

RUNDSCHAU

FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Für Eddie (2008 bis 2017)

FEBRUAR 2023

27. JAHRGANG • NR.: 2

POHL
Autohaus

Starke Marken-
kurze Wege!

mazda SUZUKI

www.autohaus-pohl.de

NACHRICHTEN UND BERICHTE AUS FARMSSEN-BERNE & UMGEBUNG

Perspektive für neue Wohnungen



© K. Klemp

Auf den freien Grundstücken an der Dreiecksfläche zwischen Meiendorfer Stieg und Berner Heerweg sind neue Wohnungen geplant.

Die Wohnungsgenossenschaft Gartenstadt Hamburg, zu der auch die Siedlung Berne gehört, soll im Laufe der kommenden 25 Jahren stetig wachsen. Dafür erfolgt der erste Spatenstich voraussichtlich 2028. Der Geschäftsführende Vorstand, Söhnke Witt, gibt einen Ausblick.

Fast ausschließlich in den Stadtteilen Farmsen-Berne und Bramfeld besitzt die Gartenstadt Hamburg eG insgesamt rund 2.300 Wohnungen. Und sie baut weiter: In etwa sieben Jahren sol-

len die ersten von 50 geplanten Wohnungen entstehen. Perspektivisch sollen in den nächsten 20 bis 25 Jahren sogar weitere 350 Wohnungen folgen: zum einen auf der sogenannten Dreiecksfläche, auch Insel genannt, zwischen Berner Heerweg sowie Meiendorfer Stieg und zum anderen an der Kathenkoppel, wo konkret 16 Wohnungen entstehen können. Auf der Dreiecksfläche geht es um eine Gesamtfläche von 3.500 Quadratmetern.

Fortsetzung auf Seite 3

„miet-fix“ MASCHINEN & GERÄTE
Vermietung • Verkauf • Reparatur

Bei uns schneiden
Sie gut ab!

Holstenhofkamp 6 • 22041 Hamburg • Telefon: 040 - 656 81 680 • www.miet-fix.de

Optik Heidig

Brillen • Kontaktlinsen • Vergrößernde Sehhilfen

Modernster
3D-Sehtest



Gutschein
für einen
kostenlosen Augencheck

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

Kfz-Service
JÄHNKE GmbH

Frühjahrs-Check

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

39,90 €
zzgl. Material

Angebot gültig bis 31. März 2023.

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

Instrumente für Hamburger Musiknachwuchs

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

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

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

Fachjury entscheidet über Vergabe

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



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

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

Weitergabe der Instrumente

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

Über die Stiftung

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

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

Ausstellung

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



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

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

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

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



TERMINE UND VERANSTALTUNGEN



Impfsprechstunde

Das Bezirksamt Wandsbek bietet am 1. März kostenlose Impfungen und Impfberatungen an. Kinder können gegen Masern-Mumps-Röteln, Varizellen, Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung, Hib, Pneumokokken, Hepatitis B und Meningokokken C geimpft werden. Erwachsene können sich gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und zur Grundimmunisierung auch gegen Kinderlähmung sowie Masern-Mumps-Röteln und Varizellen impfen lassen. Außerdem wird die die Pneumokokken-Impfung für Erwachsene über 60 Jahren angeboten.

Die Impfungen erhält man von 14 bis 15 Uhr im Bezirksamt Wandsbek, Gesundheitsamt, Nebeneingang Robert-Schuman-Brücke 4. Bitte Impfausweis mitbringen.

Midnight Movie

47 Schwerverbrecher. 1 Schiff. Der wahrscheinlich härteste Horrorfilm des Jahres! UCI präsentiert das südkoreanische Action-Splatterfest „Project Wolf Hunting“ am 2. März ungekürzt als Midnight Movie Special auf der großen Kinoleinwand. Alle Fans des Extremkinos können sich um 20.30 Uhr im UCI Kino Wandsbek am Friedrich-Ebert-Damm 134 einfinden. Tickets sind online, über die UCI-App oder direkt an der Kinokasse erhältlich.

Puppenspiel

Tri-tra-trallala, der Verkehrskasper ist wieder da! Welchen kniffligen Fall er wohl diesmal zu lösen hat? Alle Kinder ab 5 Jahren sind am 13. März herzlich eingeladen,



sich das aktuelle Stück der Polizeipuppenspieler in der Bücherhalle Farmsen anzusehen. Die Vorstellungen beginnen um 10 Uhr sowie um 11 Uhr und dauern jeweils etwa 45 Minuten. Kostenlose Eintrittskarten sind während der Öffnungszeiten (Di. und Do. 10 bis 19 Uhr, Mi. und Fr. 10 bis 18 Uhr, Sa. 10 bis 14 Uhr) an der Information der Bücherhalle Farmsen, Rahlstedter Weg 10, erhältlich.

