

SPORT

# Kurier

Heft Nr. 178  
30. Jahrgang  
15. Juni 2020  
Auflage 3.000 Ex.  
Kostenlos an  
Mitglieder-Haushalte  
und Sportinteressierte

Die Top -Adresse für sinnvolle Werbung im Heimatgebiet

# Vier- u. Marschländer



Wir bleiben zu Hause ...  
und machen tolle Sachen mit unserem Einrad !!  
(S. 9)



Mitteilungsblatt der Vereine  
SC Vier- und Marschlande  
SV Altengamme  
SV Curslack-Neuengamme

## Aus dem Inhalt:

Hildegard Albers †	S. 8
Trachtengruppe	S. 14
Homesporting	S. 18
Mundschutz für alle	S. 24
SCVM Sommerprogramm	S. 26
SVCN	S. 34
SVA	S. 36



www.bauwelt.eu

**BAUEN SIE IHREN TRAUM.**  
Wir liefern die Baustoffe dazu.

Telefon 040 - 769 68 - 0  
Kirchwerder Hausdeich 406  
21037 Hamburg

**bauwelt**  
DELMES · HEITMANN

Baustoffe für Generationen.



## Hamburger Sportbund Aktuell

### Indoorsport wieder möglich

26.05.2020

Aufgrund der anhaltend positiven Entwicklung bei den Corona-Infektionszahlen hat der Senat weitere Lockerungen auch für den

Sport in Hamburg auf den Weg gebracht. Durch eine entsprechende Änderung der Hamburgischen SARS-CoV-2-Eindämmungsverordnung kann der Sportbetrieb in der Hansestadt fast uneingeschränkt und unter Auflagen wieder aufgenommen werden.

Der Sportbetrieb auf öffentlichen, schulischen und privaten Sportanlagen ist demnach zulässig, wenn die Sportausübung und der Trainingsbetrieb kontaktfrei durchgeführt werden und Sportler\*innen einen Mindestabstand von 1,5m einhalten. In geschlossenen Räumen, wie Fitness- und

Sportstudios, wo beim Trainieren die Atemfrequenz erhöht ist und damit ein höheres Risiko der Tröpfcheninfektion besteht, gilt ein Mindestabstand von 2,5m bei der Sportausübung. Der Abstand zwischen den Geräten ist entsprechend zu gewährleisten. Zudem ist sicherzustellen, dass die Räume ausreichend belüftet werden, um das Infektionsrisiko zu reduzieren.

Umkleide- und Duschräume dürfen jeweils nur einzeln, d.h. von einer Person zeitgleich genutzt werden. Die Duschen und Umkleieräume sind zudem mehrmals täglich zu reinigen. Gleiches gilt für Türen,



# Michael Garbers

**Elektroanlagen GmbH**  
Beratung | Planung | Ausführung  
**Notdienst 0172-432 88 03**

*schnell  
fachgerecht  
zuverlässig*

- |                         |                          |                     |
|-------------------------|--------------------------|---------------------|
| Kundendienst            | Funk Alarmanlagen        | Beleuchtungsanlagen |
| Neu-/Altbauinstallation | DVB-... Digitalfernsehen | E-CHECK             |
| Videoüberwachung        | Satelliten-/BK-Anlagen   | 24 Std. Notdienst   |

Kirchenheerweg 152  
21037 Hamburg  
Fax 723 87 10 • e-mail: g@rbers.com

040 **7 23 88 03**



Türgriffe oder andere Gegenstände, die häufig berührt werden. Auch die Sportgeräte sind nach jedem Gebrauch zu reinigen. Die Nutzung angeschlossener Wellness- und Saunabereiche bleibt untersagt.

Alle Anbieter, Betreiber und Vereine sind zudem aufgefordert, ein Schutzkonzept zu erstellen, um das Infektionsrisiko der anwesenden Personen durch geeignete technische und organisatorische Vorkehrungen zu reduzieren. Das gilt unabhängig davon, ob die Sportausübung im Freien oder in geschlossenen Räumen stattfindet. So ist der Zugang zur Sportanlage so zu gestalten, dass alle anwesenden Personen einen Abstand von 1,5m im Freien bzw. 2,5m bei der Sportausübung in geschlossenen Räumen zueinander einhalten und keine Ansammlungen von Personen entstehen. Darüber hinaus müssen die Kontaktdaten aller Sportlerinnen und Sportler unter Angabe des Datums erfasst und für vier Wochen aufbewahrt werden, um etwaige Infektionsketten nachvollziehen zu können.

Weitere Infos unter:

[www.hamburger-sportbund.de](http://www.hamburger-sportbund.de)

## Vier- und Marschländer Sportkurier TOP im Heimatgebiet

am 12. August 2020 neu mit  
Berichten aus dem Vereinsleben.

Redaktionsschluss: 16.07.2020

### Impressum

Herausgeber: Gunnar R. Fiege mit dem SCVM

Herstellung: Verlag Helga Fiege  
In der Ohe-Nord 2, 21037 Hamburg  
Tel.: (040) 793 19 379

Verlag und Sportwerbung: Helga Fiege, In der Ohe-Nord 2  
21037 Hamburg Tel.: (040) 793 19 379  
email: [info@scvm1899.de](mailto:info@scvm1899.de)  
HK-Hamburg: 678414  
SteuerNr.: 44/060/00619

Redaktion und Anzeigen: Gunnar R. Fiege  
email: [kurier@scvm1899.de](mailto:kurier@scvm1899.de)  
Tel.: (040) 793 19 379

Druck: Barkow Druck Studio OHG  
Rungedamm 18 b, 21035 Hamburg  
Tel.: (040) 31 44 88

Erscheint: alle zwei Monate

**Kinderleicht Heizkosten sparen und Ressourcen schonen.**



**KARL WOLLER GmbH**  
Gas- Wasserinstallateur

Allermöher Deich 70 · 21037 Hamburg  
Tel.: 040 - 737 54 23 · Fax: 040 - 737 59 00  
E-Mail: [info@k-woller.de](mailto:info@k-woller.de)  
Internet: [www.k-woller.de](http://www.k-woller.de)

Wer sich jetzt für eine moderne Heizlösung von ELCO entscheidet, kann seinen Energieverbrauch sofort um bis zu 40 % reduzieren.

Wir zeigen Ihnen ein umfassendes Sparprogramm für Heizung und Warmwasser mit erneuerbaren Energien.



## SC Vier- und Marschlande von 1899 e.V.

Auf dem Sülzbrack 2 - 21037 Hamburg - Tel. 723 99 29 - FAX 723 99 03 - Internet: [www.scvm.de](http://www.scvm.de)  
Geschäftsstelle: Mo: 09:00 - 19:00 Uhr / Di u. Do: 09:00 - 14:00 Uhr, Fr: 09:00 - 12:00 Uhr, Mi: Geschl.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE56SVM0000130202

Vereinskonto-IBAN: DE25 2019 0109 0017 0704 30 - BIC: GENODEF1HH4  
Vereinspenden-IBAN: DE95 2019 0109 0017 0704 31 - BIC: GENODEF1HH4

1. Vorsitzender - Norbert Kurfürst	Tel.: 7375461	Schiedsrichter - Dennis Daniel	Tel.: 01731559825
2. Vorsitzender - Karl Woller	Tel.: 7375423	Gesundheit - Nicole Reinhold	Tel.: 22 71 60 31
3. Vorsitzender - Heiner Ahnfeldt	Tel.: 7238496	Gymnastik - Nicole Reinhold	Tel.: 22 71 60 31
1. Kassenwart - Bernd Ennuschat	Tel.: 015172416857	Handball - Marita Prorok	Tel.: 7373344
2. Kassenwart - Anja Wulff	Tel.: 72370157	Judo - Olaf Lenz	Tel.: 01773228444
Geschäftsführer - Thomas Niese	Tel.: 7239929 (GS)	Laufen / Walking - Egbert Gotthard	Tel.: 7238857
Jugendwart - Julia Pien	Tel.: 7238219	Radball - Malte Schmitt	Tel.: 7231142
Presse - Stephanie Pelch	Tel.: 015118805858	Theater99 - Udo Stieler	Tel.: 53302988
Angeln - Peter Stut	Tel.: 01714782291	Tischtennis - Manfred Zufall	Tel.: 7246346
Badminton - Heike v. Hacht-Albers	Tel.: 7239974	Trachtengruppe - Heiko Schmitt	Tel.: 7231142
Cheerleader - Nicole Schleicher	Tel.: 7239929 (GS)	Turnen - Melanie Ahuis	Tel.: 79327759
Fußball - Jens Adler	Tel.: 015122417281	Volleyball - Gundolf Witthoefft	Tel.: 7238591

Die Mitgliedsnummer beim SCVM ist auch gleichzeitig die SEPA-Mandantenreferenz  
Abbuchungstermine der Beiträge: 15.01. / 15.04. / 15.07. / 15.10.

## Ich danke Euch ....

Liebe Mitglieder, Freunde, Gönner unseres SCVM,

liebe Leserinnen und Leser.

Hinter uns und auch sicherlich vor uns liegen Wochen, die viele von uns so wohl noch nicht erlebt haben.

Wir mussten im Alltag Situationen und Einschränkungen in unseren Tagesablauf einplanen und uns auf festgelegte Beschränkungen und Vorgaben einstellen, was für die meisten von uns sicherlich nicht einfach war und ist.

Es gab und gibt jetzt fast 3 Monate kaum oder wenig Möglichkeiten unserem Sport oder Hobby als Freizeitgestaltung uneingeschränkt nachzugehen. Es führten dann aber neue Ideen und Gedanken dazu, dass es trotzdem einige Möglichkeiten gab, Sport zu treiben, sich fit zu halten und etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden zu tun.

Da sei an dieser Stelle einmal allen Kreativen und Ideengebern ganz herzlich gedankt. Danke möchte ich auch im Namen des gesamten Vorstandes und der Geschäftsführung allen Sportlern und


Mitgliedern sagen für Euer vorbildliches Verhalten, dass die Vorgaben der Stadt und des Bezirksamtes uneingeschränkt eingehalten wurden und werden, sodass es hier keine Beschwerden und keinen Ärger gab und gibt.

