

SPORT

Kurier

Heft Nr. 196

33. Jahrgang

14. Juni 2023

Auflage 2000 Ex.

Kostenlos an

Mitglieder-Haushalte
und Sportinteressierte
und www.scvm1899.de

Die Top -Adresse für sinnvolle Werbung im Heimatgebiet

Vier- u. Marschländer



Judo Vereinsturnier beim SCVM

(S. 8)



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

Aus dem Inhalt:

Nachruf Bernhard Ennuschat	S. 5
Cheerleading - HRC Minis	S. 6
Regio-Cup Hamburg	S. 20
Aktivwochenende Boltenhagen	S. 27
SVCN	S. 42
Tischtennis beim SVCN	S. 44
Heben, laufen, lachen beim SVA	S. 46



IMMER EIN VOLLTREFFER - UNSERE PREMIUM AUSSTELLUNGEN.

Schauen Sie doch mal vorbei und lassen Sie sich in unseren **PREMIUM-AUSSTELLUNGEN** inspirieren - elf Mal in der Metropolregion Hamburg und auch hier in den Vier- und Marschländern.

FÜR PROFI UND PRIVAT.

Kirchwerder Hausdeich 406 • 21037 Hamburg
Tel. 040 - 769 68 0
www.bauwelt.eu |  

 **bauwelt**
DELMES • HEITMANN

BAUSTOFFE FÜR GENERATIONEN.

HSB
HAMBURGER
SPORTBUND

Hamburger Sportbund Aktuell

HSB-Resolution zur Kindergrundsicherung

Die Mitglieder des HSB-Hauptausschusses sprechen sich für ein soziokulturelles Budget im Rahmen der Kindergrundsicherung aus, welches u.a. für Mitgliedsbeiträge im Sportverein reserviert sein sollte.



Förderprogramm der Hamburger Sportjugend im Hamburger Sportbund e.V. (HSJ) ins Leben gerufen. Es hat Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren aus Familien mit geringem Einkommen die beitragsfreie oder ermäßigte Mitglied-

HISTORIE

Kids in die Clubs (KiC) wurde 2004 als schaft in Sportvereinen ermöglicht. Im Jahr 2011, als bundesweit das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) eingeführt wurde, erhielt die HSJ den Auftrag, hierüber zentral die Mitgliedsbeiträge der teilhabeberechtigten Kinder und Jugendlichen



GARBERS

ELEKTROANLAGEN &
STROMVERSORGUNG

Beratung, Planung, Ausführung sowie Baustrom-Vermietung

Kirchwerder Elbdeich 66 | 21037 Hamburg | Telefon: (040) 7 23 88 03 | E-Mail: g@rbers.com
www.garbers-elektroanlagen.de | **Notdienst: 0172 / 432 88 03**

im organisierten Sport abzurechnen. Eltern bzw. Sorgeberechtigte legten beim Sportverein einmal jährlich ihren Leistungsbescheid über staatliche Transferleistungen vor und beantragten damit die Mitgliedschaft. Der Sportverein leitete die Unterlagen an die Sportjugend weiter, die sich dann um die Abrechnung kümmerte.

Zum 01.08.2019 trat das „Starke-Familien-Gesetz“ in Kraft. Dieses änderte die gesetzlichen Grundlagen zur Abrechnung der soziokulturellen Teilhabe des BuT. Die teilhabeberechtigten Familien haben nun einen Rechtsanspruch, die bis zu 15 Euro monatlich für die soziokulturelle Teilhabe, selbst zu erhalten. Es liegt damit in ihrer Verantwortung, das Geld einzusetzen und entsprechend direkt z.B. mit einem Sportverein abzurechnen.

Bis zur Gesetzesänderung hatten die teilhabberechtigten Familien einen Rechtsanspruch auf eine Leistung (bspw. Mitgliedschaft im Sportverein), nicht auf das Geld für eine Leistung. Diese gesetzlichen Änderungen haben die Sozialbehörde veranlasst, dass Verfahren umzustellen und selber abzuwickeln. Die HSJ musste die Abwicklung der soziokulturellen Teilhabe des BuT zum 31.12.2021 einstellen. Im Ergebnis führte dieser Paradigmenwechsel dazu, dass auf Vereinsseite der Verwaltungsaufwand drastisch zunahm und bei den Teilhabeberechtigten die Inanspruchnahme-Quote absank.



Weitere Infos:

www.hamburger-sportbund.de

Maarten Malczak - 040 / 41908-279

Referatsleiter

Politik und Kommunikation

Vier- und Marschländer Sportkurier TOP im Heimatgebiet

am 15. August 2023 neu mit
Berichten aus dem Vereinsleben.

Redaktionsschluss: 18.07.2023

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
HK-Hamburg: 678414
SteuerNr.: 44/060/00619

Redaktion und Anzeigen: Gunnar R. Fiege
email: 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

WIR FEIERN DIE GLÜCKSSPIRALE!

**50 JAHRE
FÜR DEN SPORT**

770 MILLIONEN
MEHR ALS 770 MIO. EURO FÖRDERUNG FÜR DEN
LEISTUNGS- UND BREITENSPIELSPORT.

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

LOTTO-IR.de

LOTTO® Guter Tipp.
Hamburg



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
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	Skat - Didi Bienenach	Tel.: 01783340702
2. Vorsitzender - Karl Woller	Tel.: 7375423	Gesundheit - Nicole Reinhold	Tel.: 22 71 60 31
3. Vorsitzender - Heiner Ahnfeldt	Tel.: 7238496	Steel Dart - Raymond Böttcher	Tel.: 01797359164
1. Kassenwart - Bernd Ennuschat	Tel.: 015172416857	Gymnastik - Nicole Reinhold	Tel.: 22 71 60 31
2. Kassenwart - Anja Wulff	Tel.: 72370157	Handball - Florian Schmidtko	Tel.: 7239929 ^(GS)
Geschäftsführer - Thomas Niese	Tel.: 7239929 ^(GS)	Judo - Olaf Lenz	Tel.: 01773228444
Jugendwart - Julia Pien	Tel.: 7238219	Laufen / Walking - Egbert Gotthard	Tel.: 7238857
Presse - Stephanie Pelch	Tel.: 015118805858	Radball - Malte Schmitt	Tel.: 7231142
Angeln - Peter Stut	Tel.: 01714782291	Theater99 - Udo Stieler	Tel.: 53302988
Badminton - Achim Jaeck	Tel.: 015238216492	Tischtennis - Manfred Zufall	Tel.: 7246346
Cheerleading - Nicole Schmidtko	Tel.: 7239929 ^(GS)	Trachtengruppe - Heiko Schmitt	Tel.: 7231142
Fußball - Toni Mundt	Tel.: 0773363663	Turnen - Melanie Ahuis	Tel.: 79327759
Schiedsrichter - Dennis Daniel	Tel.: 01731559825	Volleyball - Gundolf Witthoefft	Tel.: 7238591

www.scvm.de

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



Mitgliederversammlung



Mitgliederversammlung Einladung



Freitag, den 23. Juni 2023 um 19:30 Uhr
Aula der STS Kirchwerder
Kirchwerder Hausdeich 341, 21037 Hamburg

Tagesordnung:

- | | |
|--|---|
| 1. Begrüßung | 9. Bericht der Kassenprüfer |
| 2. Totengedenken | 10. Entlastung des Vorstandes und der Kassenprüfer |
| 3. Auszeichnung Ehrenamt 2022 | 11. Bericht des Jugendwartes |
| 4. Versammlungsleitung /Tagesordnung / Gäste bzw. Presse | 12. Berichte der Abteilungen (Kurzform) |
| 5. Genehmigung des Protokolls (<i>wird nicht verlesen, kann in der GS eingesehen werden</i>) | 13. Abstimmung der Anträge |
| 6. Bericht des 1. Vorsitzenden | 14. Wahlen
1. Vorsitzender
3. Vorsitzender
2. Kassenwart |
| 7. Kassenbericht | 15. Verschiedenes |
| 8. Bericht der Geschäftsstelle | |

NACHRUF

Nachruf für unseren Ehrenvorsitzenden Bernhard Ennuschat.

Bernhard kann auf ein langes und bewegtes Sportlerleben zurückblicken.

In Ostpreußen geboren, kam er als Kriegsgefangener zu einem Bauern in Kirchwerder. Dort lernte er seine Anneliese kennen, mit der er bis zu ihrem Tod im Jahr 2000 glücklich verheiratet war.

1948 begann er im TV Kirchwälder Nord in der Turnabteilung. Nach einem kurzzeitigen Aufenthalt in Schwarzenbek kam er zurück zum TV Kirchwälder um „die Abteilung mal in Schwung zu bringen“. 1966 wurde er 1. Vorsitzender. Nach der Fusion zum TSV Kirchwerder von 1899 e.V. blieb er zusammen mit Erich Meyns (TV Zollenspieker) und Willy Suhm (VfL Kirchwälder) weiter als 2. Vorsitzender im Vorstand.

Sich selbst bezeichnete Bernhard als „guten Durchschnittsturner“ Ich war mit 1,82 Meter einfach zu lang.

Höhepunkte waren die Wettkämpfe der Billerunde sowie die jährlichen Vergleiche mit den Turnern aus Lohbrügge, Geesthacht und Grünhof-Tesperhude. Auch der „Deutsche Abend“ im Gasthof Hitscherberg war auf das Engagement von Bernhard zurückzuführen.

