

RUNDSCHAU

FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



OSTERN 2023

13. JAHRGANG • NR.: 4

POHL
Autohaus

Starke Marken-
kurze Wege!



MAZDA



SUZUKI

www.autohaus-pohl.de

NACHRICHTEN UND BERICHTE AUS WANDSBEK & UMGEBUNG

Neue Attraktion für Eichthalpark



Die Wasserwehr der Wandse am ehemaligen Mühlengebäude zeigt sich heute ohne Wasserrad.

Der Wandsbeker Eichthalpark wird Klimapark (die RUNDSCHAU berichtete). Dafür werden vom Bund und der Hansestadt bis Ende 2024 3,7 Mio. Euro eingesetzt. Da gewinnt auch die Ressource Wasser, die den Park an der Wandse prägt, an Bedeutung. Die geschichtsträchtige Lohmühle könnte durch ein neues Wasserrad aufgewertet werden. Der Eichthalpark feiert 2026 sein 100. Jubiläum im öffentlichen Besitz. Bis dahin steht er im Mittelpunkt einer umfassen-

den Strategie zur Anpassung an den Klimawandel mit dem Ziel, das einzigartige Erholungsgebiet langfristig zu erhalten sowie Stadtklima, Gesundheit und Lebensqualität der Menschen in Wandse zu erhöhen. Unter diesen Vorzeichen haben der Bürgerverein Wandse und der Verein Freunde des Eichthalparks beschlossen, der Lohmühle wieder ein Rad zu geben, um Parkbesuchern die Bedeutung der einstigen Mühlen im Wandsetal zu demonstrieren.

Fortsetzung auf Seite 3

WIR WÜNSCHEN ALLEN LESERINNEN UND LESERN
FROHE OSTERN! 🐣🐣🐣🐣

REZEPTE	Seite 6	SENIOREN	Seite 13
SHOPPING	Seite 7	BRANCHEN	Seite 16
BILDUNG	Seite 12	ARBEITSMARKT	Seite 18



Kfz-Service

JAHNKE GmbH



Zeit für
Räderwechsel

Jetzt Termin
vereinbaren!



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



HERR VON BARF

BARF

HAMBURGER
MANUFAKTUR

www.herr-von-barf.de

Erhöhung der Einkommensgrenzen

Hamburg hat die Einkommensgrenzen für den Bezug öffentlich geförderter Wohnungen deutlich erhöht. Eine entsprechende Verordnung beschloss der Senat am 21. März. Die Verordnung tritt am 15. April in Kraft.

„Vom Grundsatz ist das eine richtige Entscheidung“, erklärt Andreas Breitner, Direktor des Verbands norddeutscher Wohnungsunternehmen (VNW). „In einer Stadt wie Hamburg mit einem hohen Mietniveau im frei finanzierten Bereich braucht es einen starken Pfeiler bezahlbarer Wohnungen. Für diesen Pfeiler stehen die im VNW organisierten Wohnungsunternehmen, deren monatliche Nettokaltmiete im Durchschnitt aktuell bei 7,03 Euro pro Quadratmeter liegt. Mit ihren rund 260.000 Wohnungen sind die Wohnungsgenossenschaften und -gesellschaften die wichtigsten Anbieter bezahlbaren Wohnraums.“ Allerdings, und das gehört zur Wahrheit dazu: eine Erhöhung der

Einkommensgrenzen sorgt für nicht eine zusätzliche öffentlich geförderte Wohnung. Hamburg hat zwar auf die gestiegenen Bau- und Zinskosten reagiert und sein Fördervolumen erheblich ausgeweitet. Ob es am Ende für genügend zusätzliche Sozialwohnungen reichen wird, steht derzeit allerdings in den Sternen. Zu groß sind die Hürden für den Wohnungsbau und zu groß ist die Verunsicherung der Wohnungsunternehmen.

„Es vergeht kaum mehr eine Woche, die nicht von Hiobsbotschaften aus dem Bereich des Wohnungsbaus geprägt ist: Einbruch bei den Baugenehmigungen, Spitzenwerte bei Stornierungen von Bauaufträgen“, so Breitner weiter. „Hamburg muss seinen Einfluss auf Bundesebene nutzen, damit dort die politisch Verantwortlichen endlich aufwachen und das Ruder herumreißen. Zuerst benötigen wir eine Atempause bei den Auflagen für den Wohnungsneubau. Immer noch mehr an An-

forderungen draufpacken, wird nicht dazu führen, dass (mehr) gebaut wird. Zudem muss der Bund es den Ländern nachmachen und mehr Fördergeld für den Bau von Sozialwohnungen zur Verfügung stellen. So stellt Berlin in diesem Jahr lediglich 750 Millionen Euro zur Verfügung – für ganz Deutschland. Das ist nicht mal ein Tropfen auf den heißen Stein.“ Nach Breitners Ansicht ist es in dieser Situation zudem die Pflicht der Bundes- und europäischen Politik, alles zu unternehmen, die

Lage zu beruhigen. Nicht zu Ende gedachte Ideen über höhere Klimaschutzanforderungen sorgen eher für mehr Verunsicherung. „Die Defossilisierung des Heizungskellers ist richtig. Aber nicht richtig ist es, sehr genau festzulegen, ab wann Gas- und Ölheizungen nicht mehr erlaubt sind, bei der öffentlichen Förderung aber im Vagen zu bleiben. Die Menschen trauen nebulösen Versprechen nicht. Hier müssen rasch konkrete Zahlen auf den Tisch“, so Breitner abschließend.

Ausstellung

Der KUNSTRAUM FARMSSEN im VHS-Zentrum Ost lädt zusammen mit Christine Bomsin und Nina Groth zur Ausstellung „Nah-Fern-Hier.“ ein. Sie ist vom 5. April bis zum 31. Mai zu sehen und zeigt eine visuelle Reise, die von Hamburg aus in weite Ferne führt.

Poppig, bunt, weiß und abstrakt, lebendig und geheimnisvoll, schön und stürmisch: Die Ausstellung „Nah-Fern-Hier.“ zeigt Stadt- und Architekturbilder, Hafenimpressionen, Meere und Landschaften von Hamburg bis New York, von Berlin bis ins Nirgendwo. Auch für Christine Bomsin und Nina Groth gilt das Motto: nah, fern und hier. Beide arbeiten seit rund sieben Jahren immer wieder an gemeinsamen Projekten und verfolgen auch ihre eigenen künstlerischen Wege. „Nah-Fern-Hier.“ ist ihre erste gemeinschaftliche Werkschau.

Neben verwandter Materialauswahl und Maltechnik verbindet die Hamburger Künstlerinnen ihre Liebe zur Küste.

Die beiden Kreativen arbeiten überwiegend mit Acryl. Die stimmungsvollen Bilder geben sich haptisch und fordern zur Erkundung auf. Die verwendeten Spachteltechniken erzeugen Kontur und Kante. Dabei bleiben die Bilder deutungs offen. Über allen Arbeiten schwebt das Motto: nah, fern und hier. Wo genau das sein mag, liegt dabei auch im Auge der Betrachterinnen und Betrachter. Sie sind aufgefordert, das Werk auf ihre ganz eigene Weise zu erforschen und ihre eigene innere Landkarte als Reflexionsfläche zu nutzen.

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

Kräuterwanderung

Eine Kräuterwanderung, die am 23. April von 15 bis 18 Uhr auf dem Gelände und im Bauerngarten von Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, stattfindet, vermittelt Wissenswertes über Heilkräuter am Wegesrand. Im Theorie-Teil erfahren die Teilnehmenden, wie diese als Medizin 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, Aufbewahrung und Verwendung für die Hausapotheke und die Küche (inkl. einer Geschmacksprobe aus der Kräuterküche und einem Tee). Die Teilnahme an der Führung, die von Ursula Axtmann (Heilpraktikerin und Kräuterfrau) geleitet wird, kostet 35 Euro. Treffpunkt ist an der KinderForscher Werkstatt. Eine Anmeldung unter www.gut-karlshoehe.de ist erforderlich.

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

Albert Karl & Sohn
ST. ANSCHAR VON 1892
Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Fachgeprüfter Bestatter im Handwerk

Inh.: Christian Karl e. K.

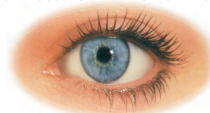
Osterstraße 71 · 20259 Hamburg-Eimsbüttel
Telefon (040) 40 62 81 · Fax (040) 49 39 85

Filiale:

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

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

RUNDSCHAU
FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Mit Lokalausgaben für:

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

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

22041 Hamburg • Telefon (040) 500 363 03

E-Mail: info@rundschau-hamburg.de

Homepage: www.rundschau-hamburg.de

und wird kostenlos an die Haushalte des Einzugsgebietes verteilt.

Herstellung: Boyens MediaPRINT GmbH & Co. KG

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

Es gilt Anzeigenpreisliste Nr. 14 vom 01.01.2020

Mühlen waren Grundlage für den Wandel

Fortsetzung von Seite 1

„Ein kurzer Slogan ‚Modellprojekt: Der Eichthalpark wird Klimapark‘ wirbt auf der Website des Bezirksamtes Wandsbek für eine Wandlung des wichtigsten historischen Parks im Herzen Wandsbeks“, erläutert Frauke Häger (fraktionslos) im Rahmen ihres Antrages vom 28. Februar 2023 an die Wandsbeker Verwaltung, das Fachamt Mangement des öffentlichen Raumes (MR) sowie andere Fachämter und Stabsstellen, das Modellprojekt detailliert vorzustellen. „Ohne die Eichalmühle von 1336 gäbe es diesen Park nicht“, resümiert sie in ihrem Petition.

Über vier Jahrhunderte (bis 1780) diente die Lohmühle, die ursprüngliche Eichalmühle, ebenso wie die fünf weiteren Mühlen auf Wandsbeker Gebiet, unterschiedlichen gewerblichen Zwecken. Ob als Korn- oder als Pulver-Mühle genutzt, waren diese Kraftmaschinen die Grundlage für den Wandel Wandsbeks zum Gewerbeort.

Mühle mit Tradition

Dieser Aufstieg begann, als der noch junge Gerbermeister Lucas Luetkens das weitläufige Gelände des Eichthals kaufte und seinen Gerberei-Betrieb dorthin verlagerte. Nach Anlage einer Eichenplantage 1830, gewann er in der Eichalmühle aus Eichenrinde zudem den begehrten Gerbstoff für seine Lederfabrik.

40 Jahre später wandelte sein Enkel, Caspar Oscar Luetkens, die Plantage in einen Park um und es entstand der heutige Eichthalpark. Im Jahr 1926 wurde das Gelände von der Stadt Wandsbek gekauft und der Öffentlichkeit als „Wandsbeker Stadtpark“ zur Verfügung gestellt. Das jetzige Gebäude wurde 1888, nachdem die alte Mühle einem Brand zum Opfer fiel, verkleinert errichtet. Nach der Umwandlung des Mühlengebäudes in ein Restaurant (1928), wurde 1930 das Wasserrad entfernt.



Das Mühlengebäude im Jahr 1920. Im Vordergrund sind die Sphingen zu erkennen, die heute den Parkeingang flankieren.

Sanierung mit Rad

Die fast 700-jährige Geschichte zeigt, wie lange die alte Mühle mit ihrem Mühlenstau schon ein beliebtes Ausflugsziel für die Wandsbeker und Wandsbekerinnen ist. Nach den positiven Beschlüssen der Bezirksversammlung und der zuständigen Landesbehörden zeichnet sich die Sanierung des ehemaligen Mühlengebäudes im Eichthal, heute „Restaurant zum Eichthalpark“, ab. Der Bürgerverein Wandsbek möchte zusammen mit dem Verein Freunde des Eichthalparks der ehemaligen Wassermühle bei dieser Gelegenheit mit einem Mühlrad ihr Gesicht zurück geben. Dadurch würde nicht nur ein attraktiver Schauplatz entstehen, auch ein Stück Technikgeschichte könnte lebendig werden, denn am Beispiel der Eichalmühle lässt sie sich heutzutage noch anschaulich nachvollziehen. Anders als beispielsweise am Wandsbeker Mühlenteich wurde nämlich der ursprüngliche Flusslauf, der heute als „Umlaufgraben“ bezeichnet wird, erhalten. Mitte des 19. Jahrhunderts wurde die Ur-Wandse in die von den Luetkens sukzessive ausgeschmückte Parkanlage harmonisch einbezogen. Das macht bis heute den besonderen Reiz aus.

