

RUNDSCHAU

FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Für Eddie (2008 bis 2017)

MAI 2025

15. JAHRGANG • NR.: 4

POHL
Autohaus

Starke Marken-
kurze Wege!

mazda SUZUKI

www.autohaus-pohl.de

NACHRICHTEN UND BERICHTE AUS BRAMFELD & UMGEBUNG

Hamburger Tag der Familien

**Hamburger
TAG DER
FAMILIEN**

6. September 2025

MACHT MIT!
Anmeldung ab sofort möglich

© Sozialbehörde

Einrichtungen, Initiativen und Vereine können sich ab sofort online für den Hamburger Tag der Familien registrieren. Der stadtweite Aktionstag findet dieses Jahr am 6. September statt.

Ob Beratung und Unterstützung, Bildung und Betreuung, Spiel und Sport oder Kunst und Kultur – nach dem Ende der Sommerferien präsentieren sich Akteurinnen und Akteure, die den Alltag mit Kindern bereichern und geben Einblicke in ihre Arbeit.

Hamburgs Familien bekommen so die Gelegenheit, Angebote in ihrer Nachbarschaft kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen. In den vergangenen Jahren reichte das Spektrum der Angebote von Bastelaktionen und Musik bis hin zu Stadtteilstunden, Tagen der offenen Tür und Infoständen sowie Bewegungsspielen, Theateraufführungen, Konzerten, Workshops, Vorträgen und Schnupperkursen. Auch digitale Formate sind willkommen.

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

Optik Heidig

Brillen • Kontaktlinsen • Vergrößernde Sehhilfen

- **Biometrische Passbilder (auch für Krankenkassen)**
- **Bewerbungsportraits**

6 Stück für **9,50€**

Sofort zum Mitnehmen!

Amtlich anerkannte Sehteststelle für Führerscheinbewerber.

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

Bundesweiter Tag der Nachbarschaft

Unter dem Motto „Miteinander feiern!“ ruft die nebenan.de Stiftung am 23. Mai zum achten Mal zum Tag der Nachbarschaft auf. Mit tausenden Aktionen setzen Menschen in ganz Deutschland ein Zeichen für mehr Miteinander und weniger Einsamkeit in der Gesellschaft. Jede/r kann mitmachen und eine Nachbarschaftsaktion online anmelden.

Nachbarinnen und Nachbarn lernen sich kennen, feiern das Miteinander und steuern der steigenden Einsamkeit in der Gesellschaft entgegen. Jedes Jahr kommen am Tag der Nachbarschaft hunderttausende Menschen bei großen und kleinen Aktionen zusammen. Ob Nachbarschaftsfrühstück, gemeinsamer Bastelnachmittag für Jung und Alt, Kleidertauschparty im Hof oder großes Fest auf dem Dorfplatz – Nachbarinnen

und Nachbarn können online auf www.tagdernachbarschaft.com noch eine Aktion anmelden und sich ein kostenloses Mitmach-Set für die Umsetzung sichern.

Das Mitmach-Set

Das Set enthält Postkarten und Plakate, mit denen man auf seine Aktion aufmerksam machen kann sowie eine bunte Wimpelkette, Luftballons und Sticker. Außerdem gibt es Blumensamen, die gemeinsam in der Nachbarschaft gepflanzt werden können und eine Rezeptkarte von EDEKA, mit einer süßen und einer herzhaften Leckerei, die sich ideal als Mitbringsel für's Nachbarschaftstreffen oder als Briefkastenüberraschung für die Nachbarin oder den Nachbarn eignen.

Alle Nachbarschaftsaktionen werden online auf einer interaktiven Deutschlandkarte ver-

Ausstellung

Noch bis zum 11. Juni zeigt der KUNSTRAUM FARMSSEN im VHS-Zentrum Ost die Ausstellung „Farbensprache“ mit Werken von Angelika Daasch und Anna Weber.

Die beiden Künstlerinnen präsentieren hier eine Komposition aus Licht und Farbe. Anna Weber experimentiert in ihren Werken mit dem Zufall: Sie lässt Farben im freien Spiel zerfließen und untersucht Licht- und Schattenwurf auf einer Kugel. In ihren Bildern spiegelt sich häufig die Unendlichkeit

des Kreises. Angelika Daasch zieht ihre Inspiration aus der Licht-, Form- und Farbenwelt der Insel Teneriffa. Die Künstlerin arbeitet mit unterschiedlichen Materialien wie Sand, Strukturpasten und Folien, die eine spannende Dynamik in ihren Bildern entstehen lassen. Mit ihren Werken möchte die Künstlerin die Betrachter/innen inspirieren und in die milde Luft der Urlaubsinsel entführen.

Die Ausstellung kann jeweils montags bis freitags von 9 bis 19 Uhr im VHS-Zentrum Ost am Berner Heerweg 183 besucht werden. Der Eintritt ist frei.

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

Karl & Sohn
BESTATTUNGEN

Bestatter vom Handwerk geprüft
SEIT 1914

August-Krogmann-Straße 139 22159 Hamburg-Farmsen / Berne

24/7 040 / 643 46 76

www.karl-bestattungen.de

✉ info@karl-bestattungen.de





Ob Nachbarschaftsfrühstück, gemeinsamer Bastelnachmittag, Kleidertauschparty im Hof oder Fest auf dem Dorfplatz – am 23. Mai kommen Menschen an vielen Orten zusammen.

zeichnet. So kann jede/r sehen, was in der eigenen Umgebung stattfindet und eine Aktion besuchen. Für Hamburg sind hier aktuell beispielsweise Treffen in Bramfeld, Rahlstedt, Volkssdorf, Billstedt und Horn sowie in Barmbek-Nord, Winterhude und Barmbek-Süd verzeichnet.

Wer teilnehmen kann

„Gemeinsam gegen Einsamkeit! Der Tag der Nachbarschaft zeigt, wie wertvoll lokales Engagement ist: Nachbarinnen und Nachbarn feiern zusammen und schaffen ein Gefühl der Zugehörigkeit, das Isolation durch Verbundenheit ersetzt“, so Max Wagner, Geschäftsführer Beisheim Stiftung.

Teilnehmen können nicht nur Privatpersonen, sondern auch Institutionen, Organisationen, Vereine oder lokale Gewerbe wie Geschäfte und Cafés. Auch zahlreiche Kommunen und Bundesländer beteiligen sich am Tag der Nachbarschaft und laden ihre Bürger/innen zum Mitmachen ein. Der

Tag der Nachbarn wird von der Beisheim Stiftung, dem Deutschen Städtetag, der Diakonie Deutschland und Simply V gefördert.

Die Entstehung

Die Idee des Tag der Nachbarn entstand in Frankreich und wurde vom französischen Soziologen Atanase Périfan ins Leben gerufen. Im Jahr 1999 startete er die Initiative „Fête des Voisins“ (Fest der Nachbarn) in Paris, um die sozialen Beziehungen zwischen den Bewohnern eines Wohnviertels zu stärken. Die Idee war, dass Menschen sich einen Tag im Jahr bewusst Zeit nehmen, um ihre Nachbarn zu treffen, sich auszutauschen und Gemeinschaft zu fördern.

Schnell fand der Tag auch in anderen europäischen Ländern Anklang, bis im Jahr 2004 offiziell der „European Neighbors' Day“ ins Leben gerufen wurde. Seither feiern Millionen Menschen vielerorts in Europa am letzten Freitag im Mai Nachbarschaft.

