stimmführung, Stilistik, Haltung, Betonung und Interpretation erfahren. Sie sammeln Erfahrung in der Stimmbildung, im mehrstimmigen Singen und im Erproben von Chorsätzen. Am Ende wäre eine Aufnahme der erprobten Stücke möglich, die die Teilnehmenden als mp3 erhalten können. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich, Vorerfahrungen im Singen sollten aber vorhanden

sein. Mitzubringen sind bitte etwas zu trinken und ggf. zu essen sowie bequeme Kleidung und ein Kopfhörer mit 6,5 mm Klinke. **Termine:** 3.12. und 4.12., jeweils 11 bis 15 Uhr (2 Termine, 66 Euro)

Tafelfreuden: Ein kulinarischer Malkurs

Ob überschaubar und bescheiden oder opulent und prächtig – gedeckte Tische sind beliebte Stilllebenmotive in der Malerei und können Geschichten erzählen! Ob ein Burger-Menü oder eine Obstmahlzeit: Anschauliche Beispiele aus der Kunstgeschichte helfen bei der Entwicklung und Umsetzung eigener Ideen in diesem Online-Kurs. Bitte bereithalten: Stifte, Aquarell-, Gouache- oder Acrylfarben sowie entsprechendes Papier und Pinsel, Lebensmittel als Vorlage nach Belieben (Früchte, Gemüse u.ä.). **Termin:** 3.12., 11 bis 17 Uhr (1 Termin, 48 Euro)

Handlettering

In diesem Kurs werden Grundlagen für das Gestalten von Handlettering-Schriftbildern vermittelt: klassische Druckschriften skizzieren, kalligrafische Federzüge ausprobieren, das Arbeiten mit Brushpens/Pinselstiften. Anschließend können daraus in der Kombination eigene kleine Buchstabenwerke und Schriftkarten entwickelt werden, vielleicht als persönliche Weihnachtskarte oder individuelles Geschenk. Bitte mitbringen: kariertes Papier (bei Bedarf Karten), Lineal, Bleistift, Radiergummi und Fineliner schwarz. Falls vorhanden: Fineliner und Filzstif-

te in weiteren Farben, Pinselstifte/Brushpens. Diese Materialien können auch beim Kursleiter erworben werden. **Termin:** 6.12., 10 bis 18 Uhr (1 Termin, 45 Euro, zzgl. 5 Euro Materialkostenumlage)

Nikolauslesung

Wie schon in den vergangenen Jahren stellen die Teilnehmenden von Regula Venskens Schreibwerkstatt ihre Ergebnisse in adventlichem Ambiente vor. Regula Venske (Deutscher Krimipreis) liest zum Abschluss aus eigenen Werken. **Termin:** 9.12., 19.30 bis 21.30 Uhr (1 Termin, Eintritt frei)

Grundlagen der digitalen Fotografie

In diesem Online-Fotoworkshop lernen die Teilnehmenden alle wichtigen Grundfunktionen rund um die digitale Fotografie wie beispielsweise Blende, ISO-Zahl, Verschlusszeit, Weißabgleich, Belichtungsmessmethoden und Schärfekriterien kennen. Ergänzt wird der Workshop mit Beispielübungen im Live-Modus an einer Spiegelreflexkamera. Am zweiten Tag können zusätzlich fotografische „Proben“ der Teilnehmenden gezeigt und besprochen werden. Es empfiehlt sich, eine eigene Fotokamera samt Bedienungsanleitung und Zubehör parat zu haben. **Termine:** 10.12. und 17.12., jeweils 10 bis 13.45 Uhr (2 Termine, 81 Euro)

Weihnachtsliedersingen

In diesem Kurs können Jung und Alt gemeinsam bekannte, traditionelle und neue Weihnachtslieder mit Gitarrenbegleitung singen. Die Freude am Gesang steht im Vordergrund, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. **Termin:** 10.12., 16 bis 18.15 Uhr (1 Termin, 12 Euro)

Langer Abend der Philosophie: Aristoteles

Von der Antike bis in die Neuzeit hat Aristoteles (384 bis 322 v. C.) die Entwicklung der europäischen Philosophie maßgeblich geprägt. Kaum ein Philosoph hatte einen solchen Einfluss auf das abend-

ländische Denken. Wesentliche Überlegungen zu Ethik, Logik, Metaphysik, Staatsphilosophie oder Wissenschaftstheorie stammen von ihm. Viele seiner Thesen zu Fragen der Lebensführung haben bis heute nichts an Aktualität eingebüßt: Die Teilnehmenden setzen sich mit einzelnen seiner ethischen Überlegungen auseinander und sie diskutieren. Leitende Frage hierbei ist die nach einem glücklichen und gelungenen Leben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Termin:** 14.12., 18 bis 20.30 Uhr (1 Termin, 15 Euro) **VHS-Haus Alstertal, Rolfinckstraße 6a**

Das raffinierte Weihnachtsmenü

Ein Weihnachtsmenü kochen, ohne den gesamten Tag in der Küche zu verbringen und stattdessen Zeit für die Gäste haben? Das geht: Dieser Kurs zeigt, wie. Die Teilnehmenden lernen Schritt für Schritt die Planung und Zubereitung von mehreren festlichen Gerichten, die sich untereinander kombinieren lassen. So haben sie einen Grundstock – und sehen in diesem Jahr Weihnachten gelassen entgegen. Mitzubringen sind bitte Getränke nach Bedarf, auch Gefäße für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten sind empfehlenswert. **Termin:** 20.12., 18 bis 21.45 Uhr (1 Termin, 52 Euro)

Alle hier aufgeführten Präsenzkurse finden im VHS-Zentrum Ost, Bernier Heerweg 183, statt. Das Team informiert und berät telefonisch unter der Rufnummer 428 853-0 oder per Mail unter ost@vhs-hamburg.de.

WERNER KÜRSTEN
seit 1948
Kartonagen und Verpackungsmittel



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

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

Wandsbeker Winterzauber eröffnet

Der Startschuss für die Winter-saison ist gefallen: Am 4. November öffnete der Wandsbeker Winterzauber als erster Weihnachtsmarkt in Hamburg seine Tore. Noch bis zum 1. Januar 2023 lädt das weihnachtliche Dorf zum Schlittschuhlaufen, Bummeln und Schlemmen ein.

Christian Kower (Wandsbeker Dezernent für Bürgerservice) übernahm den offiziellen Start auf der 400 Quadratmeter großen Schlittschuhbahn, die sich im Zentrum des Wandsbeker Marktplat-

zes direkt neben der Panoramaterasse befindet. Bei dieser Bahn wird an die Umwelt gedacht, denn der ökologische Eislaufboden besteht aus energiesparendem und recycelbarem Kunststoff. Außerdem wird sie ohne Zufuhr von Energie betrieben.