Erste Lockerungen und Aufhebungen machen in diesen Tagen vielen von uns Mut, dass es in den nächsten Wochen und Monaten langsam wieder so etwas wie Normalität geben wird.

Bitte achtet trotzdem unbedingt auf die ausgesprochenen Hygienebestimmungen und Vorgaben, dann werden wir sicherlich bald zu einer Normalität zurückkommen können.


In der Hoffnung, dass meine Gedanken und mein Appell Euch erreicht und wieder interessiert hat,

grüße ich ganz herzlich  
aus Tatenberg als  
1. Vorsitzender Euer  
Norbert Kurfürst




# Jahreshauptversammlung

## Einladung




Freitag, den 05. Juni 2020  
Aula



### Jahreshauptversammlung

#### Verschoben



auf Freitag, den 28. August 2020 um 19:30 Uhr  
Aula Schule Fünfhausen, Durchdeich 108  
21037 Hamburg

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ...</li> <li>2. T...</li> <li>3. Au...</li> <li>4. Vers...amungsleitung / Tagesordnung / Gäste bzw. Presse</li> <li>5. Genehmigung des Protokolls (<i>wird nicht verlesen, kann in der GS eingesehen werden</i>)</li> <li>6. Bericht des 1. Vorsitzenden</li> <li>7. Kassenbericht</li> <li>8. Bericht der Geschäftsstelle</li> </ol>	<p style="text-align: right;">Entlastung des Vorstandes und der Kassenprüfer</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Bericht des Jugendwartes</li> <li>12. Berichte der Abteilungen (Kurzform)</li> <li>13. Abstimmung der Anträge</li> <li>14. Wahlen                             <ul style="list-style-type: none"> <li>2. Vorsitzender</li> <li>1. Kassenwart</li> <li>Kassenprüfer</li> </ul> </li> <li>15. Verschiedenes</li> </ol>
---	---

### Anträge zur Wahl des Vorstandes:

Liebe Mitglieder,  
hiermit bewerbe ich mich für die Position als 2. Vorsitzender, da ich durch meine über 27 jährige Vorstandserfahrung gerne in dieser verantwortungsvollen Position weiter tätig sein möchte.

Euer Karl



Liebe Mitglieder, hiermit bewerbe ich mich gemäß § 9, Absatz 1 unserer Satzung für den 1. Kassenwart.

In meiner 1. Amtszeit als 1. Kassenwart konnte ich wichtige Aufgaben hinsichtlich der Finanzierung unseres Hallenaufbaus mit meiner 2. Kassensparten Anja Wulff anschieben, so dass von der Seite her der Neubau losgehen könnte. Die Arbeit im Vorstand macht mir sehr viel Spaß, da wir immer als Team arbeiten, für mich eine wichtige Voraussetzung meiner ehrenamtlichen Tätigkeit.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ihr mich bei der Jahreshauptversammlung am 05.06.2020 wiederwählt.

Mit sportlichen Grüßen Bernd Ennuschat

# Info vom Vorstand

**Sport-Club Vier-und Marschlande**  
von 1899 e.V.



Liebe Mitglieder,

der Vierländer Sportkurier ist seit vielen Jahren unser wichtigstes Informationsblatt. Er informiert über Veranstaltungen, Mitteilungen des Vorstandes und der Geschäftsführung, sowie Berichte von den einzelnen Abteilungen. Zum Schutze unserer Umwelt, aufgrund der hohen Kosten für einen Postversand, und der Tatsache, dass in nahezu jedem Haushalt ein Computer vorhanden ist, möchten wir dich/euch darüber informieren, dass wir ab August 2020 (Ausgabe Nr. 179) den Postversand einstellen werden.

Ihr könnt dann den jeweils aktuellen Sportkurier und alle älteren Ausgaben ab August im Internet auf der Homepage [www.scvm1899.de](http://www.scvm1899.de) des Vereins aufrufen.

Wir hoffen auf dein/euer Verständnis für diese Maßnahme.

Solltet ihr aber tatsächlich über keinen PC, Tablet oder Smartphone verfügen, erhaltet ihr selbstverständlich den Kurier weiterhin per Post. In diesem Fall bitten wir um eine Mitteilung an die Geschäftsstelle unter Tel. 040/7239929, Fax 040/7239903, E-Mail: [vorstand@scvm.de](mailto:vorstand@scvm.de), oder Brief.

Mit sportlichem Gruß

Bernd Ennuschat  
1.Kassenwart



**Hamburg**

Behörde für Inneres  
und Sport



## ● Kids in die Clubs

In den letzten zwei Monaten wurden diese Maßnahmen durch die Freie und Hansestadt Hamburg und der Hamburger Sportjugend unterstützt.

# Vier-u. Marschländer

## SPORT Kurier

[kurier@scvm1899.de](mailto:kurier@scvm1899.de)

Tel.: 040 / 793 19 379

Die beliebte Zeitschrift für Vereins-Nachrichten der Sportvereine

Kunden werben und



Sportvereine unterstützen



Die GlücksSpirale  
fördert den Sport.



Teilnahme ab 18 • Spielen kann süchtig machen • Hilfe unter 0800 – 137 27 00

[LOTTO-HH.de](http://LOTTO-HH.de)

**LOTTO® Guter Tipp.**  
Hamburg

### Es lebe der Sport.

Wir sind dabei: Förderung  
des Nachwuchses und  
Events für alle. Für die  
Sternstunden des Sports  
mit Ihrer Vierländer  
Volksbank, einer Nieder-  
lassung der Volksbank  
Raiffeisenbank eG.



**Vierländer Volksbank**

Niederlassung der Volksbank Raiffeisenbank eG

[www.vrhs.de](http://www.vrhs.de)

### Wir - Lebensmittel.



**Harald Eggert**

Tel.: (040) 737 21 15

Fax: (040) 737 21 14

Durchdeich 72

21037 Hamburg-Fünfhausen

## ***Hildegard Albers Herz schlug für den Reha- und Seniorensport im SCVM***

Am 5.4.2020 ist Hildegard nach langer Krankheit von uns gegangen.

40 Jahre hat sie der Gymnastikabteilung die Treue gehalten. Zuerst als Teilnehmerin und ab 2008 als Übungsleiterin der Damen-Gymnastikgruppe „Gesundheit und Fitness 60+“.

Mit ihrer Qualifizierung zur B-Lizenz für „Haltung und Bewegung“ und Ausbildung im Rehasport- „Innere Medizin“ hat sie 2013 unsere Grup-



pe „Sport in der Krebsnachsorge“ aufgebaut.

Dafür und für ihre engagierte ehrenamtliche Arbeit wurde sie von uns mit dem Ehrenamt 2015 ausgezeichnet.

2017 hat sie die Ausbildung zum Herzsport gemacht und eine Gruppe übernommen.

Alle Gruppen in Kirchwerder und Ochsenwerder lagen ihr am Herzen.

Hildegard war ein Vereinsmitglied mit Weitsicht, Ideen und einem großen Herzen für ihre Teilnehmer/innen. Sie hinterlässt eine große Lücke.

Wir werden Hildegard in guter Erinnerung behalten.

Der SCVM Vorstand

BÄCKEREI & KONFITOREI  
**Bäckerei Bahn**  
FRISCH AUS VIERLANDEN

Kirchenheerweg 239      Kirchwerder Elbdeich 173      Eichholzfelder Deich 4  
Telefon 723 02 38



# So kann es gehen / fahren ...

Das hätte keiner von uns gedacht, als wir uns vor den Frühjahrsferien von allen Einradkindern verabschiedeten und ich alles Material in unsere Sommer-Halle nach Fünfhausen geschleppt habe, dass wir so eine lange Zwangspause machen müssen.

Aber ich muss sagen, obwohl kein Training stattfindet habe ich von vielen unserer Kinners Filme und Fotos zuge-



sendet bekommen, wie sie eine Runde mit ihrem Rad fahren.

Zu Ostern habe ich durch Ochsenwerder eine Einrad-Rallye gestartet, mit einigen sportlichen Aufgaben aber auch mit einer kleinen Erfrischung - auf Abstand - bei mir im Garten. Einige haben es geschafft mit ihren Eltern das schöne Wetter zu nutzen und eine Runde zu drehen.

*weiter auf Seite 10*

**OFFSET- UND DIGITALDRUCK**

**Ihre Druckerei in der Nachbarschaft**

- Beratung / Gestaltung
- Druck von Kleinst- bis Großauflagen
- Konfektionierung / Weiterverarbeitung
- Mailings



**DRUCKEREI  
ZOLLENSPIEKER  
KOLLEKTIV \* GMBH**

Zollenspieker Hauptdeich 54  
21037 Hamburg  
Tel. 040 79 31 39-0  
info@zollenspieker.de  
[www.zollenspieker.de](http://www.zollenspieker.de)



**Fortsetzung von Seite 9**

Dank der neuen Gehwege, in Ochsenwerder, lässt es sich hier super fahren und viele örtliche Gegebenheiten lassen einige Tricks zu.

Die Zeit wurde aber auch genutzt um einige Einräder aufzuhübschen: neue Reifen, eine Einradscheibe oder zum Geburtstag das eigene Traum-Wunsch-Einrad.

Nichtsdestotrotz hoffen wir, dass es bald in der



Halle wieder los gehen kann.

**Wir vermissen unsere  
Einrad Kinner : (**

13.5.2020: Juhu, wir können erst einmal draußen in Ochsenwerder wieder fahren :)

**Liebe Grüße und Danke für  
die vielen schönen Bilder.**

**Eure Inga**

Fenster · Türen · Innenausbau  
Rolladen · Markisen · Wintergärten  
Möbelbau · Schränke · Treppen  
Parkett · Reparaturen

**Günter Kröger** Tischlerei  
Nachfolger Andre Kröger

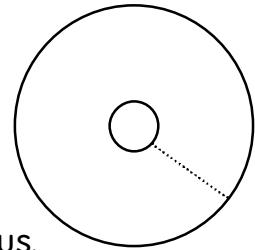
Kiebitzdeich 229 · 21037 Hamburg  
Telefon (040) 723 51 63 · Fax 723 54 37

**TISCHLEREI  
KRÖGER**

# Einradscheibe basteln



1. Du brauchst eine 40 x 40 cm große Pappe, einen Zirkel und ein Lineal.
2. Bei einem 20" Rad stellst du deinen Zirkel auf 18 cm ein und zeichnest einen Kreis auf die Pappe ( bei 16" sind es 13 cm).
3. Im selben Loch zeichne noch einen Kreis, mit auf 5 cm eingestellten Zirkel.



