

RUNDSCHAU

FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Für Eddie (2008 bis 2017)

POHL
Autohaus

Starke Marken-
kurze Wege!

mazda SUZUKI

www.autohaus-pohl.de

MÄRZ 2023

11. JAHRGANG • NR.: 2

NACHRICHTEN AUS BARMBEK, UHLENHORST & WINTERHUDE

Bewohnerparken geht an den Start

© IMAGO/Hanno Bode



Solche Verkehrsschilder wie hier in Fuhlsbüttel prägen ab dem 6. März auch auf der Uhlenhorst sowie in Hohenfelde und in Borgfelde das Bild.

Die Zahl der Bewohnerparkgebiete wächst in Hamburg stetig. Ab März kommt nun auch das Gebiet östlich der Alster dazu.

Ab kommenden Montag, 6. März, gibt es auf der Uhlenhorst sowie in Hohenfelde und Borgfelde ein neues Bewohnerparkgebiet, das in sechs Zonen aufgeteilt ist (N109 bis N113 und M111). „Die Einführung des Bewohnerparkens in diesem Gebiet hat das Ziel, den Parkdruck vor Ort zu mindern und die Verkehrssicherheit zu erhöhen“, heißt

es von Seiten des Landesbetriebes Verkehr (LBV). So soll es in diesen Stadtteilen der herausfordernden Parksituation entgegenwirken und insgesamt zu einer fairen Aufteilung der Parkstände zwischen verschiedenen Nutzergruppen führen. Auch das sogenannte „Langzeitparken“ durch nicht im Gebiet wohnhafte Personen soll deutlich reduziert und dadurch die Chance der Bewohnerinnen und Bewohner auf einen Parkplatz in Wohnortnähe erhöht werden.

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

HERR VON BARF

BARF

HAMBURGER
MANUFAKTUR

www.herr-von-barf.de

BROTCHEN • KUCHEN • BROT CAFE • BACKSTUBE • BEL. BROTCHEN

BÄCKEREI **Lönig** KONFITOREI

Probieren Sie handwerkliche Qualität mit Zeit und Sorgfalt hergestellt.

Konsequent Natürlich

100% Dinkel

Dinkel-Krustenbrot & Dinkel-Stange

Hergestellt aus hauseigenem Dinkel Ferment Teig

Papenreye 18 P Tel. 526 78 36 25 • Tibarg 28, Tel. 526 78 36 27
Sentastr. 37, Tel. 29 66 21 • Am Grasbrookpark 1, Tel. 526 78 36 17

Mo - Fr 6-18 Uhr, Sa 6-13 Uhr, Sonntag 7-13 Uhr (Papenreye), 6-15 Uhr (Tibarg)
Mo - Sa 6-12.30 Uhr, So 7-12 Uhr (Sentastraße), Mo - Fr 7-18 Uhr, Sa + So 8-17 Uhr (HafenCity)

„30.000 Euro für 30 tolle Projekte in der Region“: Die Gewinner stehen fest

Die Entscheidungen sind gefallen: Die 30 Siegerprojekte und die Gewinner der Kreativpreise im Rahmen der großen Vergabeaktion „30.000 Euro für 30 tolle Projekte in der Region“ von der Sparkasse Holstein stehen fest.

Sehr zufrieden mit der Gesamtresonanz auf die bereits zum zehnten Mal durchgeführte Aktion zeigt sich Helge Schoof, Regionalleiter Privatkunden bei der Sparkasse Holstein: „124 Vereine und Institutionen aus unserem Geschäftsgebiet hatten sich bei 30 für 30 beworben. Damit haben wir die Bewerberzahl gegenüber dem Vorjahr deutlich steigern können. Die eingereichten Projekte decken ein breites Spektrum von Hilfsorganisationen und sozialen Einrichtungen über Sportvereine bis hin zu Fördervereinen von Schulen und Kindergärten ab“.

Online-Voting (Stufe 1)

Im Online-Voting (Stufe 1), in dem die Öffentlichkeit zur Stimmabgabe aufgerufen war, haben diese zehn Bewerber die meisten Stimmen bekommen: Förderverein Grundschule der Stadt Fehmarn (Burg), SV Preußen Reinfeld, SC Union Oldesloe, Kindergarten Spatzennest (Bad Oldesloe), Schulverein Stadtschule (Bad Oldesloe), SV Eichede, Förderverein Kita am Zauberswald (Grönwohld), Voltigiererteam Jumping Stars (Lütjensee), Schulverein OGGS

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



Sie freuen sich stellvertretend für alle Gewinner/innen bei der zehnten Auflage von „30 für 30“: der Fußballnachwuchs vom SC Union Oldesloe.