Dieser Abend war immer mit viel Aufwand verbunden. Die Geräte mussten von der Turnhalle Kirchwerder dorthin transportiert und aufgebaut werden. Für die einzelnen

Vorfürhungen musste vieles immer wieder umgebaut werden. Das gleiche galt für den Rücktransport in die Turnhalle.



In der Abteilung gab es aber immer genügend Helfer, weil die Atmosphäre zwischen den Turnern stimmte. 1968 wurde ein Bühnenvorbau von den Turnern gebaut, weil die Bühne einfach zu klein war.

Diese Veranstaltung wird heute immer noch mit viel Eifer und Freude von der Turnabteilung durchgeführt. Allerdings nicht mehr bei Hartwig Reimers, sondern als SCVM Turnschau in unserer Dreifeldhalle in Fünfhausen.

Ein großes turnerisches Event war 1973 das Deutsche Turnfest in Stuttgart. Davon wurde noch lange gesprochen.

Ebenso der Auftritt im Rahmenprogramm der Olympischen Spiele in München 1972. Die Trachtengruppe, der Bernhard damals auch angehörte, war die einzige Gruppe aus Norddeutschland und hatte einen Auftritt vor dem Stadion.

Bernhard konnte viele kleine und große Anekdoten erzählen. Wozu man ihn nicht lange bitten musste.

1998 wurde Bernhard Ehrenmitglied im SC Vier- und Marschlande e. V. und 2014 dann zum Ehrenvorsitzenden ernannt.

Unserem Verein hat er bis zu seinem Tode die Treue gehalten. Er war verlässlich, herzlich und gerecht.

**Wir werden ihm stets ein ehrendes
Andenken bewahren.**

Der Vorstand des SCVM.



**125 Jahre
1899 - 2024**



Neues Team in der Abteilung Cheerleading - HRC Minis -

Unsere Abteilung wächst stetig und nun freuen wir uns riesig darüber, euch verkünden zu können, dass wir uns um ein neues Team erweitern: die HRC Minis. Das Team ist perfekt geeignet für alle Kinder, egal ob Mädchen oder Jungs, von 4 bis 6 Jahren.

Die Nachwuchsarbeit ist uns sehr wichtig, daher werden hier Grundlagen vom Cheerleading vermittelt, aber auch Bewegungs- sowie Koordinationstraining, Turnen, Tanzen, Spiele und vieles mehr werden dabei sein.

Ziel des Teams ist vorrangig das Lernen und Festigen von Grundlagen verbunden mit kleinen Auftritten.

Die Minis trainieren ab sofort donnerstags von 17:00 bis 18:30 Uhr in Fünfhausen.

Die Leitung des Teams übernimmt ab den Sommerferien Magdalena Kenter. Magdalena hat bereits Cheerleadingerfahrung und trainiert selbst seit Anfang 2023 bei den Seniors. Sie freut sich auf die neue Aufgabe:

"Ich freue mich besonders darauf, die Kinder in ihrer Beweglichkeit zu fördern und mit ihnen neue Stunts, Tänze und Sprünge zu erarbeiten. Als Ziel habe ich mir vorgenommen Spaß und Begeiste-



rung für das Cheerleading in den Kleinen zu wecken und so ein Fundament für hoffentlich viele Jahre in diesem Sport zu legen. Dazu gehören auch natürlich kleine Auftritte."

Kaja, unser Nachwuchscoach unterstützt Magdalena im Training und bringt dabei ihre langjährige Erfahrung von den HRC Princesses mit ein.

Du hast Interesse an einem Probetraining? Dann melde dich gerne bei uns unter royal.cheerleader@gmx.de.

Wir freuen uns auf euch!

Bericht von
Celine Roskosch & Nicole Schmidtke



Hamburg

Behörde für Inneres
und Sport

- Trainingslager Dreilützow
- Rollerdisco
- Golf-Event
- Spiel- und Spaß Wettkampf
- Kids in die Clubs

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

HSB
HAMBURGER
SPORTBUND

SC VM

Helmut Schmidt, Bernhard Ennuschat, Generalagentur
 Marco Blättermann, Margret und Werner Willruth, Christina
 und Stephan, Meyns, Florian Baum, Jan-Hendrik Deutschmann,
 Regine und Bernd Ennuschat, Brigitta und Rainer Lohmeyer,
 Martina und Michael Krooß, „De Eenrad Kinners“, Lorenz Winter-
 dienst und Gartenbau, Marita Prorok, Andrea und Thomas Niese,
 Erika und Werner Diedrichs, Rainer Bornhöft, Heike und Karl Woller,
 Martina Otte, Maren und Christian Hagemann, Angelika Hadamitzky,
 Päper Steuerberatungsgesellschaft mbH, dm GmbH & Co. KG,
 Bianca Goes, Gebr. Riege OHG, Gisela Schopmeyer, Lotto Shop
 Amir Zardosht, Stefano Guerra, Janina und Melvin Wong, Gerda und
 Werner Albers, Paddel-Meier e.K., Bernd Timmann, Karin und Heiner
 Ahnfeldt. - Julius Bendschneider, Elke Kaul, Marita Prorock, Anja
 und Carsten Voß, Elektro Eckstein GmbH, Laura Wohnrath, Joachim
 Kahmann GmbH Malereibetrieb.

Die Halle ist zwar fertig, aber es bedarf weiterer Unterstützung. Alle Spender ab Euro 200 werden auf einer Spendertafel im Eingangsbereich der neuen Halle aufgeführt und bekommen zudem eine Spendenquittung.

Spenden unter Euro 200 sind natürlich auch willkommen.

Danke, für eure Spenden!

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



Immer eine gute Karte!

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

SCVM JUDO-Vereinsturnier

柔 道

Zum ersten Mal fand ein Judo-Vereinsturnier vom SCVM statt. Die Idee dazu hatten die Schüler selbst. Abteilungsleiter Olaf Lenz spendete die Urkunden, Medaillen und Getränke.

Die Eltern brachten den Kuchen mit. So konnte es am 10. Mai 2023 in der Sporthalle Fünfhausen losgehen. Viele Eltern waren als Zuschauer gekommen, um spannende Judokämpfe zu sehen. Vielen Dank auch an die zahlreichen Helfer.

Es gab folgende Ergebnisse in den einzelnen Gewichtgruppen: M1: 1. Platz Elin Jurk; M2: 1. Platz Emma Stehr; M3: 1. Platz Isabell Schröder. G1: 1. Platz Fiete Volquardsen; 2. Platz Kousha Tabasi und Mogens Voelkner, G2: 1. Platz Johann Bargest; 2. Platz Theo Omnus; 3. Platz Luis Andrade, G3: 1. Platz Jakob Tiedemann; 2. Platz Moritz Beck; 3. Platz Damian Jonczyk, G4: 1. Platz Jona Kraul; 2. Platz Elin Jurk; 3. Platz Noah Wierk, G5: 1. Platz Bosse Sommerbeck; 2. Platz David Nedwed; 3. Platz Bo von Ahn, G6: 1. Platz Lino Dettmann; 2. Platz Marvin Jordan; 3. Platz Levin Dehn, G7: 1. Platz: Jan Pepe Sudeikat; 2. Platz: Sam Niewiedziol; 3. Platz Jannik Struck, G8: 1. Platz Bjarne Kilian; 2. Platz Pierre Hildebrandt, G9: 1. Platz Luca Stehr; 2. Platz Giuliano Col-



*Foto: Jacob Tiedemann und Elin Jurk freuen sich gemeinsam über ihre 1. Plätze.
(Foto :Jurk)*

le; 3. Platz Erminio Colle, G10: 1. Platz Juri Schreiter; 2. Platz Henrik Bargest; 3. Platz Kjell Kobrock.

Olaf Jendert



Gartenbaubedarf für
Profi- und Hobbygärtner

Alles was der Garten begehrt

- GG Verleih
- GG Bewässerung
- GG Gartenbaubedarf
- GG Service & Montage
- GG Professioneller Gartenbau

Tel.: 040 723 731-0



**GARTENBAUTECHNIK
GEEREKING**

Curslacke Deich 194a • 21039 Hamburg
www.geereking.de

Vereint gegen die Sucht



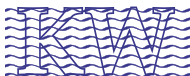
PLATZHOFF BAUAUSFÜHRUNGEN

- 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

*Leidenschaft
zum Handwerk seit
4 Generationen*

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
Internet: 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.

125 Jahre



1899 - 2024

**2024 wird unser Verein 125 Jahre alt,
dieses wollen wir dann entsprechend feiern.**

**Bereits bei den anderen runden Geburtstagen wurden Festzeitschriften
erstellt, das soll natürlich auch dieses Mal geschehen.**

**Bitte schaut noch einmal in euren Fotoalben, Archiven etc. nach,
ob ihr etwas findet.**

**Gebt diese bei uns in der Geschäftsstelle ab, wir werden die Unterlagen
zeitnah einscannen und euch die Originale zurückgeben,
das versprechen wir euch.**

**Die Verantwortlichen der „Planungskommission“ treffen sich
um die grobe Richtung für die Organisation der Feierlichkeiten
festzulegen und im zweiten Step dann um
Mitwirkende bzw. Unterstützende werben.**

WITTHÖFTS KÜCHENTECHNIK

— Beratung · Verkauf · Montage · Kundendienst —



Ochsenwerder Landstr. 51 · 21037 Hamburg · Tel.: 040 / 737 31 21 · www.witthoefths-kuechentechnik.de



Inh. Anja Schwormstedt

Tatenberger Deich 162 · 21037 Hamburg

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

service@fahrrhaus-tatenberg.de · www.fahrrhaus-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.



