

SPORT

Kurier

Heft Nr. 197

33. Jahrgang

15. August 2023

Auflage 2000 Ex.

Kostenlos an

Mitglieder-Haushalte

und Sportinteressierte

und www.scvmm1899.de

Die Top -Adresse für sinnvolle Werbung im Heimatgebiet

Vier- u. Marschlände



Spiel und Spaß beim SCVM (S. 6)



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

Aus dem Inhalt:

Sommerfest der Volleyballer	S. 10
Fußball B-Mädchen auf Tour	S. 12
Einrad-Tag beim SCVM	S. 22
Lange Nacht des Yoga	S. 30
Teenie-Zumba	S. 34
Artistik beim SVCN	S. 43
8. Knoop-Ehrencup beim SVA	S. 44



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 PROFIT 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 SZENE Hamburg Sport blickt auf 75 Jahre HSB.

Hauptthema - wie könnte es anders auch sein - ist das 75jährige HSB-Jubiläum, das ja erst im Juli groß zelebriert wurde.



SPORT
SZENE
DIE MAGAZIN FÜR DIE VIER- UND MARSCHLÄNDER SPORTSZEENE

75 JAHRE HSB
VON DER GRÜNDUNG BIS ZUR GEGENWART

TRIASSEN DES JAHRES
Die besten Spieler, Trainer und Mannschaften des Jahres

REINIGUNG
Die besten Mannschaften des Jahres

UNTERSCHNEIDUNGSPUNKT
Die besten Mannschaften des Jahres

Wir haben diese Ausgabe unseres Mitgliedermagazins genutzt, um nochmal zurückzublicken. Aber auch nach vorne.

Neben einem historischen Abriss, Fotos und Stellungnahmen erzählt der Historiker Dr. Lars Amenda von der Arbeit an unserm Buch „75 Jahre HSB“. Auf die gegenwärtigen Herausforderungen gibt die HSB-Präsidentin Katharina von Kodolitsch Antwort. Und Fräulein Gisela, fiktive Vorstandssekretärin aus den frühen Jahren des HSB, berichtet von ihren Erfahrungen in einer männerdominierten Welt des Sports.



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**

Auf der Geburtstagsfeier am 4. Juli wurden auch die Trainer des Jahres für das Jahr 2022 Valentin Altenburg (Hockey) und Marco Kirschner (Tennis) gekürt, worüber wir berichten wollen. Und auch wenn das Programm "erst 10 Jahre alt ist, wollen wir unsern Leser*innen von der Erfolgsgeschichte der Bewegungsinitiative „Mach mit – bleib fit“ berichten, die seit 2013 ein soziales, bewegungsintensives Miteinander in wohnortnahen Einrichtungen und Seniorenwohnanlagen bietet.

NEU ist die nun regelmäßig wiederkehrende Rubrik „Hamburgs Rising Stars“, ein gemeinsames Projekt von HSB und Team Hamburg/Stiftung Leistungssport. In dieser Rubrik stellen sich Hamburgs Nachwuchssportler*innen und Hoffnungen im Gespräch vor. Für die vorliegende Ausgabe hat sich Jette Fleschütz, Hockeyspielerin beim Großflottbeker THGC und seit 2021 Teil der Damen-Hockey-Nationalmannschaft, bereit erklärt, auf die Fragen der Redaktion zu antworten.

Die ePaper-Ausgabe findet man unter SZENE Hamburg Sport 03/2023.

Als Beilage der SZENE Hamburg ist die Ausgabe an jedem Kiosk erhältlich. Unsere Vereine und Verbände bekommen das Heft wie gewohnt zugeschickt.

Wir wünschen viel Spaß bei der Lektüre!



Weitere Infos:

www.hamburger-sportbund.de

Vier- und Marschländer Sportkurier TOP im Heimatgebiet

am 18. Oktober 2023 neu mit
Berichten aus dem Vereinsleben.