RUNDSCHAU

FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Mit Lokalausgaben für:

| | |
|---------------|----------------|
| Farmsen-Berne | Auflage 21.000 |
| Wandsbek | Auflage 57.900 |
| Bramfeld | Auflage 25.000 |

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. 15 vom 01.01.2022

Die Mai-Highlights im Brakula

Der Bramfelder Kulturladen (Brakula) ist das erste und größte Stadtteilkulturzentrum im Nordosten Hamburgs. Mitten in Bramfeld steht die Einrichtung für eine nicht kommerzielle, stadtteilbezogene Kultur- und Bildungsarbeit. Der Brakula trägt Kultur in den Stadtteil, setzt Akzente und lebt von den Impulsen, die von den hier lebenden Menschen kommen. Diese können sich im Mai auf folgende Highlights freuen:

Big Band Konzert

„The Openers“, Hamburgs lässigste Bigband, präsentiert am 6. Mai, um 20 Uhr Jazz, Swing, Funk, Balladen, Latin und Rock – mal mit und mal ohne Gesang. Wie immer wird mit dem Song „The Opener“ von Carl Strommen begonnen, danach geht eine

Kostenlose Angebote

Fortsetzung von Seite 1

Beteiligt sind unter anderem Familienbildungsstätten, die Allgemeinen sozialen Dienste, Kitas und Tagespflegestellen, Eltern-Kind-Zentren, Bücherhallen, Museen und Sportvereine. Das Besondere: Sie stellen sich und ihre kostenlosen Angebote jeweils an ihrem eigenen Standort im Quartier oder Stadtteil vor, also genau da, wo die Familien zu Hause sind. Gleichzeitig profitieren sie von der großen Aufmerksamkeit, die der Tag der Familien vor Ort, aber auch in der Presse und den Sozialen Medien hat.

Das Motto

Ein thematischer Schwerpunkt liegt in diesem Jahr erneut bei den Kinderrechten. Im Vordergrund stehen Vielfalt und Diversität. Unter dem Motto „Gib mir deine Hand!“ können die Akteurinnen und Akteure beim Hamburger Tag der Familien zeigen, wie sie Offenheit für alle in die Praxis umsetzen. Denn alle Kinder haben die gleichen Rechte – unabhängig von Herkunft, Sprache, Geschlecht, Religion oder sozialem Hintergrund.

überraschende Reise los. **(Eintritt frei, Spenden erbeten)**

Stammtisch

Ihr habt Fragen, Anregungen, Lob, Kritik oder seid einfach nur neugierig? Am 8. Mai lädt Geschäftsführer Max Engelke um 19 Uhr in entspannter Atmosphäre des „Vistro“ zu einem Austausch über Themen rund um den Brakula ein. **(Eintritt frei)**

Improtheater

Improtheater ist interaktiv: Das Publikum führt (sozusagen) Regie. Durch die Eingaben, Wünsche und Zurufe der Zuschauenden werden die Szenen immer wieder neu inspiriert. Deshalb ist keine Aufführung identisch. Kommt am 9. Mai, um 20 Uhr vorbei und bringt die Schauspie-

„Aufeinander zuzugehen, sich kennenzulernen und gemeinsam aktiv zu sein – das stärkt unsere Familien und die Hamburger Stadtgesellschaft“, sagt Sozialsenatorin Melanie Schlotzhauer. „Vielfalt und Diversität sind dabei die grundlegenden Prinzipien, von denen wir uns leiten lassen und die auch den Hamburger Tag der Familien 2025 prägen werden. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir zeigen, dass niemand allein ist.“

Jetzt anmelden

Institutionen, die ihr Angebot am Hamburger Tag der Familien präsentieren wollen, können ihr Angebot ab sofort online auf lamapoll.de/tdf25 anmelden. Wer Fragen zum Tag selbst, zu möglichen Aktionen oder zum Anmeldeverfahren hat, kann sich per Mail an tdf@bfoe-hh.de wenden oder telefonisch unter 8090 5590 beraten lassen.

Aktuelle Informationen rund um den Hamburger Tag der Familien werden fortlaufend im Internet unter hamburg.de/go/familientag und auf Instagram (@sozialbehörde) veröffentlicht.

lenden von „Goldfisch Cocktail“ an die Grenzen ihrer Kreativität. **(Eintritt: 10 Euro, erm. 8 Euro)**

Insight Organ

Am 21. Mai dreht sich um 19 Uhr alles um die „Königin der Instrumente“: Wie funktioniert eine Orgel? Was ist eine Windlade und was ein Register? Fragen über Fragen, die der Organist Thomas Cornelius anschaulich erklärt. Mit ein paar Pfeifen im Gepäck und Orgelsamples von der originalen Orgel der Elbphilharmonie auf seinem Computer gibt er einen tiefen Einblick in die Funktionsweise des vielfältigen Instruments. **(Eintritt: 8 Euro, erm. 4 Euro)**

Kindertheater

Lisa ist oft bei Opa im Gemüsegarten. Da gibt es so viel zu entdecken! Am liebsten mag Lisa all die kleinen Tierchen, die dort herumkrabbeln und umherschwirren. Die Ameisen, die Würmer, die Käfer und die Bienen. Stundenlang beobachtet sie diese und kann sie deshalb auch so gut nachmachen. Übrigens pflanzt

Lisa gerade Kartoffeln an. Wer wissen möchte, warum, kommt am 25. Mai, um 11 Uhr vorbei, wenn das Theater Mimikry das Stück „Das Insektenhotel“ für Kinder ab 4 Jahren präsentiert. **(Eintritt: 3,50 Euro)**

Kursprogramm

Außerdem gibt es ein umfangreiches Kursprogramm, zum Beispiel Fit im Alter, Gyrokinesis (Hocker Gymnastik) und Entspannungskurse – auch für Kinder. Zudem laufen und starten Sprachkurse in Englisch, Spanisch und Französisch. Ein Einstieg ist nach Rücksprache möglich.

Alle Veranstaltungen finden in der Bramfelder Chaussee 265 statt. Tickets gibt es online unter www.brakula.de oder direkt vor Ort. Das Büro ist Mo., Di. und Do. von 16 bis 19 Uhr und Mi von 10 bis 13 Uhr geöffnet.

**DIE NÄCHSTE AUSGABE
DER RUNDSCHAU
ERSCHEINT AM
30. MAI**

Aus für Bürgerverein

Der Bürgerverein Bramfeld hat sich in seiner außerordentlichen Sitzung Anfang April offiziell aufgelöst. Ein einstimmiger Beschluss von 28 anwesenden Mitgliedern beendete damit eine Ära ehrenamtlichen Engagements, das über Jahrzehnte das kulturelle und soziale Leben in Bramfeld maßgeblich mitgeprägt hat. Ein wichtiger Anker des 1991 gegründeten Vereins war Fred Kreuzmann, der sich über viele Jahre hinweg mit großem Ein-

satz sowie mit Herz und Seele für diesen stark gemacht hat. Dass er die Verantwortung jetzt abgeben wollte, ist nachvollziehbar, doch es fand sich kein Nachfolger, der bereit gewesen wäre, die Aufgaben weiterzuführen – und so fiel die schwere Entscheidung zur Auflösung. Ein großer Dank gilt allen, die sich für den Verein engagiert haben. Sie haben mit ihrem Einsatz eine Gemeinschaft geschaffen, die weit über das Alltägliche hinausging.

Stammtisch

Der Bürgerschaftsabgeordnete Sandro Kappe (CDU) lädt alle Interessierten am 19. Mai zu einem Stammtisch ein. Im Fokus stehen aktuelle Themen aus den Stadtteilen Farmsen-Berne, Bramfeld und Steilshoop sowie anstehende Herausforderungen.

Die Veranstaltung findet um 19 Uhr im Vereinsheim des Bramfelder SV, Ellernreihe 88, statt. Die Teilnahme ist frei. Weil die Plätze begrenzt sind, ist eine Anmeldung unter Telefon 0151/15 59 12 80 oder per Mail an sandro.kappe@gmail.com erforderlich.



TERMINE UND VERANSTALTUNGEN



Konzert

Am 4. Mai sieht sich das Wandsbeker Sinfonieorchester genötigt, ein Konzert mit drei Chören in der Hauptkirche St. Nikolai am Klosterstern, Harvestehuder Weg 118, aufzuführen. „In Wandsbek und Rahlstedt fand sich für 140 Instrumentalisten und Sänger/innen einfach kein Raum“, berichtet Wulf Hilbert, Organisator des deutsch-polnischen Projektes.