**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

EINFACH MEISTERHAFT!

- MALEREIBETRIEB
- RAUM AUSSTATTUNG
- 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 • Sondernmischungen

Gebr. Riege oHG

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

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

Erfolgreicher Saisonabschluss 2022/2023

Dann war es endlich soweit: Der letzte Spieltag der Saison am 25.03.2023, mit Heimvorteil, auf ungewohnten und kurzfristig erlangten Großfeld im Durchdeich/Sporthallenweg.



Im Vorfeld schrieb ich alle Mannschaftsmitglieder informativ an, in der Hoffnung, dass noch einer spielen möchte. Die Saison mit 12 Spieltagen starteten wir mit 6 Spielern, steigerten uns relativ schnell im November auf zumindest 7 und schlossen mit 9 und Co-Trainerin 😊 (Danke Yessi). Ich war verblüfft, als das ganze Team von sich aus begeistert zusagte und wir mit einer enormen Motivation an die Spiele gehen konnten. Voller Euphorie experimentierten wir erstmalig mit Libero und ich konnte mich auf dem Feld mit einbringen.

Die Mannschaften waren erfahren, technisch besser und erfolgreicher in der Saison als wir. In der Hinrunde konnten wir lediglich einen Satz für uns gewinnen. Und trotzdem hatten wir an diesem Tag nicht nur die Gelegenheit die gegnerischen Mannschaften zu ärgern, sondern brachten den Tabellenführer ins Schwitzen und hätten um Haareslänge das Spiel gegen Harburg im fünften Satz gewonnen.

In meinen Augen sind wir nach jedem Spiel erfolgreich vom Platz gegangen. Man konnte unsere Leistungssteigerung individuell sowie im Team kontinuier-



Timmann

Süderquerweg 651
21037 Hamburg

"Der Service macht's!"

 737 50 20



ganisation ihrer eigenen Mannschaften ermöglichten, dass diese Mannschaft antreten konnte!



lich beobachten, sodass wir in dieser Saison mit neuen Teilnehmern nicht nur die Trikot-Nummern auf die Vorderseite bekommen haben (Danke Marcel 😊), sondern auch zu einer ernst zu nehmenden Mannschaft gereift sind.

Mein größter Dank gilt meinen Trainer-Kollegen Alex und Fabi, welche es neben Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit im Verein und der Or-



Mit meiner neuen Taktikmappe bewaffnet und den Wunsch zur Fortsetzung aufnehmend, freue ich mich auf die kommende Saison, wo wir im Juni unsere Staffelfreigabe erwarten. Unsere "Neuen" stehen schon zum Aufschlag bereit und freuen sich dabei sein zu können.

Um es mit dem Motto aus dem Nachwuchsbereich zu schließen... "we grow 😊"

Stefan Bulgrin

Wir Lebensmittel.

E EDEKA

Harald Eggert

Tel.: (040) 737 21 15
 Fax: (040) 737 21 14
 Durchdeich 72
 21037 Hamburg-Fünfhausen

Volley-Grundschul-Cup Finale 2023

„Wir waren dabei 😊!“

Der von der Deutschen Volleyball Jugend (DVJ) initiierte und vom Hamburger Volleyball Verband (HVBV) organisierte Volley Grundschul-Cup fand dieses Jahr unter besten Voraussetzungen im Landesleistungszentrum der Hamburger Volleyball Jugend statt.



14 Teams unterschiedlichster Schulen aus Hamburg wurden von Helfer*Innen, Eltern und Großeltern zum Austragungsort begleitet, wo Sie aufgeregt dem Pokal entgegenfieberten.

Nach einer kurzen gemeinschaftlichen Erwärmung, wo neben dem Sport auch noch die Arme und Beine gezählt werden mussten, wurde das vereinfachte Regelwerk vorgestellt.



Die Nachwuchstalente der Grundschule Ochsenwerder (grow) sind bereits auf den kommenden Liga-Betrieb eingespielt, sodass Kommentare wie „Man musste die Angabe Pritschen...“, „Vielleicht sollten die Regeln geändert werden?“ und der Wunsch „...das es ein normales Spiel sein soll!“ nicht ausblieben.

Insgesamt überwogen die Aufregung, Freude am Spiel und Dankbarkeit fürs erste Volleyball Turnier und ließen den Cup zu „...einem vollen Erfolg...“ werden, wo wir geschlossen „...ein super Team!“ waren.


WITTHÖFT
 SANITÄR · HEIZUNG · SOLAR

Telefon (040) 737 36 95
www.sanitaertechnik-witthoeft.de



Mein größter Dank gilt meinem Trainer-Kollegen Fabi und den Helfer*Innen Mark, Thara, Dean und Marleen, welche Ihre Zeit geopfert haben um den Kindern in einer neuen Patenrolle im Team zur Seite zu stehen!

Neben Urkunden, Medaillen und Arm-/Schlüsselbändern nehmen wir vor allem die Vorfreude auf den nächsten Volley Grundschul-Cup am 20./21. April 2024 mit und stärken unser Motto -

„we grow“ 😊!

Sportliche Grüße
Stefan.



„Vor-Ort-Versicherer.“

Wir für Euch in den Vier- und Marschlanden.

Marco Blättermann

Süderquerweg 644, 21037 Hamburg, Tel. 040 7239922
hamburg.vier.und.marschlande@
hamburger-feuerkasse.de

**HAMBURGER
FEUERKASSE** 

Übungsleiter C-Lizenz-Ausbildung geschafft !

Im Januar 2023 startete ich zusammen mit Anika meine Ausbildung zur Übungsleiter C-Lizenz Fitness und Gesundheit über den Verband für Turnen und Freizeit (VTF) in Hamburg.

Unsere 25-köpfige Ausbildungsgruppe war bunt gemischt, von Anfang 20 bis Anfang 60. Jeder hatte sich ein anderes Ziel gesetzt. Einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer wollten z.B. Rückenkurse, Kinderturnen oder Workoutkurse anbieten, andere wollten erst einmal reinschnuppern in die Trainerwelt.

Als ich den detaillierten Ausbildungsplan las, fragte ich mich, ob ich das alles schaffen würde. Was genau würde uns während der Ausbildung erwarten? - Zunächst einmal ein tolles Ausbildungsteam, das uns mit viel Engagement und Freude durch die Ausbildung begleitete.

Die Ausbildung erstreckte sich über 13 Ausbildungstage, davon vier Wochenenden und ein Aufenthalt von fünf Tagen an der Landesturnschule in Trappenkamp (Schleswig-Holstein). Während der Ausbildung gab es eine gute Mischung aus Theorie und Praxis. So lernten wir z.B. die verschiedenen Muskeln und ihre Funktionen im Körper, das Herz-Kreislauf-System und viele unterschiedliche Trainingsübungen kennen. Auch Musiklehre, Aerobic, Rückengymnastik, die

Stundenplanung und didaktische Fragestellungen standen auf dem vielfältigen Stundenplan.

Das Highlight war unser Aufenthalt an der Landesturnschule Trappenkamp. Als ich im Ausbildungsplan las, es ginge mit einem Orientierungslauf im Wald los, stellten sich mir die Nackenhaare auf.



weiter auf Seite 18



BÄCKEREI & KONFITOREI

Bäckerei Bahn
 FRISCH AUS VIERLANDEN

Kirchenheerweg 239
Kirchwerder Elbdeich 173
Eichholzfelder Deich 4

Telefon 723 02 38

Wir suchen Übungsleiter/innen

Hast du Spaß, deinen Körper fit zu halten? Trainierst du gerne in einer Gruppe? Möchtest du mit anderen Menschen deine Begeisterung an körperlicher Fitness teilen?

Dann werde Übungsleiter/in in Fitness und Gymnastik beim Sport-Club Vier- und Marschlande (SCVM).

Wir suchen für die unterschiedlichsten Bereiche.

Möchtest du dich Ehrenamtlich engagieren? Dann melde dich!

Der SCVM unterstützt mit Ausbildungen und berät neue Übungsleitende.

So kannst du nebenbei deine körperliche Fitness steigern, neue Menschen kennenlernen, an den Erfolgen der Teilnehmenden teilhaben und noch ein wenig dazu verdienen.

Informiere dich gerne beim SCVM über die Ausbildungs- und Trainingsmöglichkeiten.

Wir freuen uns auf dich!

Melde dich unter:
vorstand@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



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.

Fortsetzung von Seite 16

Ich bin sportlich, aber: Joggen? Ich? Im Winter? Oje. - Am Ende bildeten sich verschiedene Gruppen, die einen joggen, die anderen machten einen Powerwalk, und es war bei klarem Wetter ein tolles Erlebnis. Trappenkamp bietet viel Raum, Neues zu lernen und auszuprobieren. Auch eine Gymnastikball-Stunde, Ballsport, ein Functional Training und Entspannungsmethoden standen auf dem Ausbildungsplan. Am Ende der C-Lizenz-Ausbildung mussten wir ein Konzept für eine 60-minütige Sportstunde entwickeln, davon 20 Minuten in einer praktischen Lehrprobe vorführen und eine theoretische Prüfung in Form eines Multiple Choice-Testes absolvieren.