Die Meisterleistung der frühen Mühlentechnik und des Wasserbaus im Wandse-Bogen – hier kann beides noch immer naturnah erfahren werden. Es verbindet sich ideal mit den aktuellen Vorhaben im Eichthalpark zum Klimaschutz und ressourcenspa-

renden Umgang mit Wasser und Energie. An der Schnittstelle von Geschichts- und Naturerleben wäre mit der Installation eines Wasserrads am Wandsbeker „Arbeitsbach“, laut Helmut Fricke vom Heimatmuseum Wandsbek, auch das vielfach vergessene baukulturelle Erbe des Mühlenwesens zurückzugewinnen.

Experten gewinnen

Dr. Sigrig Curth vom Verein Freunde des Eichthalparks befasst sich bereits seit 2016 mit der Machbarkeit und Sinnhaftigkeit des Projektes „Mühlrad“ und hat einen Spezialisten, das Pinneberger Ingenieurbüro Hartmut Drews, zu Rate gezogen. Ob eine energetische Nutzung für Stromerzeugung oder Beleuchtung des Parks möglich ist, muss vom Wandsbeker Fachamt neu bewertet werden. Die aufwendige Instandsetzung des alten Wehrs und die Gewässersanierung im Park (Entschlammung der Teiche, Regulierung der Wasserstände, Förderung des Fischbestandes in der Ur-Wandse) stehen ohnehin

an. Als Alternative könnte auch ein reines Schaurad nach historischem Vorbild dem laufenden ökologischen Entwicklungsprojekt im Eichthal als ein authentisches Anschauungsbeispiel für ressourcenschonende Energiegewinnung dienen. Im nächsten Schritt will der Verein Experten für innovative technische Lösungen gewinnen. Vielleicht können sich auch engagierte kluge Köpfe und Sponsoren für das Mühlrad-Anliegen erwärmen. Im Wege einer Eingabe soll der Vorschlag dann an die Politik herangetragen werden.

Für Interessierte

In Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Wandsbek laden die Freunde des Eichthalparks im Rahmen vom „Tag der Geschichtswerkstätten“ am 23. April zu einer Führung mit dem Thema „Am Anfang war das Wasser. Das Eichthal als Mühlenstandort und Kulturlandschaft“ ein. Los geht es um 11.30 Uhr am Kulturhaus am Eichthalpark, Ahrensburger Straße 14. Die Führung dauert 1,5 Stunden, die Teilnahme ist frei.

Weitere Informationen und Anmeldung per Mail unter info@freunde-des-eichthalparks.de oder unter Telefon 0170/781 38 37.

(KK, Quelle: Dr. Sigrig Curth)

**DIE NÄCHSTE AUSGABE
DER RUNDschau
ERSCHEINT AM
28. APRIL**

Restaurant

„Zum Eichthalpark“

www.zum-eichthalpark.de

**Die Adresse für Wild, Fisch und Deutsche Küche
mit Bier-/Kaffeegarten im idyllischen Eichthalpark**

Räumlichkeiten für Festlichkeiten
jeder Art bis 60 Personen

Frohe Ostern!
Ostersonntag & Ostermontag geöffnet!
Wir bitten um Reservierung.

Öffnungszeiten: Di.-So. 11:00-22:00 Uhr
Küche 11:30-21:30 Uhr • Montag Ruhetag!

Ahrensburger Str. 14a • 22041 Hamburg • Tel.: 040/656 09 13 • (HVV 9 bis Eichthalstraße)

Ostern im QUARREE Wandsbek

„Gemeinsam Ostern feiern“ ist das Motto 2023 im QUARREE: Noch bis zum 8. April können sich kleine und große Besucher/innen im QUARREE Wandsbek auf ein schokoladiges Gewinnspiel, Osterbastel-Aktionen und einen offenen Shoppingnachmittag am Palmsonntag freuen. Das mit österlicher Blumendeko geschmückte Center verbreitet zusätzlich Frühlingslaune.

Ostern – das bedeutet für die meisten Menschen endlich in Frühlingsstimmung zu kommen, Zeit mit der Familie zu verbringen, leckeres Essen zu genießen, Schokolade zu naschen und gemeinsam für Ostern zu basteln. All dies bieten die Osteraktionen 2023 im QUARREE.

Blütenpracht

Ganz egal, was das Hamburger Wetter macht: Das QUARREE lädt ein zum gut gelaunten Frühlingsspaziergang – warm und trocken, inmitten hübscher Blumendeko. Passend zum meteorologischen Start in den Frühling sowie in die Osterzeit erwartet die Besucherinnen und Besucher des QUARREE ein österlich geschmücktes Center.



Inmitten hübscher Blumendeko kann man entspannt bummeln.

Gewinnspiel

„Buzzern, Goldhasen zählen und gewinnen“ heißt es beim großen Lindt-Ostergewinnspiel im QUARREE: Wie viele Goldhasen haben sich auf dem Bild versteckt? Das ist die Frage, die sich die Teilnehmenden stellen müssen. Jeder, der auf drei aufeinanderfolgenden Bildern alle Goldhasen entdeckt, erhält einen schokoladigen Sofortgewinn und kann zusätzlich an der stündlichen Sonderverlosung teilnehmen. Von Montag bis Samstag wird von 11 bis 19 Uhr zu jeder vollen Stunde ein kleiner Osterkorb mit zwei Lindt-Goldhasen, einem 10-Euro-Shoppinggutschein für das QUARREE und einem 5-Euro-Gutschein von Budnikowsky verlost.



Osterbasteln

Kinder können sich schon auf den QUARREE Fun-Tag freuen: In Kooperation mit dem Kreativmarkt Hamburg wird am 1. April von 12 bis 17 Uhr im Lichthof ein großes Bastelprogramm angeboten. Auf dem Programm stehen

Workshops wie Ostereier bemalen und verzieren, Oster-Bilder ausmalen und weitere Bastelaktionen. Die Teilnahme ist kostenlos und eine Voranmeldung nicht erforderlich.

Sonntagsshopping

Entspannt shoppen, einkaufen und genießen heißt es am Palmsonntag im QUARREE. Peter Hase verteilt kleine Überraschungen an die Kinder und von 13 bis 17.30 Uhr können die Kleinen im Lichthof basteln. Alle Geschäfte und Gastronomiebetriebe haben von 13 bis 18 Uhr geöffnet. So kann man mit der ganzen Familie oder Freunden ganz ohne Zeitdruck durch die Geschäfte stöbern, Ostergeschenke einkaufen oder sich in einem der beliebten Restaurants oder an einem der Gastronomiebetriebe im QUARREE Frischemarkt zum Essen treffen. Ständig aktuelle Informationen gibt es auf www.quarree.de.



Willkommen zum Sonntagsshopping am 2. April.

Vorstand neu aufgestellt

Bei den turnusgemäßen Wahlen zum Vorstand der FDP-Fraktion Wandsbek am 21. März wurden Aufgaben und ihre personelle Besetzung neu aufgestellt. Wiedergewählt wurde Birgit Wolff als Vorsitzende, Stellvertreter der Vorsitzenden ist jetzt Daniel Valijani. Magnus Mayer wurde erneut zum Parlamentarischen Geschäftsführer gewählt und kümmert sich als Beisitzer um Organisation und rechtliche Aspekte der Arbeit in der Bezirksversammlung. Neu ist die Aufgabe Koordination in Sachen Themen, Programm und Digitales, für die Finn Ole Ritter gewählt wurde, ebenfalls in seiner Aufgabe als Beisitzer im Fraktionsvorstand.

„Wir haben die Wunschaufgaben und zeitlichen Potentiale der Fraktionsmitglieder im Vorfeld ausführlich und sehr wertschätzend diskutiert und konnten daher die Wahlen in klarem gegenseitigem Einvernehmen vornehmen“, sagt Birgit Wolff, die zum vierten Mal in ihrem Amt wiedergewählt wurde. „Wir haben ein Spitzen-Team und ein motiviertes obendrein, und wir freuen uns auf die anstehende Zeit bis zur Bezirkswahl im kommenden Frühjahr! Unser Ziel haben wir ebenfalls noch einmal klar geschärft: Freiheit und Verantwortung und pragmatische Sachpolitik von Bauen über Soziales bis Mobilität für unseren großen vielfältigen Bezirk Wandsbek!“



Finn Ole Ritter (v.l.), Birgit Wolff, Daniel Valijani und Magnus Mayer bilden den neuen Vorstand der FDP Wandsbek.

M#nnersache

Weil viele Gärten oft penibel angelegt und aufgeräumt sind, wird es beispielsweise für Wildbienen und Hummeln sowie verschiedene Käferarten immer schwieriger, geeignete Plätze zum Nisten oder für die Nahrungsaufnahme zu finden. Somit gehen für die nützlichen Insekten immer mehr Lebensräume verloren.

Aus diesem Grund steht bei der M#nnersache, eine Männergruppe rund um Pastor Karl Grieser, die sich mehrmals im Jahr zu unterschiedlichen Aktionen trifft, am 23. April der Bau von Insekten-

hotels auf der Tagesordnung. Von 18 bis 20 Uhr werden im Gemeindehaus der Kreuzkirche Wandsbek, Kedenburgstraße 14, neue Unterschlupf- und Nistmöglichkeiten für Insekten geschaffen sowie ganz nebenbei Gespräche über Gott und die Welt geführt. Neue Männer sind in der offenen Gruppe mit wechselnder Besetzung herzlich willkommen. Anmeldungen nimmt Pastor Karl Grieser per Mail unter k.grieser@kirchen-im-wandsetal.de oder unter Telefon 0151-59 13 69 61 entgegen.

Kein Bewohnerparken ohne Befragung

Im Ausschuss für Mobilität und Wirtschaft teilte der Landesbetrieb für Verkehr (LBV) mit, dass spätestens 2024 Bewohnerparken in Eilbek eingeführt wird. Im Vorwege fordert die CDU Wandsbek eine Befragung der Gewerbetreibenden, Freiberufler und sozialen Einrichtungen.

Für Handwerker, Gewerbetreibende, Arztpraxen und Restaurants bedeutet die Einführung des Bewohnerparkens eine erhebliche Verschlechterung der Parkplatzsituation. Bislang sieht der Senat keine Möglichkeit für Sondergenehmigungen vor, die Gewerbetreibenden, Freiberuflern und sozialen Einrichtungen das Parken an ihrem Arbeitsplatz ermöglicht. Parken an der Arbeitsstelle ist derzeit nur mit einem Parkschein möglich, der pro Stunde drei Euro kostet und eine maximale Parkdauer von drei Stunden vorsieht.

Der Kioskbesitzer, der seine Ware beim Großhandel eingekauft hat und diese ausladen möchte, müsste einen Parkschein ziehen und sein Fahrzeug nach spätestens drei Stunden umparken oder dieses am besten außerhalb der Bewohnerparkzone abstellen. Die Arzthelferin, die aus dem Hamburger Umland mit dem Auto zur Arbeit fährt, kann nicht in der Nähe ihrer Arbeitsstelle parken. Der Pflegedienst kann weder bei den Patienten noch am eigenen Büro halten, ohne jedes Mal Gebühren zahlen zu müssen. Die Beispiele ließen sich beliebig fortführen. Ähnliche Probleme sind für Mitarbeiter/innen von Schulen, Sportvereinen, Kitas und Pflegeeinrichtungen sowie deren Besucher zu erwarten.