Aus Anlass des Gedenkens an den 80. Jahrestag des Endes des Zweiten Weltkrieges wird unter der Leitung von Wolf Tobias Müller und von Grzegorz Oliwa ab 18 Uhr die Ouvertüre zum Paulus-Oratorium „Verleih uns Frieden“ von Felix Mendelssohn Bartholdy aufgeführt. Neben Werken für A-cappella-Chöre erklingt zudem Feliks Nowowiejskis „Missa pro Pace“. Der vor 120 Jahren bekannte polnische Komponist hat das große Werk für Chor und Orgel im spätorientierten Stil geschrieben, der Hochschullehrer und Komponist Frederik Schwenk hat es 2018 für Chor und Sinfonieorchester arrangiert. Eine Musik, auf die man gespannt sein darf, aus Rzeszów sind dafür eigens zwei qualifizierte Chöre angereist. Auch der Itzehoer Konzertchor ist mit von der Partie.

Karten zum Preis von 20 Euro gibt es im Vorverkauf im Wein Shop (EKT Farmsen) und im VHS-Zentrum Ost (Berner Heerweg 183) sowie auf Eventim.de (Suche: WSO). An der Abendkasse kostet der Eintritt 25 Euro.

Energieberatung

Die Verbraucherzentrale Hamburg bietet am 7. Mai eine kostenfreie und unabhängige Energieberatung an. Hauseigentümer/innen und Bauwillige erhalten wertvolle Informationen zu energieeffizientem Bauen und Sanieren. Ob Dämmung, Heizung, Lüftung oder der Einsatz erneuerbarer Energien – die Expertinnen und Experten beantworten individuelle Fragen und informieren über aktuelle Fördermöglich-

lichkeiten von Bund und Land. Die Beratung wird zu 100% vom Bundeswirtschaftsministerium gefördert und findet in Kooperation mit den Hamburger Energielotsen von 11 bis 19 Uhr auf Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, statt. Die Teilnahme ist frei, eine Anmeldung auf www.gut-karlshoehe.de jedoch erforderlich.

Gartenwissen

Sommerzeit ist Gartenzeit! Wie wird der Garten „artgerecht“ gepflegt und welche Pflege wünschen sich die Pflanzen? In einem Vortrag am 14. Mai geht es um das kleine Einmaleins der Gartenpflege bei Wind und Wetter. Denn ob das Jahr heiß und trocken wird oder ob mit Regen oder sogar regelmäßigem Starkregen gerechnet werden muss, ist vorher nicht bekannt. Die tatsächliche Gartenpflege wird von den Faktoren Witterung, Bodenverhältnisse und Pflanzenbestand bestimmt.

Weitere Themen sind unter anderem: Vorbereitungen, damit der Garten auch die Urlaubsabwesenheit übersteht, der Rückschnitt von Stauden und Rosen und wie der Garten schnell und rückschonend von Unkraut befreit werden kann. Auch das richtige und wassersparende Gießen ist ein wichtiges Thema. Für die Bepflanzung und Pflege von Beeten, Kübeln und Balkonkästen mit Sommerblumen gibt es ebenfalls Tipps. Die Führung findet von 18 bis 20 Uhr im Freiland des Botanischen Sondergartens Wandsbek in der Walddörferstraße 273 statt. Die Eigenbeteiligung beträgt zwei Euro pro Person, Kinder nehmen kostenlos teil. Eine Anmeldung unter www.hamburg.de/wandsbek/veranstaltungen-im-sondergarten/ ist erforderlich.

Die Sprache der Vögel

Vögel kommunizieren auf eine faszinierende Art und Weise – wie man die Rufe, Gesänge und Verhaltensweisen von Vögeln entschlüsseln und verstehen

kann, erfahren Interessierte bei einer Veranstaltung am 16. Mai. Von 17 bis 20 Uhr erwartet die Teilnehmenden auf Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, ein spannendes Naturerlebnis, bei dem sie mit allen Sinnen in die Welt der Vögel eintauchen. Neben praktischen Tipps zur Vogelbeobachtung gibt es zudem interessante Hintergrundinformationen zur Bedeutung der Vogelkommunikation. Die Teilnahme an der Veranstaltung kostet 30 Euro, eine Anmeldung auf www.gut-karlshoehe.de ist erforderlich.

Kunstaussstellung

Unter dem Titel „Neue abstrakte Wirklichkeiten“ zeigt der Künstler Ditmar Weber noch bis zum 5. Juni in der Bücherhalle Bramfeld eine Auswahl von abstrakten, farbenreichen Bildern, die unter

anderem auf Grundlage von Fotografien der Strukturen von Felsen, Bäumen, Sand, Erde, Rost und Landschaften sowie von vergänglichen, unnützen oder unauffälligen Gegenständen entstanden. Die Fotografien wurden mithilfe der digitalen Bildbearbeitung abstrahiert, sodass die realen Gegenstände kaum oder gar nicht erkennbar sind.

Die Bilder sollen dem Betrachter Lebensfreude vermitteln und seine Fantasie anregen – ganz nach dem Motto von Ditmar Weber „Bunt ist meine Lieblingsfarbe und bunt macht gute Laune“.

Die Ausstellung ist in der Herthastrasse 18 zu sehen und kann während der Öffnungszeiten der Bücherhalle (Di. 10 bis 19 Uhr, Mi., Do. und Fr. 10 bis 18 Uhr sowie Sa. 10 bis 14 Uhr) besichtigt werden. Der Eintritt ist frei.

Poster-Ausstellung

Aktuell präsentiert der Botanische Sondergarten Wandsbek eine Ausstellung, die Interessierte mit auf eine spannende Reise durch die Welt der Fasern nimmt. Sie ist noch bis zum 5. September zu sehen.

Fasern sind überall: in der Kleidung, in Möbeln und sogar in Hightech-Materialien. Doch welche Fasern sind wirklich nachhaltig? Wie beeinflussen Natur- und Kunstfasern die Umwelt? Und welche Rolle spielen traditionelle Faserpflanzen wie Hanf, Jute oder Flachs in einer umweltbewussten Zukunft?

In der Ausstellung „Die Revolution der Kleidung: Zurück zu natürlichen Fasern“ wird diesen und vielen weiteren Fragen auf den Grund gegangen. Es wird dargestellt, wie Naturfasern seit Jahrhunderten die Grundlage für Kleidung und andere Produkte bilden und wie sie heute wieder zu einem zentralen Bestandteil nachhaltiger Innovationen werden. Außerdem kann ein Blick auf die Produktion, die Verarbeitung und die Auswirkungen

von verschiedenen Fasern auf die Erde geworfen und festgestellt werden, wie Naturfasern in der Modeindustrie, im Design und in der Technologie immer mehr an Bedeutung gewinnen.

Die Ausstellung ist das Ergebnis eines kreativen FÖJ-Projekts, bei dem der Fokus auf die Nachhaltigkeit gelegt wurde. Es soll gezeigt werden, wie ein respektvoller Umgang mit der Natur und der Einsatz von Naturfasern dazu beitragen können, die Umwelt zu schonen und eine zukunftsfähige Gesellschaft zu schaffen.

Lassen Sie sich inspirieren – für eine Zukunft, in der Mode und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen, und entdecken Sie, wie Sie selbst zu einer Veränderung beitragen können! Die Ausstellung wird im Gewächshaus des Botanischen Sondergartens Wandsbek, Walddörferstraße 273, gezeigt und kann Mo. bis Do. von 7 bis 15 Uhr sowie Fr. von 7 bis 14 Uhr besucht werden. Der Eintritt ist frei, Gruppen werden gebeten, sich unter Telefon 693 97 34 anzumelden.

Auf die Spielplätze, fertig, los!