Wir haben während der Ausbildung viel Neues ausprobiert, geschwitzt, gelacht, neue Bekanntschaften geschlossen, so manchen fiesen Muskelkater überstanden und waren am Ende stolz darauf, es geschafft zu haben.

Ich habe sehr viel in Theorie und Praxis gelernt und kann

mein Wissen jede Woche in meinem Bodyfit-Kurs einbringen.

Wir trainieren freitags um 16:30 Uhr im Studio an der Halle Fünfhausen.

Die Bodyfit-Stunde variiert von Woche zu Woche und beinhaltet ein Cardio- (Herz-Kreislauf) Training und einen kräftigenden Workout-Teil.

Wir machen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und nutzen häufig Kleingeräte wie z.B. Kurzhanteln, Widerstandsänder oder Balance-Pads.

**Starte auch du mit Bodyfit
ins Wochenende!**





www.pafre-baumpflege.de

<p>Garten- und Landschaftsbau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gartenpflege • Pflanzarbeiten • Naturgarten: Planung und Ausführung • Teichbau • Pflasterarbeiten • Zaunbau 	<p>Baumpflege</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seilklettertechnik • Baumschutz auf Baustellen • Baumkontrolle • Baumpflegerische Bewertung/ Gutachten • Pflegeschnitt • Obstbaumschnitt • Erhalt von Habitatsbäumen • Baumfällungen
---	--

Ruft uns an:
Christian: 0157 8703 5775
Nico: 0172 423 7263

Bodyfit

Freitag 16:30 – 17:30 Uhr
Im Studio an der Halle Fünfhausen



Bodyfit – der Name ist Programm

Eine bunte Mischung aus Cardio (Herz-Kreislauf-Training), Workout und Bauch-Beine-Po-Übungen macht dich fit. Die Trainingsschwerpunkte können von Stunde zu Stunde variieren. Wir trainieren im Kurs unsere Ausdauer und Kraft - entweder mit Kleingeräten (z.B. Hanteln, Therabändern) oder nur mit dem eigenen Körpergewicht.

Komm vorbei und starte fit ins Wochenende!

Anmeldung: nach Möglichkeit über die SCVM-Homepage

Infos

Stefanie Hornig: 0178-1874035
(über WhatsApp / Signal oder telefonisch ab 16 Uhr)

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



ZEYV HOLZBAU GmbH

Zimmerei • Innenausbau • Abbundtechnik • Holzrahmenbau • Bedachungen

Telefon 040 / 737 25 71 • www.zeynholzbau.de

Regio-Cup Hamburg - Freestyle Wettbewerb

Am 16. April fand für uns Einradfahrer*innen der diesjährige Regio-Cup statt.



Paarküren, Kleingruppenküren und eine Großgruppenkür angemeldet. Insgesamt waren wir dann 25

Starter*innen.

Also machten wir uns am frühen Sonntagmorgen auf den Weg nach Langenhorn. Endlich mal wieder ein Einrad Wettkampf mit anderen Hamburger Vereinen!

Für diesen Wettbewerb haben wir schon wochenlang intensiv geübt, die meisten jüngeren Starter*innen waren auch das erste Mal dabei.

Wir starteten mit verschiedenen Choroos, ich hatte mit meinen Fahrer*innen

Und dann konnte es losgehen! Aufgeregt und gut gelaunt kamen nach und nach alle in der Sporthalle an.



**Mitreden, mitbestimmen,
Mitglied werden.**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Niederlassung der VReg
**Vierländer
Volksbank**



vreg.de



Man spürte bei allen eine echte Aufregung. Bis zum Start war aber noch Zeit genug, um die Kostüme anzuziehen, die Haare zu flechten oder einfach mal bei den anderen Küren zuzuschauen. Und dann startete unsere erste Paarkür. Es war doch sehr aufregend vor einer 8-köpfigen Jury zu fahren, vor vielen Zuschauer*innen und dann



stolz auf sich sein.

Und dann kam die Siegerehrung. Da die besten Fahrer*innen sich automatisch für die Landesmeisterschaft Hamburg/Schleswig-Holstein qualifizierten, wurde es nun sehr spannend.

weiter auf Seite 22

auch noch in einer fremden Halle! Aber Henry und Vincent haben es so super gemacht und erhielten von allen ihren verdienten Applaus. Genauso wie unsere nächsten Küren. Das lange Üben hat sich also doch gelohnt. Alle haben sich super präsentiert und können sehr



PEITZ

BAUELEMENTE GMBH

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

Beratung • Planung • Verkauf • Montage • Service

Besuchen Sie uns im Internet: www.peitz-bauelemente.de oder unsere *Ausstellung* am:

Neuengammer Hausdelch 323 . D-21039 Hamburg

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

Fortsetzung von Seite 21

Zum Schluss hatten alle Fahrer*innen vom SCVM eine Medaille um den Hals. Mir blieb nur noch zu sagen „Die habt ihr euch wirklich verdient.“

Ich bin so stolz auf euch und eine Paarkür und eine Kleingruppenkür startet nun tatsächlich bei der Landesmeisterschaft.



Ich wünsche euch dort viel Erfolg und drücke euch die Daumen.

Einen großen Dank sage ich noch einmal allen Eltern, die ihre Kids begleitet haben; für euer Anfeuern und Jubeln, tobenden Applaus. Ihr habt es ihnen damit möglich gemacht, einen aufregenden und spannenden Tag in Langenhorn verbringen zu können.

Schön, dass ihr alle dabei wart.

Anja



Fortsetzung von Seite 23



FÜNFHAUSENER



Gebir.

KOHLEPP

GETRÄNKE- & WEINHAUS

COFF

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

Kühlservice

**Tische und
Stühle**

**Ware auf
Kommission**

**Kofferraum-
service**



„ 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 !



Fortsetzung von Seite 25



Siegerehrung beim Freestyle Wettbewerb Regio-Cup Hamburg



RBS FIRMENGRUPPE

Unterer Landweg 25 | 22113 Hamburg | Tel. 040/732 8888 | www.rbsfirmengruppe.de

Ihre sand- und kieslieferanten aus der REGION HAMBURG



HAMBURG | DIBBERSEN | BERSENOW | VELLAHN

Aktivwochenende in Boltenhagen - Seehotel

Vom 13.04. bis 16.04.2023

Wir hatten wieder ein volles Programm mit 2mal Aqua-Fitness, Wassertemperatur lag bei 26 Grad, Stadtrundfahrt mit der Karoline, Fit Walk mit anschließendem Sanddorn Grog oder Fischsuppe.

Es war schön, aber manchmal auch ganz schön windig. Essen war köstlich, sowie auch wir uns köstlich amüsiert haben.

Diese Gruppe startete im Frühjahr 2011.

Im Maritim Clubhotel Timmendorfer Strand mit Bernd Wohlfarth.

Noch bis heute sind dabei Margred Grandt, Gisela Greve, Monika Riecken und Margaretha Eggers.

2012 vom 30.3. - 1.04. zum Weissenhäuser Strand.

weiter auf Seite 28



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 Propagas, Holzpellets und Schmierstoffe

www.garbers-brennstoffe.de | Tel. 040 / 723 0336 | Fax 040 / 723 8808 | Mail: info@garbers-brennstoffe.de

Fortsetzung von Seite 27

2013 zum ersten Mal bis heute 4 Tage in Deutschland.

11.04. - 14. April in Dorfhofel in Rantum (Insel Fitness). Mit der Bahn 10Uhr Hauptbahnhof – 10:50 Westerland Ankunft.

Programm: Walking nach Westerland am Strand, zurück mit dem Bus.

Samstag holte Bernd seine Pia und Luc ab. Jetzt lernten wie seine kleine Familie kennen.

10. - 13. April 2014 ging es nach Travemünde. Compact Duo machte dort Musik und Sonntag, im 35ten Stockwerk, Mittagessen mit Sekt und Menü.

2015 stiegen wir ins Flugzeug (Air Berlin) nach Mallorca ins Beach Club Hotel, Cala Ratjada. Tolles Programm. Tanzen auch im Hotel Iberia gegenüber. Wir haben uns augetobt.

26 Personen + Bernd. Der Barkeeper hatte uns allen sogar einen ausgegeben.

02.05. - 09.05. 2016 Mallorca wieder ins Beach Club Hotel Font de sa Cala. Wie-



der getroffen den Holländer Jeffrey Woudenberg, er spricht so süß Deutsch. Liest uns alle Wünsche von den Augen ab.

21.04.- 28.04. 2017. ging es wieder auf die Insel, Mallorca Paguera im Hotel Don Antonio. Ich wollte noch einmal an die Westküste. Walking an der Küste über Berg und Tal.



Sowie die Sanfranco Band live der Boden bebte. Jeden Abend wurden Tisch, Sessel und Sofas gerückt, das Personal hatte keine Probleme damit.

26. - 29. April 2018 ging es mit 30 Personen auf die Insel Rügen ins Cliff Hotel. Traumhaft gelegen.

Fahrradtour Richtung Binz, 6 Stunden und es waren nur 39 Km.

17.03. - 27. 03. 2019 flogen wir mit einer Condor Richtung Teneriffa Hotel Tenerik (Maritim) Puerto de la Cruz – Los Realejös. Hier sind wir viel gewandert. Geführt von Antonia- Maria Perez. 1 Tour Küstenwandern. 2 Route Hundertjährigen Wächter. Loro Park, BAR – Musik

(Duo- Coral) Sie brachte unsere ganze Gruppe in Bewegung.