Für dieses Problem der Gewerbetreibenden, Freiberufler und sozialen Einrichtungen muss die zuständige Fachbehörde eine praxisnahe Lösung finden. Deshalb sollte im Vorfeld der Einführung der Bewohnerparkzonen in Eilbek eine Befragung der Gewerbetreibenden und Freiberufler als Pilotprojekt durchgeführt werden.

Dafür hat sich die CDU-Fraktion Wandsbek mit einem Antrag (Drs. Nr. 21-6651) in der Bezirksversammlung eingesetzt. „Solange die vielfältigen Probleme, die das Bewohnerparken auslöst, nicht beseitigt sind, lehnt die CDU-Fraktion die Einführung weiterer Bewohnerparkzonen in dieser Form ab“, sagt Dr. Natalie Hochheim, Vorsitzende der Wandsbeker Christdemokraten.

Massiv eingeschränkt

Auch die Mitgliedsorganisationen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hamburg hadern mit den Regelungen beim Thema



Das Bewohnerparken löst vielfältige Probleme aus.

Bewohnerparken, weil diese ihre Arbeit teilweise massiv erschweren. „Zu uns gehören viele Kitas, Senioreneinrichtungen, ambulante Pflegedienste, Tagespflege-

einrichtungen und andere soziale Dienste, die wichtige Arbeit im Stadtteil und für die Menschen dort leisten. Zahlreiche Leistungen können ohne Dienstauto nicht erledigt werden, viele Klientinnen und Klienten sind auf Transportfahrzeuge angewiesen, doch vieles ist durch das Bewohnerparken zurzeit kaum noch möglich“, sagt Kristin Alheit, Geschäftsführerin des Verbandes. Deshalb fordert sie Verkehrslenker Anjes Tjarks auf, auch die freie Wohlfahrtspflege zu den geplanten Gesprächen über die Zukunft des Bewohnerparkens einzuladen.

Coopers Wirtshaus Wandsbek

Osterbrunch

09. & 10.04.2023

10.00 bis 15.00 Uhr

29,90 p.P. (exkl. Getränke)

Kinder 6-12 J. 14,90 // Kinder u. 6 J. gratis
Eintrittskarten gibt es bei uns im Wirtshaus

Tanz in den Mai

30.04.2023, Einlass ab 18.00 Uhr

Live-Band „Styles Show Band“ ab 20.00 Uhr
80er/90er, Rock/Pop, Après-Ski

Eintritt | 10,00 p.P.

Eintrittskarten gibt es bei uns im Wirtshaus

Sonntagsbrunch

Jeden Sonntag

10.00 bis 14.00 Uhr, um Reservierung wird gebeten

18,90 p.P. (exkl. Getränke)

Kinder 6-12 J. 9,90 // Kinder u. 6 J. gratis

Wochen Specials

Montag

Crispy Chicken Burger **12,90**
4,00 Ersparnis

Dienstag

Riesenhaxe **22,90** // Lady Haxe **13,90**
3,00 Ersparnis

Mittwoch

Wiener Schnitzel **21,90**
3,00 Ersparnis

Donnerstag 17.00 bis 19.00 Uhr

0,5l Bier **4,00**
2,00 Ersparnis

Freitag 19.00 bis 21.00 Uhr

ausgewählte Shots als 2cl **2,00**
0,80-1,50 Ersparnis

Angebote gelten nur an den angegebenen Wochentagen und nur im Haus.

Mo bis Sa ab 15.00 Uhr | So ab 10.00 Uhr | ab Mai Fr bis So ab 12.00 Uhr
Bahngärten 28 | 22041 Hamburg | Tel. 040 69798431 | E-Mail reservierung@wirtshaus-wandsbek.de

www.wirtshaus-wandsbek.de

Leckereien für den Osterbrunch

Erst lange schlafen, dann mit den Kindern Ostereier suchen und anschließend in aller Ruhe ausgiebig frühstücken. Die Fastenzeit ist jetzt vorbei – was gibt es da Schöneres, als wieder einmal so richtig zu schlemmen?!

Spätes Frühstück, frühes Mittagessen – der Brunch hat nicht nur sprachlich von beidem etwas. Der Trend, Breakfast und Lunch zusammen zu legen, kommt aus Amerika. Dort wurde er populär, als hungrige Party-Tiger aus den Ballsälen New Yorks in die Restaurants strömten, um nach einer durchtanzten Nacht wieder Kräfte zu sammeln. Aber auch hierzulande erfreut sich die ausgedehnte Mahlzeit immer größerer Beliebtheit. Der Vorteil: Es gibt keine festen Regeln, was man servieren muss. Eine raffinierte Kombination aus süßen und



herzhaften sowie warmen und kalten Speisen bietet sich dafür an. Ganz klassisch stehen Eier in allen Variationen im Mittelpunkt: Ob hart gekocht, pochiert, als Omelett, Pfannkuchen, Quiche, Spiegel- oder Rührei – erlaubt ist, was schmeckt! Beliebter Bestandteil beim Osterbrunch ist ein süßer Osterzopf bzw. -kranz. Der locker-leichte Hefeteig schmeckt mit Butter und Marmelade und macht – mit Ostereiern gefüllt – auch optisch viel her. Ein Highlight ist zudem ein gebackenes Lamm, das aus einem einfachen Rührteig zubereitet wird.

Damit der Brunch nicht in Stress ausartet, sollte man frühzeitig mit der Planung beginnen, einige Tage vorher den Einkauf erledigen und so viel wie möglich vorbereiten. Dann steht einem entspannten Osterfest nichts mehr im Wege. (KK)

HEFEZOPF

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Std. 25 Min.

ZUTATEN (30 Scheiben)

- 500 g Mehl (Type 550)
- 1/2 Würfel Hefe
- 75 g Zucker
- 125 ml Milch
- 2 Eier
- 100 g Butter (weich)
- 1/2 TL Salz
- 1 Pck. Vanillezucker
- Mehl (zum Bearbeiten)



6. Hefezopf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem Küchentuch abdecken und nochmals etwa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

7. Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.

8. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und den Hefezopf damit bestreichen. Hagelzucker drüber geben und anschließend im vorgeheizten Ofen etwa 20 bis 30 Minuten goldbraun backen.

OSTERLAMM

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Min.

ZUTATEN

- 125 g Butter
- 75 g Zucker
- 75 ml Milch
- 2 Eier
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- Puderzucker (zum Bestäuben)
- Osterlamm-Backform

ZUBEREITUNG

1. Die Backform einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Die Butter und den Zucker zusammen in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät schaumig aufschlagen.

3. Nacheinander unter Rühren die Eier hinzufügen und diese mind. 30 Sek. aufschlagen.

4. In einer zweiten Schüssel das Mehl und Backpulver miteinander vermengen. Danach durch ein Sieb

in die Schüssel mit der Butter-Ei-Masse geben und mit einem Löffel unterheben.

5. Die Milch hinzufügen und die Lamm-Form etwa bis zur Hälfte mit dem Teig befüllen.

6. Das Osterlamm etwa 45 Min. auf der mittleren Schiene backen, auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.



QUICHE LORRAINE

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Min.

ZUTATEN

- 250 g Mehl
- 160 g Butter (kalt)
- 5 Bio-Eier (groß)
- 250 ml Sahne
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 100 g Speck (gewürfelt)
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- Butter (zum Anbraten)
- Mehl (für die Arbeitsfläche)



ZUBEREITUNG

1. Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen und in die Mitte eine Mulde drücken. Ein Ei in die Mulde geben.

2. Danach die kalte Butter in die Mulde reiben und eine Prise Salz hinzufügen.

3. Alle Zutaten schnell zu einem Teig kneten.

4. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten kalt stellen.

5. Den gewürfelten Speck in ein wenig Butter anbraten. Den Lauch sowie die Zwiebel putzen und schneiden und zum Speck in die Pfanne geben.

6. Die Arbeitsplatte mit Mehl bestreuen und den Teig darauf ausrollen.

7. Den ausgerollten Teig in eine Quicheform geben und festdrücken.

8. Die restlichen Eier und die Sahne mit Pfeffer, Lauch und Speck in einer Schüssel verrühren und die Mischung anschließend auf den Teig geben.

9. Den Teig samt Mischung im Ofen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) für etwa 35 Minuten garen.



Zum Fertigstellen

1 Eigelb, 1 TL Milch, 2 EL Hagelzucker

ZUBEREITUNG

1. Mehl in eine große Rührschüssel geben und eine Mulde hineindrücken. 4-5 EL Milch erwärmen. Die Hefe in die lauwarme Milch hinein bröckeln und 1 TL dazugeben. Die Hefe in der Milch auflösen und das Milch-Hefe-Gemisch in die Mulde vom Mehl geben.

2. Alles mit einer Gabel und etwas Mehl vom Rand zu einem dickflüssigen Vorteig verrühren. Etwas Mehl darüberstäuben und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 20 Minuten gehen lassen, bis der Vorteig aufgegangen ist und kleine Blasen zeigt.

3. Restliche Milch ebenfalls lauwarmerwärmen und mit dem restlichen Zucker, Eiern, Salz, Vanillezucker und weicher Butter zum Vorteig geben. Alles zunächst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

4. Teig zugedeckt nochmals an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

5. Teig mit den Händen auf wenig Mehl kurz durchkneten und in 3 Portionen teilen. Jede Portion zu einem langen Teigstrang (etwa 60 cm Länge) rollen. Die Teigstränge zu einem Zopf flechten und die beiden Enden nach unten einschlagen.

„Eine Tasse Tee macht alles besser“

Eine Tasse Tee – für manchen ist das der ruhende Pol am Tag, ein anderer liebt die anregende Wirkung (egal ob Grüner, Schwarzer oder Weißer Tee), wieder andere schätzen eine wohltuende Tasse Kräuter- oder Früchtetee am Abend. Die Kleinen lieben fruchtigen Kinder- oder Eistee, und dann gibt es natürlich noch Rooibos (auch Rotbusch genannt) und immer wieder auch verwegene Neu-Kreationen.

Die ganze Welt des Tees findet man im Einkaufstreffpunkt Farmsen, wo Wolfgang Wagner seit 23 Jahren sein Geschäft „Tee & Gewürze“ führt. In den hellen, freundlichen Räumlichkeiten in der oberen Ladenstraße erwartet die Kunden ein breit gefächertes Angebot: Allein 220 Teesorten hat Wolfgang Wagner im Sortiment, dazu kommen 90 verschiedene



Geschenke, die zu Ostern Freude machen, bietet Wolfgang Wagner in seinem Geschäft „Tee & Gewürze“.

Gewürze sowie weiterhin 18 Brände und Liköre. Außerdem gibt es jede Menge Zubehör, wie beispielsweise Tassen, Kannen, Stöchen und Teesiebe sowie natürlich Kandis, Kekse, Marmelade und zahlreiche weitere Leckereien. Verschenken Sie zum Osterfest doch eines der liebevoll zusam-

mengestellten Geschenksets oder überraschen Sie Ihre Lieben mit den Teesorten „Eierpunsch“ und „Schlappohr“ (mit dem Geschmack nach Erdbeer und Banane) beziehungsweise mit einer der weiteren leckeren Sorten. Und für alle Freunde des Kaffees gibt es ihr Lieblingsgetränk in österlich

gestalteten Tüten sowie in frühlinghaft dekorierten Schachteln. Die hochwertigen, aromatischen Kaffees von Schäfer's Privatrösterei, einem Traditionsunternehmen aus Plön, und die 18 aromatisierten Sorten der Kaffeerösterei Burg aus Hamburg-Eppendorf, die unter anderem in den Geschmacksrichtungen „Spanisch Karamell“, „Irish Cream“ und „Haselnuss“ erhältlich sind, eignen sich auch für alle, die gern selbst genießen möchten.

Für die bevorstehende Grillsaison sind außerdem Gewürz-Dipps in 39 verschiedenen Geschmacksrichtungen, die man mengenmäßig individuell herstellen kann sowie weitere leckere Produkte im Angebot. Am besten, Sie schauen einmal bei „Tee & Gewürze“ vorbei – Wolfgang Wagner berät Sie gern umfassend und kompetent.