4. Schneide den großen Kreis aus.
5. Nun schneidest du irgendwo vom Rand gerade in die Mitte und schneidest den kleineren Kreis aus.
6. Jetzt kannst du deine Scheibe anmalen oder bekleben (denke auch an die Rückseite!).
7. Um die Scheibe vor Regen zu schützen kannst du sie von beiden Seiten mit Buch-Einschlagfolie beziehen.
8. Lege deine fertig gestaltete Scheibe von einer Seite um deine Felge.
9. Fange vom Ventil aus an deine Scheibe zwischen die Speichen zu schieben bis sie ganz zwischen den Speichen verschwunden ist.
10. Zum Schluss klebe noch einen Klebestreifen über den Schlitz der Scheibe.

Fertig! Viel Spaß mit deiner Einradscheibe.



## Seniorensport im Waschhaus Lohbrügge

Seit Mitte November 2019 unterrichte ich Seniorensport im Waschhaus Lohbrügge (Gemeinschaftsraum der Baugenossenschaft freier Gewerkschafter eG Lohbrügge).

Der Hamburger Sportbund und das Hamburger Abendblatt haben das Projekt: „Mach mit, bleib fit“ ins Leben gerufen. Institutionen für Senioren schließen einen Kooperationsvertrag mit dem jeweiligen Sportverein vor Ort und werden vom Hamburger Sportbund unterstützt.

Die Baugenossenschaft freier Gewerkschafter eG Lohbrügge und der Hamburger Sportbund hat mit dem SCVM einen



Kooperationsvertrag für 1,5 Unterrichtsstunden pro Woche geschlossen.

In der bereits bestehenden Gruppe trainieren bis zu 10 Damen. Im Unterricht wird die Beweglichkeit, die Ausdauer, die Haltung, die Koordination, das Gedächtnis sowie die Entspannung trainiert.

Jede Stunde ist anders und wird mit diversen Hilfsmitteln wie Hanteln, Brasils, Therabändern, Reissäckchen, Balancepads und Stühlen unterstützt. Die Teilnehmerinnen haben viel Spaß und halten sich ganz nebenbei körperlich und geistig fit.

Nicole Reinhold



## Immer eine gute Karte!

Wir drucken nicht nur  
den **Kurier** für Sie!



**Barkow Druck Studio OHG**

Rungedamm 18 B  
21035 Hamburg

Telefon 040 31 44 88  
info@barkow-druck.de  
www.barkow-druck.de

Seit 1871 für Sie vor Ort



# Timmann

*"Der Service macht's!"*

Süderquerweg 651  
**21037 Hamburg**

 **737 50 20**

## **ZEYN**

## **HOLZBAU** GmbH

Zimmerei • Innenausbau • Abbundtechnik • Holzrahmenbau • Bedachungen

Telefon 040 / 737 25 71 • [www.zeynholzbau.de](http://www.zeynholzbau.de)



Inh. Anja Schwormstedt

Tatenberger Deich 162 · 21037 Hamburg

Telefon 0 40 - 737 22 27 · Telefax 0 40 - 737 39 71

[service@faehrhaus-tatenberg.de](mailto:service@faehrhaus-tatenberg.de) · [www.faeherhaus-tatenberg.de](http://www.faeherhaus-tatenberg.de)

Gutbürgerliche Küche, hausgemachter Kuchen und Torten.

Familienfeiern, Empfänge, Tagungen und Veranstaltungen bis zu 40 Personen.

Dienstags geschlossen

Gemütlich eingerichtete Gästezimmer.

Das Team vom Fährhaus Tatenberg freut sich auf den Besuch.



## **Wolfgang Wehr**

**Ladekran-Transporte GmbH & Co. KG**

LKW Ladekran bis 22 t Hubvermögen

Seitenlader bis 30 t Hubvermögen

**Gartenbaugeräte · Baumaschinen**

Verkauf · Wartung · Reparatur

Im Verleih: Radlader, Mini-Bagger, Flächen-Verdichter ... und vieles mehr!

**Spezialtransporte  
für Bau & Handwerk**

**Mette-Harden-Straße 4 · 21037 Hamburg · Tel. (040)735 080 210 · Fax (040) 735 080 225**



# Vierländer Trachtengruppe

Im SC Vier. u.- Marschlande v. 1899 e. V.



Das Jahr 2020 startete für uns „Trachtler“ mit der Ankündigung von vielen Auftritten in der Region und Reisen zu Veranstaltungen im In- und Ausland. Also war allen klar, üben, üben und nochmals üben, damit jeder Tanzschritt und jede Tanzformation sitzt. Unsere Übungsleiter freuten sich daher auch über die rege Beteiligung an den Übungsabenden. Alle Tänzerinnen und Tänzer freuten sich über die Einladungen von Vereinen und Veranstaltern. Für eine Fernsehaufzeichnung sollte am 16. März unser Übungsabend in Tracht stattfinden.

Sabine und Heiko hatten sich gut vorbereitet, um wissenswertes über unsere Tracht und die Vierlande zu berichten.

Doch am Abend vor dem Auftritt erreichte uns aufgrund des Corona-Virus die Absage. Zu diesem Zeitpunkt hofften wir noch auf einen glimpflichen Verlauf der Krankheit, die sich jedoch zu einer Covid-19-Pandemie ausweitete. So fielen Corona bedingt der für den 28. März geplante Aktionstag des SCVM aus und der Bramfelder Heimatverein teilte mit, dass

01.05. 2019, Bramfeld



Juni 2018, Hansetag / Rostock

das Maibaumfest auf dem Bramfelder Marktplatz am 01. Mai nicht stattfinden dürfe.

So hofften wir nun, anlässlich des 70jährigen Jubiläum des Volkstanzkreis Winsen am 23. Mai auftreten zu dürfen. Aber auch diese Veranstaltung wurde gecancelt. Und Corona machte nicht halt.

Vor 24 Jahren hatte sich die Stadt Brilon im Hochsauerland weiter auf Seite 16



**Hermann Garbers Nachf.  
Heinz Garbers GmbH**  
Straßen- und Tiefbau

Seit über 125 Jahren  
stehen wir für handwerkliche  
Qualität im Straßen- und Tiefbau!



Kirchwerder Elbdeich 57 • 21037 Hamburg • Tel. 723 00 95 • info@garbers-gmbh.de • www.garbers-gmbh.de



**M E T A L L B A U  
S C H L O S S E R E I  
H E I Z U N G E N  
G E W Ä C H S H Ä U S E R**

Telefon 7 23 05 37 • Fax 7 23 06 37

**Karl-Heinz Wulff**

Heinrich-Stubbe-Weg 242-244  
21037 Hamburg

**EINFACH MEISTERHAFT!**

- MALEREIBETRIEB
- RAUMAUSSTATTUNG
- BODEN- UND PARKETTVERLEGUNG



Altengammer Elbdeich 119, 21039 Hamburg, Tel.: (040) 723 52 70  
www.ewald-hamburg.de, info@ewald-hamburg.de



**Alles für Hobby- und Erwerbsgärtner**

Blumen- und Gärtnererden • Sondermischungen

**Gebr. Riege oHG**

**Hofschläger Deich 67 - 21037 Hamburg**  
**Telefon: 040 - 7372623 • Fax: 040 - 7374618**

**Düngemittel • Streusalz • Töpfe • Torf • Folien • Pflanzenschutz • Gartenbedarf**

**Fortsetzung von Seite 14**

für die Ausrichtung der 40. Hansetage am 06./07. Juni 2020 beworben und den Zuschlag erhalten. 5 Jahre dauerten die Vorbereitungen und waren doch umsonst und allen Teilnehmern – so auch uns – wurde abgesagt. Hart traf uns auch die Absage des 125jährigen Jubiläums (Kommersabend und Festumzug) des Gesangverein Harmonie für Juni 2020.

Aber hier gibt es auch erfreuliches. Diese Veranstaltung wird in 2021 nachgeholt und wir werden auf jeden Fall dabei sein.

Nach wie vor darf nicht in allen Sportarten trainiert werden. Hierzu gehört auch der Volkstanz als Gruppensportart. Abstandsregeln und kontaktarmes



*Juni 2019, Behrmann-Stift*

Verhalten sind nicht einhaltbar. Und ein Tanzen in historischer Tracht mit Mund/Naseschutz ist nicht vorstellbar. So fallen auch das Sommerfest im Behrmann-Stift und das Erdbeerfest im Rieckhaus im Juni aus.



*Juli 2018, Kirchberg / Tirol*

Ganz besonders traurig sind wir über die Absage des 6. Internationalen Volkstanz- und Plattler-treffen in Kirchberg/Tirol im Juli. Aber auch hier liegt schon die Einladung für das kommende Jahr vor.

Auch wenn wir schon ganz ungeduldig und mit Zuversicht auf die Möglichkeit warten, wieder das Training aufnehmen

## WITTHÖFTS KÜCHENTECHNIK

— Beratung · Verkauf · Montage · Kundendienst —



Ochsenwerder Landstr. 5 · 21037 Hamburg · Tel.: 040 / 737 31 21 · [www.witthoefths-kuechentechnik.de](http://www.witthoefths-kuechentechnik.de)



zu dürfen, gehen wir doch davon aus, dass dies noch nicht kurzfristig möglich sein wird.

Das gesellige Beisammensein, der Spaß, die Freude bei der Planung und Vorbereitung auf die Auftritte sowie der nette

und lustige „Small Talk“ untereinander fehlen uns sehr.

Wolfgang Bierkarre  
Mai 2020



Versicherung für uns in Hamburg.  
Seit 1676.