2021 Hotel Hohe Wacht 14. - 17. Oktober mit Swantje Jacobsen, Faszienfitness – diese Übungen haben wir alle gespürt!

31.3. - 03.04. 2022 Seehotel Schloss Klink. Programm Fahrradtour Richtung Waren 30 Km über Stock und Stein Bootstour- Müritzsee. Netter Koch mit super Essen.

Was wird uns 2024 bringen ?
Überraschung !

Gruß EVA



kramer



immobilien

Dipl.-Ing. A. Kramer SFI

Beratung • Bewertung • Verkauf

**IHR EXPERTE FÜR IMMOBILIEN
IN DEN VIER- UND MARSCHLÄNDEN**

Kirchwerder Hausdeich 359
21037 Hamburg
Tel.: (040) 723 95 36

info@immobilien-kramer.com
www.immobilien-kramer.com

Sommerferienprogramm

Sportanlage Fünfhausen

(Sporthallenweg 7)



SC Vier- und Marschlande

Hamburg



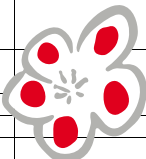


Auch in diesem Jahr hat der SCVM wieder ein buntes Sommerferienprogramm zusammengestellt.

Es ist für alle **Mitglieder und Gäste** offen und kostenfrei.

Eine **Anmeldung** über die Homepage oder direkt beim Übungsleiter*in erforderlich, da die Teilnehmerzahl aufgrund der Materialien bzw. Örtlichkeiten begrenzt ist.

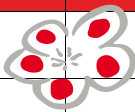
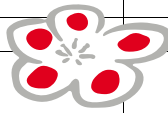



Die Kurse finden unter Vorbehalt statt. **Änderungen sind vorbehalten!**

Wir freuen uns euch, Bis dann eure SCVM Übungsleiter

Montag, 17.07.	Dienstag, 18.07.	Mittwoch, 19.07.	Donnerstag, 20.07.	Freitag, 21.07.
		9.30 Pilates mit Nicole	9.00 Zumba Gold mit Nicole	9.30 Swingsticks mit Nicole
			10.00 Fit im Alter mit Nicole	
				
18.00 Herzsport mit Inga		18.00 Hula Hoop mit Bettina (bitte eigenen Reifen mitbringen)	17.00-19.00 Beachvolleyball mit Stefan (ohne Altersbegrenzung)	
18.00 Wirbelsäulengymnastik mit Gym.ball mit Anika				
19.00 Tabata mit Svenja		19.00 Hanteltraining mit Nicole	19.00 – 22.00 Badminton mit Achim	18.30 – 20.00 Orientalischer Tanz mit Britta
19.00 Brasiltraining mit Nicole				
20.00 Zumba Fitness mit Birgit und Nicole				

Montag, 24.07.	Dienstag, 25.07.	Mittwoch, 26.07.	Donnerstag, 27.07.	Freitag, 28.07.	Samstag, 29.07.
			9.00 Zumba Gold mit Birgit		10.00 – 12.00 Cheerleading 4 – 30 Jahre mit Nicole S.
			17.00 – 19.00 Beachvolleyball mit Stefan (ohne Altersbegrenzung)		
	18.00 Herzsport mit Inga			18.30 – 20.00 Orientalischer Tanz mit Britta	
19.00 Workout mit Kathrin	19.00 – 20.00 Tanzen Beate Elze				
20.00 Zumba Fitness mit Birgit					

Änderungen vorbehalten

Montag, 31.07.	Dienstag, 01.08.	Mittwoch, 02.08.	Donnerstag, 03.08.	Freitag, 04.08.
			17.00 – 19.00 Beachvolleyball mit Stefan (ohne Altersbegrenzung)	
18.00 Herzsport mit Inga				18.30 – 20.00 Orientalischer Tanz mit Britta
Montag, 07.08.	Dienstag, 08.08.	Mittwoch, 09.08.	Donnerstag, 10.08.	Freitag, 11.08.
			9.00 Zumba Gold mit Nicole	
			10.00 Fit im Alter mit Nicole	
16.00 Kreativer Kindertanz 6-8 Jahre mit Benita		16.00 Kreativer Kindertanz 4-5 Jahre mit Benita		16.30 Bodyfit mit Stefanie
17.00 Choreo Dance 9-11 Jahre mit Benita		17.45 Pilates mit Nicole	17.00 – 19.00 Beachvolleyball mit Stefan (ohne Altersbegrenzung)	
18.00 Choreo Dance ab 12 Jahre mit Benita				
18.00 Wirbelsäulengymnastik mit Redondoball mit Anika				18.30 – 20.00 Orientalischer Tanz mit Britta
19.00 Tabata mit Svenja				
19.00 Swingsticks mit Nicole		19.00 Loopbands mit Nicole		
20.00 Zumba Fitness mit Nicole				
Montag, 14.08.	Dienstag, 15.08.	Mittwoch, 16.08.	Donnerstag, 17.08.	Freitag, 18.08.
		9.30 Pilates mit Nicole	9.00 Zumba Gold mit Nicole	9.30 Brasiltraining mit Nicole
		10.30 Fit im Alter mit Nicole	10.00 Fit im Alter mit Nicole	
16.00 Kreativer Kindertanz 6-8 Jahre mit Benita		16.00 Kreativer Kindertanz 4-5 Jahre mit Benita		16.30 Bodyfit mit Stefanie
17.00 Choreo Dance 9-11 Jahre mit Benita			17.00 – 19.00 Beachvolleyball mit Stefan (ohne Altersbegrenzung)	
18.00 Choreo Dance ab 12 Jahre mit Benita		18.00 Drum Fit mit Bettina	18.00 Hula Hoop mit Birgit (bitte eigenen Reifen mitbringen)	18.45 – 20.00 Orientalischer Tanz mit Britta
18.00 Wirbelsäulengymnastik mit Balancepads mit Anika				

Änderungen vorbehalten

weiter auf Seite 32 

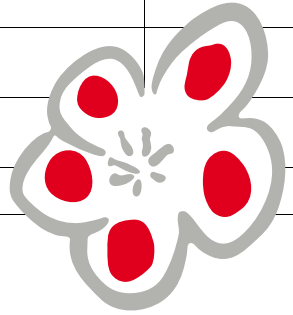
MALEREIBETRIEB



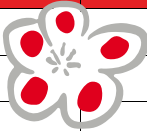
- Fassadenbeschichtung
- Betonsanierung
- Vollwärmeschutz
- Tapezieren
- Teppichboden

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

19.00 Tabata mit Svenja	19.00 Step Workout mit Christina	19.00 Workout mit Slidern mit Nicole		
19.00 Workout mit Redondball mit Nicole				
20.00 Trachtengruppe mit Sabine	20.00 Step Aerobic mit Christina			
20.00 Zumba Fitness mit Nicole				



Montag, 21.08.	Dienstag, 22.08.	Mittwoch, 23.08.
		9.30 Pilates mit Nicole
		10.30 Fit im Alter mit Nicole
16.00 Kreativer Kindertanz 6-8 Jahre mit Benita		16.00 Kreativer Kindertanz 4-5 Jahre mit Benita
17.00 Choreo Dance 9-11 Jahre mit Benita		17.45 Pilates mit Nicole
18.00 Choreo Dance ab 12 Jahre mit Benita		
18.00 Wirbelsäulengymnastik mit Gym.ball mit Anika		
19.00 Tabata mit Svenja	19.00 Workout mit Loopbands mit Christina	19.00 Zirkeltraining mit Nicole
20.00 Zumba Fitness mit Birgit und Nicole	20.00 Step Aerobic mit Christina	



Für Rückfragen und Anmeldung:

Nicole Reinhold (Ltg. Gymnastik, Zumba, Pilates, Fit im Alter, Workout) 0174/6289513	Nicole Schmidtke (Ltg. Cheerleading) 0176/72594937	Birgit Peters (Hula Hoop, Zumba) 0151/56995500	Christina Niemand (Step Aerobic und Workout) 0152/08141465	Kathrin Bulgrin (Workout) 0174/4435526
Stefanie Hornig (Bodyfit) 0178/1874035	Bettina Mangler (Hula Hoop und Drum Fit) 0159/01010733	Inga Stellmacher (Herzsport) 0162/8439026	Benita Kleimenhagen (Kreativer Kindertanz, Choreodance) 0178/7804588	Sabine Schmitt (Trachtengruppe) 0151/61908654
Britta Hövelmann (Orientalischer Tanz) 0176/48802340	Svenja Niese (Tabata) 0160/95427798	Anika Bekker (Wirbelsäulengymnastik) 0171/2996136	Achim Jaeck (Badminton) 0152/38216492	Stefan Bulgrin (Beachvolleyball) 0173/1027828

Weitere Infos zum Sommerprogramm und Anmeldung findest du unter www.scv.m.de
Kommen ● Testen ● Mitmachen ● Spaß haben ● Fit werden

Wir sind dabei!
18:00-19:30 Uhr

Anmeldungen über die Homepage



Am 24. Juni 2023 bewegt YOGAHILFT alle Menschen in Hamburg. Zum 10. Mal gestalten Yogastudios, Yogazentren, Fitness-Studios die LANGENACHTDES YOOGA. Vielleicht sind bei diesem Jubiläum auch die Sportvereine mit am Start. Ganz im Sinne der Active City Strategie.