Immenhorst (Norderstedt) und Rahlstedter SC.

Voting der Kontoinhaber (Stufe 2)

Im moingiro!-Voting (Stufe 2), mit dem das Girokonto der Sparkasse zum „Konto mit Stimme“ geworden ist, haben sich diese zehn Bewerber durchgesetzt: Kinderfeuerwehr der Gemeinde Wangels, Freiwillige Feuerwehr Grömitz, Segler-Vereinigung Malente-Gremsmühlen, Förderverein Kindergarten Sonnenstrahl (Ratekau), Förderverein OGGS Ravensbusch (Stockelsdorf), ATSV Stockelsdorf, Jugendfeuerwehr Westerau, VfL Tremsbüttel, Ev.-freikirchliche Kindertageseinrichtungen Bad Oldesloe-Mölln und Förderverein Kita Kruthorst (Bargtheide).

Die Jury (Stufe 3)

Um auch Bewerbern, die tolle Projekte eingereicht haben, aber nicht über eine so große „Fanbase“ verfügen, eine reelle Gewinnchance zu geben, hatte die Sparkasse für die Stufe 3 eine Jury gebildet. Deren Mitglieder

hatten die Aufgabe, unter den verbliebenen 104 Projekten die dritten zehn Gewinner zu ermitteln. Ihre Wahl fiel auf: Verein zur Hilfe Krebskranker (Eutin), Kreisverkehrswacht Ostholstein-Süd (Eutin), DLRG Haffkrug-Scharbeutz, WEISSER RING (Timmendorfer Strand), Praxis ohne Grenzen OH (Stockelsdorf), DLRG Bargtheide, Leise Engel (Stapelfeld), Lertiere (Wentorf), SV Ortsgruppe Ammersbek und ISIS Beratungsstelle für Frauen und Mädchen (Hamburg).

Kreative Einsendungen

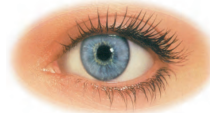
Besonders reizvoll war in den vergangenen Jahren stets die Ermittlung der Gewinner der Kreativpreise. So auch in der zehnten Auflage, in der erneut zahlreiche Projekteinreicher die Jury mit kreativen Fotos und Videos überzeugten. Folgende Kreativgewinner werden – unabhängig von ihrem Abschneiden in den drei Bewertungsstufen – zusätzlich mit jeweils 750 Euro belohnt: Förderverein Grundschule der

Stadt Fehmarn (Burg), Club für Eishockey Timmendorfer Strand, Ev.-freikirchliche Kindertageseinrichtungen Bad Oldesloe-Mölln, Verein zur Förderung der Kita Zauberswald (Grönwohld) und WTSV Concordia (Hamburg).

Erfolgsgeschichte fortgesetzt

Mit der zehnten Auflage von „30.000 Euro für 30 tolle Projekte in der Region“ hat die Sparkasse Holstein die Erfolgsgeschichte dieser großen Vergabeaktion um ein Kapitel erweitert. „Ein besonders großes Dankeschön geht wieder an alle Ehrenamtlichen“, sagt Helge Schoof. „Denn diese Aktion ist nur so erfolgreich, weil es Vereine und Verbände gibt, die mitmachen, tolle Fotos und Videos produzieren und für ihre Projekte trommeln.“ Und weiter: „Aktionen wie diese sind nur dank der Kundinnen und Kunden – und dabei insbesondere den Los-Sparerinnen und -sparer – der Sparkasse Holstein möglich. Denn die Gesamtgewinnsumme stammt aus unserem Los-Sparen, bei dem die Teilnehmenden monatlich fünf Euro für ein Los einsetzen. Davon werden vier Euro für sie gespart und am Jahresende ausgezahlt. Der verbleibende Euro ist der Lottereeinsatz. Damit haben die Los-Sparer monatlich die Chance auf attraktive Geldgewinne und Sachpreise. Ein Teil des Lottereeinsatzes füllt den Sonderfonds des Los-Sparens, aus dem auch diese Aktion ermöglicht wurde.“