Umweltbehörde stellt „100 beliebte Spielplätze in Hamburg“ vor

Der Frühling ist da und in Hamburg laden über 780 Spielplätze dazu ein, auf Entdeckungstour zu gehen und große Abenteuer zu erleben. Die Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft (BUKEA) hat dafür nun einen neuen Spielplatzflyer zusammengestellt, der Kindern und Familien eine spannende Erkundungsreise durch die Stadt ermöglicht.

Der kostenlose Flyer präsentiert eine Auswahl von 100 beliebten, über die sieben Bezirke Hamburgs verteilten Spielplätze mit einer ansprechenden Karte und ist auch online unter www.hamburg.de/go/spielplaetze zu finden.

Klassiker & Schätze

Detaillierte Informationen zu den Eigenschaften der Spielplätze erleichtern es Eltern und Kindern, die vielfältigen Spielmöglichkeiten in ihrer Umgebung zu erkunden. Zur umweltschonenden Anreise sind bei allen Angeboten die Bus- und Bahnverbindungen angegeben. Die Auswahl an Spielplätzen ist vielfältig und abwechslungsreich. Der Flyer präsentiert sowohl stadtweit bekannte Klassiker wie die „Bullerberge“ in Planten un Blumen und das Plansch Becken im Hamburger Stadtpark als auch lokal bekannte Schätze. Dazu gehören der im Juni wieder eröffnende Spielplatz Biedermannplatz, der inmitten von Barmbek Süd ein



© BUKEA/Isadora Tast

Der Spielplatz am Appelhoffweiher ist nach der Historie des Ortes wie ein Apfelhof gestaltet.

großes Wasserspiel bereithält, und der Spielplatz Königskinder in Schnelsen. Umgeben von ökologisch wertvollen Streuobstwiesen liegt dieser Spielplatz im Wassermannpark und zeichnet sich vor allem durch seine Burg mit dem dazugehörigen Kletterparcours sowie durch seine Seilbahn aus.

Viele Angebote

Viele der 100 vorgestellten Spielplätze überzeugen nicht nur durch ihre abwechslungsreichen Spielangebote, sondern auch durch ihre besondere Lage. So lässt sich ein Ausflug zu der außergewöhnlichen Spiel- und Kletterlandschaft des Drachenthal Spielplatzes in Neuwiedenthal mit einem Ausflug ins Harburger Moor verbinden. Im Bergedorfer Schlosspark lohnt es sich nicht nur für die Kleinen, auf dem Spielplatz zu buddeln und zu toben, sondern auch ei-

nen Spaziergang durch den unter Denkmalschutz stehenden Landschaftsgarten entlang der Bille zu genießen. Viele Spielplätze bieten zudem zahlreiche Bewegungsangebote, die auch Jugendliche und Erwachsene einladen, gemeinsam aktiv zu werden. Im Wilhelmsburger Inseelpark wartet beispielsweise Hamburgs größter Skatepark und auf dem Spielplatz am Appelhoffweiher in Wandsbek stehen die Fußball-, Basketball- und Beachvolleyballfelder für bewegungsbegeisterte Kids

parat. Eine Möglichkeit, sich so richtig auszupowern, bietet die Calisthenics-Anlage auf dem Spielplatz Unzerstraße im Walter-Möller-Park in Altona.

Alle Spielplätze sind TÜV-geprüft und bieten eine Vielzahl von Spiel- und Freizeitangeboten. Um die Sicherheit und Attraktivität der Anlagen zu gewährleisten, werden sie regelmäßig überprüft und saniert, wobei die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen stets mittels vorheriger Beteiligung berücksichtigt werden.

Hier gibt es den Flyer

Der Flyer wird in den Bezirksämtern sowie in der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft ausgelegt. Die interaktive „Spielplatz-Karte“ sowie weitere Informationen zu Hamburger Spielplätzen sind auch online unter www.hamburg.de/go/spielplaetze zu finden. Bei Interesse an einer Bestellung des Flyers lautet der Kontakt publikationen@bukea.hamburg.de.

Kräuterwanderung

Eine Kräuterwanderung, die am 4. Mai von 15 bis 18 Uhr auf dem Gelände und im Bauerngarten von Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, stattfindet, vermittelt Wissenswertes über Wild- und Heilkräuter. Im Theorieteil erfahren die Teilnehmenden, wie diese als Naturmedizin oder bereichernde Nahrung für unsere Gesundheit eingesetzt werden. Auf der Kräuterführung lernen sie die Frühlings-Wildkräuter mit allen Sinnen kennen und bekommen

außerdem Tipps zur Trocknung und Aufbewahrung sowie zur Verwendung für die Hausapotheke und die Küche (inklusive einer Wildkräuterköstlichkeit und einem Kräutertee).

Die Teilnahme an der Führung, die von Ursula Axtmann (Heilpraktikerin und Kräuterfrau) geleitet wird, kostet 47 Euro. Treffpunkt ist an der KinderForscherWerkstatt. Eine Anmeldung unter www.gut-karlshoehe.de ist erforderlich.

Landhaus RESTAURANT

WIR BIETEN IHNEN UNSERE UNVERGLEICHLICH DEUTSCH-ÖSTERREICHISCHE KÜCHE



Reservieren Sie rechtzeitig Ihren Tisch und genießen Sie unsere köstlichen Gerichte in gemütlicher Atmosphäre.

Freuen Sie sich auf die SPARGELZEIT!

Wir servieren dann unsere Spezialität: Spargelgerichte in verschiedenen Variationen!

AUCH ONLINE BESTELLEN & ABHOLEN
Ausreichend Parkplätze hinterm Restaurant mit direktem Eingang vorhanden.

Gern richten wir Ihre Geburtstags-, Familien- oder Firmenfeier aus.

Dienstag - Freitag 15-22 Uhr, Samstag 12-22 Uhr, Sonn- und Feiertags 12-21 Uhr · Montag Ruhetag

Berner Allee 2 a · 22159 Hamburg (Berne)
Telefon 040-55 61 06 72

info@landhaus-restaurant-hamburg.de

www.landhaus-restaurant-hamburg.de



+

Willkommen im Wonnemonat Mai

Alles neu macht der Mai – die Redewendung stammt aus einem Frühlingslied, das der Schriftsteller Hermann Adam 1820 geschrieben hat. Der sogenannte „Wonnemonat“ steht für das Aufblühen der Natur und ist somit ein Symbol für Aufbruchstimmung: Endlich wieder raus – beispielsweise zum Shopping im Einkaufstreffpunkt Farmsen.

Der Mai bringt uns alles, was wir brauchen: Die kalte, graue Zeit verschwindet und macht Platz für bunte Farben, wir verbringen mehr Zeit an der frischen Luft, genießen frischen Spargel und Maischolle, freuen uns auf Feiertage wie den Tag der Arbeit, Christi Himmelfahrt und Pfingsten und ehren unsere Mütter an ihrem ganz besonderen Tag. Für viele gilt der Mai zudem als beste Zeit, um mit einer Hochzeit einen neuen Lebensweg zu feiern.

fahrt und Pfingsten und ehren unsere Mütter an ihrem ganz besonderen Tag. Für viele gilt der Mai zudem als beste Zeit, um mit einer Hochzeit einen neuen Lebensweg zu feiern.

Alles unter einem Dach

Alles, was man für bevorstehende Anlässe, aber auch für den täglichen Bedarf benötigt, findet man im Einkaufstreffpunkt Farmsen. Hier gibt es auf rund 23.000 Quadratmetern insgesamt 70 Fachgeschäfte, die zum Stöbern und Entdecken einladen und sowohl Inspiration in Sachen Mode und Textilien, Schuhe und Accessoires als auch neue Ideen für schöne



Inspirationen in Sachen Mode und Textil liefern die Bekleidungsfachgeschäfte des Centers.



„Colour your way“ lautet das Motto aktuell bei Deichmann.