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



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>



Mädchenfußball

**1. Poni-Cup
am Samstag, 08. Juli 2023
von 9:00 – 19:00 Uhr
in Ochsenwerder
Elversweg 46, 21037 Hamburg**

09.00 – 12.00 Uhr	D-Mädchen
12.30 – 15.30 Uhr	C-Mädchen
16.00 – 19.00 Uhr	B-Mädchen

Zu Ehren unseres viel zu früh verstorbenen ehemaligen Obmann für Frauen- und Mädchenfußball, Rainer „Poni“ Ponik veranstalten wir den 1. Poni-Cup.

Rainer war das Herz unserer Frauen- und Mädchenabteilung, die er vor rund 20 Jahren gründete und leitete. Er gründete zahlreiche Mannschaften, entwickelte Talente und feierte diverse Erfolge wie die Hamburger Meisterschaft oder den Pokalsieg. „Pokal ist mein Wettbewerb!“ war Rainers Motto. Und so geht es auch beim Poni-Cup um einen Wanderpokal.

Auf dem Sportplatz Elversweg 46 finden den ganzen Tag Feldturniere statt.

Los geht es um 9 Uhr mit den D-Mädchen, gefolgt von den C-Mädchen um 12.30 Uhr. Den Abschluss bilden die B-Mädchen um 16 Uhr.

Poni sagte einmal: „Ehrenamt ist wichtig, weil es Leute geben muss, die sich – wie in meinem Fall – für Kinder und Jugendliche engagieren, damit die Spaß haben und ihrem Hobby nachgehen können.“

In diesem Sinne wollen wir ein großes Fußballfest feiern, bei dem die Mannschaften gemeinsam Spaß am Fußball haben, während Eltern, Freunde, Verwandte, Bekannte, Nachbarn und Interessierte die Mädels anfeuern und die Gemeinschaft genießen.

**Kommt vorbei und unterstützt die Mädchen bei ihren Spielen.
Für das leibliche Wohl zu fairen Preisen wird gesorgt.**

Radball

Donnerstag 20:00 - 21:30
Sporthalle Kirchwerder
Alter: ab 16 Jahre



!! Wir suchen DICH !!

Hast Du Lust auf eine besondere Ballsportart,
die ganz nebenbei Deinen ganzen Körper und
Dein Gleichgewicht trainiert, ...
dann schau doch einfach mal vorbei.

Wir sind eine junge Truppe im Alter von
19 - 26 Jahren und freuen uns auf neue Mitspieler.

Infos: Malte Schmitt 0151-52175853

www.scvn.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



Vertrauensfrau

» **Jana Falk**

Versicherungsfachfrau (IHK)

Süderquerweg 95, 21037 Hamburg

» **040 72375762**

falk@itzehoer-vl.de

Itzehoer
Versicherungen
... und gut!

www.falk.itzehoer-vl.de

Vierländer Trachtengruppe

Montag 19:30 – 21:00

Gemeindezentrum Fünfhausen, Lauweg 16

Alter: ab 16 Jahre



!! Wir brauchen Verstärkung !!

Wer Lust zum Tanzen und gleichzeitig Interesse daran hat,
Vierländer-Brauchtum und Kultur zu pflegen, der ist bei uns genau richtig.

Wir sind eine gemischte Truppe im Alter von 18 - 60 ++ Jahren.

Also ein Mehr-Generationen-Sport,

den mehrere Familienmitglieder gemeinsam ausüben können.

Unsere Tänze zeigen wir im Hamburger-Umland aber auch bundesweit
und im Ausland.

Wenn wir Dein/Euer Interesse geweckt haben, dann schaut einfach mal vorbei.

Trachten werden vom Verein gestellt.

Akkordeon- und/oder Gitarrenspieler sind auch herzlich willkommen.

Infos: Heiko und Sabine Schmitt, Tel. 723 11 42

www.vierlaender-trachtengruppe.de

www.scvm.de

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

SC Vier- und Marschlande

Hamburg



AUSFÜHRUNG VON:

- An- und Umbauten
- Maurerarbeiten
- Fliesenarbeiten
- Reparaturen / Sanierungen
- Bad-Umbauten

Brookdeich 396 - 21029 Hamburg
040 / 720 37 45
www.eggers-schuemann.de

Kinder in Bewegung

**Neue Gruppe in Fünfhausen
ab 6. April
Donnerstag 17-18 Uhr
für Kinder von 8-12 Jahre**



In meinem Kurs darf ganzheitlich trainiert werden.

Das heißt, ich trainiere nicht nur den Körper, sondern auch den Geist der Kinder!

So haben sie die Möglichkeit, nicht nur Kraft Ausdauer und Balance zu erlernen, sondern sie erfahren auch, wie sie ihren, oft unruhigen Geist, herunterfahren können. Sie lernen sich und ihren Körper, auf einem sehr hohen Niveau wahrzunehmen. Konzentriert bei der Sache zu sein, auch in alltäglichen Situationen, wie die Schule z.B. Es trainiert ihre Empathie, und ihr soziales Wesen!

Natürlich steht der Sport, die Bewegung, und vor allem der Spaß immer im Vordergrund! Entspannung/Meditationen gibt es zum Abschluss um sich wieder runter zu fahren!

Ich freue mich auf Anmeldungen, Herzensgruß Stevie Evana

Infos und Anmeldung Stevie Evana Koch Telefon: 0178 14 37 170

www.scv.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



Kindergarten Pusteblume

Zertifizierte SOALQE-Einrichtung

(Qualitätsentwicklungsverfahren für Kindertagesstätten)

Sander Deichweg 9

21037 Hamburg

Tel.: 040 / 723 07 41

Fax: 040 / 793 19 218

kiga.pusteblume@t-online.de



Fußballminis beim SCVM

Liebe Kinder, liebe Eltern,

die Fußballabteilung des SC Vier- und Marschlande möchte auch den Kleinsten das Fußballspielen ermöglichen. Ab August 2023 öffnen wir eine neue Gruppe. Jedes Kind der Jahrgänge 2018 und 2019 welches Interesse hat, ist herzlich Willkommen. Für diese Altersruppen werden Übungsleiter gesucht.

Wenn ihr euch anmelden möchtet, Interesse oder auch Fragen habt, dann meldet euch gerne telefonisch, per WhatsApp oder per E-Mail bei Denis Schluffer unter:

0176/ 813 80 643 oder denis.schluffer@scvm.de



Walther H.W. Meyer GmbH

Sanitär • Heizung • Klempnerei

Curslacker Deich 315 - 21039 Hamburg

E-Mail: info@walther-meyer.de

Telefon: 040 / 723 22 51

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

Meisterbetrieb
CWV
WARNECKE

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...

Gleich zur
richtigen Adresse:



KÄLTE
KLIMA
FACHBETRIEB

Anlagenbau + Service

Kühl-, Tiefkühl- und Klima-Anlagen

Kühlzellen · Kühlraumtüren

Wärmepumpen und Wärmerückgewinnung

HL Kühlanlagen

Dierk Lange

Altengammer Elbdeich 177 · 21039 Hamburg

☎ 723 56 07 · Fax: 723 58 24

Steel-Dart

Donnerstag 20:00 Uhr
im Vereinsheim „Penny's Clubhaus“
am Spieker (Auf dem Sülzbrack 2)



Du suchst einen Sport, der deine Konzentration und Körperbeherrschung fordert?

Diese Sportart fördert die Koordination von Auge und Hand. Dart spielen ist nichts weniger als Harmonie in den Bewegungen. Du hältst den Pfeil geradeaus in der Hand, zielst und wirfst. Wenn du diese Aktionen eine Zeit lang wiederholst, kannst du schon bald eine Verbesserung deiner Hand- und Augenkoordination feststellen. All dies spricht auch direkt die Arbeit des Gehirns an, das Impulse an unseren Körper sendet. Heutzutage vergessen wir, wie wichtig es ist, dass das Gehirn ein Leben lang gut funktioniert. Um das Gehirn in Form zu halten, müssen wir anspruchsvolle geistige Aufgaben erfüllen.

Außerdem macht es auch Spaß, wenn die Darts ins Ziel fliegen!

Du willst wissen wie das ist, wenn die Darts ins Ziel fliegen?

Dann melde dich bei Raymond Böttcher unter 0179 73 59 164.

Game on.

www.scvn.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



SUCK

VERSICHERUNGSMAKLER

Nicole und Lars Bathke

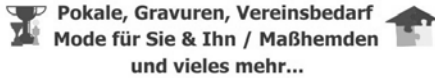
Schipperstegel 10
 21039 Hamburg
 Tel. (040) 723 12 07
 Fax (040) 723 37 78

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

www.suckmakler.de



Mitglied im
 Bundesverband
 Deutscher
 Versicherungs-
 kaufleute e.V.



Kaufhaus Vierlanden

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

Neuengammer Hausdeich 260, 21039 Hamburg

Telefon 040 688 94 168, Email: info@kaufhaus-vierlanden.de
www.kaufhaus-vierlanden.de, www.wunschhemdvierlanden.de

Öffnungszeiten: Montag geschlossen, Dienstag bis Freitag von 9:30 - 18 Uhr, Samstag von 9:30 - 12 Uhr

Wunschhemd

wunschhemdvierlanden.de

VIERLANDEN

Maßhemd - Maßbluse - Vereinshemd

Top Preis
39,90

SCAN ME



Das Befini **Maßhemd in Handarbeit**

- 1. Wir fertigen Dein persönliches, individuelles Maßhemd
- 2. Kombiniere alle hochwertigen Baumwollstoffe
- 3. Wähle Kragen, Manschetten und Taschen aus
- 4. 100% Zufriedenheitsgarantie und Rückgaberecht



Gerald Eggers

Stahlbetonbau GmbH

ES KOMMT DARAUF AN, WAS MAN DARAUS MACHT!