Aktiv im Norden

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Aktiv im Norden“ lädt der tus BERNE am 15. März zu einem Besuch des Eduard-Bargheer-Museums ein, das sich in wunderbarer Lage im Jenischpark, dicht an der Elbe, befindet. Hier wird in wechselnden Ausstellungen das Werk des überwiegend in Hamburg lebenden Künstlers gezeigt. Im Rahmen einer Führung erhalten die Teilnehmenden einen umfangreichen Einblick in den Kunststil Eduard Bargheers (1901-1979).

Das Angebot richtet sich an alle Interessenten. Sie treffen sich um 9.30 Uhr am U-Bahnhof Berne. Die Kosten betragen 16 Euro für Vereinsmitglieder und 18 Euro für Gäste. Eine Anmeldung per Mail unter service@tusberne.de oder unter Telefon 604 42 880 ist erforderlich.

Vortrag

Der Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e.V. lädt am 19. März zu einem Vortrag ein. Hier berichtet Friedhofssprecher Lutz Rehkopf über den geplanten zentralen Gebäudekomplex auf dem gärtnerischen Betriebshof im Osten des Friedhofs sowie die damit verbundenen Veränderungen bei der Neuorganisation des gärtnerischen und technischen Betriebes. Im Anschluss beantwortet er gern auch die Fragen der Teilnehmenden. Die Veranstaltung findet um 15 Uhr in der Cordes-Halle des Forums Ohlsdorf, Fuhsbüttler Straße 756, statt. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

Rathausbesuch

Der Bürgerschaftsabgeordnete Sandro Kappe (CDU) bietet für Interessenten aus Bramfeld, Farmsen-Berne und Steilshoop am 21. März, um 15.15 Uhr erneut eine Führung durch das Rathaus an. Anmeldungen werden per Mail unter sandro.kappe@gmail.com oder unter Telefon 0151/15591280 entgegen genommen.

Sprechstunde

Am 23. März findet von 15 bis 17 Uhr die monatliche Sprechstunde des Bürgervereins Farmsen-Berne statt. Interessenten sind in der Filiale der Hamburger Sparkasse an der August-Krogmann-Straße 5 herzlich willkommen.

Themenbrunch

Gemeindepädagogin Lena Steffinger, Pastorin Dr. Christa Usarski und Diakonin Helga Westermann laden am 25. März zu einem Brunch mit vielen Gesprächen zum Thema „Vorurteile: Notwendigkeit und Grenzen“ ein. Livemusik auf dem Flügel wird es ebenfalls geben.

Die Veranstaltung findet um 11 Uhr im Gemeindezentrum der

Friedenskirche Berne, Lienaustraße 6, statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Kostenbeteiligung für den Brunch ist willkommen. Um Anmeldung im Kirchenbüro, Telefon 643 13 53 oder bei Lena Steffinger, Telefon 645 17 84 bzw. per Mail unter lena.steffinger@kirche-in-farbe.de wird gebeten.

Freie Plätze

Beim Balancetraining im tus BERNE sind noch Plätze frei. Das gezielte Training von Kraft und Balance dient der Sturzprävention, denn die Übungen schulen den Gleichgewichtssinn und stärken die Tiefenmuskulatur in Rumpf und Rücken. So werden sowohl die Koordination als auch die Konzentration verbessert und motorische Fähigkeiten sowie die Körperwahrnehmung geschult.

Das Training findet jeweils donnerstags von 11 bis 12 Uhr im tus BERNE-Vereinszentrum, Berner Allee 64a, statt. Im Monatsbeitrag von 19 Euro ist eine zweite Stunde allgemeine Gymnastik pro Woche inklusive. Anmeldungen werden per Mail unter service@tusberne.de oder unter Telefon 604 42 880 erbeten.

Ferienprogramm

Eigentlich ist es gar nicht so schwierig, in den Frühjahrsferien den Ausflug ins Freie auch für den Nachwuchs aufregend zu gestalten. Sie brauchen außer der Natur nur noch passende Ideen. Diese bietet das Gut Karlshöhe an der Karlshöhe 60d mit einem bunten und abwechslungsreichen Programm. Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung unter www.gut-karlshoehe.de erforderlich.

