

Das Magazin für  
die Generation 55+

**SeMa**

Senioren Magazin Hamburg

**Gratis**  
zum  
Mitnehmen



Neues Leben für alte  
Bilder und Filme



Anleitung zum  
Glücklichsein – im Netz



Seniorengerechter  
Garten



Bernhard Paul  
Seine Reise zum Regenbogen



**FRISCH UND  
FIT DURCH DEN  
SOMMER**



*Sport im Freien: Eine persönliche Trainerin macht's möglich. Andreas beim Sport im Park. Foto: Stephanie Wolf*

# Frisch und fit durch den Sommer

## Die Vorteile von Bewegung

Fahrradfahren, Wandern, Tai-Chi, Yoga oder Gymnastik – das Angebot, sich in Hamburg zu bewegen, ist auch für Menschen 65+ vielseitig und an vielen Orten möglich. Soziale Einrichtungen, Kirchen, Vereine oder Personal Coaches machen oft die unterschiedlichsten Bewegungsangebote. Und doch ist es für viele Menschen schwer, sich auf den Weg zu machen und seine Komfortzone zu verlassen. „Ich glaube, es ist für viele nicht greifbar, welchen Nutzen und welche Vorteile man von

Wo Sie in Hamburg „den ersten Schritt“ machen können, finden Sie zum Beispiel hier: <https://www.hamburger-sportbund.de/>

Unter <https://www.hamburger-sportbund.de/suche?q=senioren> gibt es die Broschüre „Bleib in Schwung“ zum Download, in der Sie viele Angebote nach Stadtteilen aufgelistet finden.

Einige Videos, nach denen Sie verschiedene Sportarten erst mal zu Hause ausprobieren können, gibt es zum Beispiel hier: <https://www.youtube.com/@HamburgerSport>

Bei Fragen zu Personal Trainer, Ernährung oder auch zum Fasten erreichen Sie Stephanie Wolf, Fitnessökonomin, unter Tel. 0174 /1514558 oder per Mail an [info@steffi-wolf.de](mailto:info@steffi-wolf.de)

der Bewegung hat. Man ist oft in seinem – meist sitzenden – Alltag gefangen. Und sich da rauszubewegen, den ersten Schritt zu machen, das ist für zahllose Menschen eine riesengroße Hürde“, sagt Stephanie Wolf, Fitnessökonomin und Personal Coach in Hamburg. Seit 2015 ist die gelernte Bürokauffrau in der Hansestadt. Sie kam her, um erst mal ihre eigene Komfortzone, den Büroschreibtisch in Berlin, zu verlassen und Sport zu studieren. „Ich bin so ein aktiver Mensch und wollte nicht mein Leben lang eine sitzende Tätigkeit machen. Ich bin dann umgeschwenkt und sagte mir ‚So, dann studiere ich jetzt Sport und begeistere später auch andere Menschen dafür, sich mehr zu bewegen und mit mir Sport zu machen.““

Der Alltag der meisten Menschen hat sich dramatisch verändert: „Die meiste Zeit sitzen wir im Büro, im Homeoffice, im Auto oder auf der Couch, und wir vergessen dabei manchmal die Bewegung und den Sport“, so Trainerin Wolf. Hinzu kommt: „Wir sind Gewohnheitstiere: Wir kommen nach Hause und denken, wir müssen uns jetzt erst mal entspannen. Aber dass diese Entspannung vielmehr in Form von Bewegung eintritt, das sehen die Menschen nicht gleich.“

### Bewegung ist Leben

Regelmäßige körperliche Bewegung ist wichtig für die Gesundheit. Ältere Menschen profitieren durch regelmäßige körperliche Aktivität in mehrfacher Weise: Sie erwerben eine gute Fitness, und diese spielt eine entscheidende Rolle bei der Prävention typischer sogenannter „Zivilisationskrankheiten“ des Stoffwechsels und des Herz-Kreislauf-Systems. Dazu gehören Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck sowie die gefährlichen Blutgefäßveränderungen am Herzen oder Gehirn, die zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können.