Dekorationen liefern. Verschiedene Dienstleistungsbetriebe bieten einen umfassenden Service an und in den ansässigen Supermärkten kann man sich gleich für den nächsten Kochabend ausstatten. Abgerundet wird der attraktive Branchenmix durch verschiedene Gastronomiebetriebe.

Aktionen

Regelmäßig hält die Center-Apotheke tolle Angebote bereit. Hier gibt es aktuell 20 Prozent Rabatt auf verschiedene Kosmetik-Artikel sowie jeweils 3 Euro Sofortrabatt auf das Sonnenschutzprodukt Anthelios 50+ von La Roche-Posay und 10 Euro Sofortrabatt auf zwei bestimmte Artikel der Marke.

Beauty-Wochen mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung von der Reinigung bis hin zur Spezial-Pflege bietet zudem das Reform-

haus Engelhardt noch bis zum 31. Mai. Unter dem Motto „Ganzheitlich schön“ gibt es alle Produkte für die Augen-, Haut- und Körperpflege sowie für Haare und Nägel zum Aktionspreis. Dabei sind namhafte Marken wie Annemarie Börlind, ARYA LAYA, Heliotrop und die zertifizierte Naturkosmetik von Dr. Grandel, aber auch die Eigenmarke Reformhaus mit hochwertigen pflanzlichen Inhaltsstoffen. Produkte für Vitalität, Wohlbefinden und Regeneration sowie zur Aktivierung des Stoffwechsels runden das breit gefächerte Angebot ab. All denen, die sich nicht sicher sind, welche Pflege für sie am besten geeignet ist, steht das Team des Reformhauses Engelhardt gern beratend zur Seite. Schauen Sie doch am besten einmal selbst vorbei.



Accessoires für die Braut gibt es bei Bijou Brigitte.

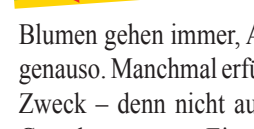
Am 11. Mai ist Muttertag!



Süße Versuchungen, betörende Düfte, Schmuck, Geschenkgutscheine und vieles mehr – der Einkaufstreffpunkt Farmsen bietet eine große Auswahl für das passende Präsent zum Muttertag. Hier findet sich beinahe in jedem Geschäft eine große oder kleine Aufmerksamkeit für die beste Mama der Welt.

Die Geschenkideen reichen von originell über klassisch bis hin zu ausgefallen. Schmuck und

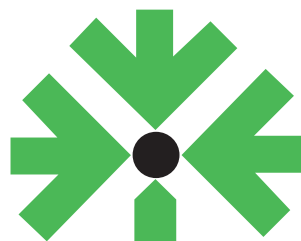
Blumen gehen immer, Accessoires und etwas Schönes zum Anziehen genauso. Manchmal erfüllt aber auch der süße Schokoladengruß seinen Zweck – denn nicht auf die Größe des Geschenks, sondern auf die Geste kommt es an. Ein passendes Präsent ist auch der Center-Gutschein, schließlich kann die Beschenkte damit selbst auswählen, was sie am liebsten haben möchte. Die Gutscheine im Wert von 5 Euro, 10 Euro oder 25 Euro können in allen teilnehmenden Geschäften eingelöst werden. Sie stecken in einem hübschen Umschlag und sind im Center-Management erhältlich, welches sich in der 6. Etage des Ärztehauses am Berner Heerweg 175 befindet.



Vielfalt!



Ein Center für alle(s)!



**einkaufs | treffpunkt
farmsen**

www.ekt-farmsen.de

... mehr als Einkaufen!

Montag - Samstag bis 19.00 Uhr geöffnet!



Über 1.000
kostenlose
Parkplätze!



18 Ladestationen
für Elektrofahrzeuge!



Fundierte Energieberatung ist wichtig

Hamburg nimmt beim Thema Energieeffizienz und Modernisierung eine Vorreiterrolle ein: Mit einer zentralen Anlaufstelle unterstützt die Stadt Eigentümer/innen auf dem Weg zu klimafitten Gebäuden. 2025 bringt viele Neuerungen – von erweiterten Fördermöglichkeiten bis hin zu vereinfachten Prozessen. Welche Änderungen sind relevant? Die unabhängige und kostenfreie Beratung durch die Hamburger Energielotsen bietet Orientierung im Prozess. Klar ist: Die Energiewende braucht Verlässlichkeit – und fundierte Unterstützung für Hamburger/innen. „Wir müssen Unsicherheiten abbauen und als Stadt sowie als Gemeinschaft weiter vorangehen, hin zu einem klimaneutralen Gebäudebestand“, erklärt Peter-M. Friemert, Koordinator der Hamburger Energielotsen. „Entscheidend ist eine



Mit „Auf Kurs bleiben!“ bieten die Hamburger Energielotsen ein Begleitprogramm für die energetische Sanierung an.

enge Zusammenarbeit aller beteiligten Akteure. Die Hamburger Energielotsen starten gestärkt ins neue Jahr – mit erweiterten Fördermöglichkeiten, neuen gesetzlichen Rahmenbedingungen und praxisnaher Unterstützung.

Kostenfreier Service

Mit dem kostenfreien Service „Auf Kurs bleiben“ unterstützt das Beratungsteam Gebäudeeigentümer/innen mit Informa-

tionen zu Anlagentechnik, Gebäudebauteilen, Energie sparen, Förderungen und Umsetzungen – ob Haus, Wohnung, Gewerbeimmobilie oder Kirche – und begleitet durch den Modernisierungsprozess. Beim vierten Jahresauftakttreffen Ende März tauschten sich Vertreter/innen der Kooperation mit Akteuren aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft über aktuelle Entwicklungen aus – von neuen Fördermöglichkei-

ten bis zu Klimaschutzanpassungen. Dazu gehören das Förderprogramm „Erneuerbare Wärme“ (jetzt „Hamburger Heizungsförderung“), die Orientierung für Hamburger/innen durch die neue Wärmepumpenpotenzialkarte, vereinfachte Anträge und Unterstützung bei der Förderung und ein ganzheitlicher Prozess inklusive Klimaanpassungsmaßnahmen am Gebäude.

Kontakt

Sie möchten Ihr Haus, Ihre Wohnung oder Ihre Gewerbeimmobilie klimafit machen? Gerne stehen Ihnen die Expertinnen und Experten der Hamburger Energielotsen beratend zur Seite: für die Vereinbarung eines Beratungstermins unter Telefon 248 32 250 (Gewerbe und Fachleute unter 248 32 252), in der Ausstellung ELBCAMPUS (um Anmeldung wird gebeten) und mit kostenfreien Seminaren.



HANDWERKER EMPFEHLEN SICH



G LASARBEITEN

Glaseri Peper
 (040) 6418182
 (040) 6958182
 Reparatur-Schnelldienst
 sämtlicher Glasarbeiten
 Glas - soviel Sie mögen
 Beratung - soviel Sie brauchen
 Haldesdorfer Str. 143 • 22179 Hamburg

M 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

S 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

Mobile

Problemstoffsammlung

Die nächsten mobilen Problemstoffsammlungen der Stadtreinigung Hamburg finden wie folgt statt: • Mittwoch, 4. Juni, von 11 bis 12.30 Uhr am Berner Markt/Hermann-Balk-Straße • Freitag, 6. Juni, von 9 bis 10.30 Uhr in der Bengelsdorfstraße 2-6 und • Mittwoch, 11. Juni, von 11 bis 12.30 Uhr auf der Marktplatzfläche Herthastraße. 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 gehören nicht in die Restmülltonne und sollten bei der Abgabe in einem geschlossenen Behälter abgefüllt sowie außerdem möglichst genau gekennzeichnet sein.