Töpfern

Unter fachkundiger Anleitung erlernen Kinder ab 8 Jahren ihrem Alter entsprechend verschiedene Techniken der Aufbaukeramik. Angelehnt an die Jahreszeiten gestalten und experimentieren sie mit Ton. Es können aber auch

gerne eigene Ideen umgesetzt werden. Die Ton-Arbeiten werden zusätzlich farbig mit Engoben gestaltet. **Termin:** 8. bis 10. März, jeweils 10 bis 12.30 Uhr **Kosten:** 50 Euro

Mit Grünstreifen durchs Grüne streifen

In diesem Kurs erkunden Kinder zwischen 6 und 10 Jahren die Umgebung mit allen Sinnen: Sie entdecken das erste Grün und erfahren so manch spannendes über die Tier- und Pflanzenwelt im Frühjahr. Natürlich bleibt wieder Zeit zum Basteln und Forschen und auch Spiele sowie Lagerfeuer stehen auf dem Programm.

Termin: 13. bis 17. März, jeweils 9 bis 14 Uhr, **Kosten:** 125 Euro

10.000 Euro für Hamburger Tafel

Ende Januar übergaben Bischöfin Kirsten Fehrs und Obermeisterin Katharina Daube gemeinsam mit dem Vorstand der Bäcker-Innung Hamburg einen Scheck in Höhe von 10.000 Euro an den Geschäftsführer der Hamburger Tafel e.V., Jan Henrik Hellwege. Dieser dankte sich nicht nur für den großzügigen Scheck, sondern auch für die Hoffnung, die ihm und seinem ehrenamtlichen Team mit der Spende in schwierigen Zeiten geschenkt wurde. Einen Monat lang backten Hamburger Innungsbäcker das Bischöfinnenbrot, „das zum Segen für viele Menschen am Existenzminimum wurde“, wie Bischöfin Kirsten Fehrs betonte. Rund 4.000 dieser Brote sind über die Läden der Handwerksbäcker

gegangen, sodass eine Spendensumme in Höhe von 2.000 Euro zusammengekommen ist. Mit den Spenden, die im Sprengel Hamburg und Lübeck der Nordkirche gesammelt werden konnten, wurden nun insgesamt 10.000 Euro an die Tafel überreicht. Bischöfin Fehrs hatte im November gleichermaßen diakonische sowie nichtkirchliche Einrichtungen besucht. Unterstützt wurde sie hierbei in den Kirchenkreisen von den Pröpstinnen und Pröpsten des Sprengels. Dabei verteilten sie rund 2.000 weitere Bischöfinnenbrote, hörten von den Sorgen und Nöten der Menschen vor Ort und spendeten Segen. Insgesamt backten die Handwerksbäcker 10.000 Bischöfinnenbrote für die Aktion. Dabei handelt es sich um ein Doppel-Dinkelvollkornbrot mit



Bischöfin Kirsten Fehrs (l.), Jan Henrik Hellwege (Geschäftsführer der Hamburger Tafel, Mi.) und Obermeisterin Katharina Daube mit dem Vorstand der Bäcker-Innung Hamburg bei der Scheckübergabe.

einem geringen Anteil Roggen, mit guter Buttermilch und aromatischem Honig sowie ein wenig Kümmel und einem Schuss Apfelessig, dessen Kruste in Form eines Herzens die Nächstenliebe symbolisieren soll.

Tolles Engagement

„Mit dem Geld können wir unsere Autos zwei Monate lang betanken“, sagte Tafel-Geschäftsführer Jan Henrik Hellwege, der angesichts hoher Energiekosten dank-

bar für die Spende und das Engagement der Innungsbäcker ist.

„Gemeinsam mit Vorstandsmitglied Hardy Krause haben wir ein leckeres Brot entwickelt, mit dem wir in schwierigen Zeiten Menschen aus unserer Nachbarschaft unterstützen konnten“, sagte Obermeisterin Katharina Daube. „Das tun wir nicht erst seit Corona und Energiekrise gerne, obwohl oder gerade weil die letzten Jahre für unsere Betriebe ebenfalls eine große Herausforderung waren.“

Infoveranstaltung

Der Planungsausschuss der Bezirksversammlung Wandsbek lädt interessierte Bürgerinnen und Bürger zu einer Informationsveranstaltung mit anschließender Diskussion über den Bebauungsplan Farmsen-Berne 40 ein. Die Veranstaltung findet am 27. Februar um 18 Uhr in der Aula der Erich-Kästner-Schule am Hermelinweg 10 statt. Die Teilnahme ist frei.