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

Parkdruck soll verringert werden

Fortsetzung von Seite 1

Sowohl eine umfangreiche Erhebung, als auch die Befragung der Bewohner/innen im Juli/August 2022 sowie die Vor-Ort-Einschätzungen bestätigten die angespannte Parksituation im genannten Gebiet. Sie zeigte eine deutliche Überbelegung des Parkraums zu verschiedenen Uhrzeiten und damit einen sehr hohen Parkdruck. Die fachgerechte Untersuchung zur Wirkung des Bewohnerparkens in anderen Hamburger Bewohnerparkgebieten/-zonen hat bestätigt, dass durch die Einführung der Bewohnerparkregelung der Parkdruck spürbar abgenommen hat und neue Parkkapazitäten entstehen. Darüber hinaus

„Rosige Zeiten“

Erleben Sie am 26. März unvergessliche Momente mit dem gefeierten Entertainer und Sänger sowie Pianisten und Kabarettisten Robert Kreis, wenn der „Fliegende Holländer“ das Publikum in der Komödie Winterhuder Fährhaus mit Charme, Eleganz und Wortwitz in die „Goldenen Zwanziger Jahre“ zaubert. Die Parallelen zwischendieser spannenden Epoche und Heute sind beängstigend aktuell. Ja, wir leben wirklich nicht in „Rosigen Zeiten“, denn die Dornen der Rosen stechen uns alle mehr und mehr.

Robert Kreis aber hat ein Rezept für uns parat: Humor ist jetzt der

Lesung und Musik

Am 27. März lässt Suzanne von Borsody die große Malerin Frida Kahlo in Briefen, Gedichten und Tagebucheinträgen zu Wort kommen. Es sind intime, offenerherzige Bekenntnisse, die von großem Humor und unbändiger Lebensfreude, aber auch von innerer Zerrissenheit zeugen. Im Zusammenklang mit der melancholisch-lebensfrohen mexikanischen Musik des Ensemble „AZUL“ entsteht ein leidenschaftliches musikalisch-literarisches Porträt, eine subtile Annäherung an den „Mythos Kahlo“.

wurde dem irregulären Parken entgegengewirkt und der Parksuchverkehr reduziert. Diese Wirkung wird auch für die neuen Parkzonen erwartet.

Erwerb der Parkausweise

Bewohnerinnen und Bewohner können Parkausweise online für 65 Euro im Jahr oder auch direkt an allen LBV-Standorten für 70 Euro im Jahr erwerben. Für den Besuch von Bewohnerinnen und Bewohner gibt es die Möglichkeit, Besucherparkausweise für 3 Euro pro Tag zu beantragen (maximal 20 Ausweise pro Monat). Allgemein gilt in dem Bewohnerparkgebiet (N109 Hofweg, N110

einzig Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt! Niemand kann uns mit mehr Biss, Ironie und Esprit fulminant durch die rosige Dornenhecke führen als er. Im Nu lässt er Sie alle Probleme vergessen und zaubert ein Lachen in Ihr Gesicht! Mit seinem unverwechselbaren musikalischen Können und seiner einmaligen Mimik verabreicht er uns die nötige Spritze Optimismus. Die Vorstellung findet um 11.30 Uhr in der Hudtwalckerstraße 13 statt. Karten zum Preis von 25 und 28 Euro gibt es unter Telefon 480 680 80 oder online unter www.komoedie-hamburg.de.

Feenteich, N111 Uhlenhorster Weg, N112 Schwanenwik, N113 Lübecker Straße und M111 Borgfelde) eine Parkscheinplicht (aktuell 3 Euro je Stunde) mit einer Höchstparkdauer von drei Stunden. Diese Bewirtschaftungszeit gilt werktags zwischen 9 und 20 Uhr. Gekennzeichnet elektrisch betriebene Kraftfahrzeuge parken bei Verwendung einer Parkscheibe im Rahmen der jeweilig ausgewiesenen Höchstparkdauer kostenfrei.

Sonderregelungen

In Teilen der Fährhausstraße, Averhoffstraße, Hohenfelder Allee und Angerstraße sowie in der Eiffestraße, der Anckelmannstraße, am Ausschläger Weg und in Teilen der Klaus-Groth-Straße gilt die Höchstparkdauer nicht, hier können am Parkautomaten Tagestickets für maximal 10 Euro erworben werden.