Eine gute körperliche Fitness reduziert aber auch typische Probleme des Bewegungssystems: Die Gefahr von Rücken- sowie von Gelenkproblemen wird durch eine verbesserte Fitness verringert. Diese und andere Gründe nennt auch der Hamburger

*Möbelhaus Deubelius*

**Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!** *Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?*

- Sessel und Betten mit Aufstehhilfe
- Senioreneinrichtungen nach Maß  
Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke
- Seniorengerechte Umzüge

**Hausbesuche möglich**

**fitFORM**  
Nach Ihren Körpermaßen angefertigt

Hoheluftchaussee 19 • Tel. 420 27 12 • U3 Bhf. Hoheluftbrücke, Buslinie 5 • Mo-Fr 9-18, Sa 10-14 Uhr • [www.moebelhaus-deubelius.de](http://www.moebelhaus-deubelius.de)

*Der Pöhlshof*  
Servicewohnen – geborgen im Alter  
in der Rathausallee 83 a in 22846 Norderstedt

Eigene **CAFÈTERIA**  
für unsere Bewohnerinnen und Bewohner

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -230  
Ochsenzoller Str. 147 • 22848 Norderstedt • [www.plambeck.com](http://www.plambeck.com)



*Auch während des Fastens tut Bewegung dem Körper und der Seele gut: Gruppe während der Morgenbewegung. Foto: Stephanie Wolf*

Sportbund für die Notwendigkeit eines regelmäßigen Trainings gerade für älter werdende Menschen.

Dabei ist es hin zur Bewegung oft nur ein kleiner Schritt: „Beginne erst mal mit einem kleinen Spaziergang! 15 Minuten am Morgen (am besten noch vor dem Frühstück) und 15 Minuten am Nachmittag oder Abend. Das wäre schon mal die erste Variante“, rät die Fitnesstrainerin.

#### Es ist nie zu spät, anzufangen

Zur Bushaltestelle laufen, möglichst immer die Treppe nehmen, eine Haltestelle früher aussteigen – das alles sind einfache Möglichkeiten, etwas mehr Bewegung in seinen Alltag zu bringen. Zu alt für mehr Bewegung ist übrigens niemand. Der Fitnesszustand hänge nicht vom Alter ab! „Der Mensch kann im Alter noch genauso – je nach Trainingszustand – seine Muskulatur

trainieren wie ein junger Mensch“, so Wolf. „Beim Zähneputzen durch die Wohnung laufen, bevor man den Kühlschrank öffnet immer erst mal fünf oder zehn Kniebeugen machen oder sich ein- bis zweimal die Stunde so richtig strecken – so kann man anfangen und überhaupt erst mal in Bewegung kommen. Damit kriegt man den Kreislauf in Schwung und möglicherweise dann auch Lust, sich mehr zu bewegen. Motivieren können dabei auch andere Menschen: Gemeinsam mit der Nachbarin oder einem Freund spazieren zu gehen steigert den Beweggrund.“

#### Zurück zu den Grundbewegungsmustern

Auch mental sind die tägliche Bewegung oder Sport sinnvoll: „Wenn ich zum Sport gehe oder eine Runde laufe, gibt es diese Ausschüttung an Glückshormonen. Dann geht es mir gut, ich bin leistungsfähig, ich bin fit. – Das ist für mich auch ein wichtiger Punkt“, berichtet Wolf von ihren Erfahrungen. „Wenn ich mich körperlich gut fühle, kann ich mich auch mental gut fühlen. Das ist für mich eine Einheit.“ Bei Bewegung – das ist wissenschaftlich erwiesen – bekommen die Menschen sehr gut ihren Kopf frei, und sie kommen auf andere Gedanken.

Im Fitnessstudio gibt es neben dem Training an Geräten seit Langem auch jede Menge Fitnesskurse und andere Angebote. In einem Fitnessstudio für Frauen in Poppenbüttel wird vor allem das sogenannte „Functional Training“ angeboten. „Nach der Erkenntnis ‚Sitzen ist das neue Rauchen‘ und dadurch, dass wir den größten Teil des Tages im Sitzen verbringen, wollen wir hier die Frauen wieder aufrichten und kräftigen. Wir arbeiten deshalb im Stehen und nur mit dem Gewicht des eigenen Körpers. Nach dem Motto ‚Zurück zu Grundbewegungsmustern‘ trainieren wir unter anderem mit Liegestützen (Push), Kniebeugen (Squat) und Ausfallschritten (Lunge)“, erklärt die Leiterin.