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

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

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



- **SCHLOSSEREI**
- **METALLBAU**
- **SCHWEISSFACHBETRIEB**

Karl-Heinz Wulff Metallbau e. K.
Inhaber Jan Wulff

Heinrich-Stubbe-Weg 242-244 · 21037 Hamburg
Telefon (040) 7 23 05 37 · Telefax (040) 7 23 06 37
info@k-h-wulff.de · www.k-h-wulff.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	Klaus Mangelsdorff	01776804689	Tischtennis	Bastian Graf	017648549321
2. Vorsitzender	Tobias Thielke	017684733725	Rücken-Fitness	Britta Ohde	73596618
3. Vorsitzender			(anstatt Rückenschule)		
Kassenwart	Dirk Teipelke	01731603476	Fitness (Neu)	Mireille Kauffeld	7233876
Liga-Manager	Oliver Schubert	017618046803	Pilates	Britta Ohde	73596618
Fußball u. Herren	Arnd Steffens	01736118549	Yoga	Karen Richter	015731660895
Schiedsrichterobm.	Hans-Jörg Kroh	01724017997	Qi-Gong	Andrea Mielke	01711720870
Fußball Jugend	Nico Boermel	01715263895	Senioren Gymnastik	Tanja Flimmen	7233429
	Jana Teipelke	01724375074	Ju-Jitsu Caiopoera	Lars Brocklage	017662075555
Vereinsjugendobm.	Nico Boermel	01715263895	Karate	Baris Yildiz	017632010064
Badminton	Annika Behrens	01701895213	Walking	Gisela Heitmann	7233786
Kinderturnen	Regina Timmann	7206313	Darten	Heiko Meyer	015123769393

Update Aktion „Scheine für Vereine“

Vorstand / 24.05.2023

SVCN knackt die 1.000er-Marke

Liebe Spender,

Ihr seid einfach unglaublich! Ihr habt dem SVCN mittlerweile spitzenmäßige 1.182 Scheine zukommen lassen (Stand: 24.05., 12 Uhr).

Das ist überwältigend, wie Ihr euren SVCN unterstützt!

Bitte nicht nachlassen!



Die Aktion läuft noch bis zum 11.06. und wir freuen uns, wenn es gelingt, die 2.000er-Marke zu knacken.

Zusammen schaffen wir das. Wenn Ihr Ideen habt, welche Sparte neue Trainings Sachen benötigt, dann wendet euch an unseren 3. Vorsitzenden Jan (jan.schier@svcn.de).

Besten Dank und liebe Grüße aus eurem Vorstand!

Klaus
Tobias
Jan

SPORT ist im Verein erst schön

1.Damen - SK 02 (7er) SVCN

Spielbericht vom 21.05.2023

1. Damen • SK 02 (7er) - Frühjahr / 21.05.2023
Stapelfeld 1. Frauen - SVCN 1. Frauen 3:2 (1:1)

Heute waren wir bei der 1. Frauen aus Stapelfeld zu Gast. Die Gastgeberinnen, die zur Zeit auf dem dritten Tabellenplatz stehen und ihre letzten Spiele souverän gewannen, haben sich den Spielverlauf nach dem Blitzstart sicherlich anders gewünscht. Wir waren noch gar nicht richtig auf dem Platz, da trafen die Gegnerinnen in der 2. Minute schon zum 1:0.

Unbeeindruckt und konzentriert machten wir weiter, wurden sicherer und kamen nun auch zu Chancen. In der 10. Minute musste Laura nach schnell über links rausgespieltem Ball durch Rike, Vanessa und Eileen nur noch einschieben. Bis zur Halbzeit gab es auf beiden Seiten noch einige Chancen, die ungenutzt blieben. Insbesondere einen Konter, direkt vor dem Pausenpfiff, parierte Mickie stark.

Vier Minuten nach Wiederanpfiff setzte sich Stapelfeld noch einmal entschei-

dend durch und brachte uns wieder mit 2:1 in Rückstand. Auch darauf fanden wir prompt eine Antwort. Nur weitere vier Minuten später traf Eileen im Eins gegen Eins nach schnell ausgeführten Einwurf von Vanessa zum erneuten Ausgleich.

Es sah nun tatsächlich lange nach einem Unentschieden aus, doch leider konnten die Gastgeberinnen in der 65. Minute zum 3:2 Endstand verwandeln.

Wir bedanken uns für das faire Spiel und wünschen der verletzten Spielerin alles Gute.



Probleme beim Bau? Patientenverfügung?

Scheidung? Probleme mit Ihrem Arbeitgeber
oder Arbeitnehmer?

Streit mit dem Mieter
oder Vermieter? Verkehrsunfall?

Probleme beim Inkasso? Sonstige
zivilrechtliche Probleme?

**Ich kümmere mich
um Ihre Probleme!**

persönlich – kompetent – engagiert



**ANDRÉ
SCHAUMANN**

Rechtsanwalt · Betriebswirt (BA)

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
Email: mail@kanzlei-schaumann.de

50. Sachsenwaldmeisterschaft

Nach den Corona-Jahren gab es in diesem Jahr endlich wieder das sonst so beliebte Turnier der Sachsenwaldmeisterschaften in Schwarzenbek, bei dem drei Tischtennisspieler des SV Curslack-Neuengamme teilnahmen.

Dabei traten Wilhelm Hientzsch (Herren E), Henrik Bargest (U15) und Michel Mangelsdorff (U11) in unterschiedlichen Konkurrenzen an und gingen mehr oder weniger alle erfolgreich aus der Halle.

Den Beginn machte Wilhelm am Samstag den 06. Mai in einer Vierer-Gruppe unter anderem mit seinem Doppelpartner Frieder Westphal. Gegen diesen musste er auch als erstes Spiel direkt ran und verlor deutlich mit 0:3. In der Jugend hatten beide schon häufiger miteinander zu tun und kennen sich damit sehr gut. Doch das konnte Frieder scheinbar mehr nutzen als Wilhelm. Im nächsten Gruppenspiel gegen Alexander Schröder bewies Wilhelm dagegen aber Nervenstärke und gewann im entscheidenden 5. Satz mit 3:2. Nachdem er auch das letzte Gruppenspiel für sich entscheiden konnte (3:1), stand fest, dass er als Zweiter hinter Frieder in die KO-Runde einziehen durfte. Dort musste er sich in einem dramatisch engen Spiel allerdings Louis Tank mit 2:3 geschlagen geben und schied zumindest aus der Einzel-Konkurrenz aus. Viel besser sollte es später im Doppel laufen. Dort setzten sich Frieder und Wilhelm sehr souverän ohne Satzverlust ins Finale durch, wo es dann zum brisanten Duell mit dem Doppel Külper/Wangemann vom VfL Grünhof-Tesperhude kam. Die Brisanz lag darin, dass Frieder (selber Grünhofer) die beiden Gegner natürlich sehr gut kannte und die anderen beiden Wilhelm als



Curslacke natürlich eher weniger. Vielleicht war das der ausschlaggebende Punkt, der am Ende dafür sorgte, dass Wilhelm und Frieder auch das Finale mit 3:2 für sich entschieden und damit Sieger in der Konkurrenz Doppel Herren E wurden.

Am Sonntag, den 07.05. fanden ab 9 Uhr morgens die Jugendkonkurrenzen statt. Hier wurden die Probleme mit den fehlenden Meldezahlen zumindest in Henriks Gruppe etwas deutlicher sichtbar. Henrik hatte in seiner Vierer-Gruppe zwei Teilnehmer, die leider nicht erschienen sind und somit waren es vor allem lange Wartezeiten, die er zu überbrücken hatte. Gegen den „einzigen“ Gegner in seiner Gruppe verlor er auch noch 1:3. Trotzdem ist er als Gruppenzweiter weitergekommen und spielte als nächstes gegen den späteren Finalisten Thies Mal-



Wolfgang Wehr

Ladekran-Transporte GmbH & Co. KG

LKW Ladekran bis 22 t Hubvermögen

Seitenlader bis 30 t Hubvermögen

Gartenbaugeräte · Baumaschinen

Verkauf · Wartung · Reparatur

Spezialtransporte
für Bau & Handwerk

Ion vom TSV Schwarzenbek und hatte mit 0:3 das Nachsehen. Im Doppel spielte er aufgrund des kleinen Feldes und einem Freilos, direkt im Halbfinale, indem er und sein Doppelpartner nicht über ein 0:3 gegen Simon Wulff (VfL Börsen) und Kaan Gültekin (Glinde) hinauskamen. Auch wenn es am Tisch nicht viel zu gewinnen gab, hat Henrik vor allem an Erfahrung gewonnen und nimmt nichtsdestotrotz eine Urkunde für den 3. Platz in der U15 Doppel Konkurrenz mit nach Hause (Siehe Foto mit Urkunde).