**HAMBURGER  
FEUERKASSE**

**Wir für Euch in den Vier- und Marschlanden.**



**Marco Blättermann e. K.**  
Süderquerweg 644, 21037 Hamburg  
Tel. +49 40 7239922, Fax +49 40 7238478  
hamburg.vier.und.marschlande@  
Hamburger-Feuerkasse.de

# POLICKE

## HERRENKLEIDUNG

**Traumhaft  
günstig  
für Hamburgs  
Männer.**

Anzug, Hemd & Krawatte auf  
über 700 qm. Freizeitmode,  
Underwear, Schuhe und  
natürlich Trendmode im neuen  
Trendshop "P2".

**POLICKE Herrenkleidung**  
Böckmannstraße 1a  
20099 Hamburg  
Telefon: 040 243922  
[www.policke-herrenkleidung.de](http://www.policke-herrenkleidung.de)

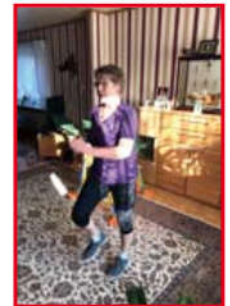
# „HOMESPORTING“

Ich habe mir tagelang den Kopf zerbrochen, wie ich meine Teilnehmer im Seniorensport, Seniorensport im Waschhaus Lohbrügge, Workout, Zumba Fitness, Zumba Gold und Teenie Zumba weiter unterrichten kann.

Dann hatte ich eine Idee: ich mache Videos für meine Teilnehmer.



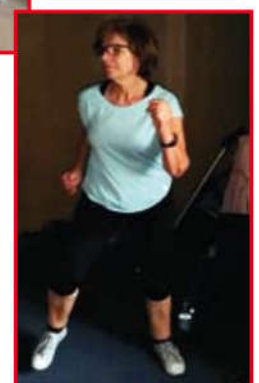
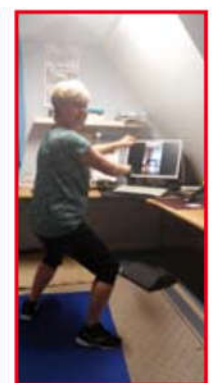
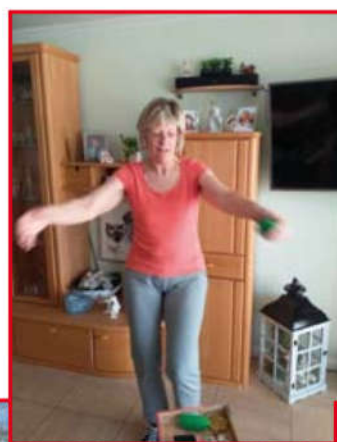
Bei meinen Seniorengruppen war es nur schwierig, diese mit den Videos zu erreichen, da ich nur Festnetznummern hatte.



Ich verbrachte die nächsten Tage mit diversen Telefonaten.

Dann machte ich die erste Aufnahme für meine Workout-Gruppen und stellte fest, dass über WhatsApp nur ein Teil des Videos übertragen wurde. Ich fragte in meine Gruppen, ob jemand Ideen hat, wie ich das umgehen kann. Ich habe ein paar Vorschläge bekommen und habe es dann über die Dropbox probiert. Nach kurzer Zeit war auch diese überlastet.

Bettina Mangler (vielen Dank) hatte mir telefonisch erklärt, wie ich die Videos verkleinern kann. Das hat dann super zusammen mit der Dropbox geklappt.



Zwischendurch hatte ich dann aber immer mal wieder technische Probleme wie Speicher voll, iCloud voll oder einfach Akku leer. Auch beim Filmen gab es immer wieder Schwierigkeiten, meine beiden Kinder brauchten vormittags oft meine beiden iPads, so dass ich dann selbst nicht mehr handlungsfähig war. Während der Aufnahmen kam immer wieder jemand rein oder ich wurde durch andere Sachen abgelenkt. Bis eine Trainingsstunde fertig ist mit filmen, verkleinern und speichern in die Dropbox, geht ziemlich viel Zeit drauf. Beim Zumba kommt noch hinzu, dass meine große Tochter meist gefilmt hat und hinterm Handy Faxen gemacht hat oder ich



mal wieder die Schritte völlig verdaddelt hatte und alles nochmal gefilmt werden musste. Ich habe den Workout Gruppen immer eine Übung des Tages geschickt. Einmal hat meine Tochter mich gefilmt und wir haben tatsächlich 10 Anläufe gebraucht, da wir immer wieder in Gelächter ausgebro-



chen sind.

Ich habe sehr viele Rückmeldungen und Danksagungen von den Teilnehmern erhalten. Vielen Dank dafür. Die Senioren haben mir immer geschrieben, wenn sie das Workout gemacht haben und auch viele andere Teilnehmer haben mir mitgeteilt, wie es war und dass sie das Workout beendet haben. Es bringt viel Spaß, wenn ich weiß, dass die Videos gemacht werden. Das liegt mir besonders am Herzen: alle fit zu halten und trotz der Einschränkungen Spaß am Sport zu haben. Ich freue mich jedoch schon sehr darauf, alle wieder in der Halle,



*weiter auf Seite 20/21*



Dipl.-Ing. Andreas Kramer  
 Vierländer Immobilien

Kirchwerder Hausdeich 359 · 21037 Hamburg  
 Telefon 723 95 36 · Telefax 723 93 98

E-mail: [ing.ges.kramer@gmx.de](mailto:ing.ges.kramer@gmx.de) · [www.vierlaender-immobilien.de](http://www.vierlaender-immobilien.de)

Gutachter zur Bewertung von Immobilien

HRA 91015

Beratung und Betreuung beim Kauf oder Verkauf.

Wir suchen im Kundenauftrag Ein- und Mehrfamilienhäuser bzw. Baugrundstücke im Großraum Vier- und Marschlande.

Fortsetzung von Seite 19



vor der Halle oder am See zu unterrichten.

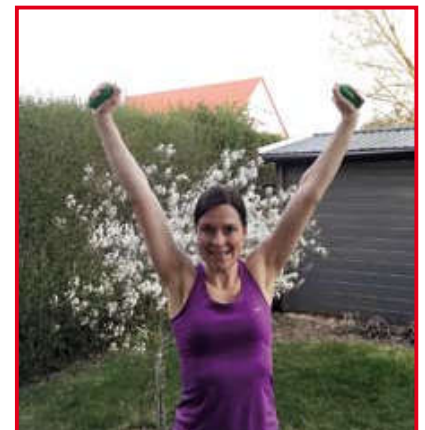
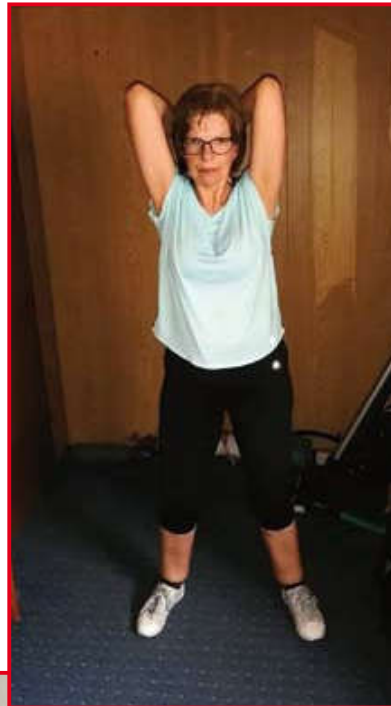
Eure Nicole Reinhold

Ein großes Lob und Dankeschön an Nicole Reinhold für die intensiven Workouts, die uns Mitgliedern der Workout-Gruppen jede Woche per Video zugeschickt wurden. Jedesmal anders und mit Materialien, die



jeder in seinem Haushalt findet. Dazu noch täglich eine sportliche Aufgabe des Tages. So fällt uns die vorübergehende Pause der gemeinsamen Workout-Stunden in der Gruppe nicht ganz so schwer.

Kerstin Wobbe



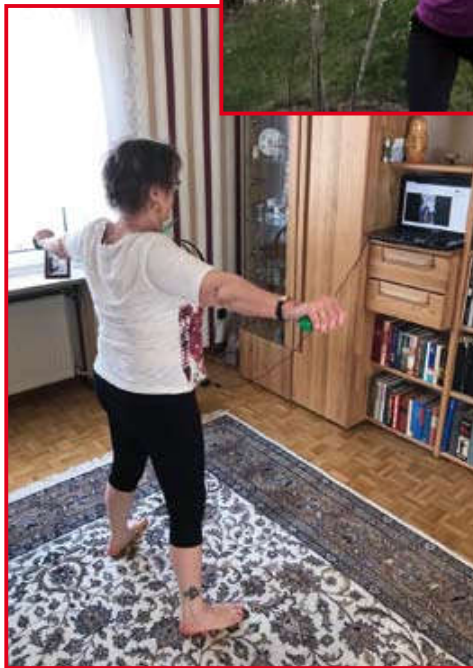
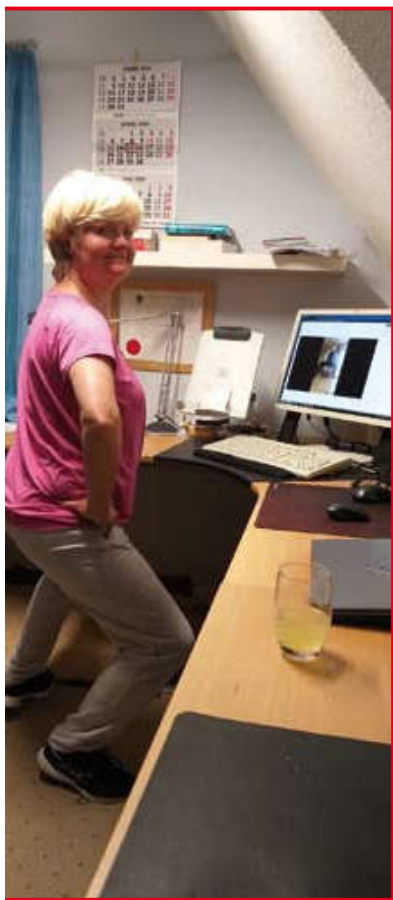
**„Qualität vom Wochenmarkt“**



**FISCHE LENZ**

**Wir verwöhnen Sie mit kulinarischen Köstlichkeiten  
aus Fluß und Meer !!!**

**Jeden Freitag von 8 Uhr bis 18 Uhr vor Gebr. Kohlepp !**



**FÜNFHAUSENER**



**Gebr.**

**KOHLEPP**

**GETRÄNKE- & WEINHAUS**

**GGmbH**

Süderquerweg 652 - 658 21037 Hamburg  
Telefon: (040) 737 22 28 Fax: (040) 737 44 45

**Kühlservice**

\*\*\*

**Tische und  
Stühle**

\*\*\*

**Ware auf  
Kommission**

\*\*\*

**Kofferraum-  
service**

# ***Jaaaaa, wir können wieder Einrad fahren !***

**Nach 9 Wochen Trainingspause können wir endlich wieder starten!**

Die Bedingungen haben sich ein „klein“ wenig geändert, aber bei uns war die Freude groß, dass wir den Kindern das Einradfahren wieder ermöglichen können. Wir fahren derzeit auf dem Sportplatz in Ochsenwerder auf der Tartanbahn, die die Möglichkeit des genügenden Abstandes gewährleistet. Das ist die Grundvoraussetzung, damit sich niemand von uns mit dem Covid 19 Vi-



rus anstecken kann. Auf dem Platz ist während der Trainingszeiten ausschließlich den Trainern und Teilnehmern der jeweiligen Sportart der Zugang gewährt, damit die Infektionskette nachvollzogen werden kann.