#### Die richtige Sportart finden

Das Angebot ist groß, und viele wissen auch nicht, wo und womit sie überhaupt anfangen sollen. Laufen, Krafttraining oder



[F] FISCHBEKER  
HÖFE

Nähere Informationen und aktuelle Mietangebote erhalten Sie hier:

[www.fischbeker-hoefe.de](http://www.fischbeker-hoefe.de)  
[vermietung@fischbeker-hoefe.de](mailto:vermietung@fischbeker-hoefe.de)  
Telefon 040 18 13 14 21

## DER BESTE ORT FÜR DIE BESTEN JAHRE

Wohnen mit Service und gemeinschaftlichen Angeboten, maßgeschneidert für die Generation 60+, in einzigartigem Ambiente:

#### SICHERHEIT:

- ▶ ganzheitlich barriere reduziert
- ▶ Video-Gegensprechanlage
- ▶ Hausnotruf (optional)
- ▶ Ärztehaus und Physiotherapie direkt neben der Anlage

#### KOMFORT:

- ▶ über 3 Meter hohe Räume mit bodentiefen Fenstern
- ▶ Design-Bäder mit bodengleicher Dusche u. Fussbodenheizung
- ▶ Balkone, Loggien oder Terrassen mit Privatgärten
- ▶ Tiefgarage mit E-Anschlüssen
- ▶ Schwimmbad (ab 2024)

#### COMMUNITY:

- ▶ Servicebüro mit Freizeit- und Beratungsangeboten
- ▶ Restaurant & Veranstaltungssaal (ab 2024)
- ▶ Café & Ausstellung (ab 2024)
- ▶ hervorragende Infrastruktur (Rewe-Markt, Bäcker, Sparkassen-Servicepoint etc. fußläufig erreichbar)



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

DRK-Kreisverband  
Hamburg-Nordost e.V.



## Senior:innen Sicherheitstage 2023

**Marienthal:**  
Gustav-Adolf-Str. 88  
Fr., 05.05.2023

**Poppenbüttel:**  
Schulbergredder 5  
Do., 11.05.2023

**Volksdorf:**  
Farmsener Landstr. 202  
Mo., 08.05.2023

**Barmbek:**  
Steilhooper Str. 2  
Di., 16.05.2023

**Jetzt kostenlos teilnehmen!**  
**Anmeldungen und Fragen unter:**  
**Tel.: 040 6570042 oder per E-Mail:**  
**veranstaltung@drk-hamburg-nordost.de**  
**www.drk-hamburg-nordost.de**

Polizei • Bankinstitut • Sanitätshaus • ÖPNV  
Erste Hilfe • Soziale Dienste • DRK Hausnotruf



*Mit Freude beim Sport: Magda mit ihrer persönlichen Trainerin Stephanie Wolf. Foto: Stephanie Wolf*

*Unterstützt ihre Klient:innen gern dabei ihre Ziele zu erreichen: Stephanie Wolf, Trainerin, Fastenleiterin und Ernährungsberaterin aus Hamburg. Foto: Stephanie Wolf*



Gymnastik? „Jeder ist anders, und nicht jede Sportart passt zu jedem. Deshalb ist Ausprobieren ganz wichtig“, erläutert die Expertin. Auch die Frage nach dem persönlichen Ziel und dem, was der Einzelne mit dem Sport erreichen will, spielen bei der Wahl der Sportart eine Rolle. „Man muss natürlich auch gucken, wie die gesundheitliche Verfassung ist. Was machen die Gelenke? Gibt es Knie- oder Schulterprobleme ... dementsprechend muss das Training angepasst werden. Viele vergessen das, sie starten dann durch, ohne sich zu fragen: Was kann ich denn noch? Bis wohin kann ich denn gehen?“ Diejenigen, die zum Beispiel gerne gehen oder laufen, fragen sich oft, ob sie denn auch schnell genug gehen. Darauf entgegnet Trainerin Wolf: „Egal, wie schnell Du läufst, Hauptsache Du läufst. Du bist auf jeden Fall schneller als der, der zu Hause auf der Couch sitzt.“