In den Straßenzügen Papenhuder Straße und Lübecker Straße be-

steht die Möglichkeit, bis zu drei Stunden gebührenpflichtig zu parken. Bewohnerparkausweise gelten dort nicht als Parkberechtigung. Hier ist lediglich das Kurzzeitparken erlaubt.

Gewerbetreibende können für ihre betriebsnotwendigen Kraftfahrzeuge Ausnahmegenehmigungen beantragen. Hier gilt grundsätzlich die Einzelfallprüfung der für Ausnahmen zuständigen LBV-Abteilung (LBV AGM).

Auch Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber können für ihre Mitarbeiter/innen, deren Schicht bis einschließlich 6 Uhr beginnt, eine Ausnahmegenehmigung beantragen. Zwischen 20 Uhr abends und 9 Uhr morgens ist das Parken auch ohne entsprechende Ausweise kostenlos möglich.

**DIE NÄCHSTE AUSGABE
DER RUNDSCHAU
ERSCHEINT AM
06. APRIL**

Einladung zur Neueröffnung



Am 3. März, ab 13 Uhr
in der Bramfelder Chaussee 177
22177 Hamburg

- Tag der offenen Tür
- Vorstellung des Teams und der Leistungen
- Tombola
- Speisen und Getränke

**Sie sind
herzlich
willkommen!**



www.fuerhh.de



TERMINE UND VERANSTALTUNGEN



Theater

Hänschen Klein in der Death Metal Version? Ein Drogendeal bei Opas Beerdigung? Darth Vader tanzt den Walzer? Das ist ein völlig normaler Abend bei Das Elbe vom Ei! Seit fast 10 Jahren machen „Die Eier“ Hamburgs Theaterszene unsicher und kombinieren klassisches Improvisationstheater mit verrückten neuen Ideen und Showkonzepten.

Am 9. März sind sie um 20 Uhr zu Gast im Ernst Deutsch Theater am Friedrich-Schütter-Platz 1. Karten zum Preis von 20 Euro, ermäßigt 10 Euro (inklusive Garderobe und Nutzung des HVV) gibt es unter Telefon 22 70 14 20 oder online unter www.ernstdeutsch-theater.de.

Gesprächsangebot

Man kann nicht alles wissen, aber alles fragen. Auch wenn es um Sterben, Tod und Trauer geht. Darüber will niemand reden – das Team vom Hospiz Sinus Barmbeckschon. Es lädt alle Interessierten am 10. März von 15 bis 18 Uhr zum Gespräch in der Bücherhalle Barmbek, Poppenhusenstraße 12, ein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kleidertausch

Wer Lust auf ein paar neue Lieblingsstücke hat, ist beim Kleidertausch im Bürgerhaus Barmbek, Lorichsstraße 28a, genau richtig.



Hier kann man am 11. März maximal 10 Kleidungsstücke mitbringen (gewaschen und noch sehr gut erhalten, keine Unterwäsche, Schuhe, Bade- oder Kinderkleidung), die von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Empfang genommen und einsortiert wird. Ab 15 Uhr kann man stöbern, anprobieren, netten Leuten begegnen und mit neuen Lieblingsstücken nach Hause gehen. Der Eintritt kostet zwei Euro.

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 Fragen. Die Veranstaltung findet um 15 Uhr in der Cordes-Halle des Forums Ohlsdorf, Fuhrsbüttler Straße 756, statt. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

Hausfest

Am 25. März lädt die Zinnschmelze in der Maurienstraße 19 zum Ausprobieren und Mitmachen ein. Zwischen 14 und 18 Uhr kann man sinnlich das Kursangebot des Hauses entdecken. Ob Gesang, Tanz, Gespräch oder Theater, für jeden Geschmack gibt es ein Häppchen. Mal hier, mal dort hineinschauen oder sogar mitmachen, zwischendrin im LüttLiv etwas essen und trinken und den einen oder anderen Überraschungshappen genießen. Getreu dem Motto „Runter vom Sofa, rein in die Zinnschmelze“ erlebt man einen bunten Tag mit vielen Anregungen, Gesprächen und Gelächter. Den krönenden Abschluss des Tages bildet um 20 Uhr das Tanzkonzert der Welcome Music Band. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

Konzert

Am 19. März finden sich einige bekannte Hamburger Bands und Solisten zu einem Frühlingskonzert zusammen, um ihre Musik auf vielfältige Weise zu präsentieren. Sensibles Songwriting, sanfte Folk- und Popballaden, schwungvolle Blues- und Jazzstandards oder mitreißender Bluegrass – jeder Beitrag ist Passion und Emotion pur. Das Konzert findet um 18 Uhr im Goldbekhaus, Moorfurthweg 9, statt. Der Eintritt kostet im Vorverkauf 10 Euro und an der Abendkasse 14 Euro (ermäßigt 10 Euro).