Redaktionsschluss: 20.09.2023

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-HR.de

LOTTO® Guter Tipp.
Hamburg

Logos: GlückSpirale, DÖSB, HSB HAMBURGER SPORTBUND



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
2. Vorsitzender - Karl Woller	Tel.: 7375423
3. Vorsitzender - Heiner Ahnfeldt	Tel.: 7238496
1. Kassenwart - Bernd Ennuschat	Tel.: 015172416857
2. Kassenwart - Anja Wulff	Tel.: 72370157
Geschäftsführer - Thomas Niese	Tel.: 7239929 (GS)
Jugendwart - Julia Pien	Tel.: 7238219
Presse - Stephanie Pelch	Tel.: 015118805858
Angeln - Peter Stut	Tel.: 01714782291
Badminton - Achim Jaeck	Tel.: 015238216492
Cheerleading - Nicole Schmitke	Tel.: 7239929 (GS)
Fußball - Toni Mundt	Tel.: 01773363663
Schiedsrichter - Dennis Daniel	Tel.: 01731559825

Skat - Didi Bienenach	Tel.: 01783340702
Gesundheit - Nicole Reinhold	Tel.: 22 71 60 31
Steel Dart - Raymond Böttcher	Tel.: 01797359164
Gymnastik - Nicole Reinhold	Tel.: 22 71 60 31
Handball - Florian Schmitke	Tel.: 7239929 (GS)
Judo - Olaf Lenz	Tel.: 01773228444
Laufen / Walking - Egbert Gotthard	Tel.: 7238857
Radball - Malte Schmitt	Tel.: 7231142
Theater99 - Udo Stieler	Tel.: 53302988
Tischtennis - Manfred Zufall	Tel.: 7246346
Trachtengruppe - Heiko Schmitt	Tel.: 7231142
Turnen - Melanie Ahuis	Tel.: 79327759
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 23.06.23

Die diesjährige Mitgliederversammlung fand dieses Jahr in der Aula der Stadtteilschule Kirchwerder statt.

Der Vorstand freute sich über einen großen Zuspruch der Mitglieder.

60 Mitglieder aller Altersstufen fanden sich ein.

Teile des Vorstandes des SC Vier- und Marschlande wurden neu gewählt.

Norbert Kurfürst wurde als 1. Vorsitzender, Heiner Ahnfeldt als dritter Vorsitzender und Anja Wulff als zweite Kassenwartin in ihrem Amt bestätigt.

Für das Ehrenamt 2022 wurden Birgit Schmidt (Einrad) und Gundolf Witthöft (Volleyball) ausgezeichnet.

Jens Adler und Stefan Wöhlert wurden als Abteilungsleiter verabschiedet. Der Vorstand dankt für ihr Engagement.

Der Vorstand, die Kassenwarte und die Geschäftsführung präsentierten ihren Jahresbericht und wurden anschließend von den Mitgliedern entlastet.

Die Kassenprüfer Sarah Otte, Jens Adler und Andreas Dwenger haben die Kassenprüfung vorgenommen und abgesegnet.



Zum Schluss, stellte der Vorstand und die Geschäftsführung den Mitgliedern das Delegiertenprinzip vor. Der Vorstand bat um ein Votum, dieses Modell annehmen zu dürfen, um dann auch die erforderliche Satzungsänderung ausarbeiten zu dürfen. Nach konstruktivem Austausch stimmten die Mitglieder zu. Vielen Dank an dieser Stelle an Ulrich Lopatta, Vorstandsvorsitzender des Walddorfer SV und Sprecher der Top-sportvereine für die Unterstützung bei der Beantwortung der Fragen zum Delegiertenprinzip.



Wir hoffen, dass auch in Zukunft die Mitglieder die Versammlung annehmen und die Zukunft des Vereins mitgestalten.

tn

Wir wollen Flagge zeigen!

2024 rückt näher und damit auch unser 125 jähriges Bestehen. Wir wollen zu diesem Anlass ab Januar 2024 Flagge zeigen.



Damit jeder mitmachen kann gibt es jetzt eine Jubiläums-Flagge zu bestellen. Sie ist aus recyceltem Material, 100x90 cm und Wind und wetterfest. Ihr könnt unsere Jubiläums-Flagge für 20,- € bei uns in der Geschäftsstelle bestellen.

