

In Gemeinschaft gärtnern

Pflanzsaison beim Urban Gardening Projekt „Fuhlgarden“ hat begonnen

BARMBEK Nach der langen Winterpause kribbelte es ihnen schon in den Fingern, jetzt fand bei strahlendem Sonnenschein der Auftakt in die neue Saison statt: Das Barmbeker Urban Gardening-Projekt „Fuhlgarden“ macht die Beete fit fürs Frühjahr. „Heute haben wir schon vieles ausgesät: Spinat, Zwiebeln, Möhren, Kapuzinerkresse“, zählt Peter Grauvogel auf. „Weiteres keimt auf unseren Fensterbänken zuhause vor und wird ausgepflanzt, wenn es etwas wärmer ist.“ Zwar ist er auf dem Lande aufgewachsen, „Garten“-Erfahrung hatte er aber bisher nur mit Tomaten, die er in Barmbek auf seinem Balkon gezogen hat. Jetzt freut er sich darüber, dass sogar schon im März etwas geerntet werden kann: „Der Feldsalat ist im Supermarkt so teuer, hier wächst er fast von alleine“, zeigt er auf eine Handvoll des knackigen Grüns.

Das Projekt Fuhlgarden ist das erste seiner Art in Barmbek und für jeden offen. Im vergangenen Jahr ist das ehrenamtliche Gartenprojekt auf dem rund 2.400 Quadratmeter großen Grabeland an der Steilshooper Straße,

Beate Scheepker, Clara Sonntag, Ute Volkert, Omar Ibrahim und Peter Grauvogel (v. l.) Foto: cb



Ecke Langenfort an den Start gegangen. Das Gelände neben dem ehemaligen Wendebcken hat die benachbarte Kita „Die kleinen Strolche“ seit Längerem als Naturspielfläche von der Stadt gepachtet. Finanziell werden sie vom Bezirk unterstützt. Wer mitmachen möchte, kommt einfach dazu, wie er Zeit hat. Beim gemeinsamen Buddeln, Pflanzen, Jäten, Gießen und Ernten treffen sich Menschen verschiedener Generationen und mit unter-

schiedlichen Vorkenntnissen. „Es macht einfach Spaß, hier Leute aus der Nachbarschaft kennen zu lernen“, findet Peter Grauvogel. Neu im Team sind Bewohner der Flüchtlingsunterkunft am Dakarweg. „Zuhause hatten wir einen kleinen Garten mit Bananen, Blumen und einem Orangenbaum“, erzählt der aus dem Irak stammende Omar Ibrahim. Der Ausflug an den Langenfort ist für ihn eine willkommene Abwechslung. Nach getaner Arbeit wärmen

sich die 16 Frauen und Männer, die an diesem Sonntagnachmittag gekommen sind, rund um ein Lagerfeuer auf. Einige haben etwas zum Essen und Trinken mitgebracht, über dem Feuer wird gegrillt. Es wird geklönt und viel gelacht, so wie nun wieder an fast jedem Sonntag. Einen Schnuppertermin für neue Interessierte gibt es am 3. April ab 15 Uhr. Weitere Informationen bietet auch die Homepage des Projekts: www.fuhlgarden.de (cb)

Wer gibt mir ein Zuhause?

Immer wieder landen Tiere im Tierheim und suchen ein neues Zuhause.



Fröhliche Hundedame

Die kleine Emili hat in ihrem bisherigen Leben noch nicht viel Glück gehabt. Wegen eines Herzfehlers muss sie Medikamente nehmen. Trotzdem ist der zirka acht Jahre alte Jack-Russell-Mischling eine fröhlicher Hundedame, die gerne im Auto mitfährt und sehr

gelehrig und anhänglich ist. Sie liebt lange Spaziergänge. Wenn Kinder in ihrem neuen Zuhause leben, sollten diese schon etwas älter sein. (wb) **Infos: ☎ 211 10 60**

Antik-Markt im QUARREE

Wandsbek. Am Sonntag, den 3. April startet pünktlich zum Frühlingsanfang ein Antikmarkt im Wandsbeker QUARREE, es ist der letzte Markt vor der Sommerpause. Nächster Termin ist der 30. Oktober.



Vintage und Raritäten gibt es hier und so manches Shabby Chic Schränkchen findet ein neues Zuhause. Schöne Gartenobjekte und eine Vielfalt an edlen Objekten, Raritäten und Sammlerstücken aller Epochen und zu fairen Preisen kann man hier finden. Das Ereignis kann sich mehr als sehen lassen. Für jeden Geschmack und Geldbeutel ist etwas dabei. Man findet hier antike Möbel aus der Gründerzeit oder Jugendstil, Tafelsilber, Gemälde, Lampen, Pup-

Kunst und Kulinarisches, hier kann der Sonntag gemütlich werden. Foto: wb

pen, Steiftiere, edles Glas und Porzellan von Limoges, Meissen, KPM oder Rosenthal, aber auch Brillant und Gold- und Silberschmuck. Kurioses, Kitsch, Kunst und vieles mehr. Sammelwertes aus vielen Jahrhunderten. (wb)

QUARREE 8-10
Öffnungszeiten: 10 bis 17 Uhr
Eintritt frei

-Anzeige/Sonderveröffentlichung-

Wirbelsäule richtig belasten

Alsterfit-Studio berät bei Rückenproblemen und klärt auf

Barmbek. Sich bewegen bringt Segen. Das gilt vor allem, wenn der Rücken sich schmerzhaft bemerkbar macht. Wie wichtig ein regelmäßiges Training zur Stärkung der Muskulatur und Kenntnisse über wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag sind, erfahren Interessierte bei den Beratungstagen der Halswirbelsäule (HWS) und Lendenwirbelsäule (LWS) im Alsterfit-Studio in Barmbek-Nord, Steilshooper Straße 293.