Edle Tropfen und Weine für den Alltag

Kostenloser Lieferservice ab 6 Flaschen (auch sortiert)

Weinkenner heben das Glas und begrüßen den Frühling mit dem Frühlingswein, der mit seiner frischen, fruchtigen Note hervorragend zur Jahreszeit passt. Doch der Wein-Shop, der sich seit mehr als 40 Jahren in der unteren Ladenstraße des Einkaufstreffpunktes Farmsen befindet, bietet noch vieles mehr. In stilvollem Ambiente können Weinliebhaber hier eine Reise

durch die erlesensten Weinanbaugebiete erleben und gleichzeitig mehr als 20 Sorten im regelmäßig wechselnden, offenen Ausschank vor Ort genießen.

Remi Henrion ist seit dem Jahr 2002 Besitzer des ambitionierten Weingeschäftes. Er und seine drei Mitarbeiterinnen führen die Kundinnen und Kunden mit fachkundiger Beratung und freundlicher Bedienung stets zum richtigen



Aktuell empfiehlt Remi Henrion vor allem den Frühlingswein, der ideal zu Salaten, Fisch und Spargel passt.

Wein – egal, ob diese einen Weiß- oder einen Roten zum Spargel oder einen Roten zum Rehbraten wünschen.

Neben edlen Tropfen, Weinen für den Alltag und exklusiven Spirituosen gehören zu dem umfangreichen Sortiment auch Sekt und Champagner. Dabei geht das Konzept von Remi Henrion weit über das Angebot feiner Weine

hinaus: „Bei uns erhalten die Kundinnen und Kunden außerdem Gutscheine mit frei wählbaren Beträgen und natürlich Geschenkverpackungen für jeden Anlass. Des Weiteren bieten wir bei Kauf ab sechs Flaschen nach Absprache einen kostenlosen Lieferservice im Umkreis von fünf Kilometern an“, so Henrion.

Wein - Shop

Unsere Empfehlung für den Frühling:

Badischer Rivaner & Riesling

- fruchtig-blumiges Bukett
- elegante Mineralität
- frisch und trocken im Geschmack
- ideal zu Salaten und Fisch sowie für sonnige Frühlingstage



EKT Farmsen (untere Ladenzeile) • Telefon 643 05 99

Aushilfe gesucht! (auf Stundenbasis)

Endlich wieder Zeit zum Bummeln

Der Frühling ist da und mit ihm der erste verkaufsoffene Sonntag des Jahres. Am 2. April hat der Einkaufstreffpunkt Farmsen von 13 bis 18 Uhr für Sie geöffnet. Nutzen Sie die Gelegenheit, um nach Herzenslust zu shoppen oder sich zu Sport- und Gesundheitsthemen beraten zu lassen.

Der Einkaufstreffpunkt Farmsen steht ganz im Zeichen des Frühlings – mit bunter Dekoration und farbenfroh gestalteten Schaufenstern. In dieser schönen, relaxten Atmosphäre laden die 70 Fachgeschäfte des beliebten Nahversorgungszentrums am 2. April zum verkaufsoffenen Sonntag ein. Endlich Zeit, um durch die Ladenstraßen zu bummeln und lustige oder nützliche Osterpräsente für die Liebsten zu besorgen sowie eine gute Gelegenheit, um in Ruhe die Kollektionen der aktuellen Frühjahrs- und Sommermode für sich zu entdecken. Hier prägen Farben wie „Viva Magenta“, „Aqua“ und „Khaki“ das Bild, aber auch Macchiato und Mocha Mousse Vanilla Cream. „Neben 3-D-Blumen und Oversized-Denim steht in diesem Jahr vor allem

Gesund und lecker

Lust auf eine Erfrischung? Die bekommt man ab sofort bei „My Juice“ in der oberen Ladenstraße. Hier wird seit Anfang März wieder frisch gepresst. Und zwar alles, was Saft gibt und Vitamine enthält. Dabei entstehen interessante Kreationen wie beispielsweise „Veggie Lave“ (Rote Bete, Apfel, Zitrone, Orange), „Green Cleanse“ (Avocado, Kiwi, Birne, Zitrone) oder „Matchatee Smoothie“ (Matchatee, Mango, Spinat, Kiwi). Alle Getränke gibt es in drei Größen. Man kann sie direkt vor Ort genießen oder auch mitnehmen.

Außerdem im Angebot sind



Trendige Mode in leuchtenden Farben präsentiert beispielsweise das Bekleidungsunternehmen Gerry Weber.

(transparenter) Sommer-Strick im Mittelpunkt“, erklärt Luise Bernsmann de Santana, Filialleiterin bei Gerry Weber. Außerdem total angesagt: Cargo-Pants, Gothic 2.0, lange Fransen, Beach-Holiday-Vibes, Lingerie-Look und goldene Kreationen.

Das Rahmenprogramm

Einen besonderen Rahmen bekommt der Shoppingsonntag mit dem Thema Sport und Gesundheit. Unter dem Motto „Fit in den Frühling“ präsentieren sich die im Stadtteil ansässigen Sportvereine Farmsener Turnverein (FTV) und tus BERNE, die über die Vereins-



Frühlingshaft gestaltete Schaufenster prägen das Bild.

arbeit sowie über ihre Angebote informieren. Ebenfalls vor Ort ist der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. mit einem Infostand in der unteren Ladenstraße. Hier zeigen die Johanniter an einer Reanimationspuppe verschiedene Erste Hilfe-Maßnahmen und informieren über ihre sozialen Dienstleistungen wie beispielsweise Hausnotruf, Menüservice und ambulante Pflege. Informationen über seine Angebote gibt außerdem der „Home Instead Nord-Ost Betreuungsdienst“, der sich der Verbesserung der Lebensqualität hilfe- und pflegebedürftiger Menschen sowie deren pflegender Angehörigen verschrieben hat. Weil das Unternehmen Mitarbeiter/innen sucht, können sich Interessierte außerdem über Jobangebote informieren. Auch das STOLLE Sanitätshaus stellt sein Leistungsspektrum sowie seine Fachbereiche vor. Zu-

sätzlich präsentiert sich das Frauenfitness-Studio „SPORTEVE“, das bei einer Mitmach-Aktion im großen Lichthof vor Tchibo sein funktionelles Training vorstellt. Abgerundet wird das Programm durch das beliebte Kinderschminken, das für die kleinen Besucher/innen wie immer kostenlos angeboten wird.

Entdecken Sie den Zauber eines Frühlings Tages und erleben Sie, warum ein Bummel durch den Einkaufstreffpunkt Farmsen diese Jahreszeit noch schöner macht. Hier ist nicht nur das Einkaufen ein Erlebnis – auch Pausen werden dank der gastronomischen Angebote zu einem wahren Vergnügen.

Kostenlos Parken

Selbstverständlich stehen den Kundinnen und Kunden auch an diesem Tag die mehr als 1.000 Parkplätze kostenlos zur Verfügung. Gegenüber der Zufahrt zum Parkdeck gibt es zudem einen Allego-Schnelllade-Park für Elektrofahrzeuge, auf dem 18 Plätze mit Ladeleistungen von 22 kW bis 300 kW zur Verfügung stehen. Weil hier mit 100 Prozent Ökostrom geladen wird, wird der Besuch im EKT Farmsen noch nachhaltiger. Die Bezahlung kann über alle gängigen Ladekarten und Apps sowie über Ad-hoc-Laden per Kreditkarte erfolgen.



Neben mehr als 1.000 kostenlosen Parkplätzen stehen auch 18 Ladestationen für Elektrofahrzeuge zur Verfügung.

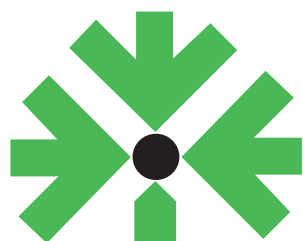


Milchshakes und verschiedene Salate sowie Baklava mit Pistazien und Walnüssen und Namura (arabischer Grießkuchen). Dass für die Herstellung der Produkte nur frische Zutaten verwendet werden, versteht sich von selbst.



Sonntags-Shopping

02. APRIL
13.00 BIS 18.00 UHR



**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!



Ostershopping im EKT Farmsen

Sie suchen Geschenkeideen für das Osternest? Dann hüpfen Sie rein in den Einkaufstreffpunkt Farmsen und entdecken Sie in 70 Fachgeschäften viele tolle Angebote und schöne Dekorationen für das bevorstehende Fest.

Verbinden Sie Ihren Bummel durch das Center doch mit einem Besuch in einer der gastronomischen Einrichtungen, wenn Sie sich beim Besorgen von kleinen Geschenken für Ihre Lieben eine Pause gönnen möchten. Neben den Geschäften bieten auch einige frühlingshaft dekorierte Stände



Bei Arko findet man süße Leckereien für das Osternest.



Im Geschenkehaus Nanu-Nana gibt es zahlreiche Anregungen zum Schenken und Dekorieren.

in der unteren Ladenstraße schöne Geschenkeideen rund um das bevorstehende Osterfest. Hier findet man beispielsweise handwerkliche Kunst, Patchworkarbeiten und Tischdecken, aber auch duftende Seifen und Öle sowie eine Auswahl an Silberschmuck. Kleine Gaumenfreuden – lecker aufgetischt von der Wurst-Station Lothar Burghardt – runden das Angebot ab.

Weil Ostern nur noch einen Hahnsprung entfernt ist, gibt es bei Arko unter dem Motto „Ab ins Körbchen“ zudem süße Leckerei-

en für das Osternest, im Geschenkehaus Nanu-Nana zahlreiche Anregungen zum Dekorieren und bei Blume 2000 frische Ideen für die neue Saison. Auch die Modefachgeschäfte des Centers haben sich auf den Frühling eingestellt und bieten den Kundinnen und Kunden die neuesten und angesagtesten Trends.

Wer einmal 7.000 bunte Ostereier sehen will, der sollte sich unbedingt die gigantische Ostereier-Pyramide ansehen, welche die Werbegemeinschaft des Centers auch in diesem Jahr wieder präsentiert. Die Ostereier auf dem imposanten „Bauwerk“ dienen einem guten Zweck und können ab sofort bis einschließlich 8. April

für 25 Cent pro Stück erworben werden. Der Verkaufserlös wird anschließend einer Einrichtung im Stadtteil zur Verfügung gestellt. Da der Verkauf der Ostereier erneut von Mitgliedern des Bürgervereins Farmsen-Berne e.V. ehrenamtlich durchgeführt wird, können am Ende auch wirklich alle Einnahmen weitergegeben werden.

Selbstverständlich stehen den Kundinnen und Kunden auch für den Osterbummel die mehr als 1.000 Parkplätze kostenlos zur Verfügung. Außerdem können die 18 Ladestationen für Elektrofahrzeuge genutzt werden, die sich direkt gegenüber der Zufahrt zum Parkdeck befinden.



7.000 bunt gefärbte Ostereier stehen zum Verkauf.

Das schönste Ei im Nest: Geschenkgutscheine

Über einen Gutschein freut sich jeder, denn er ist praktisch und persönlich zugleich. Deshalb sind die beliebten Center-Gutscheine garantiert das passende Geschenk zum Osterfest, denn damit kann der Beschenkte selbst auswählen, was er am liebsten haben möchte. So kommt es nicht zu Enttäuschungen – und umtauschen muss man auch nichts mehr. Die Gutscheine im Wert von 10 Euro beziehungsweise 25 Euro stecken in einem hübschen Umschlag und können

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



TEE & GEWÜRZE

220 verschiedene Teesorten

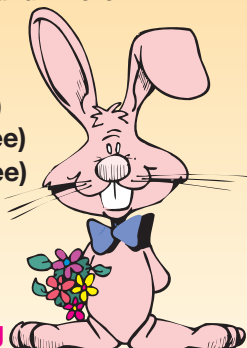
über 90 verschiedene Gewürze

18 verschiedene Brände und Liköre

Zum Osterfest:

- Eierpunsch (Schwarzer Tee)
- Frühlingsduft (Schwarzer Tee)
- Grüner Hasenfuß (Grüner Tee)
- Schlappohr (Rooibostee)

**Kaffee von
Schäfer's Privatrösterei
und der Kaffeerösterei Burg**



...und natürlich jede Menge Zubehör und Geschenke rund um den Tee wie z.B. Kannen, Becher, Service, Gläser, Dosen, Honig, Marmeladen, Kekse und vieles mehr!