Die VHS Ost im Mai

Im März hat die VHS wieder zahlreiche Kurse im Angebot. Ob Kreativität, Digitales, Sprachen oder Gesundheit – Informationen zum umfangreichen Programm gibt es unter www.vhs-hamburg.de. Die Online-Kurse finden mit ZOOM (www.zoom.us) statt. Der Link zum Kurs wird vor Beginn per Mail mitgeteilt. Für die Teilnahme werden PC- und Internetgrundkenntnisse vorausgesetzt. Außerdem werden ein Computer mit Internet-Zugang und ZOOM-App sowie mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon und eine Mail-Adresse benötigt.

Sprachkurse für Anfänger/innen

Chinesisch – ab 12.5., jeweils zwei Termine pro Woche (Mo + Mi.), 18 bis 20 Uhr im Matthias-Claudius-Gymnasium, Witthöftstraße 8 (18 Termine, 127 Euro)
Schwedisch für die Reise – 17. und 18.5., jeweils 10 bis 15.15 Uhr, im VHS Haus Alstertal, Rolfinckstraße 6a (2 Termine, 83 Euro)

Klöppeln

In diesem VHS-Kurs erlernen Anfänger/innen und Fortgeschrittene verschiedene Klöppeltechniken und fertigen filigrane Spitzen für Schmuck, Mode und dekorative Textilien. Mitzubringen sind bitte alle gewohnten Arbeitsmittel. Für Anfänger/innen ohne Klöppelausstattung werden die erforderlichen Materialien kostenlos zum Ausprobieren zur Verfügung gestellt. **Termine:** ab 7.5., jeweils Mi., 15.45 bis 18 Uhr und ab 7.5., jeweils Mi., 18.30 bis 20.45 Uhr (jeder Kurs hat 10 Termine und kostet 150 Euro)

Yoga und Tiefenentspannung

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden Yoga und verschiedene Entspannungsübungen kennen. Dafür muss man nicht sportlich sein und auch keine Yogaerfahrung mitbringen. Einfache Körperübungen können helfen, Verspan-

nung zu lösen und eine größere Beweglichkeit von Wirbelsäule, Muskeln und Gelenken fördern. Atemübungen und Tiefenentspannung im Liegen unterstützen den Geist darin, zur Ruhe zu kommen und können die Lebensfreude stärken. Mitzubringen sind bitte bequeme Kleidung, ein großes Handtuch zum Bedecken der Matte, eine Decke, warme Socken und etwas zu trinken. **Termine:** ab 7.5., jeweils Mi., 17.45 bis 19.15 Uhr (10 Termine, 112 Euro)

Rückenfit

Dieser Kurs bietet Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der gesamten Wirbelsäulenmuskulatur. Gleichzeitig trainieren die Teilnehmenden – zu Musik – Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht. Die Stunde schließt mit einem Entspannungsteil. Mitzubringen sind bitte Sportkleidung, Hallenturn- oder Gymnastikschuhe, ein großes Handtuch zum Bedecken der Matte und etwas zu trinken. **Termine:** ab 8.5., jeweils Do., 11 bis 13.15 Uhr (8 Termine, 61 Euro)

Gezieltes Training für Ältere

Ob Kräftigung, Koordination, Gleichgewicht oder Entspannung – dieses wöchentliche Bewegungstraining hilft, um körperlich fit zu bleiben. Mit Kleingeräten, auf der Matte oder dem Hocker, als Einzelübung oder in der Gruppe: das Programm ist abwechslungsreich und motivierend gestaltet und immer an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. Auch Elemente aus dem Gedächtnistraining und der bewussten Körperwahrnehmung sowie Übungen zur Sturzprophylaxe kommen zum Einsatz. Alle Teilnehmenden trainieren entsprechend ihrer körperlichen Voraussetzungen. Mitzubringen sind bitte Sportkleidung, Hallenturn- oder Gymnastikschuhe, ein großes Handtuch zum Bedecken der Matte und etwas zu trinken. **Termine:** ab 9.5., jeweils Fr., 9.15 bis 10.45 Uhr (10 Termine, 112 Euro)

Leporellos gestalten/ einfache Bücher binden

Zeichen-, Skizzen-, Geschenk- oder Notizbüchlein kann man nie genug haben, besonders wenn sie durch originelle eigene Gestaltung wie kleine Kunstwerke aussehen. In diesem Kurs werden sie selbst gefertigt: die Teilnehmenden erlernen einfache Bindetechniken und gestalten kreative Einbände aus Papier und Karton. Dafür ist kein besonderes Talent erforderlich, lediglich etwas Geduld und Genauigkeit. Mitzubringen sind bitte Bleistift, Cutter, Schere, spitze Schere, Lineal, Geodreieck, alter Pinsel für Leim/Klebstoff, Lappen, Kartonreste wie z.B. Wellpappe, Tonkarton, Versandtaschen, 2x2 gleiche dekorative Papier DIN-A4 für Einbände, Papierreste (uni, bunt, dekorativ etc.). **Termin:** 10.5., 10 bis 17 Uhr (1 Termin, 47 Euro zzgl. ca. 7 Euro Materialkosten)

Geheimnis der Farbe

Farben sind Thema und Motiv in diesem Kurs, die Wirkung der Farben wird untersucht: Warum springt Cyanblau im hellroten Umfeld entgegen? Wie entstehen gebrochene oder bunte Farbklänge? Wie kann ein Bild farblich verdichtet oder ausbalanciert werden? Verschiedene Maltechniken werden beobachtet und mit ihnen experimentiert, unterschiedliche Farb Räume werden an gegenständlichen und abstrakten Motiven entdeckt. Mitzubringen sind bitte Aquarellfarben und Acrylfarben in schwarz, blau, gelb, rot und weiß, einen Haarpinsel mit Spitze (Stärke 15-20) und unterschiedliche

Acrylmalpinsel. **Termine:** 16.5., 16 bis 19 Uhr und 17.5., 11 bis 16 Uhr (2 Termine, 64 Euro, zzgl. 10 Euro Materialkosten)

Künstlerische Experimente mit Pflanzen, Blättern etc.



Dieser kreative Tag ist für Kunst- und Naturinteressierte gleichermaßen geeignet: Blüten-, Blätter-, Baum- und Pflanzendarstellungen stehen auf dem Programm. Pflanzenkenntnisse werden verbunden mit zeichnen, malen und Kreativität. Vormittags werden auf einem Spaziergang (ca. 1,5-2 Std.) heimische Pflanzen, Bäume und Kräuter in der Nachbarschaft der VHS kennengelernt, ein paar Exemplare für den kreativen Nachmittagsteil werden gesammelt. Sie dienen als Vorlagen zum Zeichnen und als Anregung für farbige Experimente und Collagen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind bitte Zeichen-/Malpapier, farbiges/gemustertes/bedrucktes Papier, Farben, Pinsel, Wassergefäß, Lappen, Klebstoff, kleine/große Schere, Stifte, evtl. Unterlage, Kittel. **Termin:** 18.5., 10 bis 17 Uhr (1 Termin, 42 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 60929 - 5555 oder per Mail unter ost@vhs-hamburg.de.

UNSER NEUES MAGAZIN IST DA!

Tolle Kurs-Tipps im Heft und in Ihrer Nähe.

VHS-Zentrum Ost
 Berner Heerweg 183
 22159 Hamburg
vhs-hamburg.de



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:

Yoga + Entspannung

Bei dem zehnwöchigen Kurs werden Übungen aus dem Hatha-Yoga auf der Matte oder im Stand ausgeführt, die Kräftigung, Dehnung, Flexibilität und das Gleichgewicht trainieren, die Durchblutung anregen und den Rücken stärken. Verschiedene Atemtechniken und Meditationsübungen aus dem Hatha-Yoga und Kundalini-Yoga führen zu innerem Ausgleich und mehr Ruhe. Der Kurs beginnt am 3. Juni und findet jeweils dienstags (nicht vom 5. August bis 2. September) von 10 bis 11 Uhr im Volkshaus Berne, Saselheider Weg 6, statt. Die Kosten betragen 67 Euro für Vereinsmitglieder und 93 Euro für Gäste.