Info-Tage mit Physiotherapeuten

Die Wirbelsäule trägt die ganze Last unseres Lebens und hält uns aufrecht. Doch wie empfindlich sie ist, bekommen wir nur allzu oft zu spüren, denn durch zu langes Sitzen, mangelnde Bewegung und Fehlbelastungen zieht sich die Muskulatur zusammen, verkürzt sich und bekommt zudem eine überhöhte Spannung. Die Folge sind Schmerzen, die meist in der Lendenwirbelsäule oder im empfindlichen Hals-Nackengebiet auftreten. Deshalb ist es wichtig, die Muskulatur zu stärken. Genau an diesem Punkt setzen die speziellen Angebote des Alsterfit-Studios in Barmbek-Nord an, das am 5. April von zwölf bis 16 Uhr und am 6. April von 16 bis 20 Uhr zu **Beratungstagen** einlädt. Hier untersuchen die erfahrenen Physiotherapeuten Frauen und Männer jeden Alters wie bei einer Erstbehandlung kostenlos und stellen die Ursache der Schmerzen fest. Auf Grundlage Ihrer Beschreibung, des Abtastens und der Körperstatik



Die Wirbelsäule kann durch Fehllhaltung geschädigt werden

erstellen Ihnen die Therapeuten gemeinsam mit den zertifizierten Fitness-Trainern gern einen individuellen Trainingsplan, geben Tipps, wie man Bewegungsabläufe rückenfreundlich ausführt und erklären, was man im Alltag beachten muss, damit der Rücken schmerzfrei und beweglich bleibt.

Moderne Therapien und Geräte

„Unser Augenmerk liegt generell auf einem gesunden und funktionalen Ganzkörpertraining, das eine starke Körpermitte fördert und die manuelle Therapie unterstützt“, erklären die Mitarbeiter

des Alsterfit-Studios. Sie bieten neben bestimmten therapeutischen Methoden der Eigenmobilisation und einem speziell entwickelten Programm zur Entlastung der Bandscheiben, bei dem diese durch eine Kombination aus Zug- und Druckbelastung besser mit Nährstoffen versorgt werden, auch Programme mit Dehn- und Kräftigungsübungen an modernsten Geräten an. Alle Übungen haben zum Ziel, den „Kern des Körpers“ zu stärken und schmerzhaften Erkrankungen vorzubeugen sowie eventuell vorhandene Blockaden, z. B. im Iliosakralgelenk, zu lösen. Insbesondere sollen zudem die Tiefenmuskulatur, die hauptsächlich den Stützapparat des Körpers bildet und die Halswirbelsäule, die zwar den beweglichsten, aber auch den anfälligsten Teil der Wirbelsäule darstellt, gekräftigt werden.

Regelmäßige Übungen

Die Programme sind übrigens auch dafür geeignet, bereits bestehende Schmerzen zu lindern. Sportliche Höchstleistungen sind dabei keinesfalls gefragt. Entscheidend ist vielmehr, dass das Training regelmäßig erfolgt. „Optimal sind zwei bis drei Einheiten pro Woche“, so die Mitarbeiter des Gelenk- und Rücken zentrums. Weitere Informationen gibt es bei den Tagen der Rückengesundheit. Eine Anmeldung unter Telefon 63 91 74 80 ist möglich, aber nicht erforderlich. (wb)

alsterfit, Steilshooper Str. 293, www.alsterfit.com

PHYSIO UND SPORT AN EINEM ORT

Fitness - Kurse - Physiotherapie - Wellness - Sauna



Heilung HWS- und LWS-Syndrom (Rückenschmerzen in Hals- und Lendenwirbelbereich)

Wir Physiotherapeuten untersuchen Sie wie bei einer Erstbehandlung an diesen Tagen kostenlos und stellen die Ursache der Schmerzen fest. Auf Grundlage Ihrer Beschreibung, des Abtastens und der Körperstatik erstellen wir Ihnen gern Ihren individuellen Trainingsplan.

Kostenlose Untersuchung:

Dienstag, 5. April, 12.00 - 16.00 Uhr und
Mittwoch, 6. April, 16.00 - 20.00 Uhr

Premium-Fitness,
Kurse, Wellness
und Gesundheit
bei uns nur
14,40 €*
*14-tägig



Alle Krankenkassen anerkannt.

Alsterfit 2x in Hamburg: Mit einer Karte trainieren Sie flexibel in den Studios Steilshooper Straße 293 und Bargkoppelweg 52.

Anmeldung zum kostenlosen Probetraining:

Telefon 040/63 91 74 80

Steilshooper Str. 293, 22309 Barmbek-Nord

Mo. bis Fr. 6–22.30 Uhr · Sa. und So. 8–20 Uhr

Kostenlose Parkplatzflächen direkt vor der Tür



www.alsterfit.com