FROHE OSTERN wünscht Ihnen Wolfgang Wagner

EKT Farmsen • Obergeschoß • Telefon 645 09 809

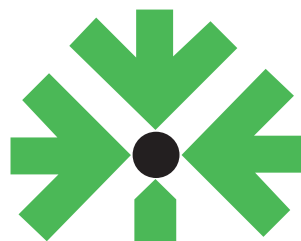
OSTERN in Farmsen

Große Ostereier- Pyramide

7.000 bunte Ostereier
für den guten Zweck



Frühlingshafte Angebote in 70 Shops!



**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!



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

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

REGION OST

Die VHS Ost im April

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

Sprachkurse für Anfänger/innen

Spanisch – ab 20.4., jeweils Do., 16.30 bis 18 Uhr (12 Termine, 125 Euro)

Englisch – ab 25.4., jeweils Di., 18.15 bis 20.30 Uhr, Matthias-Claudius-Gymnasium, Witthöftstraße 8/Nebengebäude, Toreingang links (9 Termine, 120 Euro)

Polnisch – für die Reise: ab 26.4., jeweils Mi., 17 bis 19.30 Uhr, online (6 Termine, 87 Euro)

Yoga für Ungeübte

Yoga-Übungen sind vielseitig und lassen sich in einer großen Bandbreite variieren, sodass für jeden Menschen etwas dabei ist. Egal wie alt, wie beweglich oder wie gut das Entspannen gelingt – es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen. An diesem Wochenende werden die Teilnehmenden in die Grundlagen des Hatha-Yoga eingeführt. Mitzubringen sind bitte bequeme Kleidung, ein großes

Handtuch zum Bedecken der Matte, eine Decke, warme Socken und etwas zu Trinken. **Termine:** 15.4. und 16.4., jeweils 10 bis 13.45 Uhr (2 Termine, 62 Euro)

Sparen trotz Inflation

Sparpotenziale im Alltag ermitteln? Geldfresser ausfindig machen? Trotz Inflation gut über die Runden kommen? Um diese Themen geht es in dem Kurs. Die Teilnehmenden lernen, 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. Bitte beachten: Der Kurs beinhaltet keine Finanzberatung. **Termin:** 15.4., 10 bis 17 Uhr (1 Termin, 63 Euro)

Bauch-Beine-Rücken-Po

Eingelenkschonendes Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht, ihn in Form und Sie in Schwung bringt. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Bauch-, Gesäß-, Oberschenkel- und Rückenmuskulatur. Auf das Warm-up folgt ein dynamischer Ausdauer- und Koordinationsteil, der die Pulskurve ein wenig nach oben bringt. Danach kommen die Kräftigungsübungen, zuerst im Stand und dann am Boden. Ein abschließendes Dehnungsprogramm und eine Entspannung lassen die Stunde ausklingen. Sowohl Einsteiger/innen

als auch Fortgeschrittene kommen hierauf ihre Kosten. Mitzubringen sind bitte: Sportkleidung, Hallenturn-/Gymnastikschuhe, ein großes Handtuch zum Bedecken der Matte, etwas zu trinken. **Termine:** ab 17.4., jeweils Mo., 9.30 bis 10.30 Uhr (7 Termine, 64 Euro)

Einführung in Excel

Dieser Kurs ermöglicht einen Schnelleinstieg in das Einmaleins der Tabellengestaltung mit Excel. Die Teilnehmenden lernen den Umgang mit dem Programm, die Eingabe und Gestaltung einfacher Tabellen. Dabei erfahren sie, dass einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse schnell erlernt werden können. Wer teilnehmen möchte, sollte über gute PC-Kenntnisse verfügen. Dieser Kompaktkurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. **Termin:** 20.4., 9.30 bis 16.45 Uhr (1 Termin, 84 Euro)

Word und Outlook

Werbereits Kenntnisse in der Textverarbeitung mit Word und im Versenden von Mails hat, aber noch mehr praktische Funktionen

für den Büroalltag kennenlernen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Hier können die Teilnehmenden ihre Kenntnisse in Word um das Verkleinern großer Dokumente, das Speichern in verschiedenen Dateiformaten und das Erstellen von Serienbriefen mit Outlook-Adressen erweitern. In Outlook gibt es neben dem Verwalten von Adressen und dem Nutzen von Verteilerlisten auch die Möglichkeit, Aufgaben, Termine und Terminserien anzulegen und zu verwalten. Wer teilnehmen möchte, sollte über Grundlagenkenntnisse in Word und in einem Mailprogramm verfügen. Dieser Kompaktkurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. **Termin:** 24.4., 9.30 bis 16.45 Uhr (1 Termin, 89 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. Infos zum aktuellen Kursangebot gibt es unter www.vhs-hamburg.de.

Fotos gesucht

Die VHS Ost nimmt nach der Corona-Pause im Frühsommer wieder ihre beliebte Veranstaltungsreihe mit wechselnden Länderschwerpunkten auf. In diesem Jahr gibt es vom 9. bis 18. Juni eine bunte Mischung interessanter Angebote zum Thema Großbritannien.

Für die begleitende Ausstellung, die am 9. Juni, um 17.30 Uhr im

VHS-Zentrum Ost am Berner Heerweg 183 eröffnet wird, werden bereits jetzt Fotos gesucht, die das Land und vor allem den britischen Sommer symbolisieren. Sie können in möglichst hoher Auflösung sowie mit Angaben zum Motiv und dem Namen der Einsenderin/des Einsenders bis zum 8. Mai per Mail an ost@vhs-hamburg.de gesendet werden.

WERNER KÜRSTEN
seit 1948
Kartonagen und Verpackungsmittel



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

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

**SOMMER IN ...
GROSSBRITANNIEN**

9. - 18. JUNI 2023



Fotos
gesucht!
Einsendeschluss
8. MAI 2023

Hamburg

HAMBURGER
VOLKSHOCHSCHULE

„Hände für Hamburg“ schafft Lebensqualität

„Mehr als eine Pflege“ – so lautet das Motto von „Hände für Hamburg“ – dem neuen Pflegedienst in Bramfeld. Hinter dem Namen steht Sayed Taheri. Er und sein Team versorgen Pflegebedürftige dort, wo sie am liebsten sind: Zuhause.

Möglichst lange in der vertrauten Umgebung zu leben – das ist für die meisten Menschen der größte Wunsch, wenn sie ans Alter denken. „Hände für Hamburg“ hilft dabei, diesen Wunsch zu erfüllen. „Bei uns sind Sie richtig, wenn es Ihnen um persönliche, liebevolle und kompetente Pflege geht“, sagt Sayed Taheri, der bis dato seine eigenen Familienangehörigen pflegt, viele Jahre als Angestellter in der Pflege tätig war und das Unternehmen gegründet hat.

Pflege durch mehrsprachiges Personal

Seit Anfang März sind Taheri und sein Team mit ihrer langjährigen Erfahrung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen da. Fachlich und menschlich kompetent betreut werden die Kundinnen und Kunden aktuell von fünf examinierten Pflegefachkräften so-



Das Team von Hände für Hamburg verrichtet seine Arbeit mit Respekt und bietet „Mehr als eine Pflege“.

wie einer Gesundheits- und Pflegeassistentin, die bei Bedarf rund um die Uhr im Einsatz sind und neben Deutsch auch Türkisch, Albanisch, Afghanisch und Polnisch sprechen. Grund- und Behandlungspflege sowie individuelle Betreuungsstunden sind Angebote, die den Bewohnerinnen und Bewohnern in Bramfeld, Steilshoop, Barmbek-Süd und Wandsbek das Leben erleichtern sollen.

Betreuung und Beratung

Doch die Leistungen von „Hände für Hamburg“ beschränken sich nicht nur auf die Pflege. Auch die Begleitung bei Arztbesuchen,

Hilfe beim Wiederherstellen und Aufrechterhalten einer angepassten täglichen Routine sowie beim Fortführen von sozialen Kontakten gehören zu den Angeboten. Und damit pflegende Angehörige ihrer anspruchsvollen Rolle gerecht werden können, bietet das Unternehmen eine Praxisanleitung an, die Grifftechniken, Maßnahmen zur Gewichtsverlagerung und Schulungen zur Einnahme von Medikamenten einschließt.

Weitere Leistungen

Hilfe und Unterstützung gibt es zudem bei der hauswirtschaftlichen Versorgung, bei der Kostenklärung mit den entsprechenden Trägern und bei der Besorgung von Pflegehilfsmitteln. Auch die enge Zusammenarbeit mit Haus- und Fachärzten, mit Kranken-

häusern, Physiotherapeuten und Wundexperten sowie die Kooperation mit Apotheken, Sanitätshäusern und Menüdiensten spielt bei der fachkundigen Betreuung der Kundinnen und Kunden eine große Rolle. Zudem ist das Unternehmen Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen.

Die Ziele

„Wertschätzung, Respekt und Einfühlsamkeit gegenüber den uns anvertrauten Menschen sind die Grundlagen unserer Arbeit“, betont Sayed Taheri. Deshalb orientiert sich die zu leistende Pflege und Betreuung nicht am Befund, sondern am Befinden der Menschen. Dazu gehört, dass entsprechend Raum für Kommunikation bleibt.

„Wer unsere Hilfe benötigt, muss nur anrufen“, sagt Taheri. „Wir vereinbaren gern einen Termin für ein ausführliches Beratungsgespräch.“ Das Büro an der Bramfelder Chaussee 177 ist Montag, Dienstag und Donnerstag von 9 bis 15 Uhr, Mittwoch und Freitag von 9 bis 13 Uhr sowie nach Absprache geöffnet.



Häusliche Alten- und Krankenpflege

Rehbein GmbH

Flachland 10 • 22083 Hamburg
Telefon (040) 642 40 66

Wir wünschen unseren Patienten ein schönes Osterfest!

Matthias-Claudius-Heim

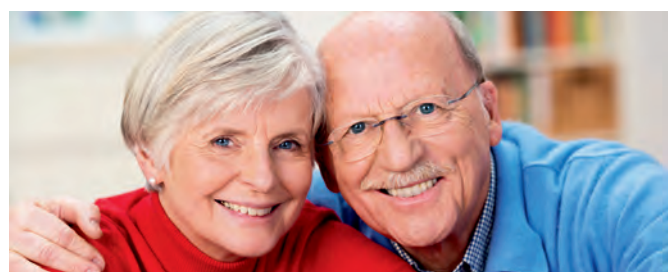
Alten- und Pflegeheim der Diakoniestiftung Alt-Hamburg

Wir wünschen allen Bewohnern und ihren Angehörigen,
allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
sowie allen Geschäftspartnern und Freunden des Hauses
ein schönes Osterfest!



Matthias-Claudius-Heim

Walther-Mahlau-Stieg 8 • 22041 Hamburg
Telefon: 69 69 53-0 • E-Mail: verwaltung@mch.diakoniestiftung.de
www.mch.diakoniestiftung.de



Theodor-Fliedner-Haus

einfach gut gepflegt und umsorgt

Frohe Ostern!

