

RUNDSCHAU

FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Für Eddie (2008 bis 2017)

JANUAR 2023

13. JAHRGANG • NR.: 1

POHL
Autohaus

Starke Marken-
kurze Wege!

mazda SUZUKI

www.autohaus-pohl.de

NACHRICHTEN UND BERICHTE AUS BRAMFELD & UMGEBUNG

U5: So läuft der Bau in Bramfeld



© Hochbahn

Die Haltestelle der neuen MetroBus-Linie 18 am Bramfelder Dorfplatz (Heukoppel).

Im vergangenen Jahr haben die Bauarbeiten für Hamburgs neue U-Bahn-Linie U5 begonnen. Auf dem ersten Abschnitt zwischen Bramfeld und City Nord laufen aktuell die Leitungsarbeiten als erste Maßnahmen für den Bau der neuen Strecke und Haltestellen.

Die bauvorbereitenden Arbeiten spielen sich vor allem im Untergrund ab, denn dort versperren etliche Versorgungsleitungen den Weg für den Haltestellenbau. So auch am Bramfelder

Dorfplatz. Hier werden aktuell Leitungen vom Stromnetz Hamburg, der Deutschen Telekom, der Wasserwerke und Co. aus dem Weg geräumt. Bis Oktober 2023 wird der Untergrund unter Vollsperrung somit wortwörtlich aufgeräumt, damit im kommenden Jahr der Bau der U5-Haltestelle Bramfeld starten kann – direkt unter dem Bramfelder Dorfplatz. Anfang der 2030er Jahre fährt die U5 dann vollautomatisch durch den Stadtteil.

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

Allianz

**Generalvertretung
Thorsten Schmidt**

Für eine vertrauensvolle
Beratung zu allen
Versicherungsfragen
stehe ich Ihnen
jederzeit zur Verfügung.

Jetzt 2x in Hamburg

Allianz Generalvertretung Thorsten Schmidt
Wolfshagen 1 • 20535 Hamburg
Telefon: 040 / 253 041 710

und

Kuhmühle 7 • 22087 Hamburg
Telefon: 040 / 694 29 90

„Alles Illusion?“

Eine Kunstaussstellung der Kunstschule Wandsbek im QUARREE

Im QUARREE startet das neue Jahr künstlerisch: Hier zeigt die Ausstellung „Alles Illusion?“ noch bis zum 4. Februar rund 60 Arbeiten von Studentinnen und Studenten der Kunstschule Wandsbek. Im Public Voting können die Besucherinnen und Besucher ihre

Favoriten wählen und Shoppinggutscheine gewinnen.

David Copperfield, die Ehrlich Brothers ... Magier und Illusionisten begeistern ihr Publikum rund um die Welt. Doch die Kunst der Illusion findet nicht nur auf der Bühne statt. Optische Täuschungen faszinieren auch in Kunst und



schenkt sie den Besucherinnen und Besuchern ein paar schöne Momente im Alltag. Sie animiert zum Innehalten, die Kunstwerke laden dazu ein, sich mit den faszinierenden Bildwelten auseinanderzusetzen, über ihre Wirkungen zu staunen und den Spaß an der optischen Täuschung zu genießen.

Infoveranstaltungen

Wie läuft eine Gerichtsverhandlung ab? Welche Aufgaben, Rechte und Pflichten umfasst das Ehrenamt „Schöffe“? Und was heißt es, wenn im Artikel 20 des Grundgesetzes steht: „Alle Staatsgewalt geht vom Volke aus“? Antworten auf diese und weitere Fragen finden Interessierte in den Informationsveranstaltungen, die im Februar starten. Sie werden von der Deutschen Vereinigung der Schöffinnen und Schöffen vom Landesverband Nord e.V. in Zusammenarbeit mit der Hamburger Volkshochschule durchgeführt.

Die Anforderungen

Eine juristische Vorbildung ist für dieses Ehrenamt nicht erforderlich. Schöffinnen und Schöffen bringen ihre eigene Lebens- und Berufserfahrung mit. Ihr gesunder Menschenverstand und ihr Gerechtigkeitsempfinden sind für die Bewertung erwünscht und machen es möglich, transparente und bürgernahe Urteile zu finden. Mit ihnen wird der Grundsatz der Teilhabe der Bevölkerung an der Rechtsprechung verwirklicht. Gesucht werden engagierte Menschen, die diesen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag leisten möchten.

Was sind Schöffen?

Schöffinnen und Schöffen sind ehrenamtliche Richterinnen und Richter in Strafsachen und wirken bei der Verhandlung und der Urteilsfindung beim Amts- bzw. Landgericht mit. Sie sitzen mit Berufsrichterinnen und -richtern in Strafprozessen auf der Richterbank und haben bei der Urteilsfindung dasselbe Stimmrecht wie diese. Auch über die Höhe des Strafmaßes entscheiden sie mit.

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

Neuwahlen in 2023

Schöffenwahlen finden alle fünf Jahre statt, 2023 ist es wieder soweit. Der Bewerbungszeitraum reicht noch bis zum 31. März. Die kommende Amtszeit dauert vom 1. Januar 2024 bis zum 31. Dezember 2028.

Anmeldungen für die Informationsveranstaltungen werden unter www.vhs-hamburg.de erbeten. Weiterführende Informationen zum Schöffenamts gibt es unter www.schoeffen-nord.de.

Malerei, zweidimensional auf Papier. Genau solche Kunstwerke können die Besucherinnen und Besucher des QUARREE noch bis zum 4. Februar in der Ausstellung „Alles Illusion“ im Lichthof des Centers bestaunen.

Unter der Leitung der Dozentin Melanie Wendt haben sich Studentinnen und Studenten im Fach „Visuelle Kommunikation“ des Studiengangs Kommunikationsdesigns an der Kunstschule Wandsbek mit dem Thema auseinandergesetzt, klassische Täuschungen umgesetzt oder ihrer Fantasie freien Lauf gelassen. Die Kunstwerke spielen mit Farben und Größenverhältnissen, Geometrien und Perspektiven, sind mit Liebe zum Detail und Sinn für Humor designt.

Die Ausstellung „Alles Illusion?“ – realisiert durch das QUARREE Centermanagement und QUARREE-Eigentümerin Union Investment – gibt den jungen Talenten die motivierende Gelegenheit, sich in direkter Nachbarschaft ihres Studienortes der Öffentlichkeit zu präsentieren. Gleichzeitig

Public Voting

Welche Werke sind besonders faszinierend und haben einen Preis verdient? Beim Public Voting werden die Künstler/-innen der drei Kunstwerke mit den meisten Stimmen mit Shoppinggutscheinen im Wert von je 50 Euro belohnt. Auch unter allen Teilnehmenden verlost das QUARREE drei Shoppinggutscheine im Wert von je 50 Euro. Teilnahmekarten sind direkt bei der Ausstellung im Lichthof erhältlich.

Kunst-Workshops für Kinder

Im Rahmen der Ausstellung bietet das QUARREE in Kooperation mit der Kunstschule Wandsbek außerdem kostenlose Kunst-Workshops für Kinder an. Die Termine: Donnerstag, 2.2. und Freitag, 3.2. jeweils 15 bis 18 Uhr sowie Samstag, 4.2., 12 bis 18 Uhr. Die Workshops eignen sich für Kinder ab 7 Jahren und finden ebenfalls im Lichthof statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Plätze gibt es nach Verfügbarkeit.