**„Regelmäßige Termine lassen keine Ausreden zu“**  
(Andreas, Poppenbüttel)

Für eine sportliche Aktivität mit einem Personal Trainer hat sich Andreas aus Poppenbüttel entschieden. Er trainiert, weil er einen Ausgleich zu seiner beruflichen, überwiegend sitzenden Tätigkeit braucht. Und weil er einem Muskelabbau im Alter entgegenwirken will. „Bewegung und Fitness sind notwendig“, sagt der 59-Jährige, „ich fühle mich durch meine Trainerin sehr motiviert. Sie hat stets gute Laune und ist auch fachlich super“, sagt er. Der Poppenbütteler habe stets Sport gemacht, aber zuletzt nicht mehr regelmäßig. „Mit einem Coach muss und darf man früh aufstehen, und der Tag beginnt mit guter Laune.“ Seine Hauptmotivation sei auch die Prävention, da er viele Kolleg:innen mit Burn-out und Schlaganfällen erleben musste. Sport diene als Ventil und dem Stressabbau. Den Vorteil zum Sport im Verein sieht er vor allem darin, dass er sich durch die Vielfalt von Übungen für jedes Alter, für jede Konstitution und Kondition besser betreut fühlt. „Außerdem lassen regelmäßige Termine keine Ausreden zu“, sagt Andreas schmunzelnd.

**Frisch und fit: Was man sonst noch tun kann**

Fast schon wie eine Binsenweisheit hört sich der Satz „Genügend Flüssigkeit trinken“ an. Und dennoch ist das ein ganz



*Mit Theraband an der frischen Luft: Andreas und Babette beim Training im Freien. Foto: Stephanie Wolf*

## Schöne Aussichten für Senioren

### Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichtalpark



- selbstständiges Wohnen im grünen Umfeld und in zentraler Lage
- barrierefreie 1 ½- bis 2-Zimmer-Wohnungen (43-58 m<sup>2</sup>), Bj. 1992
- 5-Tage-Betreuung und 24-Stunden-Notrufservice
- Hilfe bei der alltäglichen Lebensführung
- Gemeinschafts- und Fitnessraum im Haus
- organisierte Ausflüge und Veranstaltungen
- Bus zum Wandsbeker Markt direkt vor der Tür
- V.: 127 kWh(m<sup>2</sup>a), Gas-Hzg. aus 2021, D

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.

Nicole Schumacher freut sich auf Sie!

Tel. 040/560 51 90 • schumacher@eichtalpark-reda.de

Seniorenresidenz Eichtalpark, Ahrensburger Straße 4, 22041 Hamburg (Wandsbek)

## STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar  
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

- seit 1994 kompetente Rechtsberatung u. -vertretung
- Erbrecht
- Vorsorgevollmachten
- Patientenverfügungen



Rathausstr. 28, 22941 Bargteheide, Tel.: 04532/28 67-0  
Anwaltliche Zweigstelle: Berner Weg 31, 22393 Hamburg  
Tel.: 040/98 26 999-95, mail@rechtsanwalt-dehns.de

