



GBO · Der Gewerbebund Oststeinbek informiert

1. Vorsitzender: Björn Keller · Krähenberg 1 · 22113 Oststeinbek · Telefon 040 - 739 60 90 · www.gewerbebund.de




Trainieren mit Spaßfaktor im Power Plate Center an der Möllner Landstraße Auf dem Trampolin zur Traumfigur

Oststeinbek (mom) – Seit Oktober 2012 haben es die Oststeinbeker leichter, wenn sie mit wenig Zeitaufwand gesunder, fitter und schlanker werden möchten. Denn seitdem betreibt Christine Schutz an der Möllner Landstraße 55, 1. Obergeschoss, ein Power Plate Center. Mit ihrer Mitarbeiterin Cathleen Seib betreut sie die Anwendungen ihrer Kunden und gibt Anweisungen, welche Muskelgruppen oder Körperbereiche in welcher Form trainiert werden sollten. Dabei reichen einfache gymnastische Übungen dazu, die Muskulatur anzuspannen.

„Cathi“, wie Cathleen nur genannt wird, hat sich auf Jumping Fitness spezialisiert und trainiert mit Erwachsenen jeden Abend eine Stunde lang. „Wir haben hier eine Superstimmung und dazu tolle Musik“, schwärmt die Trainerin, „und Neulinge finden sich sehr schnell dazugehörig.“ Mit ihrem Temperament und ihrer Freude am Sport reißt sie jeden mit. „Jumping Fitness ist gut geeignet als Beckenbodentraining, beansprucht aber auch die gesamte Kleinmuskulatur und verbrennt dreimal mehr Kalorien als beim Joggen. Dabei ist das aber kein stumpfes Trainieren, die Übungen werden mit den Interessenten abgesprochen. Jumping ist mitreißend und macht einfach Spaß“, schwärmt sie. „Ebenso wie die Erwachsenen zeigen auch Kinder ab zehn Jahren Begeisterung, und wer einmal dabei war, wird auch dabei bleiben“, ist Cathi überzeugt. Überwiegend trainieren Frauen, doch Cathi kann sich gut vorstellen, auch Trainingsstunden für Männergruppen zu leiten. Sportangebote gibt es auch für Mütter mit ihren Kleinkindern, und in dem angebotenen Bauch-



Mit Cathi (vorn) hat die Gruppe Spaß an der Bewegung zu flotter Musik, und fit bleibt „frau“ auch.
Foto: Mommert

Beine-Po-Workout können die Babys als Gewicht passiv oder aktiv mitwirken. Bei dem Training mit Power Plate werden 97 Prozent der Muskelgruppen beansprucht, und das im gesamten Körper. Bei normaler Belastung in einem Fitness-Studio benötigt man ungefähr eineinhalb Stunden, für Power Plate genügen nur zwei Mal wöchentlich 20 Minuten pro Trainingseinheit für den gleichen Effekt. Genau das Richtige für Menschen mit wenig Zeit, die trotzdem auf gezielte Bewegung und eine schlanke Figur nicht verzichten möchten. Bei dem Training wird die Rückenmuskulatur gestärkt, die Körperhaltung gesunder und

Rückenbeschwerden gehören der Vergangenheit an. „Die Anwendungen sind sehr gut nach der Arbeit möglich, aber auch mit etwas Anstrengung verbunden“, erklärt die ausgebildete Power Plate-Trainerin Christine Schutz. „Nach dem Training kann man sich von dem Power Plate auch massieren lassen und so unter anderem sehr gut Rückenproblemen entgegenwirken.“ Dabei gibt es auch Paarangebote und Trainingsmöglichkeiten für Mütter mit kleinen Kindern im Power Plate Center in Oststeinbek. Weiter sind Bodyforming-, Anti-Cellulite- und Six-Pack sowie Gewichtsreduktion möglich, ebenso Beckenbo-

den- und Rückentraining und mehr. Ob die Sportinteressierten ihr Ziel in den Bereichen Fitness, Beauty oder Gesundheit erreichen möchten – alles ist möglich. Geöffnet hat das Power Plate Center montags und mittwochs 8 bis 13 und 16 bis 21 Uhr, donnerstags, freitags und sonntags, donnerstags und freitags 16 bis 20 Uhr. Erreichbar ist das Unternehmen unter 040-72 00 76 75 oder per E-Mail unter info@powerplate-oststeinbek.de. Im Internet können sich Interessierte unter www.powerplate-oststeinbek.de informieren.