Stabile Preise

Auch die Weihnachtsbeleuchtung läuft mit energiesparender LED-Technik, wie Veranstalter Richard Pluschies versichert. Er und sein Team erwarten in diesem Jahr bis

zu 125.000 Besucherinnen und Besucher. Und die Preise? „Die bleiben stabil“, sagt Pluschies. „So kostet beispielsweise Schlittschuhlaufen oder das Kinderkarussell nicht mehr als im vergangenen Jahr. Am Mittwoch gibt es zudem den Familientag mit Ermäßigungen an der Schlittschuhbahn und am Kinderkarussell.“

Tolle Atmosphäre

Bei der Eröffnung zeigten auf der Eisfläche außerdem Cheerleader ihr Können, bevor die Hamburger Singer-Songwriterin Polina Vita mit Weihnachtsliedern überraschte. Die 28-Jährige war von der Atmosphäre auf dem Weihnachtsmarkt begeistert und gönnte sich nach ihrem Auftritt dann auch gleich einen Glühwein an einer der Hütten, in denen außerdem weitere Heißgetränke sowie deftige und süße Leckereien angeboten werden. Mit von der Partie sind zudem die Eisbar und die Almhütte, die sich mit ihrem bayerischen Flair sogar für Weihnachtsfeiern eignet, und ein nostalgisches Kinderkarussell für die kleinen Besucher.

Veranstaltungen

Natürlich gibt es auch in der 17. Auflage des Wandsbeker Winterzaubers wieder einige Neuheiten, die bekannten und beliebten Akti-



Songwriterin Polina Vita gönnte sich gleich einen heißen Glühwein.

onen wie die Ladies Night (jeden Montag von 18 bis 22 Uhr) sowie After-Work on Ice (Montag bis Freitag ab 17 Uhr), Disco on Ice (täglich von 12 bis 22 Uhr) und Klassik on Ice finden regelmäßig statt. Am 6. Dezember kommt zudem der Nikolaus auf die Eisbahn und beschenkt nicht nur die kleinen Besucher.

Aktuelle Hinweise

Die Veranstaltung kann täglich von 12 bis 22 Uhr besucht werden. Für Weihnachten und Silvester gelten gesonderte Öffnungszeiten. Tagesaktuelle Veranstaltungshinweise findet man unter www.wandsbekerwinterzauber.info. Hier können sich Kindergärten und Schulklassen im Vorwege auch für das kostenlose Schlittschuhlaufen anmelden.

Fahrt nach Berlin

Die SPD-Bürgerschaftsabgeordneten Regina Jäck und Astrid Hennies laden Bürger/innen aus ihren Wahlkreisen Bramfeld, Steilshoop, Farmsen-Berne und Rahlstedt zu einer Tagesfahrt nach Berlin ein. Hier wird die Gruppe im Deutschen Bundestag von Aydan Özoğuz (SPD, Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages sowie Abgeordnete für Wandsbek) empfangen, die einen persönlichen Blick hinter die Kulissen des Politikbetriebes ermöglicht. Anschließend geht es weiter ins vorweihnachtliche Charlottenburg, wo um 16 Uhr die Teilnahme an dem Stadtrundgang „300 Jahre Charlottenburg“ möglich ist. Zum Ausklang des Tages haben die Teilnehmenden beim Besuch des nostalgischen Weihnachtsmarktes vor dem Charlottenburger Schloss zudem die Möglichkeit, in lockerer Atmosphäre



Regina Jäck (v.l.), Aydan Özoğuz und Astrid Hennies freuen sich auf die Teilnehmer/innen.

mit den Bürgerschaftsabgeordneten ins Gespräch zu kommen. Los geht es am 10. Dezember um 6.20 Uhr mit einem Reisebus vom Haltepunkt Bramfeld und um 6.40 Uhr ab Farmsen. Die Rückkehr erfolgt gegen 22 Uhr. Der Selbstkostenbeitrag liegt bei 39 Euro pro Person, bei einer Teilnahme am Stadtrundgang fallen weitere 15 Euro pro Person an. Interessenten melden sich bitte per Mail unter buero@regina-jaeck.de oder unter Telefon 689 445 20 an.

Adventskonzert

Für sein Adventskonzert, das am 4. Dezember, um 19 Uhr in der Kirche Heilig Geist am Rahlstedter Weg 13, stattfindet, hat das Wandsbeker Sinfonieorchester neben drei Solisten auch den Itzehoer Konzertchor hinzugebeten. Beide verbindet eine lange Zusammenarbeit und beide Ensembles werden von Wolf Tobias Müller geleitet. Der Chor feiert überdies in diesem Jahr noch seinen 100. Geburtstag.

Das Konzert beginnt mit der „Messa di Gloria“ von Giacomo Puccini, im Anschluss erklin-

gen Lieder von Reger sowie von Mendelssohn Bartholdy, dessen Kantate „Vom Himmel hoch“ den stimmigen Abschluss des Abends bildet. Die Soloparts werden von Frauke Thalacker (Sopran), Marvin Scott (Tenor) und Manos Kia (Bass) vorgetragen.

Karten gibt es im Vorverkauf für 15 Euro im VHS-Zentrum Ost (Berner Heerweg 183) und im Weinshop (EKT Farmsen) sowie unter Telefon 428 853 255 und per Mail unter kontakt@wso-hamburg.de. An der Abendkasse kostet der Eintritt 20 Euro.

AUTOTEAM
plus

Kfz-Service
JAHNKE GmbH

Winter-Check
inkl. Sichtprüfung aller relevanten Teile
wie beispielsweise Bremsen,
Achse und Flüssigkeitsstände

39,90€
zzgl. Material

Angebot gültig bis 30. Dezember 2022.

Walddörferstraße 416 • 22047 Hamburg
Telefon 646 000 0 • Fax 646 000 33
www.jahnke-hamburg.de

Festlicher Adventszauber in Farmsen

Weihnachtszeit ist Geschenkzeit – und wer noch auf der Suche nach den passenden Überraschungen ist, der sollte jetzt den Einkaufstreffpunkt Farmsen besuchen. Hier gibt es neben Weihnachtszauber in diesem Jahr auch einen ganz besonderen Service.

Alle Jahre wieder verwandelt sich der Einkaufstreffpunkt Farmsen in ein reich geschmücktes Einkaufsparadies. Unzählige leuchtende Sterne zieren die Außenfassade und weisen den Weg zu einem traumhaften Einkaufsvergnügen für die ganze Familie. Im Inneren wecken zahlreiche Girlanden, Lichterkränze und Tannenbäume die Vorfreude auf die wohl schönste Zeit des Jahres. In dieser Atmosphäre laden die 70 Fachgeschäfte mit schönen und praktischen Geschenkideen zum Bummeln und Shoppen ein. Unter dem Motto „Von jedem und für jeden etwas“ bieten sie die richtige Mischung aus Angebots-Vielfalt und Weihnachts-Highlights.

Weihnachtsmarkt

Besinnlich und verführerisch ist ein Bummel über den traditionellen Weihnachtsmarkt in der unteren Ladenstraße. Hier gibt es bis zum 24. Dezember an wunderschön dekorierten und mit künstlichem Schnee bedeckten Ständen zahlreiche Artikel rund um die



Der Weihnachtsmarkt in der unteren Ladenstraße lädt zu einem entspannten Bummel ein.