Bei unserem 1. Training habe ich den Kindern auch ihre neuen Einrad- Pässe gezeigt, sie sind wirklich toll geworden. Natürlich können wir zur Zeit nicht das gewohnte normale Training anbieten, aber wir können wenigsten wieder Einrad fahren. Und das ist doch erst einmal die Hauptsache. Ich habe mich riesig gefreut, Euch alle wieder zu sehen. Ihr habt mir sehr gefehlt.

Eure Ulli



Vertrauensfrau  
» **Jana Falk**

Süderquerweg 95, 31037 Hamburg  
» **040 72375762**

**Itzehoer**  
Versicherungen  
*... und gut ✓*

[www.falk.itzehoer-vl.de](http://www.falk.itzehoer-vl.de)



# Gerald Eggers

Stahlbetonbau GmbH

*ES KOMMT DARAUFAU, WAS MAN DARAUSS MACHT!*

Ochsenwerder Elbdeich 301a  
21037 Hamburg  
Telefon (040) 737 43 75

- Balkenrost
  - weiße Wanne
  - Treppen usw.
- Sohle
  - Decken
  - alles aus Beton



# THOMAS VON HACHT



Garten- und Landschaftsbau

Unsere Leistungen:

- Errichten von Pergolen, Sichtschutzwänden und Zäunen
- Pflanz- und Ansaatarbeiten
- Herstellen von Natursteinmauern, Stufenanlagen und Gartenteichen
- Verbundpflaster, Platten und Natursteinarbeiten
- Pflege- und Gehölzschnittarbeiten



Gerne machen wir Ihnen ein Angebot. Rufen Sie uns an:

**Tel. (040) 7233576 • Fax (040) 73503887**

Neuengammer Hinterdeich 396 · 21037 Hamburg



# Walther H.W. Meyer GmbH

Sanitär • Heizung • Klempnerei

Curslacker Deich 315 - 21039 Hamburg

E-Mail: [info@walther-meyer.de](mailto:info@walther-meyer.de)

Telefon: 040 / 723 22 51

CONTAINERDIENST & ENTSORGUNG

# RATHMANN

LOHNUNTERNEHMEN & ERDARBEITEN

Unsere Leistungen für Sie

Container- und Entsorgungsdienstleistungen aller Art z.B.

- Gewerbemüll
- Bauschutt
- Baustellenabfälle
- Holz
- Sperrmüll
- Gartenabfällen

Erd- und Abbruchdienstleistungen, Gewässerpflege, landtechnische Dienstleistungen

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot - Rufen Sie uns an -

Carsten Rathmann      Robert Rathmann  
0171/2136214      0151/25247107

RATHMANN GbR  
Süderquerweg 24, 21037 Hamburg

Alle weiteren Dienstleistungen und Informationen finden Sie auf unserer neuen Website unter <https://rathmann.hamburg>



## **Mundschutz für alle !!**

**Aufgrund meines Berichtes im Sportkurier April 2020 haben viele hier in den Vier- und Marschlanden bei mir Mundschutzmasken bestellt. Es hat mir riesig Spaß gemacht, da ein großer Teil des Erlöses als Spende an den Sportclub-Vier- und Marschlande ging.**





**Gespendet haben: Jugendzentrum Kirchwerder, Mobilan Haus Warwisch, Mitarbeiter der Kirchengemeinde Kirchwerder, Feinkost Hillermann, der ambulante Pflegedienst ehem. Wasser & Bartels, viele Einradkinder und gaaaanz viele liebe Privatsmenschen.**

**Vielen, vielen Dank an Euch alle!! Eure Ulli von Malottki**

# SCVM Sommer-Ferien-Programm

**W**ir trotzen allen Widrigkeiten und wollen euch mit viel Sport, zum Schnuppern und Ausprobieren, fit halten.

Vom 29.6. bis zum 5.8.2020 finden in Fünfhausen auf dem Sportplatz verschiedene sportliche Aktivitäten, je nach der neusten Corona-Bestimmung, statt.

Hier, in der Übersicht (rechts) und auch auf unserer Homepage, findet

ihr das Programm (ohne Gewähr). Bitte beachtet die Verhaltens- und Hygieneregeln. Diese findet ihr in der aktuellen Fassung auf unserer Homepage, [www.scvm.de](http://www.scvm.de) und da wir Wetterabhängig sind, denkt bitte auch an die richtige Kleidung. Dieses Programm ist auch für Nichtmitglieder offen!

Wir wünschen euch viel Spaß!



## Garbers

Fuhrbetrieb & Brennstoffe

Ihr Partner aus den Vier- und Marschlanden

Heizöl (schwefelarm)

- Heizöl
- Premium Heizöl
- Super Diesel

Containerdienst

- Bauschutt
- Bauabfall
- Boden / Steine

Unser Sortiment: Heizöl, Diesel Propangas, Holzpellets und Schmierstoffe

[www.garbers-brennstoffe.de](http://www.garbers-brennstoffe.de) | Tel. 040 / 723 03 36 | Fax 040 / 723 88 08 | Mail: [info@garbers-brennstoffe.de](mailto:info@garbers-brennstoffe.de)



## RBS FIRMENGRUPPE

Unterer Landweg 25 | 22113 Hamburg | Tel. 040/732 8888 | [www.rbsfirmengruppe.de](http://www.rbsfirmengruppe.de)

Ihre sand- und kieslieferanten aus der region hamburg



HAMBURG | DIBBERSEN | DERSENOW | VELLAHN

Sommerferienprogramm des SCVM 2020

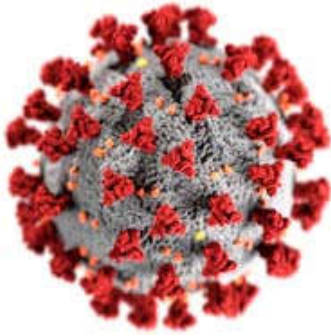
Mo 29.06.	Di 30.06.	Mi 01.07.	Do 02.07.	Fr 03.07.
		7.45 - 8.45 Walking on Sunshine Walk-Pilates, Achtsamkeit u. gute Atmung <i>Bitte den Treffpunkt Dienstag abends bei Britta Ohde</i>	9.00 Zumba Gold m. Nicole  10.00 Seniorensport mit Nicole	
18.00 Herzsport mit Inga	Cheerleading (5-12 J.) 18.30 - 20.00 Cheerleading (13 J.) mit Nicole Schleicher	040/73 59 66 18 <i>erfragen!</i> <a href="mailto:kontakt@nhp-ohde.de">kontakt@nhp-ohde.de</a>	17.00 Teenie Zumba (ab 10 J.) mit Nicole	18.00 Cardio Workout Mix mit Sabrina
19.00 Cardio Workout Mix mit Sabrina		19.00 Workout m. Nicole		
20.00 Zumba Fitness mit Nicole				
	Volleyball Camp Gundolf	Volleyball Camp	Volleyball Camp	9.00 Fit am Morgen mit Nicole
10.00 Seniorensport mit Nicole				
			17.00 Teenie Zumba (ab 10 J.)	17.00 - 19.00 Tischtennis mit Thomas
	18.00 Herzsport mit Inga u. Yvonne		18.00 Seniorensport mit Bettina	
19.00 Workout m. Nicole		19.00 Workout m. Nicole		
20.00 Zumba Fitness m. Nicole				
Mo 13.07.	Di 14.07.	Mi 15.07.	Do 16.07.	Fr 17.07.
		7.45 - 8.45 Walking on Sunshine Walk-Pilates, Achtsamkeit u. gute Atmung mit Britta Ohde (siehe 01.07.)	9.00 Zumba Gold m. Nicole  10.00 Seniorensport mit Nicole	
	18.00 Herzsport mit Inga und Yvonne		18.00 - 20.00 QiGong u. Taiji mit Stefanie	17.00 - 19.00 Tischtennis mit Thomas
19.00 Workout m. Nicole 20.00 Zumba Fitness mit Nicole		19.00 Workout m. Nicole		
Mo 20.07.	Di 21.07.	Mi 22.07.	Do 23.07.	Fr 24.07.
	9.30 Fit am Morgen mit Sabrina	7.45 - 8.45 Walking on Sunshine Walk-Pilates Achtsamkeit u. gute Atmung mit Britta Ohde (siehe 01.07.)		
		17.30 - 19.00 Linedance mit Harald		
	18.00-20.00 QiGong u. Taiji mit Stefanie		18.00 Seniorensport mit Bettina	
19.00 Cardio Workout Mix mit Sabrina		19.00 Fitness mit Kathrin		
Mo 27.07.	Di 28.07.	Mi 29.07.	Do 30.07.	Fr 31.07.
	17.00 - 18.30 Cheerleading (5-12 J.)	17.30 - 19.00 Linedance mit Harald		
	18.30 - 20.00 Cheerleading (13 J.) mit Nicole Schleicher	19.00 Fitness mit Kathrin	18.00 Seniorensport mit Bettina	18.00 Cardio Workout Mix mit Sabrina
19.00 Workout m. Christina				
			<b>Für Rückfragen:</b> <b>Nicole Reinhold (Ltq. Gymnastik)</b> <b>0174/6289513</b>	<b>Christina Niemand</b> <b>0152/08141465</b>
			<b>Bettina Mangler</b> <b>0159/01010733</b>	<b>Stefanie Siegert</b> <b>0176/22271065</b>
Mo 03.08.	Di 04.08.	Mi 05.08.		
		8.45-9.45 Walking on Sunshine (siehe 1.7.)	<b>Sabrina Bittkau</b> <b>0174/6665822</b>	<b>Harald Schultz</b> <b>0170/9056787</b>
	9.30 Fit am Morgen mit Sabrina		<b>Inga Stellmacher</b> <b>0162/8439026</b>	<b>Thomas Puchalka</b> <b>0177/4318321</b>
		17.00 - 18.00 Einrad mit Inga	<b>Yvonne Stefok</b> <b>0172/9445158</b>	<b>Nicole Schleicher (Cheerl.)</b> <b>0176/72594937</b>
18.00 Herzsport mit Inga				
19.00 Workout mit Christina		19.00 Workout mit Nicole	<b>Gundolf Withhöft Volleyball</b> <b>017 2/444 4009</b>	<b>Britta Ohde</b> <b>040/73 59 66 18</b>

\*Die Kurse finden unter Vorbehalt und unter Berücksichtigung der dann geltenden Regelungen überwiegend draußen statt. Änderungen vorbehalten.