Gehölzrundgang

Revierleiterin Marieke Schulz-Gerlach lädt am 22. März zu einem Gehölzrundgang durch den Stadtpark ein. Hier erklärt die Expertin auf ebenso kompetente wie sympathische Weise einheimische und exotische Bäume. Der Rundgang dauert ca. 1,5 bis 2 Stunden, Treffpunkt ist um 17 Uhr am Sierichschen Forsthaus, Otto-Wels-Straße 3. Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Spende wird gebeten. Eine Anmeldung unter rundgang@stadtparkverein.de ist erforderlich.

Ferien voller Träume und Wünsche

In den Frühjahrsferien dreht sich im Hamburger Puppentheater an der Bramfelder Straße 9 alles ums Träumen und Wünschen. In „Die Werkstatt der Schmetterlinge“ erzählt das Puppenspieler/innenduo „Artisanen“ am 7. März (10 Uhr) Kindern zwischen 5 und 12 Jahren die Geschichte von Rodolfo, der an seinen Träumen festhält. Er gehört zu den „Gestaltern aller Dinge“ und hat sich in den Kopf gesetzt, ein Wesen zu kreieren, das wie ein Vogel und gleichzeitig wie eine Blume sein soll. Als Rodolfo und seine Freunde zur Arbeit in der nicht allzu beliebten Insektenwerkstatt eingeteilt werden, erkennt er seine Chance...! Am 11. März (15 Uhr) und am 12. März (11 + 15 Uhr) sowie am 14. und 15. März (jeweils 10 Uhr) zeigt



Szene aus „Die Werkstatt der Schmetterlinge“.

„flunker produktionen“ die Produktion „Sonst noch Wünsche?“ für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren: Zwei herrlich zwielichtige Halunken erfüllen sich ihren größten Wunsch: Wunscherfüller/in sein. Sie springen über alle Schatten und lassen die Zuschauenden ins Vergnügen stürzen, mitten hinein ins Glitzer und Gloria. Eine heile Welt aus oberflächlichem

Glück zieht vorbei, lässt Abgründe aufblitzen und macht den Weg frei für die eigentlichen Wunschräume, eben die inneren, die, in denen die Zuschauer/innen sich selber wiederfinden – dort im Zwischenreich von Realität und Fantasie.

Schon für die Aller kleinsten (2 bis 6 Jahre) präsentiert Anna Taraszkiwicz/Theater Bautzen am 18. März (15 Uhr) und am 19. März (11 + 15 Uhr) das Stück „T.Räume“, das ganz ohne Worte auskommt. Anna liegt am liebsten in ihrem Bett und schläft. Denn im Reich der Träume ist alles möglich. Vor Publikum will ihr das Einschlafen allerdings nicht so leicht gelingen. Erst als die zauberhafte Melodie einer Spieluhr erklingt, öffnet sich für sie der endlose Raum der Träume. Nun fliegt Anna über



Szene aus „Sonst noch Wünsche?“. Berge und Häuser, hüpf auf Wolken und schwimmt wie ein Fisch durchs Meer. Aber weiß sie auch, wie man wieder aufwacht? Karten sind im Vorverkauf zum Preis von 7,10 Euro (Kinder) und 8,20 Euro (Erwachsene) erhältlich und können unter www.hamburgerpuppentheater.de reserviert werden. An der Tageskasse kostet der Eintritt 8,50 Euro (Kinder) bzw. 9,50 Euro (Erwachsene).

Die VHS Nord im März

Im März startet die Hamburger Volkshochschule mit vielen neuen Kursen – sowohl online als auch vor Ort im VHS-Zentrum Nord in Barmbek. 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.