Advents- und Weihnachtszeit. Das Sortiment ist vielfältig und reicht von Geschenkartikeln wie beispielsweise Patchwork- und Tischdecken über Wohnaccessoires bis hin zu Dekorationsartikeln. Am Stand von „Seifenwiese“ findet man zudem handgefertigte Seifen, Badekugeln und -salze sowie verschiedene Körperpflegeartikel.

Kulinarisches

Auch die kulinarischen Leckereien dürfen natürlich nicht fehlen. Der Weihnachtstisch ist reich gedeckt und die Kunden können zwischen leckeren Backwaren und herzhaften Genüssen sowie Wurst- und Schinkenspezialitäten der Firma Lothar Burghardt wählen. Nach einem anstrengenden Einkaufsbummel laden die ansässigen Gastronomiebetriebe zu einer Pause ein und auf dem Vor-

platz gibt es Bratwurst, Glühwein sowie Schmalzgebäck.

Besonderer Service

Weil Weihnachten für Kinder eine ganz besondere Rolle spielt, ist auch in diesem Jahr die duftende Weihnachtsbäckerei aufgebaut, in

der man fleißigen Wichteln bei ihrer Arbeit zusehen kann.

Einen ganz besonderen Service bietet der Einkaufstreffpunkt zudem in der unteren Ladenstraße: Hier können die Besucher gegen Vorlage eines Kassenbons aus dem Center ihre Weihnachtsgeschenke von geschultem Personal kostenlos verpacken lassen. Diese Möglichkeit besteht vom 30. November bis 17. Dezember jeweils Mittwoch bis Samstag von 11 bis 17 Uhr. Selbstverständlich stehen den Kundinnen und Kunden auch in der Vorweihnachtszeit die mehr als 1.000 Parkplätze kostenlos zur Verfügung. Außerdem können die 18 Ladestationen für Elektrofahrzeuge genutzt werden, die sich direkt gegenüber der Zufahrt zum Parkdeck befinden.

Sonderöffnungszeiten
Einkaufstreffpunkt Farmsen
24. Dezember (Heiligabend)
31. Dezember (Silvester)
jeweils 9:30 bis 14:00 Uhr

PENNY & Kaufland
24.12. (Heiligabend)
31.12. (Silvester)
jeweils 7:00 bis 14:00 Uhr



Die kommen garantiert gut an: Geschenkgutscheine

Über einen Gutschein freut sich jeder, denn er ist praktisch und persönlich zugleich. Deshalb sind die beliebten Geschenkgutscheine vom Einkaufstreffpunkt Farmsen garantiert das passende Präsent, denn damit kann der Beschenkte selbst auswählen, was er am liebsten haben möchte. So kommt es nicht zu Enttäuschungen – und umtauschen muss man auch nichts mehr. Die Gutscheine im Wert von 10 Euro beziehungsweise 25

Euro können in allen teilnehmenden Geschäften eingelöst werden. Erhältlich sind die Gutscheine jeweils montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr im Center-Management, welches sich in der 6. Etage des Ärztehauses am Berner Heerweg 175 befindet.



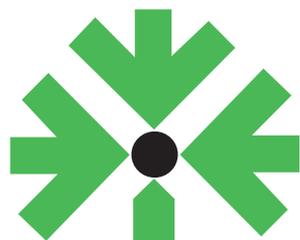
In der Weihnachtsbäckerei kann man fleißigen Wichteln bei der Arbeit zusehen.



*Wünsche
werden wahr!*



Großer Weihnachtsmarkt in Farmsen



**einkaufs | treffpunkt
farmsen**

www.ekt-farmsen.de

... mehr als Einkaufen!

Montag - Samstag bis 20.00 Uhr geöffnet!



**Über 1.000
kostenlose
Parkplätze!**



**18 Ladestationen
für Elektrofahrzeuge!**



Veranstaltungen der Agentur für Arbeit

Die Agentur für Arbeit Hamburg bietet neben umfassenden Beratungen und Informationen auch Messen und Seminare an. Welche Veranstaltungen im Dezember laufen, lesen Sie hier.

„New Plan – Finde Deine Stärken“

Sie möchten sich beruflich umorientieren? In dieser Online-Veranstaltung am 5. Dezember werden Ihnen verschiedene Ressourcenanalyse-Methoden vorgestellt, die Ihnen einen Überblick über Ihre Stärken und (versteckten) Fähigkeiten ermöglichen. So können Sie eine Einschätzung in Bezug auf ihre beruflichen Potentiale erhalten, um diese in der Umorientierung zu berücksichtigen. In diesem Rahmen wird außerdem das neue Tool der Bundesagentur für Arbeit „NewPlan“ vorgestellt. Finden Sie heraus, welche Entwicklungsmöglichkeiten zu Ihnen passen könnten, indem Sie Ihre Soft Skills, Motivation und Arbeitshaltungen testen. Die Veranstaltung findet von 17 bis 18 Uhr statt, die Teilnahme ist kostenlos und für alle Interessierten zugänglich. Eine Anmeldung ist unter Nord.meineBeratung@arbeitsagentur.de erforderlich.

Virtueller Elternabend

Sie, ihr Kind oder ihre Schüler/innen interessieren sich für IT und stehen kurz vor dem Schulabschluss? Sie wissen aber noch nicht, welcher Berufseinstieg der richtige ist? Dann sind Sie bei dem virtuellen Elternabend der BWI, der am 8. Dezember von 17 bis 18.30 Uhr stattfindet, genau richtig! In dem anderthalbstündigen Online-Talk erhalten Sie alle wichtigen Informationen zur BWI und deren Ausbildungsmöglichkeiten. Mit dabei sind Mitarbeiterinnen aus den Fachabteilungen und Auszubildende, die im Anschluss alle Fragen beantworten.

Die BWI ist eine 100-prozentige Bundesgesellschaft und der Digitalisierungspartner von Bundeswehr und Bund. Über 6.000 Mitarbeiter/innen arbeiten an 40 Standorten in ganz Deutschland an der Zukunftsfähigkeit unseres Landes. Aktuell befinden sich 292 Auszubildende und 18 Bachelor-Studierende im Ausbildungsprogramm. Auch 2022 bietet das Unternehmen wieder zahlreiche Karriereeinstiege an. Egal, ob mit einer Ausbildung zum Fachinformatiker (m/w/d), Fachberater (m/w/d), IT Systemelektroniker (m/w/d)

oder mit dem Bachelor of Science in Wirtschaftsinformatik: Geboten werden spannende Aufgaben, ausreichend Raum zur persönlichen Entwicklung und die Möglichkeit, die Zukunft des IT-Sektors mitzugestalten.

Interessenten schreiben einfach eine kurze Email an: elternabend@bwi.de mit dem Betreff „virtueller Elternabend“ sowie mit einer Info, mit wie vielen Personen man teilnehmen möchte. Im Anschluss erhält man eine Anmeldebestätigung mit allen relevanten Infos inkl. der Einwahldaten zur Onlineplattform.