Karate

Dieser Kurs bietet der Zielgruppe 60+ die Gelegenheit, die Sportart kennenzulernen, aber auch jüngere Interessierte sind willkommen. Das Training beinhaltet Gymnastik und Gleichgewichtsschulung sowie Konzentrations- und Atemübungen. Dabei werden die Koordination verbessert sowie die Fähigkeit zur Selbstverteidigung



und Selbstbehauptung gefördert. Normale Sportbekleidung ist ausreichend. Das Angebot findet ab 4. Juni jeweils mittwochs von 9.45 bis 11 Uhr (6 Termine) im Volkshaus Berne, Saselheider Weg 6, statt. Die Kosten betragen 36 Euro für Vereinsmitglieder und 58 Euro für Gäste.

Ashtanga Yoga

Ashtanga Yoga hat eine lange Tradition und gilt als eine anspruchsvolle Yoga-Richtung. Die Asana-Positionen werden gemäß einer vorgegebenen Reihenfolge eingenommen und sind mit einer Vinyasa-Bewegungsabfolge miteinander verbunden. Ashtanga Yoga ist für alle geeignet. Jede/r wird individuell abgeholt und kann die Asana-s ggf. mit Modifikationen erlernen. Die Teilnehmenden üben in diesem Kurs die im Mysore Style bereits erlernten Elemente der ersten Serie und erarbeiten sich Schritt für Schritt weitere Asanas und Bewegungsabläufe. Mit einer guten und regelmäßigen Übungspraxis stärken sie besonders die Bauchmuskulatur und entwickeln Kondition und Kraft sowie Flexibilität.

Der Kurs findet ab 5. Juni jeweils donnerstags von 20 bis 21.15 Uhr

Einladung

Die Mitgliederversammlung des SC Condor, bei der unter anderem auch Neuwahlen des Vorstandes auf dem Programm stehen, findet am 8. Mai, um 19 Uhr im Günter-Philipp-Haus am Berner Heerweg 188 statt.

Auch die Abteilung Turnen und Fitness des Farmsener TV lädt zur ordentlichen Mitgliederjah-

resversammlung ein. Sie findet am 16. Mai, um 18 Uhr im FTV-Vereinsheim am Berner Heerweg 187b statt. Weil aufgrund der Räumlichkeiten insgesamt nur 30 Personen teilnehmen können, ist eine Anmeldung unter Telefon 64 55 11 14 oder per Mail unter geschaeftsstelle@farmsener-tv.de erforderlich.

(9 Termine, nicht am 19.6.) in der Sporthalle der Schule Berne, Lienaustraße 32, statt. Die Kosten betragen 65 Euro für Vereinsmitglieder und 92 Euro für Gäste.

FASZIO®

FASZIO® ist ein ganzheitliches und abwechslungsreiches Trainingskonzept für funktionale Leistungskraft und pure Lebensfreude. Es werden sieben Strategien und fünf Leitbahnen angesprochen, die Impulse an den gesamten Körper und alle Sinne geben. Dadurch wird die Körperwahrnehmung geschult und Spaß an Bewegung vermittelt. Die Faszie spielt eine wichtige Rolle für die Gesunderhaltung. Verlasse deine Komfortzone und entdecke deine vitale Bewegungsfreiheit in diesem Kurs, der ab 16. Juni jeweils montags von 16.45 bis 17.45 Uhr im Volkshaus Berne, Saselheider Weg 6, stattfindet. Die Kosten betragen 35 Euro für Vereinsmitglieder und 57 Euro für Gäste.

BOOSTAR®

Dieser ganzheitliche Cardio-Mix kombiniert einfache athletische Bewegungen zu einem abwechslungsreichen Herz-Kreislauf-Booster mit rekordverdächtigem Kalorienumsatz. Verschiedene Ausdauermethoden – von aktivierend über herausfordernd und ruhig bis beruhigend – werden harmonisch miteinander kombiniert. Man beginnt, wird ins „Runner's High“ geführt – und plötzlich ist die Stunde schon vorbei. Gut 50 Minuten fühlen sich an wie 30. Durch Nutzung verschiedener Level kommen sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten. Der Kurs findet ab 16. Juni an sechs Terminen jeweils montags von 18 bis 19 Uhr (nicht am 19. Juni) im Volkshaus Berne, Saselheider Weg 6, statt. Die Kosten betragen 29 Euro für Vereins-

mitglieder und 51 Euro für Gäste.

Alle Kurse sind online buchbar auf www.tus-berne.de. Hier gibt es auch einen Überblick zu weiteren Angeboten.

Rücken-Workout

Für diese Gruppe, die sich demnächst immer mittwochs, von 18.15 bis 19.15 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Hasenweg, Hasenweg 40, treffen wird, werden noch Anmeldungen angenommen. Das Angebot ist ideal, um nach Feierabend noch etwas für den Rücken und die Körperhaltung zu tun. Für den Monatsbeitrag von 25 Euro (12 Euro Grundbeitrag + 13 Euro Spartenbeitrag) können beliebig viele weitere Gruppen aus den Bereichen Fitness, Line Dance und Bewegung für Ältere besucht werden. Weitere Infos gibt es in der tus BERNE-Geschäftsstelle per Mail an service@tusberne.de oder unter Telefon 604 42 880.

Sportabzeichen

Aktuell läuft wieder das Training für das Deutsche Sportabzeichen. Jedermann/-frau sowie Jugendliche und Kinder sind herzlich willkommen, jeweils Montag ab 18 Uhr auf dem Sportplatz des Gymnasiums Meindorf, Schierenberg 60, mit viel Spaß und Unterstützung durch qualifizierte Betreuer/innen zu trainieren. Die Teilnahme ist kostenlos und wird von vielen Krankenkassen im Bonusprogramm anerkannt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Freie Plätze

Freie Plätze gibt es beispielsweise in dem neuen 6-Wochen-Kurs „Qigong im Park“, der am 8. Mai startet und jeweils donnerstags von 17 bis 18 Uhr stattfindet. Die Kosten betragen 35 Euro für Vereinsmitglieder und 57 Euro für Gäste.

Neue Regeln beim Stromanbieterwechsel

Eine neue EU-Richtlinie ermöglicht den Wechsel des Stromanbieters innerhalb von 24 Stunden. Die sozialen Vermieter Norddeutschlands warnen vor Mehrkosten für Mieterinnen und Mieter beim Wohnungswechsel.

„Vom 6. Juni dieses Jahres an kann man hierzulande innerhalb von 24 Stunden den Energieanbieter wechseln“, sagt Andreas Breitner, Direktor des Verbandes norddeutscher Wohnungsunternehmen (VNW). „Was auf den ersten Blick den Verbrauchern dient, kann zu Mehrkosten für die Mieter/innen führen.“ Hintergrund sei die Neuerung, wonach rückwirkende An- oder Abmeldungen ab Juni nicht mehr möglich seien. „Mieter/innen müssen stattdessen mindestens zwei Werktage vor dem gewünschten Wechseltermin ihren Stromanbieter informieren und sich ab- bzw. abmelden“, sagt Breitner. „Manche Anbieter verlangen sogar einen 14-tägigen Vorlauf.“

Frist versäumt?

Wer in eine Wohnung einzieht und die Anmeldefrist versäume, werde automatisch durch den örtlichen Grundversorger mit Strom beliefert. „Das Problem ist

dabei: oftmals ist der Grundversorgungstarif für Strom teurer als für andere Angebote“, sagt der VNW-Direktor. „Damit entstehen für Mieterinnen und Mieter Mehrkosten.“

Problematisch wird das Ganze bei einem Wohnungswechsel. Bislang wird der Zählerstand beim Auszug des Mieters festgestellt. Der neue Mieter meldet sich beim Energieversorger an und übermittelt den Zählerstand. Der Energieversorger schickt dann dem früheren Mieter die Schlussrechnung. Der neue Mieter zahlt nur den Strom, den er von seinem Einzug an verbraucht.