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

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

Umleitungen und Sperrungen

Fortsetzung von Seite 1

Busse, die am Bramfelder Dorfplatz geparkt haben, sind an die Heukoppel umgezogen, wo sie langfristig – auch nach Inbetriebnahme der U5 – bleiben sollen. Hier entstehen aktuell vier Busparkplätze auf ausgewiesenen Flächen sowie ein neuer Kreisverkehr mit vier Zebrastreifen. Bei den vier Parkplätzen handelt es sich um kurzzeitige Abstellplätze, die von den Bussen beispielsweise für Fahrer- oder Linienwechsel genutzt werden. Außerdem werden die Busfahrerinnen und -fahrer dort künftig Warte- und Pausenzeiten verbringen. Die Heukoppel ist für die Dauer der Bauzeit in Richtung Bramfelder Dorfplatz als Einbahnstraße eingerichtet. Zeitweise wird die Heukoppel (Ost) gesperrt, ent-

sprechende Umleitungen werden eingerichtet. Verkehrsteilnehmer innen und -teilnehmer werden gebeten, die lokalen Ausschilderungen zu beachten. Die Arbeiten sollen im Sommer dieses Jahres beendet sein.

Neugestaltung

Neben den Bauarbeiten soll auch Raum für Vorfreude bleiben: Dort, wo die Busparkplätze auf dem Bramfelder Dorfplatz entfallen, tun sich nach Fertigstellung der U5-Haltestelle Bramfeld Lücken auf. Diese sollen einer attraktiven Neugestaltung weichen – im Sinne der Menschen des Stadtteils. Dafür holen die Stadt Hamburg und die HOCHBAHN die Bramfelderinnen und Bramfelder zu gegebener Zeit mit ins Boot.

Dank für Engagement

Auch in schweren Zeiten Engagement zu beweisen – das ist die Feuerprobe für sozial eingestellte Unternehmen. Peter Rakowski, Geschäftsführer der Fitness- und Wellnesskette „Sport & Spa“ mit Hauptsitz in Bramfeld, besteht diese Probe. Das Unternehmen ist seit vielen Jahren Premiumpartner der in Farmsen beheimateten Eishockeycracks Crocodiles Hamburg. Außerdem sponsort der Fitnessanbieter den Bramfelder SV sowie den SC Condor und damit ein breites Gesundheits- und Sportangebot für alle Altersklassen. Mitte Januar hat sich Sandro Kappe (CDU), Bürgerschaftsabgeordneter für Bramfeld, Farmsen-

Berne und Steilshoop bei Peter Rakowski für das außerordentliche Engagement mit einem Blumenstrauß bedankt. „Es ist mittlerweile alles andere als üblich, dass lokale Unternehmen den Breitensport so fördern,“ sagt Kappe. „Tatsache ist, dass die lokalen Vereine ohne die unablässige Unterstützung von Sponsoren ihr Angebot einschränken und/oder die Gebühren für die Mitgliedschaft erheblich erhöhen müssten. Deshalb haben die Sponsorenebenso viel Aufmerksamkeit verdient, wie die vielen Ehrenamtlichen, die in den Kinder-, Jugend- und Erwachsenenabteilungen der Sportvereine tätig sind.“



Mit einem Blumenstrauß dankte Sandro Kappe (l.) Peter Rakowski für sein außerordentliches Engagement.

Erkundungen des Baugrundes

Parallel zu den Arbeiten in Bramfeld geht auch die Planung auf dem weiteren Abschnitt der U5 von Borgweg, über die Innenstadt bis Lokstedt und zu den Arenen weiter.

Für die Entwurfsplanung werden weitere Baugrunderkundungen zur Analyse des Bodens entlang der künftigen U5-Strecke erforderlich. Dafür werden seit Anfang Januar an über 100 Punkten Bohrungen und sogenannte Pressiometerversuche sowie Drucksondierungen im Boden vorgenommen. Mit Hilfe dieser Verfahren werden sowohl Bodenproben entnommen als auch der Aufbau und die Eigenschaften des Baugrundes festgestellt. Die Arbeiten finden tagsüber unter der Woche statt, zum Großteil im Bereich von Fuß- und Radwegen sowie vereinzelt auch im Straßenraum.

Bis Sommer 2023 liefern die Bohrungen dann wichtige Erkenntnisse zur Bodenbeschaffenheit. So werden aus ihnen beispielsweise Empfehlungen für

das Bauverfahren und den Einsatz von Baumaterial sowie für notwendige Maschinen beim Bau der U5 abgeleitet.

Lückenschluss

Der rund 5,8 km lange erste Bauabschnitt der U5 führt von Bramfeld über Steilshoop und Barmbek-Nord in die City Nord und schließt damit wichtige Lücken im Netz. Hier bindet die U5 künftig Stadtteile mit mehr als 100.000 Einwohnerinnen und Einwohnern sowie über 30.000 Arbeitsplätze erstmalig an das Hamburger Schnellbahnnetz an. Nach der Fertigstellung der gesamten U5 werden auf dem Abschnitt von Bramfeld in die City Nord rund 40.000 Fahrgäste pro Tag erwartet. Die Baukosten belaufen sich auf rund 1,8 Milliarden Euro. Die Aufnahme des ersten Probetriebes ist für 2027 vorgesehen.

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER RUNDSCHAU ERSCHEINT AM 24. FEBRUAR

Stadtteilkonferenz

Die nächste Stadtteilkonferenz findet am 15. Februar von 19 bis 21 Uhr im Brakula, Bramfelder Chaussee 265, statt. Sie ist eine unabhängige Interessenvertretung, bei der alle Menschen im Stadtteil einbezogen werden: Bürgerinnen und Bürger, Mieter, Wohnungsbaugesellschaften, Alten-

hilfeträger, Schulen und Kindergärten, soziale und kulturelle Einrichtungen, Kirchen, Vereine, Gewerbetreibende, Interessenverbände und Parteien. Sie können sich mit ihren Anliegen an das Gremium wenden. Moderiert wird die Veranstaltung von Ursel Beckmann, die Teilnahme ist frei.

BRAHMS
I. Klavierkonzert op. 15 d-moll

Christiane Behn - Klavier

DVOŘÁK
Sinfonie Nr. 7 op. 70 d-moll

Wandsbeker
Sinfonie
Orchester

Wolf Tobias Müller - Leitung

Mittwoch, 8. Februar 2023, 19 Uhr
Aula Rudolf Steiner Schule, Rahlstedter Weg 60, Hamburg (U-Farmsen)

Abendkasse 20€, im Vorverkauf 15€

Karten: Eventim.de | Weinshop im EKT Farmsen | sowie VHS-Zentrum, Berner Heerweg 183, ☎ 040-428 853 255, www.wso-hamburg.de, kontakt@wso-hamburg.de

Bereits am **Montag, 6. Februar 2023, 19.30 Uhr**
Auferstehungskirche Hamburg-Lohbrügge, Kurt-Adams-Platz 9



TERMINE UND VERANSTALTUNGEN



Ausstellung

Unter dem Titel „Heiter bis farbig! Wo Zeichnung auf Malerei trifft...“ zeigen die Teilnehmenden aus den VHS-Kursen von Gabriele Kruk ab dem 1. Februar ihre Arbeiten. Zu sehen sind spannende Werkreihen, unter anderem zu den Themen Farbräume, Dunkelheit und Interieur sowie Langzeitstudien an Kartoffeln. Selbstverständlich gehören auch Aufgaben dazu, die in der Intimität des Lock-downs zu Hause entstanden sind, wie Kartonagen als Malgrund und „Durchblicke“. Es wurde mit unterschiedlichen Zeichenmaterialien, Collageelementen, Gouache und Acryl gearbeitet. Effektvolle Mal- und Zeichengründe sowie Mischtechniken komplettieren das Spektrum.