Berufsberatung für Erwerbstätige

Ihr Arbeitsplatz verändert sich und Sie möchten sich weiterqualifizieren? Ihre private Situation hat sich geändert und Sie möchten dies mit Ihrer Tätigkeit vereinbaren? Nach längerer Familienphase suchen Sie den Wiedereinstieg ins Erwerbsleben? Mit der Berufsberatung im Erwerbsleben (BBiE) bietet die Agentur für Arbeit ein neutrales und kostenfreies Beratungsangebot für Ihre persönlichen Fragen und Anliegen. Die Dienstleistung richtet sich an Menschen mit Berufserfahrung,



Sie suchen den Wiedereinstieg ins Berufsleben? Die Berufsberatung hilft.

die vor einer beruflichen Neu- oder Umorientierung stehen. Beratungsfachkräfte unterstützen Sie dabei, sich auf dem Arbeitsmarkt zu orientieren, berufliche Entscheidungen zu treffen und so den eigenen Berufsweg bewusst zu gestalten.

Jeden Dienstag und Donnerstag bietet die Berufsberatung im Erwerbsleben eine telefonische Sprechzeit an. Unter der überregional geltenden Telefonnummer 040/2485-4455 erreichen Sie die Mitarbeiter/innen dienstags von 10 bis 12 Uhr und donnerstags von 16 bis 18 Uhr. Kurzanliegen können direkt besprochen werden. Für eine individuelle Beratung können alle Interessierten gerne einen Termin vereinbaren.



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

Das Team **AzubiPlus**

hilft Dir bei Deinem erfolgreichen Start in die Ausbildung



Türöffner zu Firmen in ganz Hamburg



Vermittlung in alle Branchen



Unterstützung im Arbeitgeberkontakt



Anpassung Deiner Bewerbungsunterlagen



Ziel: **Ausbildung!**



regelmäßige Messen und Firmenbesuche



Tipps zu Unternehmen für Deinen Wunschberuf



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

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

Regelmäßiger Sport senkt Sturzrisiko

Eine gesunde Ernährung und ein aktiver Lebensstil können sich für Senioren sehr positiv auswirken. Denn wer sich ausgewogen ernährt und den Körper fit hält, profitiert nicht nur von Ausgeglichenheit und Wohlbefinden – auch die Gefahr für einen Sturz im häuslichen Umfeld wird gesenkt.

Warum Sport treiben?

Wer sich im Alter sportlich betätigt, genießt zahlreiche gesundheitliche Vorteile: So stärkt Sport das Herz-Kreislauf-System und die Immunabwehr, verbessert die Konzentrationsfähigkeiten und steigert das seelische Wohlbefinden. Wer Kraft- und Balanceübun-

gen in seinen Alltag integriert, kann so aktiv das Risiko für einen Sturz senken. Denn regelmäßig ausgeführte Übungen wirken einem Abbau der Muskeln entgegen und stärken vor allem Muskeln und den Gleichgewichtssinn.

Welche Sportarten?

Für Senioren sind vor allem Sportangebote empfehlenswert, die den Gleichgewichtssinn schulen und Kraft in den Armen und Beinen aufbauen. Durch Balance- und Kraftübungen können Sicherheit beim Gehen und Kraft zum Wiederaufstehen nach einem Sturz aufgebaut oder erhalten werden. Tai Chi, auch chinesisches Schat-



Auf einem Bein stehen: Das trainiert Balance und Muskelkraft.

tenboxen genannt, bietet viele Übungen, um Muskeln zu kräftigen und so einen Sturz zu vermeiden. Ausdauersport ist im Alter weniger bedeutend, kann jedoch – je nach körperlicher Verfassung – in den Übungsplan integriert werden.

und einem verbesserten Gleichgewichtssinn. Ein Vorab-Gespräch mit dem Hausarzt ist sinnvoll.

Wo liegt die Grenze?

Die körperliche Verfassung von Senioren fällt sehr unterschiedlich aus. Daher kann diese Frage nicht pauschal beantwortet werden. Senioren sollten ihren Körper jedoch nur so stark belasten, wie es ihnen guttut. Eine Übertreibung der sportlichen Aktivitäten kann sich jedoch negativ auf den Körper ausüben und sollte daher vermieden werden. Wichtig ist, dass sich Senioren beim Sport wohlfühlen und Spaß an der Bewegung haben. Ein Gespräch mit dem Hausarzt über Art und Umfang der sportlichen Betätigung ist sinnvoll.

Quelle: Das sichere Haus e.V.

Wie oft sollte man Sport treiben?

Einmaliges Üben pro Woche reicht meist nur aus, um Fähigkeiten zu erhalten. Senioren, die schon Bewegungseinschränkungen haben, sollten daher mindestens zweimal pro Woche trainieren, um ihre Fähigkeiten zu verbessern und dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Nach einigen Monaten sportlicher Aktivität bemerken viele Menschen Fortschritte in Form von gesteigerten Kräften

„Aktiv im Norden“

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Aktiv im Norden“ lädt der tus BERNE am 7. Dezember zu einer Besichtigung der Petri-Kirche ein. Die St.-Petri-Kirche ist die älteste Hauptkirche Hamburgs und die birgt viele ausgezeichnete Kunstschätze. Da die Kirche zentral an der Mönckebergstraße liegt, wird sie von vielen Menschen besucht. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer besichtigen

die Kirche im Rahmen einer Führung und werden Bekanntes sowie Neues entdecken.

Das Angebot richtet sich an alle Interessenten. Sie treffen sich um 9.30 Uhr am U-Bahnhof Berne. Die Kosten betragen 7 Euro für Vereinsmitglieder und 10 Euro für Gäste (jeweils zzgl. Fahrgeld). Eine Anmeldung per Mail unter service@tusberne.de oder unter Telefon 60442880 ist erforderlich.

Anzeige

Neues von PFLEGEN & WOHNEN FARMSEN

Senioren feierten fröhliches Oktoberfest

Das Pflegen von Traditionen ist wichtiger Bestandteil des Betreuungskonzeptes bei PFLEGEN & WOHNEN FARMSEN. Da darf ein Ableger des größten Volksfestes der Welt natürlich nicht fehlen. Deshalb gab es auch in diesem Jahr ein rauschendes Oktoberfest, bei dem im liebevoll bayrisch dekorierten Restaurant kräftig gefeiert wurde.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sozialen Betreuung hatten sich viel Mühe gemacht, um die Bewohnerinnen und Be-

wohner standesgemäß im Dirndl oder mit Tirolerhut und Lederhose zu überraschen. Für die musikalische Stimmung sorgte die „Egerländer Formation“ des Polizeiorchesters Hamburg, die mit zünftiger Blasmusik zum Schunkeln, Klatschen und Mitsingen einlud. Wieder einmal bewiesen die Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegeeinrichtung, dass die „kühlen“ Norddeutschen ebensoviel Spaß haben und Stimmung ma-

chen können wie unsere bayrischen Landsleute.