# Deichprogramm

Haus Warwisch informiert:



Aufgrund der Corona-Krise sind auch die Mitglieder des Deichprogramms gezwungen, flexibel auf die neue Situation zu reagieren. Im April und Mai wurde jeweils ein **Online-Flyer** mit Spiel und Bastelideen für zu Hause herausgegeben.

Da es nicht sicher ist, wie lange es noch dauert bis der normale Betrieb wieder aufgenommen werden kann, hier nochmal die Hinweise des Deichprogramms im Internet:

[www.deichprogramm21037.de](http://www.deichprogramm21037.de) und auf  
Facebook: [Deichprogramm 21037](https://www.facebook.com/Deichprogramm21037).

Eltern, Großeltern, Jugendliche und Kinder können sich darüber hinaus gerne per E-Mail an uns wenden, wenn sie Ideen zur Beschäftigung für zu Hause suchen.

E-Mail Adresse: [deichprogramm@hauswarwisch.de](mailto:deichprogramm@hauswarwisch.de)

Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich gerne bei mir.  
Viele Grüße,

Antonia Elsner - Haus Warwisch e.V.  
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

Wrauster Bogen 54; 21037 Hamburg; Tel.: 040 79 31 90 23;  
Mobil: 0157 39 04 94 01; Fax: 040 79 31 92 71;  
[www.hauswarwisch.de](http://www.hauswarwisch.de)



# Freiwilliges Soziales Jahr

Schulbegleitung von Kindern und Jugendlichen mit Handicap in Bergedorf und Umgebung

ISB Neuengamme  
buero@isb-neuengamme.de  
Tel: 040 723 71 800



Schule geschafft

neugierig

verantwortungsbewusst

engagiert

Diakonie  
Hamburg



BEWIRB DICH JETZT UNTER [WWW.ISB-NEUENGAMME.DE](http://WWW.ISB-NEUENGAMME.DE)



# Vier-u. Marschländer

## SPORT Kurier

[kurier@scvm1899.de](mailto:kurier@scvm1899.de)

Tel.: 040 / 793 19 379

Die beliebte Zeitschrift für Vereins-Nachrichten der Sportvereine

Kunden werben und



Sportvereine unterstützen

# WITTHÖFT

SANITÄR · HEIZUNG · SOLAR

Telefon (040) 737 36 95

[www.sanitaertechnik-witthoeff.de](http://www.sanitaertechnik-witthoeff.de)

## Die "Deichdeerns" suchen Nachwuchs



### Mädchen- und Frauenfußball

**Suchst Du noch oder spielst Du schon?!**

**Wir suchen Spielerinnen der Jahrgänge 2009 und jünger, für unsere erfolgreichen Mädchen-Fußballteams.**

Mädchen, die gern Fußball spielen oder es bei uns lernen möchten, sind im Team des **SC Vier- und Marschlande** immer willkommen.

Die **E-Mädchen (Jahrgang 2009 bis 2010)** trainieren ab dem **01.01.2020** jeden **Mittwoch von 16 Uhr bis 17:30 Uhr** in der Halle Fünfhausen, Sporthallenweg.

**Ab 26.02.2020** wieder jeden **Mittwoch und Freitag zwischen 17:00 Uhr und 18:30 Uhr** auf dem Kunstrasenplatz am Elversweg 44.

Auspowern, begeisternd trainieren, rumalbern, feiern in der Kabine, Siege nach Hause holen, Niederlagen einstecken, nie aufgeben, besser werden, den Trainer ärgern, beste Freundinnen werden, gemeinsam durch dick und dünn gehen.....

Es gibt tausend Gründe für Mädchenfußball. Am besten wissen es aber die Mädels selbst.

**Komm doch einfach mal vorbei und probiere es aus.  
Wir freuen uns auf Dich!**

Wenn Du nun Interesse oder Fragen hast, melde Dich einfach unter einer der Rufnummern der Trainer:

**0157 - 30927313 Björn Timmann --- Trainer E-Mädchen "Deichdeerns"**  
oder

**0174 - 8831606 Venja Abel --- Trainerin E-Mädchen „Deichdeerns“**



**SC Vier- und Marschlande**

Hamburg



[www.scvm.de](http://www.scvm.de)  
**SC Vier- und Marschlande  
von 1899 e.V.**

**Auf dem Sülzbrack 2,  
21037 Hamburg  
Telefon 723 99 29  
Telefax 723 99 03**



*"Meine eigene Beerdigung planen?  
Das macht mir Angst."*

Das geht uns genauso.  
Doch Vorsorge befreit.



Bestattungen  
**E. LEVERENZ GMBH**  
*Seit 1933 an Ihrer Seite.*

Lohbrügger  
Landstraße 145A  
21031 Hamburg

**040-730 28 00**

leverenz-bestattungen.de



**VERSICHERUNGSMAKLER**

Nicole und Lars Bathke

Schipperstegel 10  
21039 Hamburg  
Tel. (040) 723 12 07  
Fax (040) 723 37 78

Mittelweg 7  
21220 Seevetal-Ohlendorf  
Tel. (04185) 70 81 13  
Fax (04185) 70 81 14

[www.suckmakler.de](http://www.suckmakler.de)



Mitglied im  
Bundesverband  
Deutscher  
Versicherungs-  
kaufleute e.V.





**Die GlückSpirale  
fördert den Sport.**

Teilnahme ab 18 · Spielen kann süchtig machen · Hilfe unter 0800 – 137 27 00



**GlückSpirale**  
Die Rentenlotterie.



**LOTTO® Guter Tipp.**  
Hamburg



**Mode für Sie und Ihn  
Pokale, Gravuren, Sport  
und vieles mehr...**



**Kaufhaus Vierlanden**

Das Kaufhaus in der Region, modern und traditionell

---

Neuengammer Hausdeich 260, 21039 Hamburg  
Telefon 040 688 94 168 - [www.kaufhaus-vierlanden.de](http://www.kaufhaus-vierlanden.de)

Richard Wulff Sportmode, Inh.: Bettina Wedemann e.K.

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr von 09 bis 18 Uhr - Mi, Sa von 09 - 13 Uhr

- Mode für Sie und Ihn
- Sportausstattungen
- Beflockungen aller Art
- Orden, Pokale u. Gravuren
- Kurzwaren / Fahnen u. Wimpel
- HERMES Paketshop
- Annahme Wäsche u. Reinigung

# KLEINE NACHWUCHSKICKER

## JAHRGANG 2014 GESUCHT!



*Du kannst schon ein paar Tricks mit dem Ball oder hast einen ganz schönen harten Schuss und möchtest mit deinen Freunden in einer Fußballmannschaft spielen ??? Dann komm doch mal zu einem Schnuppertraining vorbei. Da Spielen schon Kinder in deinem Alter und freuen sich darauf, wenn du ihre Mannschaft unterstützt.*



*Bei Fragen stehen wir Euch gern zur Seite.*

*Sandra Wadulla + André Wünsche*

[www.scvm.de](http://www.scvm.de)

SC Vier- und Marschlande von 1899 e.V.  
Auf dem Sülzbrack 2, 21037 Hamburg  
Telefon 723 99 29, Telefax 723 99 03

# SC Vier- und Marschlande

Hamburg



## MALEREIBETRIEB

**J. Kahmann** GmbH

- Fassaden-  
beschichtung
- Betonsanierung
- Vollwärmeschutz
- Tapezieren
- Teppichboden

Süderquerweg 90 · 21037 Hamburg · ☎ 040 / 723 92 73 · Fax 040 / 723 93 14



Hans Heinrich  
**Pinnau GmbH**



**Heizungs- und Sanitärtechnik**

Odemanns Heck 4  
 21039 Hamburg

Telefon 0 40 / 7 23 28 11  
 Telefax 0 40 / 7 23 38 74

Millionen haben es schon  
 ...und Sie?



**Ha-Ra®**

im Original  
 natürlich sauber mit System

**Heike Woller**

Ha-Ra Beratung u. Verkauf  
 Allermöher Deich 70  
 21037 Hamburg \* Tel. 7 37 54 23

Ihre autorisierten  
 Ansprechpartner



Garten- und Landschaftsbau

**Christian Warnecke**  
 Gärtnermeister

Brookkehre 36  
 21029 Hamburg  
 Telefon (040) 737 30 37  
 Telefax (040) 737 37 72

**Fachgerechte Ausführung**  
 von Garten-, Neu- und Umge-  
 staltung, Pflaster- und Platten-  
 arbeiten, Natursteinarbeiten,  
 Teichbau und Wasserläufe,  
 Holz im Garten, Neu- und  
 Umpflanzenarbeiten, Baumfäll-  
 arbeiten, Gehölz- und Obst-  
 baumschnitt, Gartenpflege und  
 vieles mehr...