wichtiger Punkt, denn immer noch vergessen, nach Schätzung der Expertin, 80 bis 90 Prozent der Bevölkerung, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. „Das ist eine Gewohnheit (zu wenig zu trinken, Anm. der Red.). Ich rate deshalb dazu, am Morgen gleich auf nüchternen Magen 300 bis 400 Milliliter lauwarmes Wasser zu trinken. Dann wird alles einmal durchgespült, und man ist schon mal klar und fit“, sagt Stephanie Wolf, auch Ernährungsberaterin. Sie empfiehlt viel Gemüse („Eat the rainbow, soll heißen: Möglichst bunt soll es sein“), am besten 400 Gramm am Tag, möglichst wenig Weizen („weg vom Brötchen am Morgen und beim Abendbrot“), gute Fette („am besten Olivenöl“) und einen ausgewogenen Mix aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß („wobei eine pflanzenbasierte Ernährung zu bevorzugen ist“). Gerade bei älteren Leuten spielt Eiweiß eine große Rolle, damit die Muskeln auch erhalten bleiben. Ein Gramm bis 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht werden empfohlen. „Mandeln, Magerquark und Hülsenfrüchte enthalten viel Eiweiß. Am Ende ist der Mix von Milchprodukten, Gemüse und Ballaststoffen wichtig“, bestätigt Wolf. Statt des klassischen Abendbrots empfiehlt sie Körnerbrote, die auch Kerne von Sonnenblumen, oder Kürbissen oder Leinsamen enthalten. Auch im Reformhaus gibt es Backmischungen, mit denen jeder selbst sein Körnerbrot backen kann. „Ein bisschen Frischkäse, Tomate oder Gurke drauf, ein paar frische Kräuter dazu ... das ist top.“ Diese mediterrane Ernährung – ohne Weizen und Transfette – ist übrigens auch bei Entzündungen im Körper, wie zum Beispiel Arthrose, von Vorteil.

## Wie gewohnt und in guter Gesellschaft:

### Radeln mit dem Fahrradtreff

Seit April radeln sie wieder, die Gruppen des Fahrradtreffs der Körber-Stiftung in Bergedorf. „Wir sind meistens in kleinen Gruppen mit 15, höchstens 20 Personen unterwegs und fahren Ziele in einem Umkreis von 30 bis 40 Kilometern Entfernung an. Im Schnitt fahren wir 15 km/h: Das ist mit dem E-Bike (und für die Fitteren auch mit dem normalen Bike) gut zu schaffen“, sagt Klaus-Jürgen Born, 73, einer der Hauptorganisatoren der Bergedorfer Fahrradtreffs der Körber-Stiftung. Seit zehn Jahren ist er als Rentner mit dem Rad bei den Touren des Fahrradtreffs unterwegs. Doch schon vorher hatte er das Radfahren für sich

*Fahradtreff KörberHaus: Jede und jeder kann sich ohne Mitgliedschaft den angebotenen Radtouren anschließen (hier: Elbtour).*

*Foto: Fahrradtreffs der Körber-Stiftung*



# Atelier

## Im-Ohr-Hörsysteme Maßgefertigt für Ihre Ohren

**GRATIS  
HÖRBERATUNG  
inkl. Hörtest**

DESIGNED IN GERMANY

Erleben Sie bei uns die Vorteile von Atelier Im-Ohr-Hörsystemen – kleine, unauffällige und handgefertigte Unikate, die individuell an Ihr Ohr angepasst werden.

In ruhiger, diskreter und ungestörter Umgebung überprüfen wir Schritt für Schritt die Leistungsfähigkeit Ihres Gehörs. Bei Bedarf beraten wir Sie umfassend und wählen mit Ihnen die Hörlösung für Sie aus, die Ihren Alltag optimal unterstützt.

Kompetent - Fröhlich - Freundlich

Wir hören Ihnen zu!

**franz**  
HörSysteme

Rathausallee 3B • 22846 Norderstedt

Tel. 040/525 37 73

Whats App: 040/52 57 09 75

info@franz-hoergeraete.de

www.franz-hoergeraete.de

Montag-Freitag: 9–13 und 14–18 Uhr

## Wohnen „Generation 55+“

- 1 Zi. (ohne Schlafnische), ca. 35 m<sup>2</sup>, € 333,- + Nk./Kt.
- 1 Zi. (mit Schlafnische), ca. 39 m<sup>2</sup>, € 376,- + Nk./Kt.

In HH-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift. V: 174,9 kWh (m<sup>2</sup>a), Gas, Bj. 1969

040 35 91 52 00  
(Anspr. Fr. Schnell)  
[www.meravis.de](http://www.meravis.de)

**meravis**  
Immobiliengruppe

## Ein Leben lang aktiv!

Angebote und Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste. Gemeinsame Freizeit, interessantes Miteinander in verschiedenen Interessengruppen.