Jetzt freuen sich alle schon auf die bevorstehende Adventszeit und das damit verbundene gemütliche Beisammensein. Beispielsweise bei der Adventskaffeetafel, zu welcher der Freundeskreis Pflegeheim Farmsen am 7. Dezember einlädt. Hier wird ein Mutter-Tochter-Duo Weihnachtslieder mit Klavierbegleitung präsentieren und am Ende verteilt der Weihnachtsmann kleine Geschenke.



PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG

In Gemeinschaft leben. Seit 1619



Die Mitarbeiter/innen der Sozialen Betreuung hatten sich in Trachten gekleidet.



HANDWERKER EMPFEHLEN SICH



BEDACHUNG


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

Freie Termine!

DACHREINIGUNG


DACHREINIGUNG-NORD.DE
 WERNER

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

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

GARAGEN-TORE

e.f. Schleusner
 Tor- u. Antriebstechnik GmbH
 Kipp- · Sectional- · Schiebe- · Dreh- · Rolltore
 Schranken · Briefkasten- u. Schließanlagen
 www.garagenantriebe.de
 Dringsheide 1 · 22119 Hamburg
 Fax (040) 65 30 300 · Tel. (040) 654 987-0

GARTENGESTALTUNG

JÖRG NEUMANN
 Garten- und Landschaftsbau
 Jahrespflege · Plattenarbeiten · Zäune setzen
 Stolperfallen beseitigen
 Garten winterfest vorbereiten

Seit 29 Jahren in Hamburg

Dachrinnensäuberung und Aco-Rinnen-Reinigung!

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

GLASARBEITEN


Peper
 Glaserei
 (040) 6418182
 (040) 6958182
 Reparatur-Schnelldienst
 sämtlicher Glasarbeiten

**Glas - soviel Sie mögen
 Beratung - soviel Sie brauchen**
 Haldesdorfer Str. 143 · 22179 Hamburg

MARKISEN


**Markisen-Markt
 JAGOW**
 Meisterbetrieb
 Alle führenden Marken + eigene Herstellung

- Markisen
- Sonnensegel
- Terrassendächer

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

SANITÄRE ANLAGEN

WOLFGANG HAHN
 SANITÄRTECHNIK · GASHEIZUNG
 Eckerkoppel 48 · 22159 Hamburg
 Tel. 668 57 888 · Fax 668 57 999
 Mobil: 0171 573 22 09

Jens Schebitz
 SANITÄR · HEIZUNGS-TECHNIK

- SANITÄR
- HEIZUNG · SOLAR
- BAUKLEMPNEREI
- BEDACHUNG

Hudlemstraße 13 a
 22159 Hamburg-Farmsen
 Telefon (040) 643 60 64
 Fax (040) 645 25 21
 E-mail: info@schebitz-sanitaertechnik.de

Helmut Wallbaum gegr. 1918
 Sanitär/Gas-Heizungstechnik

Mittelkamp 31 · 22043 Hamburg
 Tel.: 656 46 31
 E-Mail: info@wallbaum-sanitaer.de

WERBEANLAGEN

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


**AHA
 DESIGN**

Wandsbeker Zollstraße 141-143 · 22041 Hamburg
 Telefon: 040 - 500 363 02

Mobile

Problemstoffsammlung

Die nächsten mobilen Problemstoffsammlungen der Stadtreinigung Hamburg finden wie folgt statt: • am Montag, dem 21. November, von 16.30 bis 18 Uhr auf der Marktfläche Berner Heerweg • am Dienstag, dem 22. November, von 11 bis 12.30 Uhr in der Fabriciusstraße 35 und • am Dienstag, dem 29. November, von 11 bis 12.30 Uhr in der Königsberger Straße 2-6. Hier werden kostenlos Schad- und Giftstoffe sowie kleine Elektrogeräte aus privaten Haushalten entgegen genommen. Außerdem berät qualifiziertes Fachpersonal über die umweltgerechte Entsorgung von Problemstoffen.

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

Abholtermine für Laubsäcke

Die Einsammlung der gebührenpflichtigen Laubsäcke der Stadtreinigung Hamburg (SRH), bei der es auch in diesem Jahr feste Termine pro Stadtteil gibt, läuft noch bis Mitte Dezember. Die ausschließlich mit Laub gefüllten Säcke können zu folgenden Terminen (Tag der Abfuhr) oder am Vorabend an den Fahrbahnrand zur Abholung gestellt werden: **Farmsen-Berne** (29.11. und 13.12.), **Bramfeld** (2.12. und 16.12.). Der Laubsack der SRH fasst 100 Liter und ist auf allen Recyclinghöfen sowie in den Hamburger BUDNI-Filialen für einen Euro pro Stück erhältlich. Besonders umweltfreundlich ist das Kompostieren von Laub im eigenen Garten. Günstig und praktisch ist zudem die grüne Biotonne, die es schon für 1,72 Euro pro Monat gibt (80 Liter Volumen, 14-tägliche Leerung).

Serielles Bauen zur Kostenbegrenzung im Neubau: Systemhaus nimmt Fahrt auf

Anfang November informierten sich Stadtentwicklungssenatorin Dr. Dorothee Stapelfeldt und SAGA-Vorstand Dr. Thomas Krebs in Farmsen-Berne über den Baufortschritt der dortigen SAGA-Systemhäuser. Nachdem der erste Bauabschnitt bereits 2021 fertig gestellt wurde, wird der zweite Bauabschnitt voraussichtlich im Frühsommer 2023 bezugsfertig sein. Insgesamt entstehen so 240 öffentlich geförderte Wohnungen in SAGA Systembauweise.

Das Systemhaus-Prinzip gehört zu der Vier-Säulen-Systemwohnungsbau-Strategie der SAGA, die gleichzeitig erstmals als Bro-

schüre präsentiert wurde. Ziel ist es, über verschiedene Ansätze zu einem kostengünstigeren Wohnungsneubau zu kommen, der kürzere Bauzeiten ebenso einschließt, wie die Einhaltung der notwendigen architektonischen Standards sowie die Vorgaben zum Klimaschutz.

Das Gebot der Stunde

„Die Wohnungs- wie auch die Bauwirtschaft stehen vor großen Herausforderungen“, sagte Dr. Dorothee Stapelfeldt bei der Begehung und erklärte, dass die Baukosten sich auf einem historisch hohen Niveau befinden und



Senatorin Dr. Dorothee Stapelfeldt, SAGA-Vorstand Dr. Thomas Krebs (r.) und Jan Bernd Leffers (Leiter Geschäftsbereich Neubau bei der SAGA) vor dem Systemhaus in der August-Krogmann-Straße.

gleichzeitig das Zinsniveau mit bis zu fünf Prozent wieder den Stand von 2011 erreicht hat. „Dennoch halten wir gemeinsam mit dem Bündnis für das Wohnen in Hamburg entschlossen an unserem Ziel fest, jährlich mindestens 10.000 Wohnungen auf den Weg zu bringen, davon 35 Prozent öffentlich geförderte mit günstigen Mieten“, so Stapelfeldt. Dafür müssten aber unbedingt die Baukosten gesenkt werden – das sei das Gebot der Stunde. „Die verschiedenen Systemwohnungsbau-Ansätze der SAGA gehen genau in diese Richtung. Die Qualität der Architektur wird dabei ebenso berücksichtigt wie die Einhaltung der notwendigen Klimastandards. Serielles Bauen ist deswegen zu Recht ein Schwerpunkt des bundesweiten Bündnisses bezahlbarer Wohnraum“, sagte die Senatorin abschließend.