Durch die Aufstellung des Bebauungsplanes Farmsen-Berne 40 sollen die planungsrechtlichen Voraussetzungen geschaffen werden, um auf den aus der Nutzung gefallenen Flächen des Berufsförderungswerkes eine Wohnbebauung sowie eine Kindertagesstätte zu ermöglichen und bestehende soziale Einrichtungen zu integrieren. Die bereits realisierte Wohnbebauung westlich der heutigen Fläche des Berufsförderungswerkes soll begleitend in neues Planrecht überführt werden. Weiterhin sollen das „Haus E“ des Berufsförderungswerkes sowie die Kita Swebengrund und ein bestehendes neungeschossiges Wohnhaus planungsrechtlich gesichert werden.

Das Plangebiet ist ca. 7,1 Hektar groß. Begrenzt wird es im Norden durch das Areal des Pflegeheimes Farmsen, ein entstehendes Wohngebiet und eine Schulfläche; im Osten durch die Parkanlage des Farmsener U-Bahn-Grünzuges mit einer Wegeverbindung entlang des Bahndamms der Linie U1 und im Süden sowie Westen durch die bestehende Wohnbebauung entlang der August-Krogmann-Straße und des Swebengrunds. Anschauungsmaterial kann noch bis zum 3. März jeweils Mo. bis Fr. von 9 bis 17 Uhr im Bezirksamt Wandsbek, Fachamt Stadt- und Landschaftsplanung (4. Etage), Am Alten Posthaus 2 sowie am 27. Februar ab 17.30 Uhr am Veranstaltungsort eingesehen werden. Zudem besteht die Möglichkeit, die Unterlagen bis zum 6. März im Internet unter Verwendung des kostenlosen Online-Dienstes „Bauleitplanung“ einzusehen. Dort gibt es auch die Möglichkeit, Beiträge „online“ abzugeben. Der Online-Dienst kann unter der folgenden Adresse aufgerufen werden: <https://bauleitplanung.hamburg.de> (Verfahrensname: Farmsen-Berne40).

300qm Miet Feier Location
270qm Show Küche

EVENT & KONFERENZ

DIE SPANFERKELEI

BUFFET & TANZ LOCATION

Spanferkel Brunch
sonn- und feiertags
tolles Frühstücksbuffet inkl. Cafe & Tee
mit ganzem Spanferkel & Pute
freie Termine auf spanferkelei-hamburg.de

30.4. – Tanz in den Mai
19-21 Uhr Spanferkel Essen
ab 21 Uhr Party mit DJ Olli

Großlohering 68 - 22143 HH - 1. Stock
040 - 652 31 64 / info@spanferkelei-hamburg.de

Begrüßen Sie den Frühling

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

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



Modische Accessoires gibt es bei Bijou Brigitte.

Kostenlos Parken

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



Die Bekleidungsfachgeschäfte des Centers präsentieren Mode in frühlingsfrischen Farben.

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

Die Farben

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

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



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

ki, Macchiato, Mocha Mousse Vanilla Cream und Grau.

Made for Walking

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

Ausblick auf Ostern

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

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



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

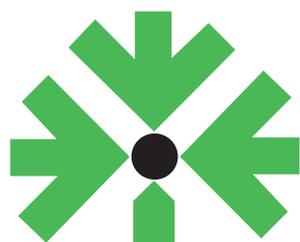


Im Geschenkehaus Nanu-Nana findet man zahlreiche Anregungen zum Schenken und Dekorieren.

Parken!



*Bei uns natürlich **KOSTENLOS!***



**einkaufs | treffpunkt
farmsen**

www.ekt-farmsen.de

... mehr als Einkaufen!

Montag - Samstag bis 20.00 Uhr geöffnet!



**Über 1.000
kostenlose
Parkplätze!**





HANDWERKER EMPFEHLEN SICH



BEDACHUNG



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

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

GARAGEN-TORE

e.f. Schleusner



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

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

GARTENGESTALTUNG

JÖRG NEUMANN

Garten- und Landschaftsbau

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

Seit
29 Jahren
in Hamburg



Bepflanzungen,
z.B. Insekten anziehend

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

GLASARBEITEN



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

AS Glaserei Anton Scholze e.K.

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

Tel.: 695 09 55
24 Stunden Notdienst

MARKISEN



Meisterbetrieb

Alle führenden Marken + eigene Herstellung

- Markisen •
- Sonnensegel •
- Terrassendächer •

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

SANITÄRE ANLAGEN



SANITÄRTECHNIK · GASHEIZUNG

Eckerkoppel 48 · 22159 Hamburg

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

Jens Schebitz

SANITÄR · HEIZUNGS-TECHNIK

- SANITÄR
- HEIZUNG • SOLAR
- BAUKLEMPNEREI
- BEDACHUNG

Hudlemstraße 13 a
22159 Hamburg-Farmsen

Telefon (040) 643 60 64

Fax (040) 645 25 21

E-mail: info@schebitz-sanitaertechnik.de

WERBEANLAGEN

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



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

RUNDSCHAU



FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK
Schlaue Handwerker
inserieren
HIER!