Bis 30.10. nehmen wir eure Bestellungen an, dazu überweist uns unter dem Stichwort: „Jubiläums-Flagge“ das Geld und ab 30.11. könnt ihr sie euch dann in der Geschäftsstelle abholen.

Konto: DE25 2019 0109 0017 0704 30 GENODEF1HH4

www.svm.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



Spiel und Spaß in Fünfhausen

Wer hätte das erwartet... über 100 Kinder im Alter von 2 bis 13 Jahren kamen an dem ersten April Wochenende in die Turnhalle am Sporthallenweg.

Draußen herrlicher Sonnenschein und dennoch hatten wir so viele Besucher.

Die aufwendige Vorbereitung hat sich gelohnt, wir konnten an unseren 10 Aufgaben-Stationen den Spaß an die Teilnehmer weitergeben. Mit Eifer kam ein Kind nach dem anderen, stellte sich geduldig an die Warteschlange und absolvierte die gestellte Aufgabe dem Alter entsprechend.

Für die Cafeteria hatten viele Eltern Kuchen gespendet, Herzlichen Dank dafür. So konnten wir ein abwechslungsreiches Buffet anbieten.

Nach etwa 3 Stunden erwarteten wir die Siegerehrung, die durch ausrechnen der



Punkte und Urkunden schreiben auf Hochtouren lief.

In dieser Zwischenzeit spielten wir gemeinsam einige Spiele. Fischer, Fischer... geht immer.

Dank der Idee auf die Frage: „wie kommen wir rüber?“ - „Auf dem Rücken rutschen!“ wurde auch gleich der Hallenboden gewischt.



Hamburg

Behörde für Inneres
und Sport

- Individuelle Sportausrüstung
- Betriebskostenprogramm

HSB
HAMBURGER
SPORTBUND

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

Dann war es soweit, die Siegerehrung konnte beginnen. In Altersgruppen eingeteilt, wurde jeder Name vorgelesen und geehrt. Auch hier war wieder viel Geduld gefragt... bei über 100 Namen.



Es hat uns, dem Team, viel Spaß mit Euch und für Euch gemacht. Bis zum nächsten Jahr, wenn es wieder heißt: Hast Du Lust auf Spiel und Spaß?

Melanie Ahuis



*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

Katharina und Daniel sagen „Ja“!

Fast ein ganzes Leben Mitglied im SCVM und Turnen steht immer an erster Stelle. Als Katha 2014 zu uns Mittwochsturnern kam hatte sie schon 14 Jahre geturnt. Am liebsten turnt sie alles, was mit Sprung zu tun hat. Saltos, Drehungen, egal ob auf dem großen Tramp, Doppelmini oder vom kleinen. Davon kann sie nie genug bekommen.

Nun hat sie ihren Daniel geheiratet und wir freuen uns mit den beiden.



Für uns war klar, dass wir die frisch Vermählten an der Kirche überraschen möchten. Bei unserem Spalier ging es zuerst für die beiden gemeinsam mit den Pedalos zu den „Geräten“ Da musste Katha Daniel zeigen, was man denn so auf dem Trampolin macht und wie man über den Schwebebalken kommt. Diese Hürden haben die beiden schnell gemeistert. Dann wartete der große Menschenknoten. Auch diesen hatten sie schnell entknotet. Nun hatten sie es geschafft und waren am Ende angekommen. Wir konnten nun mit dem glücklichen Brautpaar anstoßen.

Wir wünschen euch alles Gute auf eurem gemeinsamen Weg, viel Glück, Liebe und Freude.

Eure Mittwochsturnerinnen



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

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

Vereint gegen die Sucht



PLATZHOFF BAUAUSFÜHRUNGEN

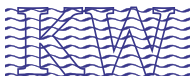
- An- und Umbau
- Stahlbetonarbeiten
- Altbau- und Fassadensanierung
- Badsanierung
- Fliesenarbeiten
- Natursteinarbeiten

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 Heiz-
lösung von ELCO entscheidet, kann seinen
Energieverbrauch sofort um bis zu
40 % reduzieren.