Kreativ mit Blender 3D

Die Teilnehmenden beginnen mit den Grundlagen der Animation, arbeiten mit Bewegungen, Materialien und Rendern. Über die physikalische Animation und Camera Tracking gelangen sie bis zur Integration von 3D Objekten in reale Filmsequenzen. Weitere mögliche Inhalte: Blender als Video-Editor, Umgang mit HD Material, Sound, verschiedene Renderverfahren, Materialsysteme und Datenaustausch. Der Kurs, in dem mit dem kostenlosen Programm Blender 3D gearbeitet wird, eignet sich für Jugendliche ab 12 Jahren. Achtung: Während der Pausenzeiten gibt es keine Aufsicht! **Termine:** 15., 16. und 17. März, jeweils 10 bis 15 Uhr (3 Termine, 90 Euro)

Aktive Zivilcourage

In diesem Kurs üben die Teilnehmenden Zivilcourage mit einer praktischen Perspektive. Wie kann mit Worten oder Taten interveniert werden, zum Beispiel bei rassistischen Äußerungen? Welche Strategien sind erfolgversprechend und wann sollten wir uns aus Eigenschutz zurückhalten? Alle Inhalte sind darauf ausgelegt, dass sie im Alltag benutzt werden. In diesem Workshop werden praktische Fähigkeiten zur verbalen oder sogar körperlichen Intervention trainiert und in realistischen Simulationen angewendet. Jeder Mensch kann

unabhängig von Vorerfahrungen oder körperlicher Leistungsfähigkeit an diesem Kurs teilnehmen. **Termin:** 18. März, 11 bis 17 Uhr (1 Termin, 23 Euro)

Freies Bewegen

In diesem Kurs sollen die Teilnehmenden in einen individuellen und authentischen Bewegungsfluss kommen. Sie starten auf dem Boden in Rückenlage und folgen ihrer evolutionären Bewegungsentwicklung. Mit frühen Reflexen und Bewegungsmustern gelangen sie über die Bauchlage ins Stehen und freie Bewegungen. Auf den Füßen angekommen, finden sie, begleitet von Musik, nach und nach eine für sie stimmige Bewegungsform. Aktions- und Ruhephasen wechseln sich immer wieder ab, um neu Erlebtes integrieren zu können. Den Nachmittag beschließen sie mit einer gemeinsamen Improvisation und einem Austausch in der Runde. Alle sind so willkommen, wie sie gerade sind. Das ist die gemeinsame Basis.

Voraussetzung für diesen Kurs ist ein stabiler Gesundheitszustand und die Möglichkeit, sich auf dem Boden in Rücken- und Bauchlage bewegen zu können. Bitte bequeme Kleidung, ein großes Handtuch zum Bedecken der Matte, eine Decke, Socken oder Trainingsschuhe sowie Getränke und Snacks für die Pause mitbringen. **Termin:** 19. März, 10 bis 17 Uhr (1 Termin, 49 Euro)

Ganzheitliche Rückenschule

In diesem Kurs erwartet die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Training, um den Rücken zu stärken: Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, zur Erhöhung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit sowie zur verbesserten Wahrnehmung von Haltung und Atmung. Außerdem gibt es Informationen zu Aufbau und Funktion der Wirbelsäule sowie Hinweise zu gelenkschonender Körperhaltung und rückengerechten Bewegungen in Alltag und Beruf. Die Stunde schließt mit

einer Entspannung. Ohne Herzkreislauf-Training. Bitte Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen. **Termine:** ab 20. März, jeweils Mo., 10 bis 11.30 Uhr (6 Termine, 80 Euro)

Englisch B2 Stufe 1

This course emphasizes the development of communication skills. We will read and discuss texts from a variety of sources covering a range of topics of international interest. The exact choice of topics will depend on your interests. Difficult points of grammar will be revised according to your needs. Inhalte: Free time activities, different types of buildings, new technology, unusual childhoods, summer holidays – then and now, consumerism and advertising. Der Kurs arbeitet ohne Lehrwerk. Es entstehen geringe Kosten für Unterrichtsmaterial. **Termin:** ab 20. März, jeweils Mo., 19.45 bis 21.15 Uhr (13 Termine, 121 Euro)

Best Ager im Internet

Menschen „in den besten Jahren“, die nicht mit dem Internet aufgewachsen sind, kennen oft nicht die spezifischen Risiken, die ihnen im Netz begegnen können. Die Beachtung einfacher Tipps minimiert das Risiko, Opfer eines Cyberangriffs zu werden, erheblich. Die Veranstaltung wird von Beamtinnen und Beamten der Polizei Hamburg (LKA-Fachstelle 32: verhaltenensorientierte Kriminalprävention) durchgeführt. **Termin:** 21. März, 10 bis 11.30 Uhr (1 Termin, Teilnahme kostenlos)

Nordic Walking

Erleben Sie in einer motivierenden Gruppe die positiven Wirkungen des Walking oder Nordic Walking. Dazu erfahren Sie viel über den für Sie geeigneten Gehstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Walkingzeiten langsam erhöht.