Vier-Säulen-Strategie

Man müsse nachhaltig, aber auch schneller und kostengünstiger bauen, um alle Zielvorgaben zu erfüllen, betonte SAGA-Vorstandssprecher Dr. Thomas Krebs. „Auf die Anforderungen kontinuierlich steigender Baukosten bei gleichzeitig gebotenen hohen Stückzahlen im Neubau antwortet die SAGA deswegen mit ihrer Vier-Säulen-Strategie zum Systemwohnungsbau mit seriellen und modularen Ansätzen als Alternative zum herkömmlichen Individualneubau. Dazu gehören das Systemhaus, das Modulhaus,

das Typenhaus sowie das in Entwicklung befindliche Effizienzhaus. Sie alle können helfen, Bauzeiten und Baukosten zu verringern. Das muss unser Ziel sein.“ Weiterhin ist die SAGA davon überzeugt, dass nur eine angebotsorientierte Wohnungsbaupolitik zur Entspannung des Hamburger Wohnungsmarktes beitragen wird.

Die Zahlen

Bis 2023 wird die SAGA rund 500 Wohnungen als Systemhaus gebaut haben, weitere rund 2.600 sollen in den kommenden Jahren folgen. Als Modulhaus werden bis 2023 rund 550 SAGA-Wohnungen entstanden sein, denen weitere rund 400 Einheiten folgen sollen. Erfolgreich umgesetzt worden ist bereits das SAGA-Typenhaus mit rund 1.500 fertig gestellten Wohnungen bis zum Ende des kommenden Jahres. Ganz neu erprobt wird das SAGA-Effizienzhaus mit zunächst 90 geplanten Wohneinheiten.

Ziel ist die Entwicklung eines nachhaltigen Baustandards, der über merklich verringerte Baukosten durch starke Vereinfachung die erforderliche Wirtschaftlichkeit sichert. Dennoch soll dieser Standard sowohl den Nutzeranforderungen als auch den klimapolitischen Zielen und städtebaulichen Ansprüchen genügen. Vorgabe der maximalen Herstellungskosten für diese preisgedämpften und frei finanzierten Wohnungen sind Kosten in Höhe von 3.100 Euro je Quadratmeter Wohnfläche.



Das SAGA-Systemhaus: Der Neubau in der August-Krogmann-Straße.

Gartenwissen @home

Aktuell finden die Gartenwissen-Angebote des Botanischen Sondergartens Wandsbek ausschließlich online via Zoom statt. Die Teilnehmer/innen machen es sich Zuhause gemütlich und verfolgen oder bereichern von hier aus die Angebote.

Dazu gehört beispielsweise die „Botanische Weihnachtsfeier“, bei der am 7. Dezember von 18.30 bis 20.30 Uhr Pflanzen vorgestellt werden, die jetzt eine besondere Bedeutung haben. Es wird erklärt, warum immergrüne Pflanzen zu Adventskränzen gebunden sowie Tannenbäume im Wohnzimmer aufgestellt werden, warum sich liebende Menschen unter dem Mistelzweig küssen und warum man zu Silvester Schornsteinfeger und Marienkäfer in Glückskleertöpfen verschenkt. Beim Gartenquiz am 10. Dezember

kann man von 18.30 bis 20.30 Uhr sein Wissen testen. Dafür hat Quizmaster Helge Masch einen bunten Strauß an Fragen auf Lager. Der Schwerpunkt, der sich in jeder dritten Frage widerspiegelt, liegt auf dem Thema „Zimmerpflanzen“ (Pflege, Herkunft und Pflanzenkenntnisse). Bis zu fünf Personen können ein Team bilden, werden über einen Zeitraum von 45 Minuten per Zufallsprinzip aufgerufen und dürfen Fragen aus zwei Kategorien wählen, die sie innerhalb von einer Minute beantworten müssen. Im zweiten Teil werden die richtigen Antworten genannt und die Fragen besprochen.

Für beide Veranstaltungen ist eine Anmeldung unter sondergarten@wandsbek.hamburg.de erforderlich. Die Teilnahme ist frei, eine Registrierung bei Zoom ist nicht notwendig.



FITNESS, SPORT UND WELLNESS



Angebote beim tus BERNE

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

Taiji-Qigong

Am 24. November beginnt der Kurs „Taiji-Qigong“, der die Gesundheit stärkt, das Wohlbefinden fördert und der Stressprävention dient. Diese Qigong-Form besteht aus 18 Figuren, die sehr leicht zu erlernen sind und zu einem Bewegungsfluss verbunden werden. Dabei werden Atmung und Körperwahrnehmung geschult. Der Kurs findet bis zum 19. Januar 2023 jeweils donnerstags von 8.30 bis 9.30 Uhr (nicht am 1.12. und 29.12.) im Volkshaus Berne, Saselheider Weg 6. Die Kosten betragen 75 Euro. Bei regelmäßiger Teilnahme kann der Kurs von den Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschusst werden.

Yoga und Entspannung

In diesem Kurs unterrichtet der Leiter Daljit Singh Sidhu verschiedene Übungen, die das Bewusstsein für den Körper schulen und Stress abbauen. Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Gleichgewichtssinn sind positive Nebeneffekte. Auch Atemübungen und Meditation sind Inhalte des Kurses, in dem man die fernöstliche Bewegungsart kennenlernen kann. Bitte eine Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Der Kurs ist für Jugendliche ab 16 Jahren und für Erwachsene sowie für Neu- und Wiedereinsteiger geeignet. Er läuft über zehn Wochen (außer in den Ferien) und findet an folgenden Terminen statt:
• Kurs Nr. 1.1.: ab 28. November jeweils montags von 17 bis 18 Uhr

• Kurs Nr. 1.2.: ab 28. November jeweils montags von 18.10 bis 19.10 Uhr • Kurs 1.3.: ab 28. November jeweils montags von 19.20 bis 20.10 Uhr. Veranstaltungsort ist das Volkshaus Berne am Saselheider Weg 6. Für jeden Kurs zahlen Vereinsmitglieder 65 Euro und Gäste 90 Euro.

Freie Plätze

Im Kurs „Rückenfit“, der immer mittwochs von 17.30 bis 18.30 Uhr im Volkshaus Berne, Saselheider Weg 6, stattfindet, gibt es aktuell noch freie Plätze. Hier wird neben dem Rücken zusätzlich die Bauch-, Po-, Schulter- sowie die Nackenmuskulatur gekräftigt. Für einen Monatsbeitrag von 19 Euro kann außerdem eine weitere Stunde Fitness/Gymnastik je Woche

besucht werden.