Acht Pkw-Aufbrüche vom 23. bis 25. Oktober

Zeugen gesucht

Oststeinbek (pt) – Zwischen dem 23. Oktober, 17 Uhr, bis 25. Oktober, 11 Uhr, kam es in Oststeinbek in den Straßen Hanse-

tor, Hamburger Kamp, Eichredder und Bergstraße zu acht Pkw-Aufbrüchen. Zeugen können sich melden unter Tel. 040-727 70 70.

Am 9. November

DRK lädt zur Modenschau

Oststeinbek (pt) – Der Ortsverein des Deutschen Roten Kreuzes Oststeinbek lädt ein zur Modenschau der Firma Donna-Moden am Mittwoch, 9. November, in der Begegnungsstätte Oststeinbek, Möllner Landstraße 24 a, Beginn ist um 14.30 Uhr. Nach Kaffee und Kuchen führen die Damen der Firma Donna-Moden ihre Modelle vor, und anschließend ist Zeit zum Aussuchen, Anprobieren und vielleicht auch zum Bestellen – für das, was gefällt. Anmeldungen bitte unter der Telefonnummer 040-712 86 22 oder Telefonnummer 040-713 21 47 oder direkt in der Begegnungsstätte. Die Veranstalter freuen sich auf viele fröhliche Gäste.

Oststeinbeker SV: Autogenes Training – Körper & Seele

Neuer Kurs und ein Workshop

Oststeinbek (mom) – Nach dem sehr erfolgreichen Kurs im September bietet der Oststeinbeker Sportverein (OSV) ab Mittwoch, 9. November, für acht Wochen im Budoraum, Meessen 32, Oststeinbek (13 bis 14 Uhr oder 14 bis 15 Uhr) wieder einen Kurs für Autogenes Training an. Autogenes Training ist gut geeignet, um Stress zu reduzieren und ihm vorzubeugen. Man kann den Alltag und die täglichen Belastungen gelassener angehen. Die Teilnehmer erlernen die sechs Grundübungen des Autogenen Trainings anhand leicht verständlicher sowie überall und jederzeit durchführbarer Formeln.

Anwendbar ist dies zum Beispiel bei psychosomatischen Symptomen, Schlafstörungen, Migräne/Kopfschmerzen, Verspannungen, Konzentrationsschwächen, Unruhezuständen oder zum Beispiel Schmerzen des Bewegungsapparates. Übungsleiter Andreas Eigenherr (Infos unter Telefon 0160-944 34 237 oder Mail an AEigenherr@gmx.de) ist von Beruf Krankengymnast/Physiotherapeut und arbeitet seit mehreren Jahren als Kursleiter für Autogenes Training.

Dieser Kurs ist von allen Krankenkassen geprüft und zertifiziert worden. Nach Beendigung des Kurses können bis zu 100 Prozent der Kurskosten in

Höhe von 89 Euro von der Krankenkasse zurückerstattet werden.

Anmeldungen bitte direkt beim Oststeinbeker Sportverein (telefonisch unter der Nummer 040-712 05 95 oder per Mail an „geschaeftsstelle@oststeinbek.net“).

Ebenfalls beim OSV gibt es einen Kurs zur Entspannung am Nachmittag: „Körper & Seele Workshop“. Wer kennt es nicht: Immer auf dem Sprung und alles muss schnell gehen?

Am Sonnabend, 10. Dezember, nehmen sich die Teilnehmer Zeit nur für sich selbst. Das Treffen ist von 14 bis 17 Uhr auf der Bühne der Schule Gerberstraße (Gerberstraße 36). Dort werden Entspannungs- und Atemübungen, PME, Achtsamkeitstraining, Autogenes Training, Übungen aus dem Qi Gong, sowie Muskelaufbauübungen gemeinsam ausgeführt, die dem Körper gut tun.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Für diesen Nachmittag bitte eine Decke, ein Getränk, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung sowie warme Socken mitbringen.