Wir zeigen Ihnen ein umfassendes Spar-
programm für Heizung und Warmwasser
mit erneuerbaren Energien.

Sommerfest der Volleyballer

Am 2.7.23 fand das diesjährige Sommerfest der Volleyballer statt. Anders als in den letzten beiden Jahren hatten wir uns dieses Mal für einen Sonntag entschieden. Außerdem hatten wir gutes Wetter bestellt. Bekommen haben wir dann zwar Sonnenschein, allerdings war es teilweise doch recht windig.

Wir hatten beschlossen, trotzdem draußen zu spielen. Neben den beiden Sandplätzen hatten wir noch einen weiteren Rasenplatz aufgebaut. Gestartet wurde kurz nach 11 Uhr und dann auch gleich auf allen drei Plätzen von Spielern aus fast allen Mannschaften. Kurze Zeit später wurden aufgrund der erfreulich hohen Teilnehmerzahl dann sogar auch noch zwei weitere Plätze in der Halle aufgebaut und sogar durchgehend bis abends bespielt!

Um 15 Uhr wurden die Plätze draußen freigemacht, damit unsere Nachwuchsspieler aus den Kindermannschaften ab 6 Jahren uns ihre Trainingserfolge zei-



gen konnten. Auf den beiden Hallenplätzen ging der Spielbetrieb überwiegend durch die zahlreichen teilnehmenden Jugendlichen währenddessen unermüdlich weiter.

Nebenbei gab es ein umfangreiches Buffet, zu dem Spieler und Eltern reichlich beigetragen haben. Gegen Abend wurde dann noch gegrillt. Ende des Spielbetriebes war gegen 20 Uhr, danach ließen die letzten Volleyballer den Abend noch gemütlich gemeinsam ausklingen.

Wir freuen uns immer über weitere interessierte Volleyballfans. Für ein Probetraining meldet Euch gern bei einem unserer Trainer oder Spartenleiter, deren Kontaktdaten findet Ihr unter www.scvm-volleyball.de => unsere Trainer und Ehrenamtliche.



WITTHÖFTS KÜCHENTECHNIK

— Beratung · Verkauf · Montage · Kundendienst —





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

Fußball B-Mädchen auf Tour

Von Alina.

Dieses Jahr hatten wir Scharbeutz als das Ziel unserer Freizeitausfahrt gewählt. Und am Freitag, den 16. Juni nach der Schule, ging es dann los. Angekommen in der Jugendherberge haben wir unsere Sachen auf die Zimmer gebracht und das Gelände unter die Lupe genommen. Nach dem Abendessen hat unsere Ausfahrt dann richtig gestartet mit einem Mannschaftsabend am Strand. Da unsere Saison erfolgreich zu Ende gegangen ist, haben wir dort auch die Spielerin der Saison und unsere Trainingsweltmeisterin gekürt. Wir waren noch relativ lange am Strand um etwas Volleyball zu spielen und den Sonnenuntergang zu genießen. Am Samstag hatten wir echt gutes Wetter und nach dem Frühstück gingen wir direkt zum Strand. Wir beschlagnahmten wieder das Volleyballfeld und breiteten



unsere Handtücher drum herum aus. So schlecht haben wir uns gar nicht geschlagen beim Volleyballspielen, aber ich denke wir sollten doch lieber beim Fußball bleiben. Die Hitze war kaum auszuhalten, deshalb war die beste Rettung sich im Wasser aufzuhalten. Wir sind dann spontan mit mehreren Tretbooten weiter rausgefahren und schwimmen gegangen. Die Tretboote hatten sogar eine Rutsche, dass man direkt ins klare Wasser rutschen konnte. Nach dem Eis, das wir uns sicher verdient hatten, saßen wir anscheinend zu lange in der Sonne, denn am Abend hatten wir alle einen fetten Sonnenbrand. Und ja, wir hatten uns alle eingecremt!



Timmann

Süderquerweg 651
21037 Hamburg

"Der Service macht's!"