Bitte mitbringen: wettergerechte Sportkleidung, Lauf- oder Walkingschuhe und Nordic Walkingstöcke, wenn diese Variante bevorzugt wird. Umkleidemöglichkeiten und Toiletten sind derzeit nicht vorhanden. **Termine:** ab 25. März, jeweils Sa., 10 bis 11.30 Uhr (6 Termine, 61 Euro) **Treffpunkt:** Stadtpark, Linnering/Jahnkampfbahn (Hauptgebäude)

Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, im VHS-Zentrum Nord, Poppenhusenstraße 12, statt. Information, Beratung und Anmeldung unter Telefon 42804-5801 oder per Mail unter nord@vhs-hamburg.de. Alle Kurse gibt es unter www.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

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

Neubau der Kanufreizeitstätte gesichert

Gestiegene Baukosten hatten ein weiteres Projekt in Hamburg-Nord gefährdet – den Neubau der Kanufreizeitstätte am Alten Teichweg. Auf Initiative von SPD und Grünen hat die Bezirksversammlung nun die Finanzierungslücke von 150.000 Euro geschlossen. Der Bezirk übernimmt dabei mit 75.000 Euro die Hälfte der benötigten Summe, die Behörde für Wissenschaft, Forschung, Gleichstellung und Bezirke (BWFG) übernimmt die andere Hälfte. An der Grenze zwischen Barmbek und Dulsberg gelegen, betreibt das Haus der Jugend Barmbek in den in den Monaten von Frühsommer bis Herbst die Kanufreizeitstätte am Alten Teichweg. Sie bietet Kindern, Jugendlichen und Familien eine Anlaufstelle für Aktivitäten am und auf dem Osterbek-



Am Alten Teichweg kann man weiterhin Kanu fahren.

kanal. Genutzt werden die Räumlichkeiten und Angebote außerdem von angrenzenden Sozial- und Bildungseinrichtungen. Durch die kostenfreie Nutzung bietet sich hier eine besondere Möglichkeit, auch und insbesondere für Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringerem Einkommen, gemeinsam mit Freundinnen und Freunden sowie Besucherinnen und Besuchern einen Ausflug in unmittelbarer Nähe

wahrzunehmen und über die Schulferien hinaus draußen aktiv zu sein.

Neubau schon länger geplant

Der Neubau ist schon länger geplant und wird nun endlich fertiggestellt. Er ermöglicht eine ganzjährige Nutzung sowie den Ausbau von Gruppenveranstaltungen und Beratungsangeboten. Bereits im Jahr 2020 wurden 176.000 Euro aus dem Quartiersfonds für den Neubau eingeplant und durch die Bezirksversammlung bewilligt, nachdem die Sozialbehörde weitere 450.000 Euro freigegeben hatte. Durch die allgemeinen Kostensteigerungen war eine Finanzierungslücke von 150.000 Euro entstanden.

„Ich freue mich, dass die Finanzierungslücke mit geeinten Kräf-

ten so schnell geschlossen wurde und der Neubau ohne weitere Verzögerung voranschreiten kann“, sagt Philipp Noß (SPD), Jugendpolitischer Sprecher. „Die Freizeitstätte wird in unserem Bezirk gebraucht, denn sie stellt eine große Bereicherung unseres Angebotes für alle Menschen – ob Groß oder Klein – dar. Hier entstehen besondere Momente und tolle Freundschaften.“ Michael Schilf (Grüne), Sprecher im Jugendhilfeausschuss ergänzt: „Kostenlose Freizeit- und Sportangebote sind essenziell für die offene Kinder- und Jugendarbeit. Die an das Haus der Jugend Barmbek angeschlossene Kanufreizeitstätte Alter Teichweg leistet hier einen wichtigen Beitrag. Ich bin sehr froh, dass wir gemeinsam mit der BWFG eine Lösung gefunden haben.“



HANDWERKER EMPFEHLEN SICH



B AUSAANIERUNG

LIEBSCHER BEDACHUNG
 Beratung Vermittlung Verkauf
 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!