Zumba®

Auch in den heiß begehrten Zumba®- und Workout-Gruppen des tus BERNE sind noch Plätze frei. Zumba®-Fitness ist für alle geeignet, die sich gerne zu Musik bewegen, egal, welchen Alters oder Leistungslevels. Mit viel Spaß absolviert man hier ein sehr intensives Training, bei dem Stress und Fett abgebaut werden. Einfach einmal zum Probetraining vorbeischaun. Für den Monatsbeitrag von 20 Euro können folgende Gruppen besucht werden: **Dienstag:** • 10 bis 11 Uhr Zumba®-Gold bei Tania (im Vereinszentrum, Berner Allee 64a) • 18.15 bis 19.05 Uhr Bauch-Beine-Po bei Esteban und • 19.15 bis 20.05 Uhr Zumba®-

Fitness bei Esteban (beides in der Sporthalle Schule Berne, Lienaustraße 32) **Mittwoch:** • 19 bis 20 Uhr Zumba®-Fitness bei Tania (im Vereinszentrum, Berner Allee 64a) **Freitag:** • 17 bis 17.50 Uhr Zumba®-Fitness bei Esteban und • 18 bis 18.50 Uhr Fatburner bei Esteban (beides in der Sporthalle Gymnasium Farmsen, Swebenhöhe 50) Kinder und Jugendliche sind für Euro 10,50 im Monat dabei: **Dienstag:** • 10 bis 11 Uhr Zumba®-Kids (9 bis 13 Jahre) bei Esteban (Sporthalle Schule Berne, Lienaustraße 32)

Für alle Angebote ist eine vorherige Anmeldung per Mail an service@tusberne.de oder unter Telefon 604 42 880 erforderlich.

www.tus-berne.de

FIT, GESUND UND MOBIL:

ANZEIGE

DAS IST UNSER MOTTO!

Du möchtest Spaß haben, an körperlicher Bewegung und gesunder Ernährung, dich fit, gesund und mobil fühlen? Mit Motivation dein persönliches sportliches und gesundheitliches Ziel erreichen? Dann bist du bei uns genau richtig...!

Bei SPORTEVE trainierst du nur unter Frauen in einer familiären Atmosphäre. Seit mehr als 10 Jahren verhelfen wir Frauen zu einem völlig neuen Lebensgefühl.

Im Mittelpunkt unseres modernen Trainingskonzepts steht unser 30-minütiges Zirkeltraining und ein engagiertes Trainerteam, das dir immer mit Rat und Tat zur Seite steht. Persönliche Betreuung, regelmäßige Trainergespräche und 2 bis 3 mal Training in der Woche sind ein Erfolgsgarant für deine persönlichen Ziele. Du wirst sehen, erste Effekte spürst du schon nach kurzer Zeit.

Zehn Jahre Frauenfitness bedeutet natürlich auch, großartige Erfolge bei unseren Mitgliedern. Es ist uns eine Herzensangelegenheit, auch dich bei der Umsetzung deiner sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu unterstützen.

Gerade jetzt, wo es draußen immer ungemütlicher wird, ist es umso wichtiger, dein Immunsystem zu stärken. Sport und eine gesunde Ernährung tragen nachweislich dazu bei.

Überzeuge dich am besten selbst und buche dir noch heute ganz unverbindlich dein kostenfreies Probetraining. Und weil Trainieren gemeinsam noch mehr Freude macht, bringe deine Freundin einfach gleich mit.

Das Angebot gilt ab sofort und bis einschließlich 25.11.2022. Das Starterpaket für 0 Euro anstatt der regulären 129 Euro erhältst du bei Abschluss einer Mitgliedschaft. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Informationen zu unseren Preisen sowie unseren attraktiven Konditionen findest du unter www.sporteve.de.

„HAPPY FRIDAY“ am 25. November

An diesem Tag schenken wir dir bei Abschluss einer Mitgliedschaft das komplette Starterpaket im Wert von 129 Euro. Mit dem Aktionscode „Rundschau2022“ erhältst du dieses großartige Angebot ab sofort bis einschließlich zum 25.11.2022.

Wir freuen uns auf dich!



Dein SPORTEVE Team 🙌

SPORTEVE Tonndorf
Tonndorfer Hauptstraße 83
22045 Hamburg
Telefon 040 - 3204 1010
www.sporteve.de

Sporteve
PURE LADY FITNESS

Ist Ihr Auto fit für den Winter?

Keine Angst vor der Kälte – Autos kommen mit jeder Witterung klar. Vorausgesetzt, die Wartung des Fahrzeuges wurde nicht vernachlässigt. Die RUNDSCHAU erklärt, was Sie noch vor dem Wintereinbruch erledigen sollten.

Im Winter gefriert nicht nur das Wasser in den Straßenpfützen, auch ein Auto kann einfrieren: Das Wasser im Wischwasserbehälter, Kondenswasser im Motoröl oder ein zu hoher Wasseranteil im Kühlkreislauf – bei Minusgraden ist ein schlecht gewartetes Fahrzeug frostgefährdet. Wie es mit der technischen Winter-Fitness des eigenen Pkw steht, erfahren Schrauberlaien am einfachsten bei einer Inspektion in der Werkstatt. Auch sollte man spätestens jetzt von Sommer- auf Winterreifen wechseln.

Aber es gibt weitere Punkte, um mit dem Auto problemlos durch die kalte Jahreszeit zu schlittern. Hier kommen die wichtigsten Dinge, an die Sie dabei denken sollten:

- **Reifen:** Nach bewährter Regel steht im Oktober der Reifenwechsel an. Gesetzlich vorgeschrieben ist wie bei Sommerreifen zwar eine Mindestprofiltiefe von 1,6 Millimetern, doch nach Ansicht vieler Experten reicht das bei Winterreifen nicht. „Sie sollten mindestens vier Millimeter aufweisen“, rät Bettina Hierath vom ADAC. Nur so sorgen die Reifen für die kalte Jahreszeit dank ihrer speziellen Gummimischung und feinsten Profillamellen für eine bessere Traktion auf Schnee.

- **Beleuchtung:** Eine gute Sicht an den kürzeren und oft dunk-



© Fotolia

len Tagen in Herbst und Winter ist wichtig. Nebel, diffuses Licht oder Schnee beeinträchtigen oft die Sicht, sagt Hierath. „Umso wichtiger ist es, die Fahrzeugbeleuchtung zu kontrollieren“, legt sie den Autofahrern nahe. Zu hoch eingestellte Scheinwerfer etwa blendeten nicht nur den Gegenverkehr, sondern beeinträchtigten auch die eigene Sicht.