Michel ging am Sonntag unter ganz anderen Voraussetzungen an den Tisch als Wilhelm und Henrik, die schon Punktspielerfahrungen haben. Für ihn waren es die ersten Gegner auf Wettkampfebene, denen er begegnete und das mit vollem Erfolg! Trotzdem, dass er direkt das erste Spiel mit 0:3 gegen einen Schwarzenbeker verlor, spielte er weiter mutig auf und sorgte mit einem ungefährdeten 3:0 Sieg in seinem zweiten Einzel seiner Vierer-Gruppe dafür, dass er die Chance auf das Weiterkommen behielt. Im letzten Einzel stand ihm dann Henri Dzubilla vom TSG Bergedorf gegenüber und es wurde zu einer Zitterpartie, die Michel nervenstark mit 3:2 für sich entschied und damit in die KO-Runde einzog. Im Achtelfinale angekommen wurde es wieder eng und diesmal war das Glück leider nicht auf Michels Seite und er verlor ganz knapp mit 2:3 gegen Arvid Stüwe

(Trittau), der vorher in seiner Gruppe noch Erster geworden war. Im Doppel war er mit seinem Doppelpartner leider chancenlos und verlor 0:3. Aber mit den Leistungen in seinen ersten Duellen außerhalb des Trainings kann er absolut zufrieden sein und ein Achtelfinale in der U11 Einzel Konkurrenz muss auch erstmal geschafft werden.

Glückwunsch an alle drei Teilnehmenden!
Falls Ihr auch mal ins Tischtennis beim SV Curslack-Neuengamme reinschnuppern möchtet, dann kommt doch mal beim Training vorbei! Unser Trainingstermin am Montag von 17-18:30 eignet sich dafür besonders.

Bastian Graf
Jugendtrainer Tischtennis SVCN





Seit
1907

ZIMMEREI · HOLZBAU
INNENAUSBAU

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

- Alles rund um's Dach -

W. SCHMALFELDT HTB GG

Altengammer Hauptdeich 48 · 21039 HH
Tel. (040) 723 52 72 · FAX (040) 723 58 82

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



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

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE62SVA00000407999

Vereinskonto-IBAN: DE 79 201901090002610250 – BIC: GENODEF1HH4

Vereinspendenkonto-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:	Axel Nack	Tel.: 01608891937	Frauen-/Mädchenfußball:	Kevin Poser	Tel.: 015170330893
2. Vorsitzender	Steffen Gosmann	Tel.: 015758156028	Fitness und		
Schriftführer:	Thomas Putfarken	Tel.: 01774205578	Gesundheit:	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
2. Herren:	Jan Dohsef	Tel.: 015157687467	Tischtennis:	Cord Maschmann	Tel.: 017649614004
3. Herren:	Nils Beiffuss	Tel.: 01724624225	Badminton:	Claus-Dieter Richter	Tel.: 7232835
Fußballobmann:	Benjamin Timmann	Tel.: 01736074747	Schiedsrichter:	Peter Kohls	Tel.: 7235448

Heben, laufen, lachen der Beckenboden wird's schon machen !

Dieser Kurs ist für alle Frauen und Männer in jeder Lebenslage und Vorgeschichte sowie jedem Alter gedacht, die ihren Beckenboden kräftigen möchten.

Wie kann dir mein Training helfen?

Mein Name ist Saskia Poth und ich bin seit 2007 Trainerin beim SV Altengamme. Über die Jahre habe ich mehr und mehr festgestellt, dass das Thema Beckenboden und Rektusdiastase ein noch zu unausgesprochenes Thema darstellt, weshalb ich mich in diesem Bereich stets weiterbilde.

Wusstest du, dass ein Drittel der Rückenschmerzen aus einem geschwächten Beckenboden resultieren oder das Harninkontinenz die verbreitetste chronische Krankheit unter Frauen ist?

Ob Schmerzen, Inkontinenz oder aufgrund deiner eigenen persönlichen Geschichte, mir ist es ein besonderes Anliegen dir ein Gespür für diese so wichtige Muskulatur zu vermitteln. Selbst wenn du keinerlei Beschwerden hast, wird dir dieser Kurs nützen, da auch der Beckenboden unter dem Alterungsprozess leidet und du so prophylaktisch eingreifen kannst.

Wer einmal die Muskulatur entdeckt hat und diese Anspannung bewusst in den täglichen Bewegungen integriert, hat mehr Freude und Sicherheit im Alltag!

Dieser Kurs ist für dich, wenn...

- du als Frau egal ob nach Geburt (sollte mind. 3 Monate zurückliegen) oder im „fortgeschrittenen“ Alter Beckenbodenprobleme hast
- du als Mann mit dem Beckenboden zu kämpfen hast
- du deine Körperhaltung und die Beckenbodenmuskulatur verbessern möchtest
- du eine Rektusdiastase hast und vielleicht „immer noch schwanger aussiehst“
- du das richtige Verhaltensmuster und Tipps für den Alltag erfahren möchtest
- du keine akuten Beschwerden mit neurologischen Ausfällen (z.B. ausstrahlende Schmerzen, Lähmung, Taubheit) hast

Muskeln können ein ganzes Leben lang gekräftigt werden, egal, wann du mit dem Training beginnst!

Wie ist der Kurs aufgebaut?

Wir werden zunächst 7 feste Übungseinheiten – bestehend aus Theorie und Praxis - haben. Dies ermöglicht dir eine gezielte Anleitung zu bekommen den Beckenboden zu aktivieren und die Bauchmuskulatur zur Schließung der Rektusdiastase anzusteuern. Im Anschluss daran wird der Kurs für alle, die diese festen Einheiten mitgemacht haben, mit überwiegend praktischen Übungen weiterlaufen.

**Die festen Kurseinheiten starten (voraussichtlich) ab dem
28.08. jeden Montag von 20-21 Uhr bis zum 09.10.2023 in der großen Halle.**

**Der weiterlaufende Kurs im Anschluss findet dann
immer Freitags (ab dem 03.11.) von 18-19 Uhr in der kleinen Halle statt.**

**Bitte melde dich für die festen Einheiten bis zum 11.08.2023 bei mir an unter:
saskia.poth@gmx.de**

Inklusive Inhalte in diesem Kursablauf

Du erhältst in jedem Kurs der festen Einheiten ein Handout zu dem entsprechend behandelten Thema der Stunde. Dies gibt dir noch einmal zusammengefasst die notwendigen Informationen und ein paar Übungsbeispiele.

Wenn du dir unsicher bist, ob der Kurs schon oder noch für dich geeignet ist oder du andere Fragen hast, sprich mich einfach an: saskia.poth@gmx.de



Viel Freude auf der Entdeckungsreise zu deinem Beckenboden!

LORENZ

Winterdienst & Gartenbau



Tel. 737 23 05 - www.winterdienst-lorenz.de

Die Top-Adressen mit sinnvoller Werbung im Heimatgebiet

Autohandel / Reparaturen K.-H. Timmann VW/Audi	S. 12	Drucksachen Barkow Druck Studio	S. 7	Küchen & Zubehör Withhöfts Küchentechnik	S. 10
Bäckerei / Konditorei Claus Bahn	S. 16	Elektrotechnik Michael Garbers	S. 2	Lebensmittel & Getränke EDEKA–Harald Eggert Fisch Lenz	S. 13 S. 25
Banken Vierländer Volksbank eG	S. 20	Gartenbaubedarf Geereking/Bautechnik Gebr. Riege OHG	S. 8 S. 11	Landwirtschaftliche Geräte Ladekräne Wolfgang Wehr	S. 44
Bauelemente-Vertrieb Hans Peitz	S. 21	Garten und Landschaftsbau Christian Warnecke Lorenz Gartenbau PAFRE	S. 39 S. 47 S. 18	Malereibetriebe Ewald Hamburg Joachim Kahmann	S. 11 S. 31
Bauplanung / Beratung Ingenieurgesellschaft Kramer	S. 29	Gaststätten Fährhaus Tatenberg	S. 11	Metallbau / Wintergärten K. H. Wulff	S. 41
Baustoffe Bauwelt Delmes und Heitmann RBS-Kiesgewinnung	S. 2 S. 26	Getränke Getränkemarkt Fünfhausen	S. 24	Raumausstatter Ewald Hamburg	S. 11
Bauunternehmen Eggers / Schümann Stahlbetonbau Gerald Eggers Platzhoff Bauausführungen	S. 36 S. 41 S. 9	Ha-Ra	S. 39	Rechtsanwälte Andé Schumann	S. 43
Beregnungsanlagen Geereking	S. 8	Heizungsbau Walter H. W. Meyer H. H. Pinnau Harald Withhöft Karl Woller K.-H. Wulff	S. 38 S. 39 S. 14 S. 9 S. 43	Sportartikel & Wunschemd Kaufhaus Vierlanden	S. 41
Brennstoffhandel Hermann P.H. Garbers	S. 27	Immobilien Vierländer Immobilien	S. 29	Straßen- und Tiefbau Hermann Garbers Nachf.	S. 11
Containerdienst Carsten Rathmann	S. 33	Installationsbetriebe (Bedachung, Gas, Wasser) Walter H. W. Meyer H. H. Pinnau Harald Withhöft Karl Woller	S. 38 S. 39 S. 14 S. 9	Tischlerei Günter Kröger	S. 41
Impressum	S. 3	Kindergarten Pustebume	S. 37	Unterricht Michaela Schueler	S. 17
		Kältetechnik Dierk Lange	S. 39	Versicherungen Blättermann - Feuerkasse Itzehofer Versicherungen Suck -Versicherungen	S. 15 S. 35 S. 40
				Winterdienst Lorenz Winterdienst	S. 43
				Zimmerei W. Schmalfeldt Zeyn Holzbau	S. 45 S. 19

Kunden werben und Sportvereine unterstützen