D ACHREINIGUNG

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

G ARTENGESTALTUNG

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

G LASARBEITEN

Peper Glaserei
 (040) 6418182
 (040) 6958182

Reparatur-Schnelldienst sämtlicher Glasarbeiten

**Glas - soviel Sie mögen
 Beratung - soviel Sie brauchen**

Haldesdorfer Str. 143 · 22179 Hamburg

Mobile

Problemstoffsammlung

Die nächsten mobilen Problemstoffsammlung der Stadtreinigung Hamburg finden wie folgt statt: • Di., 14.3., 16.30 bis 18 Uhr, Bartholomäusstraße 95 • Di., 14.3., 14.30 bis 16 Uhr, Stammannstraße 15 • Do., 23.3., 9 bis 10.30 Uhr, Marktfläche Immenhof • Do., 23.3., 11 bis 12.30 Uhr, Wiesendamm 131-133 • Di., 28.3., 9 bis 10.30 Uhr, Fläche Winterhuder Marktplatz, • Mi., 29.3., 11 bis 12.30 Uhr, Marktfläche Hartzloh und • Do., 30.3., 16.30 bis 18 Uhr, Stammannstraße 15. Hier werden kostenlos kleine Elektrogeräte aus privaten Haushalten sowie Schad- und Giftstoffe in haushaltsüblichen Mengen entgegen genommen. Außerdem berät qualifiziertes Fachpersonal über die umweltgerechte Entsorgung. Als Problemstoffe gelten Abfälle, die besonders gesundheits- und umweltgefährdend sind. Sie sollten bei der Abgabe in einem geschlossenen Behälter abgefüllt und möglichst genau gekennzeichnet sein.



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 Ad-



Duale Studiengänge verknüpfen Theorie und Praxis. Administration, die Berufsakademie 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.

hvv Any kommt

Goodbye Ticketsuche, hallo hvv Any. Ab sofort steht die intelligente Ticketfunktion allen Kundinnen und Kunden im hvv als App zur Verfügung. Für Gelegenheitsfahrende wird die Nutzung von Bus und Bahn damit noch einfacher: Einmalig die App herunterladen und anmelden; ab dann nur noch einchecken, einsteigen, losfahren.

Mit der Ticketfunktion hvv Any checken Fahrgäste beim jeweiligen Fahrtantritt in der App einfach und schnell mit einem Wisch über den Button „Fahrt beginnen“ ein. Ab dann erfolgt die Erfassung aller Umstiege sowie das Auschecken bei Verlassen des Verkehrsmittels beziehungsweise der Haltestelle automatisch. Aber auch der selbstständige Check-Out ist entsprechend des Wunsches vieler Teilnehmender der Beta-Phase möglich. Am Ende des Tages wird das günstigste Ticket für alle Fahrten des Vortages abgerechnet. Damit entfällt die Suche nach dem richtigen Tarif sowie der korrekten Fahrkarte. Entwickelt und umgesetzt wurde hvv Any von der Hamburger Hochbahn AG (HOCHBAHN) in Zusammenarbeit mit und für den hvv. Die Partner sind davon überzeugt, dass eine vereinfachte Ticketfunktion auch mit der Einführung des Deutschlandtickets relevant bleibt. Gerade für



Bereits im Herbst 2021 präsentierten HVV-Geschäftsführerin Anna-Theresa Korbitt und Hochbahn-Chef Henrik Falk die neue Smartphone-App.

Menschen, die Bus und Bahn bislang nur gelegentlich nutzen, bedeutet hvv Any einen enormen Komfortgewinn. Gleichwohl soll in den kommenden Monaten weiterhin genau beobachtet werden, wie sich das Nutzungsverhalten entwickelt und welches Feedback die Kundinnen und Kunden der App geben. Bestätigt sich die Einschätzung, wird hvv Any als Standardfunktion in die hvv switch App integriert.

hvv Any kann für alle Fahrten im hvv-Netz mit drei Bundesländern, sieben Kreisen und knapp 30 Verkehrsunternehmen genutzt werden. Dazu gehören neben allen Bussen, U- und S-Bahnen, den Zügen von DB Regio, Metronom, Nordbahn und AKN auch die Fähren der HADAG. Die Anwendung steht seit Anfang Februar sowohl im App Store als auch im Google Play Store zur Verfügung.

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.

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

Letzte Chance:
Jetzt anmelden
& einen
Bonusmonat
sichern!

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