**LAB-Treffpunkt  
Fuhlsbüttel**

Lange Aktiv Bleiben e.V.  
Fliederweg 7, 22335 Hamburg  
Telefon (040) 59 24 55  
[fuhlsbuettel@labhamburg.de](mailto:fuhlsbuettel@labhamburg.de)  
[www.labhamburg.de](http://www.labhamburg.de)



*Fahrradtreff  
Bergedorf bei der  
Haveltour.*

*Foto: Fahrradtreffs  
der Körber-Stiftung*

Seit  
1987

ANGELA GREIZER

## ❖ Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe

## ❖ Pflegeberatung

Oehleckerring 28–30, 22419 Hamburg  
Telefon: 040/53 05 04 70  
Fax: 040/520 33 17  
[www.krankenpflege-greizer.de](http://www.krankenpflege-greizer.de)



**Norderstedter Tagesbetreuung, Tel.: 040/308 54 01 00**  
**Pflegedienst Claussen GmbH, Tel.: 040/523 68 21**



- **Spezielle Angebote für Demenzkranke**
- **Tagesausflüge und Wellnessstage**
- **Hol- und Bringdienst mit unserem eigenen Bus**
- **Alle Angebote mit und ohne Pflegestufe**
- **Spiel-/Sport-/Gedächtnis-Trainingsgruppen u. v. m.**

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44**

Tannenhofstraße 5 a–b · 22848 Norderstedt  
Telefon: 040/523 68 21 · Fax: 040/523 68 25  
E-Mail: [info@pflegedienst-claussen.de](mailto:info@pflegedienst-claussen.de)



## Das SeMa auch im Abo!

Direkt nach Hause geliefert

Informationen unter Tel.: 040/524 33 40  
[kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)  
[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)

entdeckt und fuhr als Lehrer an einer Realschule (unter anderem für Deutsch, Mathe und Geologie) mit dem Fahrrad zur Arbeit. „Als Lehrer bin ich mit dem Fahrrad auch etwa 30 Kilometer pro Tag gefahren, 15 Kilometer hin und 15 zurück. Als ich auf unserem Programm ‚60 Kilometer‘ sah, erschien mir das zunächst auch sehr weit. Am Ende des Tages ist es das aber nicht. Wir fahren im Schnitt 15 km/h, und wir machen ja auch viele Pausen. Auf die Schwächeren nehmen wir immer Rücksicht.“

Seit 2002 gibt es den Fahrradtreff der Körber-Stiftung, zunächst im Haus im Park, seit Dezember 2022 im neuen Stadtteilzentrum „KörperHaus“. Seit 2014 ist Klaus-Jürgen Born dabei und plant und organisiert kürzere und längere Radtouren.

Der Fahrradtreff der Körber-Stiftung ist eine Gruppe von freiwillig Engagierten, die Radtouren für die Generationen 50plus organisiert. Zwischen April und Oktober radeln über 120 Radler:innen jedes Jahr in kleinen Gruppen zwischen 30 und 80 Kilometern pro Tour. Neben dem sportlichen Aspekt stehen in erster Linie soziale Kontakte untereinander im Mittelpunkt. Dazu tragen auch Veranstaltungen wie das traditionelle An- und Abradeln bei.

Im Mai stehen zum Beispiel sechs Touren auf dem Programm: Am Mittwoch, 10. Mai, geht es auf eine Picknick-Tour (45 Kilometer), zur Tierrettung Looki (40 Kilometer) oder ins Alte Land (55 Kilometer). Am Mittwoch, 24. Mai, steht die Tour „Auf nach Hunden“ (69 Kilometer) oder „Über die Dörfer“ (60 Kilometer) sowie eine „Naturkundliche Fahrt“ (40 Kilometer) auf dem Programm. Vor den Entfernungen müsse man sich nicht fürchten, merkt Klaus-Jürgen Born an. Die meisten Teilnehmer:innen seien bequem mit dem E-Bike unterwegs. Außerdem gebe es auf den Halbtags- oder Tagestouren immer ausreichend Pausen und damit die Möglichkeit, sich zwischendurch auszuruhen. Die Teilnahme an den Touren ist kostenlos. Eine Anmeldung ist telefonisch unter 040 72 57 02-20 nötig.

Corinna Chateaubourg © SeMa