Die Ausstellung wird am 1. Februar um 19.30 Uhr im KUNSTRAUM FARMSSEN, Berner Heerweg 183, eröffnet. Im Anschluss kann sie bis zum 29. März jeweils montags bis freitags von 9 bis 19 Uhr besichtigt werden. Der Eintritt ist frei.

Konzert

Dass sich in Hamburgs eher bodenständigem Nordosten bereits vor vielen Jahren eine besondere Big Band formierte, hat sich mittlerweile auch im übrigen Stadtgebiet und im Umland der Hansestadt herumgesprochen. Der Grund: Das Vereinsorchester des tus BERNE, die BigBandBerne, überzeugt durch ein abwechslungsreiches, breitgefächertes Programm, einen speziellen swingenden Sound und nicht zuletzt durch seine stimmungsgewaltigen Sängerinnen Jacky Jay und Sabine Ackermann.

Die von Jörg Jennrich geleitete Band präsentiert neben klassischem Swing von Glenn Miller, Duke Ellington und vielen anderen auch moderneren Jazz, beispielsweise von Herbie Hancock oder

Faschingsfeier

Nach zwei Jahren Pause ist es endlich wieder soweit: Am 4. Februar findet die beliebte Faschingsfeier der Freiwilligen Feuerwehr Berne statt. Närrinnen und Narren treffen sich um 19.30 Uhr im Volkshaus Berne am Saselheider Weg 6, wo die Gruppe „Crossover“ mit heißer Live-Musik für Stimmung sorgt und auch die Diskothek den Gästen so richtig einheizen wird. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.

Karten zum Preis von 16 Euro sind bei Blumen Schönemann (Alte Berner Straße 1) und bei Moderne Floristik (Pezolddamm 160) erhältlich. Restkarten gibt es an der Abendkasse zum Preis von 18 Euro. Kartenbestellungen sind außerdem per Mail unter fasching@ff-berne.de möglich.

Konzert

Gleich zwei Schwergewichte der klassischen Romantik präsentiert das Wandsbeker Sinfonieorchester (WSO) am 8. Februar, um 19 Uhr, in der Aula der Rudolf Steiner Schule am Rahlstedter Weg 60. Johannes Brahms liebte sein 1. Klavierkonzert besonders und führte es selbst insgesamt 35 Mal auf. Das WSO unter der Lei-

tung von Wolf Tobias Müller hat dafür die Hamburgerin und ausgewiesene Brahms-Expertin Christiane Behn gewonnen. Deckt das Werk mit 50 Minuten Länge die ganze erste Konzerthälfte ab, so schafft es auch die tiefgründige 7. Sinfonie von Antonin Dvořák mit einer etwas kürzeren Länge. Diese wird zwar seltener aufgeführt, glänzt aber mit einem Ideenreichtum, den Brahms an Dvořák so bewundert hat. Beide Musikstücke passen ideal zu den guten akustischen Verhältnissen in der Aula, die von jedem Platz beste Sichtverhältnisse auf die Bühne bietet.

Karten zum Preis von 20 Euro (im Vorverkauf zu 15 Euro) gibt es im VHS-Zentrum, Berner Heerweg 183, im Weinshop des EKT Farmsen und online bei Eventim.de. Vorbestellungen sind zudem unter Telefon 428 853 255 oder unter kontakt@wso-hamburg.de möglich.

Schnippelparty
Foodsharing engagiert sich gegen Lebensmittelverschwendung und rettet genießbare Lebensmittel vor der Vernichtung. Mit diesen Lebensmitteln veranstaltet der „Foodsaver“ am 12. Februar im Brakula, Bramfelder Chaussee 265, eine „Schnippelparty“. Alle Interessierten sind um 17 Uhr eingeladen, die Lebensmittel zu einem leckeren Abendessen zu verarbeiten und zusammen zu genießen. Gerne können verschließbare Plastikboxen und Beutel mitgebracht werden, um die nicht verzehrten Gerichte/Lebensmittel am Ende mitzunehmen. Um Anmeldung unter helena.kuehn@brakula.de wird gebeten.

Super Bowl im Kino
Wenn weltweit mehr als 800 Millionen Zuschauer vor den Fernsehern oder Tablets sitzen, besteht auch in diesem Jahr die Möglichkeit, den 57. Super Bowl live gemeinsam mit vielen anderen Fans auf der riesigen Kinoleinwand zu verfolgen: mit stilechtem Food

in bequemen Kinosesseln und mit bester Sicht von allen Plätzen. Das UCI Kino in Wandsbek präsentiert das größte Einzelsportspektakel der Welt am 12. Februar ab 22.40 Uhr in seinen Räumlichkeiten am Friedrich-Ebert-Damm 134. Tickets zum Preis von 10 Euro (inkl. 0,5 l-Gratis-Getränk wie Softdrink oder Bier) sind ab sofort online, über die UCI-App oder direkt an der Kinokasse erhältlich.

Aktiv im Norden

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Aktiv im Norden“ lädt der tus BERNE am 14. Februar zu einem Besuch des Zoologischen Museums ein. Das Museum zeigt zahlreiche Tierpräparate – vom riesigen Walskelett bis hin zum winzigen Insekt. Auch Bären, Tiger und Krokodile sowie Walross Antje, das frühere Maskottchen des NDR, können aus nächster Nähe betrachtet werden. Bei einer Führung wird außerdem gezeigt, welchen Einfluss der Mensch auf die Natur hat und wie die Umwelt damit zurechtkommt.

Das Angebot richtet sich an alle Interessenten. Sie treffen sich um 9.30 Uhr am U-Bahnhof Berne. Die Kosten betragen 9 Euro für Vereinsmitglieder und 12 Euro für Gäste (jeweils zzgl. Fahrgeld). Eine Anmeldung per Mail unter service@tusberne.de oder unter Telefon 60442 880 ist erforderlich.

Fotoshooting

In weit entfernte Länder reisen oder zusammen mit wilden Tieren posieren? Vor dem Green Screen kein Problem. In der Bücherhalle Bramfeld kann man seinen kühnsten Fototraum am 21. Februar Realität werden lassen. Nach einem Foto vor den Green Screen kann man dieses in den Hintergrund seiner Wahl implementieren und das ausgedruckte Foto im Anschluss mitnehmen. Bitte keine grüne Kleidung anziehen!

Die Veranstaltung findet von 10 bis 12 Uhr in der Herthastraße 18 statt. Die Teilnahme ist frei.

„Komplizen für die Zukunft“

Die Hamburger Volkshochschule öffnet wieder Türen zu Unternehmen, Institutionen und Projekten – 2023 mit dem Themenfokus „Klimawandel – Folgen und Handlungsmöglichkeiten für Hamburg“.