Mobile

Problemstoffsammlung

Die nächsten mobilen Problemstoffsammlungen der Stadtreinigung Hamburg finden wie folgt statt: • Do., 2. März, von 9 bis 10.30 Uhr am Berner Markt/Hermann-Balk-Straße • Fr., 17. März, von 11 bis 12.30 Uhr in der Bengelsdorfstraße 2-6 • Mo., 20. März, von 16.30 bis 18 Uhr auf der Marktfläche Herthastraße und • Mi., 29. März, von 13.30 bis 15 Uhr an der Karlshöhe/Pezoldamm. Hier werden kostenlos Schad- und Giftstoffe sowie kleine Elektrogeräte aus privaten Haushalten entgegen genommen. Außerdem berät qualifiziertes Fachpersonal über die umweltgerechte Entsorgung von Problemstoffen.

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

Energieberatung

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

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

Start für „Hamburg räumt auf“

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



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

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

Spannende Events

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

Zimmerzwiebel sucht Garten

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



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

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

Attraktive Preise zu gewinnen

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

Über die Aktion

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

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

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



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



Ihr Termin ... >>>> ... verschoben auf

Mo. 03.04.	>>>>	Abfuhr am Sa. 01.04.
Di. 04.04.	>>>>	Abfuhr am Mo. 03.04.
Mi. 05.04.	>>>>	Abfuhr am Di. 04.04.
Do. 06.04.	>>>>	Abfuhr am Mi. 05.04.
Fr. 07.04.	>>>>	Abfuhr am Do. 06.04.

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

Duale Studiengänge sind beliebt

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

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



Duale Studiengänge verknüpfen Theorie und Praxis.

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

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

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

„Nehmt etwas Zeit mit und nutzt

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

„BA-mobil“ feiert Geburtstag

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

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

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



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

Das Team **AzubiPlus**

hilft Dir bei Deinem erfolgreichen Start in die Ausbildung



Türöffner zu Firmen in ganz Hamburg



Ziel: **Ausbildung!**



Vermittlung in alle Branchen



regelmäßige Messen und Firmenbesuche



Unterstützung im Arbeitgeberkontakt



Tipps zu Unternehmen für Deinen Wunschberuf



Anpassung Deiner Bewerbungsunterlagen



Dein Netzwerk: Rund 40 Ansprechpartner:innen an 7 Standorten

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

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

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

REGION OST

Die VHS Ost im März

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

Sprachkurse für Anfänger/innen

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

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

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

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

Erste Schritte am PC

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

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

Food Hacks

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

Zumba Gold®

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

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

Gitarre für Anfänger/innen

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

Flamenco für Anfänger/innen

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

Fit in den Sommer

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

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

Einführung in Word

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

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

Sorgfältig prüfen

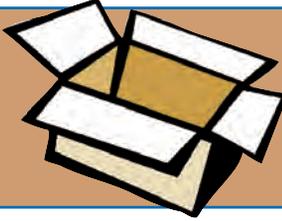
In diesen Tagen erhalten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer von ihrem Arbeitgeber die Jahresmeldung zur Sozialversicherung für das Jahr 2022. Spätestens Ende Februar sollte das Dokument vorliegen. Es enthält unter anderem Angaben zu Beschäftigungsdauer und Verdiensthöhe.

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

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

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

WERNER KÜRSTEN
seit 1948
Kartonagen und Verpackungsmittel



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

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

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

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

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

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



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

Rücken- und gelenkfreundliches Training ohne zusätzliche Gewichte

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

Höchste Hygienestandards, speziell, ausgebildete Trainer

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

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

www.korperformen.com/studios/ems-training-hamburg-bramfeld/

FIT DURCHS NEUE JAHR

MIT UNS BLEIBEN VORSÄTZE NICHT NUR VORSÄTZE

KÖRPER
FORMEN[®]



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



GUTSCHEIN FÜR EINEN BONUSMONAT EMS TRAINING

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

Bramfelder Chaussee 237 | 22177 Hamburg
☎ 040 521 531 78 | ✉ hamburgbramfeld@kformen.com
www.korperformen.com



Letzte Chance:
Jetzt anmelden
& einen
Bonusmonat
sichern!