Evangelisches Seniorenwohn- und Pflegezentrum Bramfeld

Berner Chaussee 37-41 • 22175 Hamburg
Tel. 040/64 60 45-0 • www.tfh-hamburg.de



KONTAKT



Bramfelder Chaussee 177
22177 Hamburg
Telefon: 88 15 97 00
info@fuerhh.de
www.fuerhh.de

Kompromiss für Instandsetzung der Walddörferstraße: Tempo-30-Zone geplant

Das Bezirksamt Wandsbek plant derzeit unter Bürgerbeteiligung die Instandsetzung der Walddörferstraße. Bereits seit 2017 existieren hierzu verschiedene Überlegungen, die immer wieder zu Streit unter den einzelnen Interessengruppen führten. Die Vorstellung des Entwurfs für den Straßenabschnitt zwischen Ölmühlenweg/Am Stadtrand und Berner Heerweg im Ausschuss für Mobilität und Wirtschaft am 23. März zeigte jetzt einen gangbaren Kompromiss für alle Lager auf.

Die Walddörferstraße verläuft fast parallel zum Friedrich-Ebert-Damm und geht in den Berner Heerweg über. Die geplante Neugestaltung betrifft die ca. drei Kilometer von der Wendemuthstraße bis zum Berner Heerweg. Das Straßenbild ist geprägt von Wohnbebauung, Schulen, Kitas und Seniorenpflegeheimen sowie kleinen Gewerbebetrieben. Seit 2017 existieren Überlegungen, die Walddörferstraße zwischen den Bahnhöfen Friedrichsberg und Farmsen zu einer Fahrradstraße umzubauen. Diese Pläne stießen auf Widerstand bei den Anwohnern. Insbesondere die Interessengemeinschaft (IG) Walddörferstraße, ein Zusammenschluss ortsansässiger Unternehmer, plädierte gegen den Umbau. Sie sahen ihre Existenz gefährdet, da die Grundstücke mit den teils großen LKWs nicht mehr zu erreichen gewesen wären. Außerdem würden die Buslinien 116 und Metro 8 den Anwohnerinnen und Anwohnern nicht mehr zur Verfügung stehen. Für ältere



Heike Wiemer und Ulrike Siegmund (Management des öffentlichen Raumes Wandsbek, v.l.) sowie Tobias Fuchsluger und Dore Göppert (IWB Planungsbüro) stellten das neue Konzept vor.

Menschen wäre das eine massive Einschränkung ihrer Mobilität. Vorstellungen eingebracht.

Die Ziele

Am wichtigsten war den Bürgerinnen und Bürgern dabei das Straßengrün. In der Öffentlichen Fragestunde am 23. März fragte deshalb auch eine Bürgerin vom NABU, was denn mit den Bäumen wäre. Planerin Dore Göppert erläuterte, dass für den Umbau neun Baumfällungen nötig sind, die Bäume aber zeitnah ersetzt werden.

Neben der Erhaltung des Baumbestandes gab es noch folgende Ziele bei der Projektplanung: Verbesserung der Verkehrssicherheit aller Verkehrsteilnehmenden durch durchgängige, regelkonforme und komfortable Verkehrsflächen, Anpassung der Verkehrsflächen an die Verkehrsstärken, Verbesserung des Verkehrsflusses, Ordnung der Park- und Fahrradstellplätze, Barrierefreiheit sowie das Schaffen von Sitzgelegenheiten. Bei allem wurde vor allem die Situation der Radfahrenden im Auge behalten. Als Planungsrandbedingung lagen hierfür die Empfehlungen für Radverkehrsanlagen (ERA) zu Grunde. Dabei handelt es sich um das technische Regelwerk für die Planung, den Entwurf und den Betrieb von Radverkehrsanlagen. Dieses Regelwerk wird von der Forschungsgesellschaft für Straßen- und Verkehrswesen in Köln herausgegeben.

Unter Berücksichtigung aller Faktoren erläuterte Bauingenieur

Tobias Fuchsluger das Konzept: eine Tempo-30-Zone mit Mischverkehr bei einer Fahrbahnbreite von sechs Metern. Die Gehwege sollen ca. 2,65 Meter und die Radwege ca. 3,10 Meter messen. Daneben entstehen 142 regelkonforme Parkstände in den Nebenfächern und sieben neue, barrierefreie Bushaltestellen.

So geht es weiter

Ulrike Siegmund vom Management des öffentlichen Raumes erläuterte: „Wir werden uns mit den anderen Abschnitten der Walddörferstraße in dieser Art weiter vorarbeiten und am Jahresende die Kosten für alle drei Abschnitte ermitteln.“ Ihre Kollegin Heike Wiemer fügte hinzu: „Baubeginn wird frühestens im Sommer 2025 sein.“ Die Ergebnisse werden jetzt sukzessive auf der Internetseite „Walddörferstraße (Wendemuthstraße bis Berner Heerweg) - hamburg.de“ veröffentlicht. Dort können von den Bürgerinnen und Bürgern auch weiterhin Vorschläge für die Walddörferstraße eingebracht werden. „Bis zum 30. April läuft zudem noch die Bürgerbeteiligung für die Bezirksroute Walddörferstraße. Diese Vorschläge werden ebenfalls mit aufgenommen“, so ein Hinweis von Finn Ole Ritter (FDP) an alle Interessierten.

Eine gute Lösung

„Ein annehmbarer Kompromiss für alle“, nannte Dr. Kerstin Gröhn die Tempo-30-Lösung und bedankte sich bei den Beteiligten. Die Rechtsanwältin von der Kanzlei Klemm & Partner mbB vertritt seit 2016 die Interessen der IG Walddörferstraße: „Damit können die Gewerbetreibenden leben“. Nur Jens Kürsten, der neben Frank Baumann Sprecher der IG Walddörferstraße ist, möchte noch nicht ganz aufatmen: „Leider ist noch nichts beschlossen und die Auswertung für die Bürgerbeteiligung der Bezirksroute läuft noch.“ Da heißt es weiterhin: abwarten! (KK)



Die Bushaltestelle „Emmauskirche“ soll verlegt werden, um mehr Platz für Gelenkbusse zu schaffen.

Krankenversicherung für die Katz' – und den Hund

In deutschen Haushalten leben – laut einer repräsentativen Erhebung – 34,7 Millionen Haustiere. Katzen (16,7 Mio.) und Hunde (10,3 Mio.) sind die beliebtesten. „Wenn die geliebten Fellnasen ernsthaft krank oder bei einem Unfall verletzt werden, kann es teure Folgen geben. Die Haspa Tier-Krankenversicherung sorgt für einen Rundum-Schutz für Hund und Katze“, sagt Babett Lohse, stellvertretende Filialdirektorin der Haspa in Dulsberg. „Damit sichern Sie sich gegen hohe Tierarztrechnungen ab.“ Diese Versicherung ist in den Leistungsvarianten Premium und Premiumplus verfügbar. In beiden ist die umfassende Übernahme der Behandlungs- und Operationskosten enthalten, bei Premium plus gibt es keine Begrenzung für die Höchstentschädigung pro Jahr. Wer ganz sicher gehen will, kann zusätzlich noch einen Schutz für die Zähne ergänzen: Dann sind

auch Zahnextraktionen, Wurzelbehandlungen sowie die Korrektur von Zahn- oder Kieferanomalien inklusive.

Alle Rassen sind versicherbar. Es besteht freie Wahl bei der Tierarztpraxis oder -klinik, mit der die Versicherung direkt abrechnet. Rassespezifische Erkrankungen sind mitversichert. Außerdem gibt es eine jährliche Gesundheitspauschale in Höhe von 100 Euro, zum Beispiel für Wurmkuren, Floh- und Zeckenvorsorge sowie Schutzimpfungen.

Wichtig: Wer schon länger nicht mehr in der tierärztlichen Praxis war, sollte sich nicht über gestiegene Preise wundern. Denn im November 2022 trat die neue Gebührenordnung in Kraft, die deutliche höhere Preise zur Folge hat. So kostet schon die einfachste Untersuchung nun 23,62 Euro statt vorher 8,98 Euro für Katzen und 13,47 Euro für Hunde. Die Preise für Impfungen von Hund und Kat-



Babett Lohse,
stellv. Filialdirektorin in Dulsberg.
ze haben sich fast verdoppelt: von 5,77 Euro auf 11,50 Euro. Und dies sind nur die Nettopreise, auf die noch 19 Prozent Mehrwertsteuer hinzukommen.

Wie die Bundestierärztekammer betont, gibt die Gebührenordnung keine Festpreise vor, sondern nur einen groben Rahmen, vom einfachen bis zum dreifachen – bei Notdienst sogar vierfachen – Satz. Die Gebührenhöhe kann je nach Tier, Aufwand, Behandlungszeit

und sogar Behandlungsort variieren. So können Zahnsteinentfernung (inkl. Narkose) 400 Euro, Zähneziehen (inkl. Narkose) 1.500 Euro und die Behandlung eines Kreuzbandrisses 2.400 Euro bei Katze oder Hund kosten. Bei einer komplizierten Not-OP nach einem Unfall kommen schnell mehrere tausend Euro zusammen.

„Gut, wenn man dann mit der Tier-Krankenversicherung vorgesorgt hat“, betont Lohse.

Unter www.haspa.de/tierliebe gibt es nähere Informationen zu dieser und weiteren Versicherungen für Katzen und Hunde. Sie können alle ausschließlich online abgeschlossen werden.

Babett Lohse,
stellv. Filialdirektorin
Hamburger Sparkasse
Strassburger Straße 38
22049 Hamburg
Telefon 040 3578-96098
babett.lohse@haspa.de

wellengang hamburgs Erlebnistag für Kinder

Unter dem Motto „Die eigenen Grenzen erkennen und gemeinschaftlich überwinden“ fand am 9. März der erste wellengang hamburg Erlebnistag statt. Seit 2014 ist wellengang hamburg ein Projekt der gemeinnützigen Aladin GmbH, einem freien Träger der Kinder- und Jugendhilfe in Wandsbek.

Anders als in der klassischen Jugendhilfe, richtet wellengang hamburg seine Angebote frei an alle Kinder und Jugendliche psychisch erkrankter Eltern. Darunter fällt auch das regelmäßig stattfindende präventive Gruppenangebot, in dem die Teilnehmenden über die Erkrankung ihrer Eltern aufgeklärt werden und sie Werkzeuge an die Hand bekommen, um mit der Situation Zuhause umgehen zu können. Der Erlebnistag ist ein ganz neues Projekt, das von wellengang hamburgs Botschafterin Anjorka Strechel initiiert wurde. Zehn ehemalige Gruppenteilnehmende im Alter von 7 bis 10 Jahren kamen



Zwei Stunden haben sich die Teilnehmenden ausgepowert.

zusammen, um sich auszutauschen, gemeinsam zu essen, etwas zu unternehmen und um einfach Spaß zu haben.

„Es ist ein Tag der Begegnung, der Bewegung und der Gemeinschaft“, sagt Anjorka Strechel. „Durch den Sport werden Endorphine freigesetzt, die ein Gefühl von Leichtigkeit hervorrufen. Darüber hinaus bekommt man mehr Selbstvertrauen, wenn ein Hindernis vielleicht nicht gleich beim ersten Mal überwunden wird, man aber bei jedem Versuch etwas weiterkommt und es zum Schluss

doch schafft.“

Der Tag begann am Treffpunkt im Pavillon des Familien Netzwerks Wandsbek (FaNeWa). Nach einer Vorstellungsrunde der Teilnehmenden, den zwei pädagogischen Fachkräften von Aladin und Anjorka Strechel, die den Tag aktiv begleitete, machte sich die Gruppe auf den Weg zum Sprungraum Hamburg. Zwei Stunden wurde sich dort an den verschiedenen Stationen ausgepowert. Gemeinsame Spring- und Wurfspiele halfen dabei, die Gruppe zusammen zu führen. An einem Parcours

konnten sich die Kinder individuell ausprobieren und ihre ganz eigenen Hürden mit Hilfe der Begleitenden überwinden. Nach den zwei aktiven Stunden, kehrte die Gruppe zurück zum Pavillon des FaNeWa. Hier wurde gemeinsam gegessen, gespielt und in einer Abschlussrunde im Kreis waren sich alle Kinder einig, dass sie an dem Tag jede Menge Spaß hatten.