Entscheiderinnen und Entscheider zu treffen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen und sich über Zukunftsthemen auszutauschen – das ist die Idee der Dialogreihe „Komplizen für die Zukunft“ der Hamburger Volkshochschule. „2023 geht es im Schwerpunkt um den Klimawandel und die Folgen für Hamburg“, erklärt Uwe Grieger, Direktor der Hamburger Volkshochschule. „Auch in der Hansestadt wird es immer wärmer und regenreiche Tage nehmen zu. Im Mittelpunkt stehen Fragen wie ‚Welche Klimaveränderungen gibt es? Wie wirken sie sich aus? Und welche Lösungen gibt es?‘ Wir treffen Menschen, die sich tatkräftig für das Klima in unserer Stadt einsetzen. Mit der Hambur-

ger Volkshochschule können Interessierte zum Beispiel dem Superrechner ‚Levante‘ bei der Arbeit zusehen, Greenwashing durchschauen oder alternative Kunst- und Klimaprojekte kennenlernen.“

Mehr als 40 Komplizen-Veranstaltungen sind für das Jahr 2023 geplant. Einige Beispiele:

• **Zu Besuch beim Deutschen Klimarechenzentrum** Wie funktioniert das Klimasystem? Welchen Einfluss haben wir? Und wie könnte sich das Klima verändern, wenn sich der Energiebedarf weiter mit großen Mengen fossiler Brennstoffe deckt? Vorgestellt wird auch der Supercomputer ‚Levante‘, einer der schnellsten Rechner Deutschlands. • **KEBAP? Besuch im KulturEnergieBunker Altona Projekt** Seit 2011 arbeitet das Projekt an der Umwandlung eines Hochbunkers in Altona. Hier entsteht ein Ort, an dem Kunst, Kultur und klimafreundliche Energieproduktion stattfinden – mit

Führung durch den Urban-Gardening-Bereich. • **Zu Besuch beim Institut für Geographie/Exzellenzcluster Klima CLICCS** Was bedeutet der Klimawandel für unsere Stadt? Darum geht es beim Besuch des Exzellenzclusters Klima der Universität Hamburg. Hier wird die Klimaforschung der Universität, des Max-Planck-Instituts für Meteorologie, des Helmholtz-Zentrums Geesthacht, des Deutschen Klimarechenzentrums, der TUHH sowie der HCU gebündelt. Prof. Beate Ratter und Dr. Martin Döring vom Institut für Geographie präsentieren die aktuellen Forschungsergebnisse und gehen der Frage nach: „Was können wir gegen den Klimawandel tun?“

• **Klimafreundlich essen – wie geht das? Zu Besuch bei der Verbraucherzentrale Hamburg** Klimafreundliche Ernährung ist ein wichtiger Trend. Das nutzen Hersteller und werben immer wieder mit Versprechen wie „klimaneutral“ oder „klimapositiv“.

Doch wie erkennen Verbraucherinnen und Verbraucher, was „Greenwashing“ ist und was dem Klima wirklich nützt? Jana Fischer, Referentin für Lebensmittel und Ernährung der Verbraucherzentrale Hamburg, präsentiert spannende Fakten und gibt praktische Tipps.

Die rund zweistündigen Veranstaltungen bieten Raum für den persönlichen Dialog und laden zum Perspektivwechsel sowie zum Austausch über die Gestaltung der Zukunft ein. Die ersten Veranstaltungen sind ab sofort buchbar unter www.vhs-hamburg.de/komplizen. Das Angebot wird regelmäßig erweitert.

Auch als Podcast

Im Podcast treffen sich die Komplizen mit Berndt Röttger vom Hamburger Abendblatt und sprechen über ihre Arbeit, ihr Engagement und die Zukunft der Hansestadt – ab sofort auf allen gängigen Plattformen abrufbar.

Mit EMS Gesundheitstraining Neujahrsvorsätze erfolgreich umsetzen

„Mehr Sport treiben“ führt jährlich die Liste der beliebtesten Neujahrsvorsätze an, knapp vor „Gesünder ernähren“ und „Abnehmen“. Mit regelmäßigem EMS Training von Körperformen können in nur 20 Minuten pro Woche Trainingsziele wie Abnehmen, Hautstraffung oder Muskelaufbau erreicht werden. Das motiviert dazu, dranzubleiben und den guten Vorsatz als festen Bestandteil in den Alltag einzubauen.

„EMS Training ist ein zeitsparendes, sehr wirksames Ganzkörpertraining, das weitreichend positive gesundheitliche Effekte erzielt“, bestätigt Prof. Dr. Wolfgang Kemmler von der Universität Erlangen-Nürnberg. Um Vorsätze einzuhalten, sollten kleine und realistische Ziele gesetzt werden. Beim Einstieg ins klassische Fitnesstraining überschätzen sich viele Trainierende, was zu Überbelastungen und Schmerzen führen kann. Zudem sind Trainingserfolge meist erst nach mehreren Monaten sichtbar. Das frustriert und führt oft zu einem frühzeitigen Aufgeben

des guten Vorsatzes. Da die Muskelreize beim EMS Training höher als bei klassischem Krafttraining sind, reichen 20 Minuten pro Woche aus, um maximale Erfolge zu erzielen – sei es zur Gewichtsreduktion, zur Linderung von Rücken- und Kniebeschmerzen oder zur Steigerung der allgemeinen Fitness. EMS Training ist auch deshalb so effektiv, weil jede Trainingseinheit von einem geschulten Personal Trainer begleitet wird. Dieser legt zu Beginn gemeinsam mit dem Trainierenden Ziele fest und sorgt für eine langsame, aber stetige Steigerung der Trainingsintensität. So werden Erfolge erzielt, ohne den Körper zu überlasten. Der Trainer achtet auf eine korrekte Ausführung der Übungen und motiviert den Trainierenden dazu, an seine Grenzen zu gehen. Das führt zu sichtbaren Trainingserfolgen innerhalb weniger Wochen.

Überzeugen Sie sich selbst und vereinbaren Sie jetzt Ihr kostenloses Probetraining bei Körperformen HH Bramfeld.

**FIT INS NEUE JAHR
MIT UNS BLEIBEN VORSÄTZE
NICHT NUR VORSÄTZE**



Jetzt anmelden & einen BONUSMONAT sichern!*

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

*Nur gültig bei Abschluss einer Mitgliedschaft. Nicht gegen Bargeld eintauschbar. Gültig bis 28.02.2023.

Entspannt Einkaufen – Vielfalt erleben

Das Parkdeck ist voll, um kurz vor elf am Vormittag. Autos kurven herum, Einkaufswagen rattern über den Platz. Im Einkaufstreffpunkt Farmsen herrscht lebhaftes Treiben, denn hier macht Shoppen Spaß.

Über zwei Etagen erstrecken sich rund 75 Shops zum Stöbern und Entdecken, darunter Fachgeschäfte in den Bereichen Mode, Kosmetik und Dienstleistungen sowie verschiedene Gastronomiebetriebe. Neben diesem attraktiven Branchenmix gibt es außerdem immer wieder spannende Aktionen. Das kommt an, wie die hohe Kundenfrequenz zeigt, die laut Aussage von Center-Manager Oliver Böhme nahezu wieder auf Vor-Corona-Niveau liegt.

„Aktuell freuen wir uns über unseren neuen Mieter ‚Castillo‘“, sagt Böhme. „Weitere Neueröffnungen werden folgen. Zudem bieten wir unseren Kundinnen und Kunden auch in diesem Jahr wieder viele große und kleine Überraschungen.“ Natürlich wird das Center dabei nicht auf die beliebten Klassiker wie verkaufsoffene



Klar strukturiert präsentiert sich der Innenbereich des Centers.

Sonntage oder den Oster- und Weihnachtsmarkt verzichten.

Satte Rabatte

Ein Besuch des Nahversorgungszentrums lohnt derzeit ganz besonders, denn hier läuft aktuell



Süße Grüße gibt es bei Arko.

der Saisonschlußverkauf, bei dem sich Schnäppchenjäger Preisnachlässe von bis zu 70 Prozent auf Winterjacken, wärmende Pullover oder Stiefel sichern können. Der Grund: Weil der Winter kaum einmal seine frostige Seite gezeigt hat, sind insbesondere die Lager der Textilunternehmen noch voll.