**PLATZHOFF**  
 BAUAUSFÜHRUNGEN

- An- und Umbau
- Stahlbetonarbeiten
- Altbau- und Fassadensanierung
- Badsanierung
- Fliesenarbeiten
- Natursteinarbeiten

Platzhoff Bauausführungen  
 Elversweg 85 · 21037 Hamburg  
 Tel: 040/73673988 · Fax: 040/73673989  
 info@platzhoff-bau.de  
 www.platzhoff-bau.de



## Spielverein Curslack-Neuengamme von 1919 e.V.



Vereinanschrift: Neuengammer Hausdeich 260 - 21039 Hamburg  
 email: info@svcn.de - Internet: www.svcn.de  
 Vereinskonto-IBAN: Gläubiger ID DE04ZZZ00000558520  
 Vierländer Volksbank: IBAN DE87201901090012210431; BIC GENODEF1HH4  
 Haspa: IBAN DE67200505501041220979; BIC HASPDEHHXXX

Wir ziehen jeweils zum 1. Februar, 1. Mai, 1. August, 1. November die Beiträge ein

1. Vorsitzender	Hartmut Helmke	7303648	Pilates	Britta Ohde	73596618
		017672495975	Liga-Manager	Oliver Schubert	017618046803
2. Vorsitzender	Harald Bröcking	7232949	Fußball u. Herren	Arnd Steffens	01736118549
3. Vorsitzender	Oliver Schubert	017618946803	Kinderturnen	Regina Timmann	7206313
Kassenwart	Dirk Teipelke	01731603476	Tischtennis	Bastian Graf	017648549321
Schiedsrichterobm.	Hans-Jörg Kroh	01724017997	Ju-Jitsu Caipoera	Lars Brocklage	017662075555
Fußball Jugend	Nico Boermel	01715263895	Qi-Gong Yoga	Klaus Fischer	7216851
Vereinsjugendobm.	Nico Boermel	01715263895	Walking	Gisela Heitmann	7233786
Badminton	Annika Behrens	01701895213	Darten	Heiko Meyer	015123769393
Rücken-Fitness	Britta Ohde	73596618	Fitness (Neu)	Mireille Kauffeld	7233876
(anstatt Rückenschule)			Senioren Gymnastik	Tanja Flimmen	7233429

Liebe Mitgliederinnen und Mitglieder,  
 nachdem wir seit dem 18.5. bereits wieder unserem Sportplatz nutzen durften, sind ab dem 2.6.2020 auch unser DOJO sowie die Turnhallen wieder geöffnet.

Wir dürfen auch dort unter Einschränkungen wieder kontaktlosen Sport betreiben. Die Auflagen und Einschränkungen haben wir in der anliegenden Handlungsrichtlinie zusammengefasst.

Ich bitte alle Mitgliederinnen und

Mitglieder diese auch einzuhalten. Ich wünsche euch Allen viel Spaß bei den sportlichen Aktivitäten wenn auch unter erschwerten Bedingungen.

**SVCN von 1919 e.V.**

**Hartmut Helmke 1. Vorsitzender**

Bitte beachtet unbedingt folgende Handlungsrichtlinie zu den Corona-Regeln!

Klicken Sie dazu bitte auf den unten stehenden Link:

[www.svcn.de/onewebmedia/Handlungsrichtlinie%20Indoor.pdf](http://www.svcn.de/onewebmedia/Handlungsrichtlinie%20Indoor.pdf)

3 x für Sie da  
 in den  
 Vier- und  
 Marschlanden

  
 Elbdeich  
 Apotheken

QR-Code  
 zur Website  
[www.elbdeich-  
 apotheken.de](http://www.elbdeich-apotheken.de)



Apotheke  
**Ochsenwerder**

Süderquerweg 650  
 21037 Hamburg - T. 737 22 96  
[ochsenwerder@elbdeich-apotheken.de](mailto:ochsenwerder@elbdeich-apotheken.de)

Apotheke  
**Zollenspieker**

Süderquerweg 95  
 21037 Hamburg - T. 723 05 75  
[zollenspieker@elbdeich-apotheken.de](mailto:zollenspieker@elbdeich-apotheken.de)

Apotheke  
**Vierlande**

Heinrich-Stubbe-Weg 13-15  
 21039 Hamburg - T. 302 08 91-10  
[vierlande@elbdeich-apotheken.de](mailto:vierlande@elbdeich-apotheken.de)



**SVCN – wir bleiben zu Haus und sind trotzdem VEREINT!!!**

Guckt doch mal, was unsere Mitglieder in dieser Zeit Tolles leisten! Ob selbstgemalte Bilder unserer Jüngsten oder Fotos und Videos vom Training zu Hause – uns alle eint der Wunsch, bald wieder gemeinsam das Vereinsleben im SVCN genießen und zusammen unseren Sport betreiben zu können...

Weitere tolle Bilder sowie Fotos und Videos unserer Vereinsmitglieder beim Heimtraining könnt Ihr sehen, wenn Ihr auf den folgenden Link klickt: <https://galerie.svcn.de/#collections>

*Liebe Mitgliederinnen, liebe Mitglieder, die Coronakrise hat uns alle weiterhin fest im Griff - auch unseren Verein. Trotzdem geben wir die Hoffnung nicht auf in absehbarer Zeit zumindest Teile unseres Sportbetriebes wieder aufnehmen zu können. Wir möchten in dieser Krise an Euch und Eure Solidarität appellieren, nicht vorschnell zu kündigen oder eine Rückforderung der Mitgliedsbeiträge bei der Bank vorzunehmen. Wir als Vereinsgemeinschaft leben und profitieren alle davon, dass der Verein Sportangebote*

*und Kurse anbietet. Es ist daher wichtig, dass der Verein auf einem soliden finanziellen Fundament steht und nicht geschwächt aus der Krise hervorgeht.*

*Wir hoffen, dass wir alle im Verein die Krise gesund überstehen und Dank Eurer Unterstützung in ein Vereinsleben zurückkehren können, wie wir es verlassen mussten.*

*Vielen Dank und bleibt gesund.“*

*Hartmut Helmke*

*1. Vorsitzender SVCN von 1919 e.V.*

<p>Gleich zur richtigen Adresse:</p>  <p><b>KÄLTE KLIMA</b> FACHBETRIEB</p>	<p><b>Anlagenbau + Service</b> Kühl-, Tiefkühl- und Klima-Anlagen Kühlzellen · Kühlraumtüren Wärmepumpen und Wärmerückgewinnung</p> <p><b>HL Kühlanlagen</b> <b>Dierk Lange</b> Altengammer Elbdeich 177 · 21039 Hamburg ☎ 723 56 07 · Fax: 723 58 24</p>
--	---



## S.V. Altengamme v. 1928 e.V.

Vereinsanschrift, und  
Geschäftsstelle:  
Internet / e-mail:

SVA-Geschäftsstelle, Gammer Weg 49a  
Telefon: (040) 79 41 00 80 - Telefax: (040) 79 41 00 81  
Mo ab 20:00 Uhr und Di von 09:00 bis 12:00 Uhr  
[www.sv-altengamme.de](http://www.sv-altengamme.de) - e-mail: [info@sv-altengamme.de](mailto:info@sv-altengamme.de)

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE62SVA00000407999

**Neu!!** - Vereinskonto-IBAN: DE 79 201901090002610250 – BIC: GENODEF1HH4

**Neu!!** - Vereinsspendenkonto-IBAN: DE 52 201901090002610251 – BIC GENODEF1HH4

Abbuchungstermine der Beiträge: 15.02. / 15.05. / 15.08. / 15.11.

Mitgliedsnummer beim SVA ist auch gleichzeitig die SEPA-Mandantenreferenz

1. Vorsitzender:	Bernd Mohr	Tel.: 7236186	Frauen-/Mädchenfußball:	Kevin Poser	Tel.: 015170330893
2. Vorsitzender	Steffen Gosmann	Tel.: 015758156028	Gesundheit:	Marlis Karlich	Tel.: 7235149
Schriftführer:	Thomas Putfarken	Tel.: 01774205578	Turnen:	Jutta Kröger	Tel.: 72697379
Kassenwartin:	Petra Eid	Tel.: 015170062217	Tanzen:	Michaela Alpen	Tel.: 79417160
1. Herren:	Philipp Mohr	Tel.: 01747189455	Volleyball:	André Schlegel	Tel.: 01733956051
Liga 2. Herren:	Frank Graf	Tel.: 7235545	Tischtennis:	Cord Maschmann	Tel.: 017661494004
3. Herren:	Nils Beifuss	Tel.: 01724624225	Badminton:	Torsten Karlich	Tel.: 7235149
Fußballobmann:	Ralf Herbrechter	Tel.: 017684298075	Schiedsrichter:	Peter Kohls	Tel.: 7235448



# DIE HFV 2DO LISTE FÜR DIE KOMMENDEN WOCHEN MACHEN IST WIE WOLLEN-NUR KRASSER! MEHR TUN ALS DIE ANDEREN! SCHAFFST DU ALLE ZIELE?





Nachfolgende Liste ausdrucken! Wenn Ideen umgesetzt wurden = abhaken 😊

3 Joker dürfen über 3 Ideen Deiner Wahl gelegt werden!

Selfie mit Liste an Deinen Coach senden!

Dich hat diese Liste zu eigenen Einfällen inspiriert? Dann gerne Deine Ideen an uns senden!

weiter auf Seite 38

**So nah, so schnell so günstig.**

**GARTENBAUTECHNIK GEEREKING**

**Gartenbaubedarf Berechnung**

**Gewächshäuser**

**Folienhäuser**

**Pumpen**

**GARTENBAUTECHNIK GEEREKING**

**Nicht nur Lieferung, auch Beratung und viel, viel Service gleich vor Ihrer Tür.**

**Handelsgesellschaft**  
 Curslacker Deich 194 a  
 D-21039 Hamburg (Curslack)  
 Tel.: 0049 (0) 40 723 20 15  
 Fax: 0049 (0) 40 723 20 14

Probleme beim Bau? Patientenverfügung?

Scheidung? Probleme mit Ihrem Arbeitgeber oder Arbeitnehmer?