- **Batterie:** Scheinwerfer, Heizung und weitere elektrische Verbraucher lassen sie im Winter Extra-Arbeit verrichten. Kommt dazu noch viel Kurzstrecke, reicht die Leistung der Lichtmaschine nicht mehr zum Nachladen der Batterie. Ergebnis: Der Stromspender wird immer schlapper, versagt irgendwann seinen Dienst, und der Motor springt nicht mehr an.
- **Kühler-Frostschutz:** Reicht der Frostschutzanteil im Kühlmittel nicht aus, kann der Wasserkreislauf des Motors einfrieren, dadurch drohen teure Schäden. Aber auch bei Plusgraden ist Frostschutz als Korrosionsschutz nötig.
- **Scheibenwasser:** Wer im Winter mit Sommerreiniger in der Scheibenwaschanlage fährt, riskiert das Einfrieren derselben. Gerade Fahrten auf matschigen Autobahnen können mit ver-

dreckter Scheibe schnell im Blindflug enden. Im schlimmsten Fall nehmen Wasserbehälter und Wasserpumpe Schaden.

- **Wischerblätter:** Ist der Wischer-Effekt – insbesondere bei Dunkelheit – nicht mehr optimal (z.B. Schlierenbildung): Weg damit! Unser Tipp: Lassen Sie die Wischerblätter nicht auf der Scheibe festfrieren. Beim Lösen wird die feine Gummikante beschädigt.

- **Türdichtungen:** Damit Sie

nicht vor zugefrorenen Türen stehen, können Tür- und Heckklappengummis mit speziellen Pflegemitteln behandelt werden zum Beispiel „Gummipfleg“, alternativ auch Silikonöle.

- **Türschlösser:** Wohl dem, der die Türen über eine Fernbedienung entriegeln kann. Ansonsten sollte man für Notfälle ein Enteisungsspray „griffbereit“ haben und dieses deshalb nicht im Innenraum des Fahrzeuges aufbewahren.

Wechselsaison

Viele Autofahrer stellen im Herbst ihre Kfz-Versicherung auf den Prüfstand und suchen nach einer Alternative. Doch der Preis allein macht noch keine gute Police, denn gerade billige Verträge können teuer kommen, weil manche Versicherer in ihren Lockangeboten Leistungen kürzen oder streichen. Deshalb sollte man bei einem Wechsel ganz genau hinschauen.

Kfz-Versicherungsverträge laufen

in der Regel bis zum 31. Dezember eines Jahres und können einen Monat vorher gekündigt werden. Die Kündigung muss schriftlich erfolgen – am besten per Einschreiben mit Rückschein. Kündigen kann man zudem, wenn der bisherige Versicherer die Beiträge erhöht, ohne seine Leistungen zu verbessern sowie nach einem Versicherungsfall, wenn der Versicherer den Schaden bezahlt oder die Zahlung abgelehnt hat.

HUGO PFOHE

HAMBURG-WANDSBEK



Die Hugo Pfohe Unternehmensgruppe ist eines der größten Automobilhandels-häuser Deutschlands. Weitere Informationen unter: www.hugopfohe.de

Zur Verstärkung unseres Teams in Wandsbek suchen wir per sofort eine/n:

Kfz-Mechatroniker (m/w)

Wir bieten Ihnen die Integration in ein hoch motiviertes Team, eine anspruchsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit mit ausgezeichneten Entwicklungsmöglichkeiten.

Wenn Sie über eine abgeschlossene Berufsausbildung sowie Berufserfahrung, vorzugsweise im Kfz-Gewerbe, verfügen, eine selbständige, effiziente und überaus engagierte Arbeitsweise haben, dann senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen - bevorzugt per Email - unter Angabe Ihres frühestmöglichen Einstellungstermins sowie Gehaltsvorstellungen an:

Hugo Pfohe GmbH, z.Hd. Herr S. Diestel, Friedrich-Ebert-Damm 190, 22047 Hamburg. Gerne auch per E-Mail an s.diestel@hugopfohe.de.



12x Oberwäsche + Fußraum aussaugen geschenkt*

***Aktion gültig 01.10. - 31.12.22**

nur in Verbindung mit Kauf einer Tageszulassung, eines Vorführwagens oder eines Neufahrzeugs



Exklusiv in Farmsen
www.opel-dello-hamburg-farmsen.de
Ernst Dello GmbH & Co. KG, Sitz: Neederfeld 91, 22529 Hamburg.

DELLO Farmsen
August-Krogmann-Str. 200
22159 Hamburg
Tel. 040 645586-0

DELLO
Leistung von Mensch zu Mensch

FORD KUGA



SOFORT VERFÜGBAR!



FORD KUGA ST-LINE X

Metallic-Lackierung, Fahrassistenz-Paket, Technologie-Paket, Winter-Paket II, Ganzjahresreifen mit Schneeflockensymbol auf 18" Leichtmetallrädern, Heckklappe elektrisch, LED-Scheinwerfer, B&O Sound System inkl. Ford Navigationssystem, 2-Zonen-Klimaautomatik, Park-Pilot-System, Seitenscheiben und Heckscheibe dunkel getönt, Fahrersitz 10-fach elektrisch einstellbar, Premium Sensico Polsterung mit Ziernähten in Rot u. v. m.

Bei uns ab

€ 36.590,-¹

Ihr Preisvorteil

€ 6.320,-

Auf die UPE des Herstellers, für ein vergleichbares Modell, von:

€ 42.910,-

Verbrauchswerte (kombiniert) nach WLTP*:

Kraftstoffverbrauch: 7,0 l/100 km; CO₂-Emissionen: 160 g/km.

HUGO PFOHE GmbH

www.hugopfohe.de

HH-Fuhlsbüttel
Alsterkrugchaussee 355
(040) 500 600

HH-Wandsbek
Friedrich-Ebert-Damm 190
(040) 669 680

Norderstedt
Niendorfer Straße 147
(040) 528 00 70

Lübeck
Am Spargelhof 10
(0451) 88 9000

Hauptsitz: Hugo Pfohe GmbH, Alsterkrugchaussee 355, 22335 Hamburg.

Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe. Die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes.

*Seit dem 1. September 2017 werden bestimmte Neuwagen nach dem weltweit harmonisierten Prüfverfahren für Personenwagen und leichte Nutzfahrzeuge (Worldwide Harmonised Light Vehicles Test Procedure, WLTP), einem neuen, realistischeren Prüfverfahren zur Messung des Kraftstoffverbrauchs und der CO₂-Emissionen, typgenehmigt. Seit dem 1. September 2018 hat das WLTP den neuen europäischen Fahrzyklus (NEFZ), das bisherige Prüfverfahren, ersetzt. Wegen der realistischeren Prüfbedingungen sind die nach dem WLTP gemessenen Kraftstoffverbrauchs- und CO₂-Emissionswerte in vielen Fällen höher als die nach dem NEFZ gemessenen. Die angegebenen Werte dieses Fahrzeugtyps wurden anhand des neuen WLTP-Testzyklus ermittelt.

¹Gilt für Privatkunden, für einen Ford Kuga ST-Line X 1,5-l-EcoBoost-Benzinmotor 110 kW (150 PS), 6-Gang-Schaltgetriebe, Start-Stopp-System, Euro 6d-ISC-FCM.