Valentinstag

Süße Versuchungen, Ballons, Gutscheine und betörende Düfte – auch für das passende Präsent zum Valentinstag bietet der Einkaufstreffpunkt Farmsen eine riesige Auswahl. Hier findet sich beinahe in jedem Geschäft eine große oder kleine Aufmerksam-

keit für die Liebsten. Die Geschenkideen reichen von lustig und originell über klassisch und traditionell bis hin zu ausgefallen. Schmuck und Uhren gehen immer, Schuhe, 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 darf sich der Beschenkte dafür selbst etwas aussuchen. Die Gutscheine sind im Center-Management erhältlich, welches sich in der 6. Etage des Ärztehauses am Berner Heerweg 175 befindet.

Kostenlos parken

Für ihren Einkauf stehen den Kundinnen und Kunden im direkten Bereich des Centers mehr als 1.000 kostenlose Parkplätze zur Verfügung. Außerdem können zusätzlich insgesamt 18 Ladestationen für Elektrofahrzeuge genutzt werden, die sich gegenüber der Zufahrt zum Parkdeck befinden.

Hochwertige Mode zu fairen Preisen

„Castillo“ heißt das neue Bekleidungsfachgeschäft, das zum Jahresbeginn im Einkaufstreffpunkt Farmsen eröffnet hat. Hier finden Damen und Herren aller Altersklassen und Figur-Typen trendige Mode.

Das Credo von „Castillo“ ist: Tragbar, individuell und mit dem gewissen Etwas. Daran angelehnt präsentiert das Unternehmen klassische, sportliche und elegante Mode aus Italien, Frankreich und der Türkei – für Damen in den Größen XS bis bis XXL und für Herren von S bis XXXL. „Unsere Kundinnen und Kunden finden unkomplizierte, kombinationsfähige Outfits, die den persönlichen

Stil unterstreichen“, erklärt das freundliche Verkaufsteam. Vielfältige Stoffe, Passformen, Farben und Designs sorgen dabei für Wow-Effekte.

In dem stilvollen Ambiente des Geschäftes werden unter anderem Pullover, Hemden und Blusen, aber auch Jeans, Sakkos und Blazer sowie Jacken und Mäntel in Szene gesetzt – und das zu einem tollen Preis-Leistungsverhältnis. Auch Taschen und Gürtel sind in das Shop-Konzept eingebunden, weitere Accessoires sollen folgen.

„Wir legen Wert auf eine Kombination aus individueller, kompetenter Beratung und sicherem Trendgespür“, betont das Team,



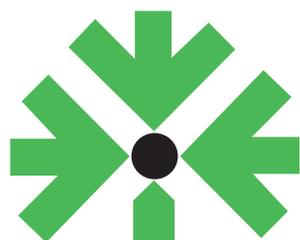
„Castillo“ bietet Mode für Damen und Herren aller Altersklassen und Figur-Typen.

das gern bei der Auswahl des neuen Lieblingsoutfits behilflich ist. Während der Eröffnungsphase bietet „Castillo“ bis zu 70% Rabatt. Es lohnt sich also, hier einmal

reinzuschauen. Geöffnet ist montags bis freitags von 10 bis 20 Uhr und samstags von 10 bis 19 Uhr, telefonisch erreichbar ist das Team unter der Rufnummer 63 91 87 89.

Ein für

Stromer!



einkaufs | treffpunkt farmsen

www.ekt-farmsen.de

... mehr als Einkaufen!

Montag - Samstag bis 20.00 Uhr geöffnet!



Über 1.000
kostenlose
Parkplätze!



18 Ladestationen
für Elektrofahrzeuge!





HANDWERKER EMPFEHLEN SICH



BEDACHUNG


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

Freie Termine!

DACHREINIGUNG


DACHREINIGUNG-NORD.DE
 WERNER

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

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

GARAGEN-TORE

e.f. Schleusner

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

GARTENGESTALTUNG

JÖRG NEUMANN
 Garten- und Landschaftsbau

*Jahrespflanze · Plattenarbeiten · Laubarbeiten
 Obstbaumschnitt · Gehölzschnitt
 Ablauf- und Regenrinnenkontrolle
 Umgestaltung der Müllboxen*

Seit 29 Jahren in Hamburg

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

GLASARBEITEN


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

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

MARKISEN


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

- Markisen •
- Sonnensegel •
- Terrassendächer •

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

SANITÄRE ANLAGEN

WOLFGANG HAHN

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

Jens Schebitz
 SANITÄR · HEIZUNGS-TECHNIK

- SANITÄR
- HEIZUNG • SOLAR
- BAUKLEMPNEREI
- BEDACHUNG

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

WERBEANLAGEN

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


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

RUNDSCHAU
 FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK

Schlaue Handwerker inserieren
HIER!



Mobile

Problemstoffsammlung

Die nächsten mobilen Problemstoffsammlungen der Stadtreinigung Hamburg finden wie folgt statt:

- am Montag, dem 13. Februar, von 12 bis 13.30 Uhr an der Karlshöhe/Ecke Pezolddamm und
- am Mittwoch, dem 15. Februar, von 9 bis 10.30 Uhr in der Königsberger Straße 2-6. Hier werden kostenlos Schad- und Giftstoffe sowie kleine Elektrogeräte aus privaten Haushalten entgegen genommen. Außerdem berät qualifiziertes Fachpersonal über die umweltgerechte Entsorgung von Problemstoffen.

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

Energieberatung

Am 1. Februar bieten die Expertinnen und Experten der Verbraucherzentrale Hamburg von 14 bis 19 Uhr im Auftrag der Stadt kostenfrei und unabhängig Beratungen zum energieeffizienten Bauen und Sanieren an. Dazu gehören beispielsweise Fragen zu Dämmung, Heizung, Lüftung und energetischen Baustandards sowie dem Einsatz erneuerbarer Energien und zu den Förderprogrammen von Bund und Land. Die Beratung findet im Gläsernen Energiehaus an der Karlshöhe 60d statt. Sie wird zu 100 Prozent vom Bundeswirtschaftsministerium gefördert und in Kooperation mit den Hamburger Energielotsen angeboten. Eine Anmeldung unter Telefon 248 32 250 ist erforderlich.

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

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

REGION OST

Die VHS Ost
im Februar

Über 250 Kurse hat die VHS Ost im Februar in ihrem vielfältigen Angebot. Ob Kreativität, Digitales, Beruf, Politik, Sprachen oder Gesundheit – Informationen zum umfangreichen Programm sind unter www.vhs-hamburg.de zu finden. Die Online-Kurse finden mit ZOOM (www.zoom.us) statt. Der Link zum Kurs wird vor Kursbeginn per Mail mitgeteilt. Für die Teilnahme werden PC- und Internetgrundkenntnisse vorausgesetzt. Außerdem wird ein Computer mit Internet-Zugang und ZOOM-App sowie mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon und eine Mail-Adresse benötigt.