 737 50 20

Nach dem Abendessen ging es dann in die Ostseetherme, wo wir natürlich auch nochmal die Rutschen getestet haben... ist doch klar. Als wir dann gegen Mitternacht wieder in der Jugendherberge angekommen sind, waren die meisten richtig erschöpft. Doch das hat Lara und Jill nicht davon abgehalten noch irgendwo im nirgendwo Waffeln zu machen. Sonntag war schon unser letzter Tag, den wir nach dem Frühstück auch am Strand verbracht haben. Diesmal aber mit dreimal so viel Sonnencreme und Handtücherzelten.



Für einen Sieg in Überzahl gegen richtige Volleyballspielerinnen hat es jedoch leider nicht gereicht. Wenigstens gab es noch einen Crêpe, bevor wir uns wieder auf dem Heimweg gemacht haben.



Alles in allem hatten wir eine sehr tolle Ausfahrt und neben den Erinnerungen haben wir ja sogar noch etwas anderes mit nach Hause genommen... den Sonnenbrand.



Auch wenn viele versucht haben die Sonne zu vermeiden, haben wir noch unsere Volleyballskills verbessert.

Wir Lebensmittel.

E
EDEKA

Harald Eggert

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

JUDO-Gürtelprüfung beim SCVM

Am letzten Trainingstag vor unseren Sommerferien, den 5. Juli, fanden die Judo-Gürtelprüfungen für einige Judoschüler des SCVM in der Sporthalle Fünfhausen statt. Geprüft wurde nach der neuen Prüfungsordnung des Deutschen Judo-Bundes.

Folgende Judokas bestanden die Prüfung zum Weiß-Gelbgurt: Bo von Ahn,

Ben Steinhauer, Noah Wierk, Fiete Volquardsen, Mogens Voelkner, Damian Jonczyk und Finn Puder. Zum Gelbgurt: Til Fellmuth, Kjell Kobrock, Pepe Sudeikat, Marvin Jordan, Levin Dehn, Oskar Kabatek und David Nedwed. Zum Gelb-Orangegurt: Bjarne Kilian, Emma Stehr, Giuliano Colle, Erminio Colle, Isabell Schröder und Henrik Bargest. oj



MALEREIBETRIEB

J. Kahmann GmbH

- Fassadenbeschichtung
- Betonsanierung
- Vollwärmeschutz
- Tapezieren
- Teppichboden

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



Fotos: Eryk Dardas und Olaf Jendert



柔道


WITTHÖFT
SANITÄR · HEIZUNG · SOLAR

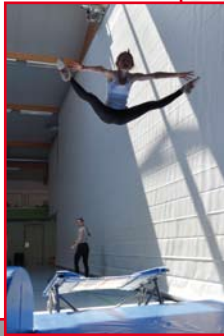
Telefon (040) 737 36 95
www.sanitaertechnik-witthoeft.de

Jede Menge Sprung

**Ein toller Nachmittag mit
46 Teilnehmenden am 17. Juni 2023
in der Sporthalle Fünfhausen.**

Die Idee war, unsere Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu motivieren, sich zu treffen. Klönschnack zu halten, gemeinsam das Buffet zu plündern, Neues auszuprobieren und das alles mit reichlich Bewegung.

Das das so gut geklappt hat, liegt nicht zuletzt an unserem OrgaTeam. Das Showprojekt hat für den Gerätetransport gesorgt, für die Vielfalt am Buffet, für den Auf- und Abbau und die Begleitung aller Teilnehmenden an den Geräten.



BÄCKEREI & KONDITOREI
Bäckerei Bahn
FRISCH AUS VIERLANDEN

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

Alle Teilnehmenden haben sich sehr gut eingebracht und toll mitgemacht. Einer Fortsetzung spricht also nichts entgegen und ich freue mich schon drauf!

Aber seht selbst: Es wird gelaufen, gesprungen, gedreht, gerollt und in jedem Fall immer gelandet.



**Ein großes Dankeschön
schickt euch Heike vom
Showprojekt.**

Heike Nieren

weiter auf Seite 18

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.