Die Kosten betragen für OSV-Mitglieder 10 Euro und für Nichtmitglieder 18 Euro.

Bei Interesse unbedingt bei Antje Mäckelmann unter der Telefonnummer 040- 712 07 32 anmelden.

LOS GEHT'S JUMP DICH FIT...

Neben viel Spaß lernt Ihr Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Konzentration.

Jumping Kurse für Kinder ab 10 Jahren und für Erwachsene

Ruft uns an oder kommt vorbei und reserviert euch einen Platz!



Power Plate Center Oststeinbek
Möllner Landstr. 55
22113 Oststeinbek
Tel.: 040 - 72 00 76 75
info@powerplate-oststeinbek.de





- Polsterei
- Gardinen
- Sonnen-/Insektenschutz
- Bodenbeläge

Möllner Landstraße 101 a
22113 Oststeinbek
E-mail: ts@wohn-raum-design.de

Tel.: 040 - 714 98 194
Fax: 040 - 710 04 314
Mobil: 0170 - 545 72 86

Hof-Posewang.de Kartoffeln, Eier, Obst und Gemüse

Jetzt bei uns:
Frische Suppenhühner
am 17. + 18. November 2016

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Posewang ☎ 7 11 16 75
Heidstücken 1 · 22113 Oststeinbek · Mo.-Fr. 8-12.30 + 14-18 Uhr · Mi.+Sa. 8-12.30 Uhr

PC DOKTOR SHOP



- Computer
- Monitore
- Software
- vor Ort Service
- Netzwerktechnik
- Virenbeseitigung
- Serverservice
- Notebooks
- Tablet
- Drucker
- PC Reparatur
- Router
- Virenschutz
- Know-how

Gewerbegebiet Oststeinbek - Willinghusener Weg 2
Tel. 040 - 53 25 06 01 www.pcdoktor-shop.de
Mo.-Fr. 8.00 - 18.00 Uhr - Sa. 10.00 - 14.00 Uhr

WALTER WILDER GMBH

Bauklempnerei · Sanitärtechnik · Gasheizung · Ölheizungen
Meisterbetrieb



Bad & Heizung aus einer Hand

Marco Berndt-Koch Geschäftsführer

Bergstücken 2 Telefon: 040/712 28 40
22113 Oststeinbek Telefax: 040/713 25 38
e-mail: info@walter-wilder.de

BAUSACHVERSTÄNDIGER

Werner Grünitz Baustoffingenieur - VDB

- > Beurteilung von Bauschäden
- > Wertermittlung an Grundstücken und Gebäuden
- > Bauabnahmen
- > Baubegleitende Qualitätsüberwachung
- > Kaufberatung bei Immobilien

- > Beweissicherung
- > Instandsetzungsberatung

Am Südhang 44 e-Mail sv-w.gruenitz@t-online.de Tel. 040/713 25 65
22113 Oststeinbek www.bausachverstaendiger-sh.de Fax 040/713 44 55
Mobil 0171/646 000 4

A+S
Alarm- und Sicherheitstechnik
A+S

Der Profi für Ihre Sicherheit!

Alarm- u. Sicherheitstechnik
B. W. GmbH
Im Hegen 14 b · 22113 Oststeinbek · Tel. 040/714 86 00

A+S
Alarm- und Sicherheitstechnik
A+S



MALERMEISTER

Alexander Rump
Hochkamp 47
22113 Oststeinbek

Fon 040 - 765 00 765
Fax 040 - 781 04 386

Teppich-Hof Wolf GmbH

Wir sind das kompetente Fachgeschäft für:

- Teppichböden/PVC-Beläge
- Teppiche und Brücken
- Insekten- u. Sonnenschutz

Komplettservice

- ausmessen • liefern
- verlegen • montieren

Oststeinbek Meessen 3 (Gewerbegebiet)

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 9-18.00 Uhr
Sonnabend von 9-15 Uhr

☎ 040-71 49 80 16

Heizöl Wulff

Inhaber Hans-Dieter Drechsler

Dorfstraße 61 b · 22113 Oststeinbek
Telefon: 040-739 77 83 · Telefax: 040-648 61 901