Sprachkurse für
Anfänger/innen

Polnisch – ab 7.2., jeweils Di., 18 bis 19.30 Uhr (14 Termine, 125 Euro)

Spanisch – ab 9.2., jeweils Do., 16.30 bis 18 Uhr (14 Termine, 125 Euro) oder ab 13.2., jeweils Mo., 19.45 bis 21.15 Uhr online (14 Termine, 125 Euro)

Italienisch – ab 13.2., jeweils Mo., 17.30 bis 19 Uhr online (14 Termine, 125 Euro) oder ab 16.2., jeweils Do., 11 bis 12.30 Uhr (14 Termine, 125 Euro)

Türkisch – ab 13.2., jeweils Mo., 19.45 bis 21.15 Uhr (14 Termine, 125 Euro)

Russisch – ab 16.2., jeweils Do., 15.45 bis 17.15 Uhr online (14 Termine, 125 Euro)

Dänisch – ab 20.2., jeweils Mo., 8 bis 9.30 Uhr online (14 Termine, 125 Euro)

Gutes für den Rücken

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm zur Stärkung und Entlastung der Rücken- und Nackenmuskulatur. Die Teilnehmenden lernen, sich im Alltag bewusst und rückengerecht zu bewegen. Mitzubringen sind bitte Sportkleidung, Hallenturn-/Gymnastikschuhe, ein großes Handtuch zum Bedecken der Matte und etwas zu trinken. **Termine:** ab 3.2., jeweils Fr., 9.15 bis 10.45 Uhr (10 Termine, 107 Euro)

Sparen trotz Inflation

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, ein Haushaltsbuch zu führen, sich einen Gesamtüberblick über die eigenen Finanzen zu verschaffen und hieraus individuelle Sparmöglichkeiten herauszukristallisieren. Einfach und praxisnah können sie mit den vorgestellten Methoden selbst entscheiden, welche Sparpotenziale sie zukünftig für sich nutzen wollen, um ihre Finanzen nachhaltig bedarfsgerecht zu steuern. Hinweis: Der Kurs beinhaltet keine Finanzberatung. **Termin:** 4.2., 10 bis 17 Uhr (1 Termin, 63 Euro)

Sicher auftreten

Wer vor anderen spricht, will überzeugen – mit dem Inhalt und als Person. Dazu gehört Sicherheit beim Vortragen ebenso wie eine ansprechende Aufbereitung von Fakten und Argumenten sowie der (auf)richtige Kontakt zum Publikum. In abwechslungsreichen Übungen lernen die Teilnehmenden, ihre Körpersprache wir-

kungsvoll einzusetzen. Sie erfahren, wie sie durch eine klare Redestruktur anderen das Zuhören erleichtern und Lampenfieber reduzieren können. **Termine:** 11.2. und 12.2., jeweils 10 bis 17 Uhr (2 Termine, 111 Euro)

Plietsch gekocht

Wer mittags lieber in größerer Runde kocht und isst, ist hier genau richtig! Unter professioneller Anleitung wird ein Drei-Gang-Menü zubereitet und anschließend gemeinsam gegessen. Neben neuen geschmacklichen Inspirationen gibt es den einen oder anderen Küchenkniff dazu. Mitzubringen sind bitte Getränke nach Bedarf und Gefäße für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten. **Termin:** 14.2., 10.30 bis 14.15 Uhr (1 Termin, 47 Euro)

Fitness fürs Gehirn

Konzentrations- und Gedächtnistraining mit Schwung, vielerlei Übungen und viel Spaß lässt die „grauen Zellen“ beweglich bleiben, stärkt das Gedächtnis, führt zu besserer Konzentrationsfähigkeit und fördert so ganz nebenbei auch noch die Kreativität. Das alles ganz locker und entspannt – und ohne Leistungsdruck. **Termin:** ab 21.2., jeweils Di., 16.15 bis 17.45 Uhr (10 Termine, 73 Euro, zzgl. Umlage für Kopien)

Acrylmalerei für
absolute Anfänger/innen

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse vermittelt, wie Beschaffenheit und Wirkungsweise der Acrylfarbe, Farbmisch-Übungen,



einfache Farbverläufe, Einüben von Techniken oder auch experimentelle Übungen. Mitzubringen sind bitte Aquarellpapier (mindestens A3), Skizzenpapier, Grundfarben in Acryl (mindestens 75 ml): Rot (Karminrot und Krapprot), Blau (Cyanblau und Ultramarinblau), Cadmiumgelb und Titanweiß (jeweils mindestens 150 ml), große und kleine Pinsel, Spachtel, Bleistifte, Farblappen, Malpalette/-teller und ein Malkittel. **Termine:** 25.2. und 26.2., jeweils 11 bis 17 Uhr (2 Termine, 98 Euro)

Crashkurs Gitarre

Der Kurs bietet einen kompakten Einstieg ins Gitarrespielen: vom unmittelbaren Anfang bis zu den ersten Akkorden, Tipps zum Saitenstimmen und zur Anschlagstechnik, einfache Melodien und einfache Liedbegleitung. Leihinstrumente stehen in begrenzter Zahl zur Verfügung – bitte vor Kursbeginn reservieren. **Termine:** 25.2. und 26.2., jeweils 11 bis 14 Uhr (2 Termine, 47 Euro)

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

WERNER KÜRSTEN
seit 1948
Kartonagen und Verpackungsmittel



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

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



**DAS NEUE
MAGAZIN
IST DA!**

Mit großem Kursteil im Heft.

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

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE

Hamburg

Giftpflanze des Jahres 2023 steht fest

Zum 19. Mal gibt der Botanische Sondergarten Wandsbek das Ergebnis der Wahl zur „Giftpflanze des Jahres“ bekannt. Im Gegensatz zu anderen Nominierungen im Bereich „Natur des Jahres“ kann jede Person Kandidaten vorschlagen und sich an der Abstimmung beteiligen.

Mitte Dezember vergangenen Jahres endete die 200-tägige Abstimmung. Die Petersilie ging daraus als Sieger hervor. So trugen 29,5 Prozent (703 der 2.385 gültigen Stimmzettel) den Namen der beliebten Gewürzpflanze. Die Wahlbeteiligung lag bei diesem Durchgang deutlich über dem Durchschnitt (1.622 Stimmen). Die weiteren Plätze verteilen sich wie folgt: 2. Platz: Oleander (556 Stimmen, 23,3 %), 3. Platz: Klatschmohn (376 Stimmen, 15,8 %), 4.

Platz: Essigbaum (375 Stimmen, 15,7 %) und 5. Platz: Tulpe (375 Stimmen, 15,7 %).

Ziel der Aktion war und ist, dass sich Menschen kritisch mit dem Thema „Giftpflanzen“ auseinandersetzen, Fragen stellen und sie gegebenenfalls auf die giftige Wirkung einiger Pflanzen aufmerksam gemacht werden. Pflanzen mit giftigen Inhaltsstoffen haben keinen Makel und sollten daher grundsätzlich nicht aus den Gärten und der Natur entfernt werden.

Es geht weiter

Die Aktion „Giftpflanze des Jahres“ geht weiter. Bis zum 20. Mai können Kandidatenvorschläge für die Wahl der Giftpflanze des Jahres 2024 eingereicht werden. Aus diesen Vorschlägen wird je eine



giftige Nahrungspflanze, eine Staude, ein Gehölz und eine Kübel-/Zimmerpflanze sowie eine ein-/zweijährige Pflanze zur Wahl gestellt.

Die Vorschläge können über das Online-Formular <http://www.hamburg.de/wandsbek/gdj-kandidaten-vorschlag/> oder per Telefon unter 6939734 eingereicht werden. Online können Interessierte sich

auch für den Themen-Newsletter „Giftpflanzen“ eintragen. Die Wahl der „Giftpflanze des Jahres 2024“ beginnt am 1. Juni und endet am 15. Dezember. Weiterhin werden Materialien für externe Wahllokale wie beispielsweise in Naturerlebnishäusern sowie Arbeitsmaterialien für die Thematisierung und Abstimmung in Schulklassen zur Verfügung gestellt.