„Der Erlebnistag war ein voller Erfolg. Die Gruppe ist so schnell zusammengewachsen und die Unbeschwertheit und Freude aller Kinder zeigt uns, wie wichtig und schön solche Begegnungen sind“, sagt Hendrik van Kempen, Projektleiter von wellengang hamburg und Aladin. „Wir planen diesen Erlebnistag in Zukunft jährlich, unter der Schirmherrschaft von Anjorka Strechel, in einem größeren Rahmen stattfinden zu lassen. So soll möglichst vielen Kindern und Jugendlichen ein Ort für Vernetzung, Austausch und Spaß geboten werden.“



HANDWERKER EMPFEHLEN SICH



BEDACHUNG



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

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

GARAGEN-TORE

e.f. Schleusner



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

GARTENGESTALTUNG

JÖRG NEUMANN Garten- und Landschaftsbau

Jahrespflege • Rasen vertikutieren
Zäune setzen • Plattenarbeiten
Umgestaltung der Müllboxen



Jetzt darf wieder
gepflanzt werden!
Hornissenweg 40a • 22159 HH
Telefon (040) 647 07 86
Fax (040) 647 51 85
www.neumannsgarten.de

GLASARBEITEN



Glas - soviel Sie mögen
Beratung - soviel Sie brauchen
Hallesdorfer Str. 143 • 22179 Hamburg

AS Glaserei Anton Scholze e.K.

Rauschener Ring 21 • 22047 Hamburg
Ausführung sämtlicher Glaserarbeiten
Sicherheits- und Energiesparverglasung
Versicherungsabwicklung

Tel.: 695 09 55
24 Stunden Notdienst

MARKISEN



Meisterbetrieb
Alle führenden Marken + eigene Herstellung

- Markisen •
- Sonnensegel •
- Terrassendächer •

Hallesdorfer Straße 74 • 22179 HH • ☎ 641 35 46
www.markisen-jagow.de

SANITÄRE ANLAGEN



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



SANITÄR • HEIZUNGS-TECHNIK

- SANITÄR
- HEIZUNG • SOLAR
- BAUKLEMPNEREI
- BEDACHUNG

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

WERBEANLAGEN

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



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

RUNDSCHAU
FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Schlaue Handwerker
inserieren
HIER!

Mobile

Problemstoffsammlung

Die nächste mobile Problemstoffsammlung der Stadtreinigung Hamburg findet am Montag, dem 17. April, von 16.30 bis 18 Uhr Bei den Höfen 7a-e statt. Hier werden kostenlos Schad- und Giftstoffe sowie kleine Elektrogeräte aus privaten Haushalten entgegen genommen. Außerdem berät qualifiziertes Fachpersonal über die umweltgerechte Entsorgung von Problemstoffen.

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

Kunst-Spaziergang

In Kooperation mit der Bücherhalle Bramfeld lädt das Gut Karlshöhe am 22. April zu einem Kunst-Spaziergang mit Land-Art ein. Land-Art ist eine nachhaltige Kunstform, die sich in den 60er Jahren in Amerika als Gegenbewegung zum kommerziellen Kunstmarkt entwickelt hat. Die Regeln besagen, dass für Land-Art nur Materialien verwendet werden, die aus der Natur stammen – pflücken und abreissen ist nicht erlaubt. Aus diesen Fundstücken, wie beispielsweise Äste, Blätter, Sand und Steine, wird ein Kunstwerk gestaltet, das am Ort verbleibt. Ein solches Kunstwerk möchte die Bramfelder Land-Art Künstlerin Sybille Essegern mit den Teilnehmenden von 14.30 bis 17.30 Uhr gemeinsam erstellen und per Fotos dokumentieren. Bitte einen Stoffbeutel zum Zwischenlagern der Fundstücke mitbringen.

Die Veranstaltung findet auf der Obstwiese an der Karlshöhe 60d statt, die Teilnahme ist frei. Um Anmeldung per Mail unter bramfeld@buecherhallen.de wird gebeten.

75 Jahre „Was singt denn da?“

NABU-Vogelführungen sind ins Jubiläumsjahr gestartet

Amsel, Drossel, Fink oder Star? Auf die Frage „Was singt denn da?“ gibt der NABU Hamburg auf seinen vogelkundlichen Frühjahrsspaziergängen seit mittlerweile 75 Jahren Antworten. Im Jubiläumsjahr 2023 bieten die Ehrenamtlichen des NABU insgesamt 86 Termine in und um Hamburg an. Dabei können Naturinteressierte die heimische Vogelwelt in 26 unterschiedlichen Gebieten kennenlernen.

Malte Siegert, 1. Vorsitzender des NABU Hamburg, blickt zugleich zurück und nach vorn: „Angesichts seiner über 120-jährigen Geschichte, die einst als Deutscher Bund für Vogelschutz begann, liegt dem NABU die Vogelwelt von je her besonders am Herzen. Die „Was singt denn da?“-Führungen sind dabei eine ganz besondere Erfolgs-

geschichte in Hamburg, die bereits 1948 ihren Anfang nahm. Seitdem bringen NABU-Ehrenamtliche den Hamburgerinnen und Hamburgern unsere Vogelwelt näher und sensibilisieren für ihren Schutz. Darauf sind wir als Verband enorm stolz und freuen uns, die traditionsreiche Programmreihe auch im Jahr 2023 mit großer Begeisterung bei allen Beteiligten fortsetzen zu können.“

„Beim Kennenlernen der unterschiedlichen Arten erfahren die Teilnehmenden bei „Was singt denn da?“ auch, in welchen Lebensräumen sich Vögel wohlfühlen und wie wir ihnen helfen können – etwa mit naturnahen Gärten oder dem Anbringen von Nisthilfen“, unterstreicht NABU-Vogelschutzexperte Marco Sommerfeld die Bedeutung der Veran-



Vögel beobachten mit dem NABU.

staltungsreihe. „So macht eine Vogelführung mit dem NABU nicht nur Spaß, sondern regt auch zu mehr Naturschutz an.“

Insgesamt bietet der NABU Hamburg in diesem Jahr im Rahmen von „Was singt denn da?“ noch bis Anfang Juli 86 Termine in 26 Gebieten an. Die Führungen sind abwechslungsreich und finden in Naturschutzgebieten und in Parks sowie auf Friedhöfen und in Grünzügen statt. Vorkenntnisse sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht erforderlich. Es sollte

aber an Regenkleidung, festes Schuhwerk und, wenn vorhanden, ein Fernglas gedacht werden. So gerüstet steht der Beobachtung der Vogelwelt nichts mehr im Wege. Bitte beachten Sie, dass Hunde leider zuhause bleiben müssen. Eine Übersicht über die Termine der vogelkundlichen Führungen gibt es online unter www.NABU-Hamburg.de/wassingtdenn-da. Die Führungen sind in der Regel kostenlos, Spenden für die Vogelschutzprojekte des NABU Hamburg sind aber willkommen.

Aussteller/innen gesucht

Am 25. Juni ist es soweit: Der Botanische Sondergarten in der Walddörferstraße 273 öffnet nach einer dreijährigen Pause endlich wieder seine Türen und lädt von 11 bis 17 Uhr zum „Tag der offenen Tür“ ein. Traditionell präsentieren hier Vereine, Verbände, Behörden, Institutionen und Einzelpersonen an kostenlosen Informationsständen ihre Verbundenheit zur Natur. Zudem wird an weiteren Infoständen das soziale und kulturelle Leben im Bezirk Wandsbek beschrieben. Für beide Themenbereiche werden noch Ausstellerinnen und Aussteller gesucht. Ein weiterer fester Bestandteil beim „Tag der offenen Tür“ ist der Gärtnemarkt mit Ständen,

die Pflanzen und Naturprodukte anbieten. Ein neuer Schwerpunkt soll die Kunst werden. Künstlerinnen und Künstler, die sich mit Naturmotiven befassen, sind herzlich willkommen.

Damit auch für das leibliche Wohl gesorgt wird, werden außerdem noch Anbieterinnen und Anbieter im Bereich Speisen und Getränke gesucht. Auch hier sollte der Schwerpunkt auf der „Natürlichkeit“ liegen.

Fragen werden auf der Internetseite <https://www.hamburg.de/wandsbek/tag-der-offenen-tuer/> beantwortet, von der aus auch eine direkte Anmeldung möglich ist, sowie von Helge Masch, Leiter des Sondergartens, unter Telefon 693 97 34.

Energieberatung

Am 5. April 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. Eine Anmeldung unter Telefon 248 32 250 ist erforderlich.



Berner Wochenmarkt
Einkaufen, gerne in Berne

Mach Dich Frisch!
Mit frischen Produkten aus der Region!

Wir wünschen allen frohe Ostern und erholsame Feiertage

Unser
Ostermarkt findet am:
Gründonnerstag
06.04.2023
von **08.30 - 18.00 Uhr** statt.

Mehr Informationen unter:
www.berner-wochenmarkt.de

FROHE OSTERN



WOCHENMARKT
Dienstags, 08.30 - 13.00 Uhr
& Freitags, 08.30 - 18.00 Uhr

Fachkräftepotenzial für Deutschland heben

Der aktuell große Mangel an Fachkräften in Deutschland kann nur durch entsprechende politische Maßnahmen und die Zusammenarbeit der Bildungsbereiche wirksam bekämpft werden. Davon zeigen sich die Vorstandsvorsitzende der Bundesagentur für Arbeit (BA), Andrea Nahles, und der Präsident der Hochschulrektorenkonferenz (HRK), Professor Dr. Peter-André Alt, überzeugt.

Der Fachkräftemangel und seine Folgen sind in allen Berufsbereichen sichtbar, etwa im Ingenieurwesen, im Klimahandwerk, bei der Kinderbetreuung und bei den Lehrkräften. Das Fehlen qualifizierten Personals stellt die Verantwortlichen vor die gemeinsame Aufgabe, möglichst vielen Menschen Bildung und die Entfaltung ihrer Potenziale zu ermöglichen. Dabei spielt es nach Auffassung von BA und HRK keine Rolle, welcher Bildungsweg individuell beschritten wird. Wichtig sei allerdings, dass alle Wege Anerkennung fänden und dass der Wechsel von einem Bildungsbereich in den anderen gut unterstützt werde.

„Berufliche und akademische Bildung sind unterschiedlich in ihren Zielen und Voraussetzungen, aber



Auch bei der Kinderbetreuung fehlen Fachkräfte.

gleichwertig in ihrer Bedeutung für Wirtschaft und Gesellschaft in Deutschland“, so HRK-Präsident Alt. „Es wird deshalb in Zukunft noch wichtiger sein, den Abbruch von Bildungskarrieren zu verhindern – auch im Bereich des Studiums. Die Hochschulen und ihre Beratungsstrukturen sind hier seit langem mit einer Vielzahl von Maßnahmen aktiv. Und die Erfolge zeigen, dass sich dieses Engagement lohnt. Dazu gehört aber auch, dass die Hochschulen gemeinsam mit ihren Partnern vor Ort, etwa den lokalen Arbeitsagenturen, den Kammern oder Handwerksbetrieben, diejenigen in den Blick nehmen, die von einem Bildungsbereich in den anderen wechseln wollen. Für die zielgerichtete Unterstützung dieses Bereichswechsels gibt es bundesweit

ebenfalls bereits hervorragende Beispiele der Kooperation.“

Große Besorgnis löst bei BA und HRK die wachsende Zahl an Personen aus, die aktuell weder in Schule, Ausbildung oder Studium noch in Arbeit sind. BA-Vorsitzende Nahles: „2021 befanden sich in der Bevölkerungsgruppe der 15- bis 24-Jährigen etwa 630.000 Menschen, die außerhalb des Bildungssystems und des Arbeitsmarktes standen und die für beide dauerhaft verloren zu gehen drohen. Das können und dürfen wir uns als Gesellschaft nicht leisten. Es liegt in der Verantwortung aller Beratungs- und Bildungsinstitutionen, durch offene und proaktive Bera-

tungsangebote die Möglichkeiten aufzuzeigen, die das differenzierte und qualitativ hochwertige deutsche Bildungssystem bietet.“ Einig sind sich die Gesprächspartner auch darin, dass den Schulen hier eine besondere Bedeutung zukommt. Nahles weiter: „Die Stärkung der Berufswahlkompetenz bei den jungen Menschen ist von zentraler Bedeutung. Das geht über bloße Berufsorientierung hinaus.“ Aus Sicht von HRK und BA sind Länder und Schulträger gefordert, dieses Thema konsequent in den Blick zu nehmen. Sonst drohen auf Dauer der Verlust von Fachkräften sowie einschneidende biografische und soziale Folgen.