Zählerstand nicht mehr entscheidend

Künftig ist nicht mehr Zählerstand das entscheidende Kriterium. Ein neuer Mieter muss sich spätestens zwei Werktage vor seinem Einzug beim Energieversorger angemeldet haben. Tut er das nicht, wird zunächst automatisch der Grundversorger aktiv. Dieser aber kann frühestens nach zwei Wochen gekündigt werden, so dass der neue Mieter zunächst den höheren Tarif zahlen muss. Wer aus der Wohnung auszieht, muss sich spätestens zwei Werktage vor dem Auszug abmelden.



Die neue Regelung kann auch Nachteile für Verbraucher haben. Erfolgt die Abmeldung zu spät, bleibt der Vertrag so lange bestehen, bis er vom alten Mieter abgemeldet wird. Der bis dahin verbrauchte Strom wird ihm in Rechnung gestellt, selbst wenn er schon längst ausgezogen ist. Mit anderen Worten: Entscheidend ist künftig nicht mehr der Zählerstand, sondern der Zeit-

punkt, zu dem der alte Mieter sich ab- bzw. der neue Mieter sich anmeldet. Im schlimmsten Fall zahlt der Vormieter den Strombezug des neuen Mieters mit oder der neue Mieter den teuren Tarif des Grundversorgers.

Streit befürchtet

„Die am Gemeinwohl orientierten Wohnungsunternehmen wurden bei der Neuregelung nicht zu Rate gezogen“, sagt Andreas Breitner. „Herausgekommen ist eine Regelung, die unpraktisch ist und gegebenenfalls den Mieterinnen und Mietern höhere Stromkosten aufbürdet. Vor allem aber fürchten die Unternehmen Streit, wenn ehemalige Mieter die Stromkosten für ihre Nachmieter übernehmen sollen.“

Natürlich Stoffe färben

In dem Workshop „Kreativer Bundle-Dyeing“ lernen Interessierte am 25. Mai, wie man Stoffe nachhaltig mit Blüten, Blättern und Beeren färben kann – ganz ohne Vorkenntnisse. Die Teilnehmenden gestalten ein individuelles Baumwolltuch, wobei die Farben durch Wasserdampf dauerhaft in den Stoff eingearbeitet werden. Dabei entdecken sie die heimische Pflanzenwelt und nut-

zen diese natürlichen Färbemittel ganz im Sinne von Umweltschutz und nachhaltigem Konsum. Der Workshop, der zudem einfache Techniken zeigt, die man auch zu Hause auf Stoff und Papier anwenden kann, findet von 14 bis 17 Uhr auf Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, statt. Die Teilnahme kostet 56 Euro, eine Anmeldung unter www.gut-karlshoehe.de ist erforderlich.

CheckUp Bike 
 Professionelle Inspektion durch unser Fachpersonal
€ 79,-

CheckUp E-Bike 
 Professionelle Inspektion durch unser Fachpersonal
€ 119,-

Unsere Knaller im Mai!

LAGERVERKAUF
200 E-Bikes und Classic Bikes bis zu 40% reduziert
 nicht auf KTM und Gudereit

PEGASUS Premium Evo 10 Lite, Damen und Herren
 625 Watt € **1.999,-**
 750 Watt € **2.199,-**

FAHRRAD NIELANDT
 SEIT 1921
 SHOP UND SERVICE
HH - WANDSBEK
 FRIEDRICH-EBERT-DAMM 30-32
040 - 6 93 00 20
fahrrad-nielandt.de
 hinter dem Haus, Anfahrt Hinschenfelderstieg



„Diagnose Ausbildung“

Die Ausbildungsmesse für Gesundheits- und Pflegeberufe

Die Gesundheitsbranche ist sehr dynamisch. Besonders während der vergangenen Pandemie ist deutlich geworden, wie wichtig eine gute soziale und fürsorgliche Betreuung sowie medizinische Versorgung für alle Bürgerinnen und Bürger ist. Im Rahmen einer Messe haben Interessierte nun die Chance auf einen Ausbildungsplatz in der Gesundheits- und Pflegebranche im direkten Kontakt mit Ausbildungsbetrieben.

Helfende Hände werden überall gebraucht: Zahlreiche Ausbildungsstellen für (Zahn-) Medizinische Fachangestellte bleiben jedes Jahr unbesetzt. Auch Azubi (m/w/d) zu Pflegefachkräften sowie Gesundheits- und Pflegeassistentinnen und -assistenten werden dringend gesucht.

Gute Chancen

Am 7. Mai findet deshalb wieder die bekannte Kontakt- und Vermittlungsmesse „Diagnose Ausbildung“ statt, bei der insbesondere Ausbildungsberufe aus der Gesundheits- und Pflegebranche angeboten werden. Vor allem bei jungen Frauen sind die Berufe der Medizinischen Fa-



Helfende Hände werden überall gebraucht.

changestellten und der Zahnmedizinischen Fachangestellte sehr beliebt. Diese einstigen „Frauenberufe“ finden mittlerweile zunehmendes Interesse bei Bewerbernden aller Gender. Da der Einstieg sowohl mit einem Ersten Schulabschluss (ESA), als auch mit einem Mittleren Schulabschluss (MSA) möglich ist, haben viele Bewerberinnen und Bewerber eine gute Chance.

Vor Ort

Auf der Messe, die von 16 bis 19 Uhr in der Agentur für Arbeit Hamburg, meerBiZ (Berufsinformationszentrum), Kurt-Schumacher-Allee 16, stattfindet, stellen sich rund 30 Arztpraxen und Zahnarztpraxen sowie Krankenhäuser und Pflegeeinrichtun-

gen vor. Das Team AzubiPlus der Jugendberufsagentur Hamburg organisiert die Veranstaltung und ist die Schnittstelle zwischen Ausbildungsbetrieben sowie Bewerberinnen und Bewerbern, wenn es um die Vermittlung/Besetzung freier Ausbildungsstellen geht. Folgende Ausbildungsberufe werden angeboten: Medizinische Fachangestellte, Zahnmedizinische Fachangestellte, Gesundheits- und Pflegeassistenten, Operationstechnische/r Assistent/in, Anästhesietechnische/r Assistent/in, Medizinische Technologen für Laboratoriumsanalytik, Medizinische Technologen für Radiologie und viele mehr.

Für Besucher/innen

Die Messebesucher/innen können sich auf persönliche Kontakte zu Zahnarzt- und Arztpraxen sowie Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen freuen und Informationen sowie Beratung zur jeweiligen Ausbildung und zum Ausbildungsbetrieb erhalten. Außerdem besteht die Möglichkeit, mit den mit Arbeitgebenden Vorstellungstermine, Praktika oder Probearbeitstage zu vereinbaren.

Zudem können bei den Ausbildungsbetrieben direkt vor Ort Bewerbungsunterlagen abgegeben werden.

Gut zu wissen

Veranstalter der Ausbildungsbörse ist das Team AzubiPlus der Jugendberufsagentur Hamburg. Dahinter stehen 40 Ausbildungsvermittler/innen in den sieben Hamburger Bezirken der Jugendberufsagenturen. Das Team AzubiPlus arbeitet eng mit der Berufsberatung und insbesondere mit Arbeitgebern und Arbeitgeberinnen aller Branchen zusammen und hilft Schüler/innen, Jugendlichen sowie jungen Erwachsenen bei der Suche nach freien dualen Ausbildungsstellen in den eigenen Wunsch- und Zielberufen.

Die Berufsberatung der Agentur für Arbeit unterstützt Ausbildungssuchende bei der Berufsorientierung, berät bei der Berufswahl und unterstützt ebenfalls bei der Suche nach dualen Ausbildungsplätzen. Sie ist per Mail unter Hamburg.Berufsberatung@arbeitsagentur.de oder über das kostenlose Servicetelefon 0800 4 555500 (Mo. bis Fr. 8 bis 18 Uhr) erreichbar.



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