Kurs zur Klimakrise

Für alle Menschen, die die Klimakrise verstehen und sich über gesellschaftliches und individuelles Engagement informieren wollen, bietet das Gut Karlshöhe im Februar eine Kursreihe an. Diese besteht aus drei Abenden, die in unterschiedliche Themenbereiche aufgeteilt sind.

Der erste Abend (1. Februar) beschäftigt sich mit dem derzeitigen Kenntnisstand über die Ursachen der Klimakrise und deren Auswirkungen auf unsere Gesundheit und die Ökosysteme. Der zweite Abend (8. Februar) legt den Schwerpunkt auf Hamburg: Ist Hamburg bereits vom Klimawandel betroffen? Was tut die Stadt bereits, wer sind die po-

litischen Akteure und was ist der politische Spielraum von Hamburg: Klimaschutzgesetz, Klimaplan, Klimabeirat? Was machen die Bürgerinnen und Bürger? Der dritte Abend (15. Februar) befasst sich mit den Handlungsoptionen. Er gibt einen kurzen Überblick über die bislang ergriffenen Maßnahmen im Bund. Der Schwerpunkt liegt jedoch in den gesellschaftlichen und individuellen Handlungsspielräumen.

Alle Veranstaltungen finden jeweils von 18.30 bis 20 Uhr im Seminarraum Gutshaus an der Karlshöhe 60d statt. Die Teilnahme kostet 21 Euro. Anmeldungen werden unter www.gut-karlshoehe.de erbeten.

Länger geöffnet

Die zwölf Recyclinghöfe der Stadtreinigung Hamburg (SRH) sind ab diesem Jahr einheitlich samstags bis 17 Uhr (statt wie bisher 14 Uhr) geöffnet. Mit dieser Änderung reagiert die SRH auf die Ergebnisse einer Umfrage bei Kundinnen und Kunden aus dem Jahr 2022.

Im Einzugsgebiet der RUND-

SCHAU haben die Recyclinghöfe aktuell wie folgt geöffnet: Wandsbek (Wilma-Witte-Stieg 6) Mo. bis Fr. von 8 bis 19 Uhr und Sa. von 8 bis 17 Uhr sowie Steilshoop (Schwarzer Weg 10) und Sasel (Volksdorfer Weg 196) jeweils Mo. bis Sa. von 8 bis 17 Uhr. Alle Infos über die Hamburger Recyclinghöfe gibt es unter <https://www.stadtreinigung.hamburg/recyclinghoefe/>.

Wohnungsbauziel erreicht

2022 hat Hamburg den Bau von 10.377 neuen Wohnungen genehmigt. Die Bündnispartner aus Senat, Wohnungswirtschaft und Bezirken haben im sogenannten „Bündnis für das Wohnen“ damit seit 2016 erneut die erklärte Zielmarke von 10.000 neuen Wohnungsgenehmigungen pro Jahr erreicht. Zentrales Ziel des Bündnisses ist es, dringend benötigten bezahlbaren Wohnraum in Hamburg zu schaffen und den angespannten Wohnungsmarkt zu entlasten.

Als einwohnerstärkster Bezirk in Hamburg kommt auf den Bezirk Wandsbek hierbei eine besonders anspruchsvolle Rolle zu. Die vereinbarte Zahl von 1.800 neu zu genehmigenden Wohnungen für 2022 konnte dennoch durch den Bezirk mit 1.921 erreicht und wiederholt übertroffen werden. „Auch unser Bezirk leistet weiterhin seinen Beitrag für mehr bezahlbaren Wohnraum in Hamburg“, erklärt Xavier Wasner, Fachsprecher Stadtplanung und stellvertretender Vorsitzender der SPD-Fraktion Wandsbek. „Trotz sich verschlechternden Umständen für Investitionen in den Woh-

nungsneubau in 2022 konnte die Zahl der Wohnungsgenehmigungen in Wandsbek auf hohem Niveau gehalten werden. Das ist auch das Ergebnis unserer erfolgreichen rot-grünen Wohnungsbau politik im Bezirk. Gemeinsam mit dem Bezirksamt hat die Bezirks politik durch neue Bebauungspläne und erfolgreiche Baugenehmigungsverfahren der Bauprüfung viel dafür geleistet.“

Julia Brinkmann, Fachsprecherin Stadtplanung der Grünen-Fraktion Wandsbek, ergänzt: „Fehlender Wohnraum ist eins unserer drängendsten politischen Probleme. Wir freuen uns, dass wir im Bezirk unser vereinbartes Ziel von 1.800 neuen genehmigenden Wohnungen im letzten Jahr wieder übertreffen konnten. Dieses Ziel haben wir durch unsere erfolgreiche politische Arbeit an Bebauungsplänen und Baugenehmigungsverfahren erreicht. Ebenso wichtig sind die ökologisch hohen Standards, die wir in unseren aktuellen Bebauungsplanverfahren verankern konnten. Auch 2023 werden wir uns für die Schaffung bezahlbaren und nachhaltigen Wohnraums einsetzen.“



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:

Steeldart

Du hast die Weltmeisterschaft der Professional Darts Corporation im Fernsehen verfolgt und möchtest die spitzen Pfeile selbst einmal in die Scheibe werfen? Dann komm bei einem der Trainings vorbei und teste dein Talent. Egal, ob du kompletter Anfänger bist oder schon etwas Erfahrung hast – melde dich unter steeldart.tusberne@



Eis-Laufschule

Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren, die Schlittschuhlaufen lernen oder Eishockey spielen möchten, sind in der Laufschule der Crocodiles Hamburg genau richtig. Sie findet aktuell immer samstags von 9.30 bis 10.30 Uhr im Eisland Farmsen, Berner Heerweg 152, statt. Die Teilnehmenden treffen sich mit einer erwachsenen Begleitperson bereits um 8.45 Uhr, damit die Kinder ihre

Ausrüstung anziehen können. Für den Anfang werden Fahrradhelm, Handschuhe, Knie- und Ellenbogenschützer (gern für Inline-Skates), lange Unterwäsche und eine Schneehose sowie Schlittschuhe benötigt. Sie können auch vor Ort ausgeliehen werden. Weitere Infos gibt es unter www.crocodiles-hamburg.de oder per Mail unter laufschule@crocodiles-hamburg.de.

Cardio Power-Workout
Dieser Kurs ist ideal, um sich einmal so richtig auszupeinern. Neben einem High Intensiv Ausdauerpart zu Musik gibt es einen Kraft-Teil, der die Muskeln zum Brennen bringt sowie ein intensives Body-Workout mit leichten Kicks und Punches. Der Kurs findet jeweils samstags (11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4. und 22.4.) von 10.15 bis 11.15 Uhr im tus BERNE-Vereinszentrum, Berner Allee 64a, statt. Die Kosten betragen 27 Euro für Vereinsmitglieder und 49 Euro für Gäste.

Bauch-Beine-Rücken-Po
In diesem Kurs werden gezielt die „Problemzonen“ trainiert, der Körper wird gestrafft und in Form gebracht. Dafür kommen Kurzhanteln zum Einsatz und es gibt gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht auf der Matte. Der Kurs findet jeweils samstags (11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4. und 22.4.) von 11.30 bis 12.30 Uhr im Vereinszentrum des tus BERNE, Berner Allee 64a, statt. Die Kosten betragen 27 Euro für Vereinsmitglieder und 49 Euro für Gäste.