Chancen für Frauen

Sie haben Ihre Angehörigen gepflegt oder Elternzeit genommen und möchten wieder berufstätig sein? Die Agentur für Arbeit Hamburg beantwortet gern Ihre Fragen. Vor allem das Projekt „Comeback“ in Hamburg: Perspektiven für Wiedereinsteigerinnen“ bietet individuelle Beratungs- und Qualifizierungsangebote für den beruflichen Wiedereinstieg. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein familienbedingter Ausstieg aus dem Erwerbsleben sowie eine abgeschlossene Berufs-

ausbildung oder ein Studium und/oder adäquate Berufserfahrung. In einzelnen, aufeinander aufbauenden Modulen werden unter anderem Profiling und Familiencoaching durchgeführt sowie Praxisphasen in Unternehmen organisiert. Ansprechpartnerin ist Sybille Ahlborn, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Hamburg. Beratungstermine können unter der gebührenfreien Hotline 0800 4 555500 (Mo. bis Fr. von 8 bis 18 Uhr) vereinbart werden.



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

Das Team **AzubiPlus**
hilft Dir bei Deinem erfolgreichen Start in die Ausbildung



Türöffner zu Firmen
in ganz Hamburg



Vermittlung in alle
Branchen



Unterstützung
im Arbeitgeberkontakt



Anpassung Deiner
Bewerbungsunterlagen



Ziel: **Ausbildung!**



regelmäßige Messen
und Firmenbesuche



Tipps zu Unternehmen
für Deinen Wunschberuf



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

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

Wo Bramfeld italienisch is(s)t

Dem kulinarischen „Dolce Vita“ können Freunde Italiens seit knapp einem Jahr im Ristorante Laurretta frönen. Hier werden Gäste wie Freunde behandelt und genießen authentisch italienisch-sizilianische Küche.

Das Ristorante Laurretta an der Bramfelder Chaussee 212 ist ein Ort zum Wohlfühlen. Ausgestattet mit einfachen Holztischen und Materialien aus ihrer Heimat, hat Inhaberin Carmela Laurretta das Lokal zu ihrem Zuhause gemacht. Zu einem Treffpunkt für Menschen, die sich für sizilianische Spezialitäten ebenso begeistern, wie sie selbst. Vieles hier erinnert



Carmela Laurretta serviert ihren Gästen authentisch italienisch-sizilianische Küche.

an Sizilien: das Interieur, die in den Regalen offerierten Weine, vor allem aber das Lebensgefühl. Carmela Laurretta ist Lebensfreu-

umfangreichen Getränkesortiment begleitet, zu dem Rot-, Weiß- und Roséweine, Bier (beispielsweise Peroni), Spirituosen, alkoholfreie Getränke und verschiedene Kaffeespezialitäten gehören. Typisch sizilianisch ist zudem der Guerrera, ein Aperitiv auf Weinbasis, den man am besten als Spritz oder pur auf Eis genießt.

Das Besondere

Eine Karte im herkömmlichen Sinne gibt es nicht, alle Gerichte für den Mittagstisch und für den Abend finden sich auf einer Tafel. Die Angebote wechseln regelmäßig, doch einige Spezialitäten bleiben. Beispielsweise die Cannolo Siciliano, knusprige Teigrollen mit Ricottacreme-Füllung, Schokostreuseln und kandierten Orangenschalen.

Für alle Gourmets gibt es zudem verschiedene Überraschungsmenüs mit drei Gängen (mittags) oder vier Gängen (abends), bei denen sogar teilweise die Getränke inklusive sind. Lassen Sie sich einfach auf eine kulinarische Reise entführen und genießen Sie italienisches Lebensgefühl vor der Haustür. Auch größere Gesellschaften sind herzlich willkommen.

www.ristorante-laurretta.de

Handysprechstunde

Bereits Ende Februar starteten im Gemeindehaus der Kreuzkirche Wandsbek, Kedenburgstraße 14, die ersten Handysprechstunden, die von Ehrenamtlichen betreut wurden. Woche für Woche kamen immer mehr Interessierte dazu. Und weil sich viele Probleme, die die Teilnehmer/innen mit ihrem Smartphone hatten, als sehr individuell erwiesen, wird das Angebot ab April erweitert.

Neben der Gruppen-Fragerunde (21. April und 5. Mai, jeweils von 15 bis 16 Uhr) stehen am 14.

April, am 28. April und am 12. Mai von 15 bis 17 Uhr jeweils vier Einheiten à 30 Minuten für Einzelsprechstunden zur Verfügung, in denen man sich beispielsweise die Basis-Einrichtung seines Handys erklären lassen kann. Hier ist für die Teilnahme mindestens zwei Tage vorher eine Anmeldung bei Karen Diehn, Telefon 0177 83 53 223 erforderlich. An den beiden Gruppensprechstunden kann ohne vorherige Anmeldung teilgenommen werden.

Kunstaussstellung

Vom 4. bis zum 28. April zeigt die Gesellschaft der Lichtbildfreunde Hamburg-Wandsbek e.V. erneut ihre Arbeiten im Bezirksamt Wandsbek. Dieses Mal steht die Ausstellung unter dem Motto „Rot-Weiß“.

Die Fotografinnen und Fotografen stellen Fotos aus, die eben diese Farben enthalten. Die Motive dafür finden sich dabei in der Natur und vielfältig in der menschlichen Zivilisation wieder. Dargestellt werden insbesondere Motive aus Haushalt, Kunst, Mode, Werbung, Technik, Verkehr und Sport. Der Kontrast zwischen den Farben Rot und Weiß ist hierbei besonders spannend.

Viele der gezeigten Werke wurden im letzten Jahr zu einem Fotowett-

bewerb eingereicht und von der Jury wegen ihrer interessanten Motive sowie der gekonnten Inszenierung derselben mit dem 1. Platz ausgezeichnet.

Im Beisein der Künstlerinnen und Künstler wird Bezirksamtsleiter Thomas Ritzenhoff die Ausstellung am 4. April, um 16.30 Uhr eröffnen. Bis zum 28. April werden die Fotografien dann im Bezirksamt Wandsbek, Schloßstraße 60, auf der Ausstellungsfläche im 2. Obergeschoss gezeigt. Sie können jeweils montags bis freitags von 7 bis 19 Uhr besichtigt werden. Am letzten Ausstellungstag schließt die Ausstellung abbaubedingt früher. Der Zugang zu der Ausstellungsfläche ist barrierefrei und der Besuch kostenlos.

Speisen & Getränke

Ein ideales Ambiente also für die erfahrene Gastronomin und ihr Team, die den Gästen beliebte Klassiker und ausgefallene Kreationen der italienisch-sizilianischen Küche servieren. Ob Antipasti, Pasta, Fleisch- oder Fischgerichte – hier wird alles stets frisch zubereitet.

Die kulinarische Angebotspalette wird von einem erlesenen und

Ristorante  *Laurretta*

Unsere Überraschungsmenüs:

MITTAGS	
1. 3 Gänge Vorspeise, Hauptgericht (frische Pasta), Dessert	19,50€
2. 3 Gänge Vorspeise, Hauptgericht (Fisch oder Fleisch), Dessert	25,50€
ABENDS	
1. 4 Gänge (für zwei Personen) inkl. 1. Flasche Wein (von uns ausgewählt) 1 Flasche Wasser und 2 Espresso	69,90€ pro Person
2. 4 Gänge (für zwei Personen) exklusive Getränke	59,90€ pro Person

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung!

Bramfelder Chaussee 212 • 22177 Hamburg • Telefon 670 480 80
Mail: kontakt@ristorante-laurretta.de • www.ristorante-laurretta.de
Di.-Fr. 12.00-15.00 + 18.00-23.00 Uhr, Sa. 18.00-23.00 Uhr
So. und Mo. Ruhetag

Fitnessstraining im Alter: Ein Interview

Anke und Hannelore aus Farmsen-Berne sind beide über 80. Also nicht mehr die Jüngsten. Trotzdem sieht man sie regelmäßig bei Alsterfit in Barmbek-Nord schwitzen. Denn sie wollen mobil und beweglich bleiben, fit und aktiv das Leben genießen. In einem Interview erzählen die Seniorinnen, wie sie auf Alsterfit aufmerksam wurden, wie sie trainieren und was ihnen hier besonders gefällt.

Wie sind sie auf Alsterfit aufmerksam geworden?

Anke & Hannelore: Wir waren auf der Suche nach einem neuen Fitnessstudio, weil das Studio, in dem wir vorher trainiert haben, geschlossen wurde. In einer Zeitung haben wir dann eine Anzeige von Alsterfit gesehen.

Wie lange sind sie schon Mitglieder?

Anke & Hannelore: Seit mittlerweile zwei Jahren.

Anke: Ich war zuerst am Standort Rahlstedt, bin dann nach Barmbek-Nord gekommen und geblieben. Hier habe ich dann auch Hannelore wiedergetroffen.

Wie erleben sie das Studio und die anderen Mitglieder? Wie wurden sie aufgenommen?

Anke & Hannelore: Wir können nur sagen, dass wir das Studio gefunden haben, in dem man sich vom ersten Moment an wohlfühlen kann. Helle, großzügige Räumlichkeiten, modernste Geräte, eine ruhige Atmosphäre und ein gutes Miteinander. Wir haben viel Kontakt mit anderen, vor allem jüngeren Mitgliedern, die sich wünschen, dass ihre Eltern es uns leicht tun würden.

Hannelore: Wir trainieren ohne Leistungsdruck. Aber die Trainer haben immer ein Auge auf uns und korrigieren sofort, wenn sich Fehler beim Training einschleichen. Und genau deswegen fühlen wir uns hier so gut aufgehoben.

Anke: Man bekommt auch Tipps, wenn man Beschwerden hat. Das ist für mich besonders wichtig, denn ich hatte einen Oberschenkelhalsbruch. Deswegen schätze ich die angeschlossene Praxis für Physiotherapie, in der ein breites Spektrum an Behandlungen angeboten wird.

Wie häufig trainieren sie und



Anke (88, li.) und Hannelore (82)
Schwitzen regelmäßig bei Alsterfit.

wie sieht das Training aus?

Anke & Hannelore: Wir trainieren 2x in der Woche. Dann stehen drei Runden Zirkeltraining und anschließend eine halbe Stunde Cardiotraining auf dem Laufband auf dem Programm.

Haben sie noch einen Tipp für alle, die unschlüssig sind?

Anke & Hannelore: Wir können jedem nur raten ... Raff dich auf und beginne endlich, etwas für deine Fitness und dein Wohlbefinden zu tun. Und dann bleib dran. Wir haben auch so unsere Stolpersteine – Tage, an denen man sich nur schwer aufrufen kann. Dann motivieren wir uns gegenseitig.

www.alsterfit.com
 **alsterfit**
 Physio und Sport an einem Ort
2x in Hamburg

Steilshooper Straße 293
22309 Barmbek-Nord
040/63 91 74 80

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



Fitness



Wellness

**Fitness,
Wellness und
Ernährung**
 ab **15,90**
 14-tägig
 auch monatlich kündbar



Physiotherapie



alsterfit

**Frohe
Ostern!**