Streit mit dem Mieter oder Vermieter? Verkehrsunfall?

Probleme beim Inzassc? Sonstige zivilrechtliche Probleme?

**ANDRÉ SCHAUMANN**  
 Rechtsanwalt · Betriebswirt (BA)

**Ich kümmere mich um Ihre Probleme!**

**persönlich – kompetent – engagiert**

Termine nach Vereinbarung.  
 Beratung bei Bedarf auch samstags oder abends  
 Jeden ersten Dienstag im Monat Kurzberatung bei kleinen Rechtsfragen.

André Schaumann  
 Altengammer Elbdeich 236  
 21039 Hamburg

Mobil: 0163 7235505  
 Web: [www.kanzlei-schaumann.de](http://www.kanzlei-schaumann.de)  
 Email: [mail@kanzlei-schaumann.de](mailto:mail@kanzlei-schaumann.de)

Fortsetzung von Seite 37



Einen wichtigen Menschen anrufen	1 Tag das Handy ausgestellt	Meinen Vater gefragt wie ich ihm helfen kann
10 Minuten am Tag den Ball jongliert	10 Minuten am Tage Planks gemacht (verteilt)	15 Minuten Aktivität in der Sonne des Tages draußen
Ein gesundes Essen für die Familie zubereitet	11 Minuten über deine persönlichen Ziele nachgedacht	Knie anziehend auf der Stelle gerannt
Einen Brief/Karte an einen geliebten Menschen verschickt	Mein Kinderzimmer aufgeräumt	Morgens Haferbrei mit Obst gegessen
Den Abwasch erledigt oder den Geschirrspüler ausgeräumt	Nach Lieblingsmusik getanzt	Hampelmänner/-frauen gesprungen (Jumping Jacks)
Von Lieblingsspielern 3 Dinge abgeschaut und nachgespielt	Einen Tag vegetarisch ernährt	Einen Tag ohne TV ausgekommen
Meine Mutter gefragt wie ich ihr helfen kann	Beim Zähneputzen auf einem Bein gestanden	Dropkicks geschossen per Fuß (Li und Re) auf Ziele deiner Wahl
Mehr als 2 Liter Wasser am Tag getrunken	Treppen hochgeflitzt (Treppenstufen/Treppenhaus deiner Wahl)	Hände gewaschen – Mundschutz ausgewaschen
Aus der Rückenlage, aufstehend, schnell Traumtore erzielt	Mit dem Sockenball aus der Bauchlage, aufstehend, einige Zielwürfe umgesetzt	Liegestütze gemacht, mit abheben einer Fußspitze
Einen eigenen Trainingsplan geschrieben (Morgens/Mittags/Abends)	Ein Gesellschaftsspiel mit Geschwister oder/und Eltern gespielt (Karten)	An Orte in meiner Umgebung spaziert, wo ich noch nicht war
11 Minuten an meine schönsten Tore/Treffer gedacht	Einen Mitspieler/-in aus dem Team angerufen den/die ich noch nicht so kannte	Eigene Sachen gebügelt
An den Muttertag gedacht (Frühstück vorbereitet?)	Den Zweitbesten Fuß trainiert	Sprünge in die Luft (aus der Kniebeuge zum Himmel)
		

Viel Spaß dabei!

Euer sportpraktisches Team im Hamburger Fußball-Verband e.V.  
Magdalena Schiefer, Tim Stegmann, Fabian Seeger und Stephan Kerber



**Ausführung von:**

- An-, Um- und Neubauten
- Reparaturen
- Sanierungen
- Stahlbetonarbeiten
- Fliesenarbeiten

## BAUUNTERNEHMUNG

**Telefon 040 / 720 37 45 • Fax 040 / 720 97 44**  
**Brookdeich 396 • 21029 Hamburg-Bergedorf**



## Kindergarten Pustebume

**Zertifizierte SOALQE-Einrichtung**  
(Qualitätsentwicklungsverfahren für Kindertagesstätten)

Sander Deichweg 9

21037 Hamburg

Tel.: 040 / 723 07 41

Fax: 040 / 793 19 218

kiga.pustebume@t-online.de

# PEITZ

## BAUELEMENTE GMBH

• Fenster und Haustüren aus Kunststoff, Holz und Aluminium • Rolläden • Insektenschutz

**Beratung • Planung • Verkauf • Montage • Service**

Besuchen Sie uns im Internet: [www.peitz-bauelemente.de](http://www.peitz-bauelemente.de) oder unsere *Ausstellung* am:

**Neuengammer Hausdeich 323 . D-21039 Hamburg**

**Telefon (040) 79 41 30-0 • Telefax (040) 79 41 30-20**

### Lernförderung für Schulkinder

Erfahrene Pädagogin unterstützt Ihr Kind individuell im

- Lesen und Schreiben (LRS)
- Rechnen

*Außerdem in kleiner Lerngruppe:*

- qualifizierte Hausaufgabenbetreuung/Nachhilfe
- Rechtschreibtraining

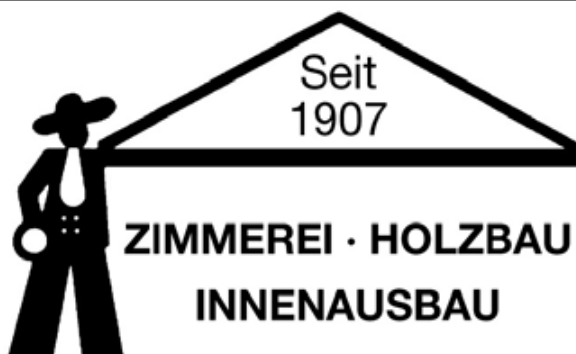
*Michaela Schueler*

*Bildung und Lernen*

Süderquerweg 650  
21037 Hamburg

Tel. 73748027

Rufen Sie mich an,  
ich berate Sie gern.



- Dachstühle
- Dachgauben
- Dachausbau
- Dachsanierung
- Dachisolierung
- Reparaturen

*- Alles rund um's Dach -*

**W. SCHMALFELDT** GEAT

Altengammer Hauptdeich 48 · 21039 HH

Tel. (040) 723 52 72 · FAX (040) 723 58 82

# Die Top-Adressen mit sinnvoller Werbung im Heimatgebiet

<b>Apotheken</b>		<b>Drucksachen</b>		<b>Kindergarten</b>	
Ochsenwerder	S. 34	Barkow Druck Studio	S. 12	Pusteblume	S. 39
Zollenspieker	S. 34	Druckerei Zollenspieker	S. 9		
Vierlande	S. 34			<b>Küchen &amp; Zubehör</b>	
<b>Autohandel / Reparaturen</b>		<b>Elektrotechnik</b>		Witthöfts Küchentechnik	S. 16
K.-H. Timmann VW/Audi	S. 13	Michael Garbers	S. 2		
<b>Bäckerei / Konditorei</b>		<b>Freiwilligenbetreuung HH</b>		<b>Lebensmittel &amp; Getränke</b>	
Claus Bahn	S. 8	ISB Neuengamme	S. 29	EDEKA-Harald Eggert	S. 7
				Fisch Lenz	S. 20
<b>Banken</b>		<b>Gartenbaubedarf</b>		<b>Landwirtschaftliche Geräte</b>	
Vierländer Volksbank eG	S. 7	Geereking/Bautechnik	S. 37	<b>Ladekräne</b>	
		Gebr. Riege OHG	S. 15	Wolfgang Wehr	S. 13
		W. Hoffmann	S. 8		
<b>Bauelemente-Vertrieb</b>		<b>Garten und Landschaftsbau</b>		<b>Malereibetriebe</b>	
Hans Peitz	S. 39	Christian Warnecke	S. 33	Ewald Hamburg	S. 15
		Thomas von Hacht	S. 23	Joachim Kahmann	S. 32
<b>Bauplanung / Beratung</b>		<b>Gaststätten</b>		<b>Metallbau / Wintergärten</b>	
Ingenieurgesellschaft		Tatenberger Fährhaus	S. 13	K. H. Wulff	S. 15
Kramer	S. 19			<b>Raumaussattter</b>	
<b>Baustoffe</b>		<b>Getränke</b>		Ewald Hamburg	S. 15
Bauwelt Delmes und Heitmann	S. 2	Getränkemarkt Fünfhausen	S. 21		
RBS-Kiesgewinnung	S. 26			<b>Rechtsanwälte</b>	
<b>Bauunternehmen</b>		<b>Ha-Ra</b>	S. 33	Andé Schaumann	S. 37
Eggers / Schümann	S. 38			<b>Sportartikel &amp; Pokale</b>	
Stahlbetonbau		<b>Heizungsbau</b>		Kaufhaus Vierlanden	S. 31
Gerald Eggers	S. 23	Walter H. W. Meyer	S. 23		
Platzhoff Bauausführungen	S. 33	H. H. Pinnau	S. 33	<b>Straßen- und Tiefbau</b>	
		Harald Witthöft	S. 29	Hermann Garbers Nachf.	S. 15
		Karl Woller	S. 3		
		K.-H. Wulff	S. 15	<b>Tischlerei</b>	
<b>Berechnungsanlagen</b>		<b>Herrenkleidung</b>		Günter Kröger	S. 10
Geereking	S. 37	Policke	S. 17		
<b>Bestattungen</b>		<b>Immobilien</b>		<b>Unterricht</b>	
E. Leverenz	S. 31	Vierländer Immobilien	S. 19	Michaela Schueler	S. 39
<b>Brennstoffhandel</b>		<b>Installationsbetriebe</b>		<b>Versicherungen</b>	
Hermann P.H. Garbers	S. 26	(Bedachung, Gas, Wasser)		Blättermann - Provinzial	S. 17
		Walter H. W. Meyer	S. 23	Itzehoher Versicherungen	S. 22
<b>Containerdienst</b>		H. H. Pinnau	S. 33	Suck -Versicherungen	S. 31
Carsten Rathmann	S. 23	Harald Witthöft	S. 29		
		Karl Woller	S. 3	<b>Zimmerei</b>	
<b>Impressum</b>	S. 3	<b>Kältetechnik</b>		W. Schmalfeldt	S. 39
		Dierk Lange	S. 35	Zeyn Holzbau	S. 13

**Kunden werben und Sportvereine unterstützen**