Yoga und Entspannung
In diesem Kurs unterrichtet der Leiter Daljit Singh Sidhu verschiedene Übungen, die das Bewusstsein für den Körper schulen und Stress abbauen. Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Gleichgewichtssinn sind positive Nebeneffekte. Auch Atemübungen und Meditation sind Inhalte des Kurses, in dem man die fernöstliche Bewegungsart kennenlernen kann. Bitte eine Decke und etwas zum Trinken mitbringen. Der Kurs ist für Jugendliche ab 16 Jahren und für Erwachsene sowie für Neu- und Wiedereinsteiger geeignet. Er läuft über zehn Wochen (außer in den Ferien) und findet an folgenden Terminen statt: • Kurs Nr. 1.2: ab 27. Februar jeweils montags von 18.10 bis 19.10 Uhr • Kurs 1.3: ab 27. Februar jeweils montags von 19.20 bis 20.10 Uhr • Kurs Nr. 2.1: ab 7. Februar jeweils dienstags von 10 bis 11 Uhr • Kurs Nr. 2.2: ab 7. Februar jeweils dienstags von 11.15 bis 12.15 Uhr • Kurs Nr. 4.: ab 9. Februar jeweils donnerstags von 10 bis 11 Uhr. Veranstaltungsort ist das Volkshaus Berne am Saselheider Weg 6. Der Kurs Nr. 3 (nur Fortgeschrittene) findet ab 8. Februar jeweils mittwochs von 17.30 bis 18.30 Uhr im tus BERNE-Vereinszentrum,



Berner Allee 64a, statt. Für jeden Kurs zahlen Vereinsmitglieder 65 Euro und Gäste 90 Euro.

Freie Plätze

In den Herzsportgruppen des tus BERNE sind noch einige Plätze frei. Sie sind geeignet für Patienten jeden Alters nach einer Herzoperation (als ambulante Reha im Anschluss an die stationäre Reha) oder mit chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das spezielle Training unter ärztlicher Aufsicht findet in den Turnhallen Bekassinenu, Kamminer Straße und Thomas-Mann-Straße statt. Wer eine Probestunde absolvieren möchte, meldet sich bitte vorher in der Geschäftsstelle an.

Verstärkung gesucht

Gesucht werden Übungsleiter/innen, Trainer/innen sowie Betreuer/innen (mit oder ohne Erfahrung) für die Bereiche Kinderturnen, Fußball, coole Trendsportarten und vieles mehr. Auch wer Ideen für neue Kursangebote hat, ist herzlich willkommen! Interessenten melden sich bitte per Mail unter service@tusberne.de.

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

www.tus-berne.de

Gesundheitskurse

Der Freizeitsport e.V. beginnt das Jahr mit neuen Angeboten für alle, die mehr für ihre Gesundheit tun möchten. Jeden Freitag findet von 19 bis 20.30 Uhr am Alsterredder 26 (Sasel) ein Gymnastikkurs unter dem Motto „Fit ab 60“ statt. Wer die Morgenstunden bevorzugt, kann immer mittwochs von 8.30 bis 9.30 Uhr sowie von 11.30 bis 13 Uhr das

Angebot im VHS-Haus Farmsen, Berner Heerweg 183, wahrnehmen. Freie Plätze gibt es zudem in den Yogakursen, die montags von 18 bis 19.30 Uhr und dienstags von 9.30 bis 11 Uhr stattfinden sowie im Feldenkrais-Kurs, der mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr abgehalten wird. Nähere Information gibt es bei Heidi Krieger, Telefon 64 41 91 39.



2 Studios – 1 Beitrag

alsterfit
Bargkoppelweg 52
22145 HH-Rahlstedt
040/67 99 95 20
alsterfit.com



alsterfit.com

alsterfit
Steilshooper Str. 293
22309 Barmbek-Nord
040/63 91 74 80
alsterfit.com



Zu Ihrer Mitgliedschaft

**Fittes
neues Jahr**

ab 15,90€

14-tägig

auch monatlich kündbar

JETZT KOSTENLOSES PROBETRAINING VEREINBAREN.

LOSLEGEN!

Gute Vorsätze? Dann starte jetzt – und zwar bei Alsterfit! In den Studios, die im Bereich Fitness und Gesundheit zu den herausragenden Anbietern der Hansestadt gehören, hilft man Dir dabei, Dich zu motivieren.

Das Alsterfit Hamburg bietet Mitgliedern und Patienten aller Altersgruppen ein ganzheitliches Konzept, das von Physiotherapie und Präventions-Sport bis hin zu Fitness und Gerätetraining sowie Ernährungsberatung und Wellness reicht. Dafür stehen sowohl am Standort Barmbek-Nord auf über 2.200 Quadratmetern als auch am Standort Rahlstedt auf über 3.200 Quadratmetern helle, großzügige Räumlichkeiten zur Verfügung, in denen mit Abstand trainiert wird und die zudem regelmäßig gelüftet werden. In verschiedenen Bereichen, zu denen beispielsweise ein Gerätezirkel, der Rückenpräventionspark Dr. Wolff und ein Faszienzirkel mit der Blackroll® sowie ein Cross Loft, ein Boxraum und der Hammer Strength® Gerätepark gehören, kann man an modernsten Geräten und nach den neuesten Methoden trainieren.

Das Besondere: Die zertifizierten Fitnesstrainer und Sportwissenschaftler, die alle in Festanstellung tätig sind, sowie die erfahrenen Physiotherapeuten arbeiten eng zusammen. Sie bieten eine erstklassige Beratung, betreuen die Mitglieder intensiv und unterstützen sie bei der Verwirklichung der persönlichen Ziele. Davon profitieren vor allem Trainingsanfänger, denn wer über längere Zeit falsch trainiert bzw. Übungen nicht richtig ausführt, schadet seiner Gesundheit. So können beispielsweise Schäden an Sehnen, Bändern und Gelenken die Folge sein.



Die Alsterfit-Studios verfügen über helle, großzügige Räumlichkeiten, in denen mit Abstand trainiert wird.

Individuelles Training, effektive Behandlung

Die Übungseinheiten basieren auf einer Eingangsdagnostik, bei der gemeinsame Ziele festgesetzt, aber auch eventuelle Ängste oder Vorbehalte abgebaut werden können. Um sicher zu gehen, wo der Kunde leistungsmäßig steht, führen die Mitarbeiter im Anschluss das erste Training gemeinsam mit ihm durch. So können sie muskuläre Defizite oder Dysbalancen entdecken und einen individuellen Trainingsplan erstellen, der entsprechend dosiert und immer

wieder angepasst wird. In den Praxen für Physiotherapie kann das Team zudem auf ein breites Spektrum effektiver Behandlungstechniken zurückgreifen, zu denen neben der Triggerpunkt-Therapie auch die Hock-Methode sowie Beckenbodentherapie und Krankengymnastik an Geräten gehören.

Kurse und Wellness

Für alle, die lieber in der Gruppe trainieren, gibt es monatlich mehr als 120 Kurse. Das Angebot ist vielfältig und reicht von Rückenfit über Functional Fitness, Wirbelsäulengymnastik und Boxfit sowie Pilates und Yoga bis hin zu Indoor Cycling und Zumba. Weil für die Teilnahme an den Kursen nur eine bestimmte Anzahl an Plätzen zur Verfügung steht, müssen Interessenten sich im Vorwege anmelden. Nach dem Training oder einfach zwischendurch empfiehlt sich ein Besuch im Wellnessbereich, der im modernen ZEN-Stil eingerichtet ist. Hier kann man in der Sauna sowie im Solarium oder bei einer Wohlfühl-Massage perfekt entspannen.