BAUMPFLIGE
PAFRE
Garten- und Landschaftsbau

www.pafre-baumpflege.de

Garten- und Landschaftsbau

- Gartenpflege
- Pflanzarbeiten
- Naturgarten: Planung und Ausführung
- Teichbau
- Pflasterarbeiten
- Zaunbau

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

Baumpflege

- Seilklettertechnik
- Baumschutz auf Baustellen
- Baumkontrolle
- Baumpflegerische Bewertung/ Gutachten
- Pflegeschnitt
- Obstbaumschnitt
- Erhalt von Habitatsbäumen
- Baumfällungen

In der Halle der Schule Zollenspieker**Hatha Vinyasa Flow**

Einheit zwischen Körper und Geist.

Start am Dienstag 12.09.23 um 20:00Uhr. Die ideale Einsteigerstunde für alle Yoga-Neulinge. Du lernst Begrifflichkeiten und einfache Asanas (Körperhaltungen) bis zum Sonnengruß kennen. Du übst dynamisch, verbindest Atem und Bewegung zu fließenden immer wieder neu variierenden Bewegungsabfolgen. Bitte bringe eine Yoga Matte, Handtuch, Wasser, bequeme Kleidung und eine Kuschedecke.

12 Kurs Std. Vereinsmitglieder 90€/Gäste 135€

RückenFIT Kurs, ZPP Zertifiziert.

Ausgleichsgymnastik für deinen Rücken.

Start am Dienstag 12.09.23 um 19:00Uhr. Geeignet ist der Kurs für jeden, der es versuchen möchte. In diesem Kurs geht es nicht nur darum wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur zu mobilisieren und zu kräftigen, sondern vielmehr darum ein muskuläres Gleichgewicht im ganzen Körper herzustellen und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen. Bitte bringe eine Matte, Handtuch und Wasser. Versäumte Stunden werden nicht erstattet.

12 Kurs Std. Vereinsmitglieder 60€/Gäste 90 €

Im Studio an der Halle Fünfhausen**Hatha Yoga Flow**

Start am Donnerstag 07.09.23 um 19:30Uhr

Kraftvoll und dynamisch, werden in dieser Stunde einzelne Yoga Asanas verbunden. Eine gesunde Mischung aus Stabilität, Leichtigkeit, Anspannung und Entspannung werden die Stunde begleiten. Der gesamte Körper wird angenehm erwärmt, gekräftigt und gedehnt. Geist und Seele finden Ausgleich und Entspannung. Das Ergebnis ist steigende Vitalität und zunehmend innere Ruhe. Bitte bringe eine Yoga Matte, Handtuch, Wasser, bequeme Kleidung und eine Kuschedecke.

12 Kurs Std. Vereinsmitglieder 90€/Gäste 135€

Mach mit BLEIB fit

Start am Donnerstag 07.09.23 um 18:30Uhr. Ein abwechslungsreiches, intensives, funktionales, motivierendes und effektives Kraftausdauertraining unter Einsatz von Kleingeräten oder eigenen Schwerkraft. Zur Kräftigung, Straffung und Definition des gesamten Körpers.

PS: Das musst du mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Wasser.

Versäumte Stunden werden nicht erstattet. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung: personalinstructor@gmx.de

Freue mich auf DICH

Natalia

SC Vier- und Marschlande

Hamburg



ZEYN HOLZBAU gmbh

Zimmerei • Innenausbau • Abbundtechnik • Holzrahmenbau • Bedachungen

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

HRC PARENTS



Das neue Elternteam der Cheerleading Abteilung.

Unsere Abteilung wächst stetig und somit auch die Nachfrage der Eltern mitzumachen.

Dem Wunsch sind wir nachgegangen und freuen uns verkünden zu können, dass es jetzt nun die HRC Parents gibt. Gemeinsam mit anderen Eltern Sport treiben und mal eine Auszeit vom Eltern-dasein genießen, egal ob Mütter oder Väter. Jeder ist herzlichst bei uns willkommen.

Kondition, sowie auch Beweglichkeit, Koordination, Akrobatik und Turnen sind die Grundlagen welche wir beim Training erreichen und festigen wollen.

Die HRC Parents trainieren ab sofort jeden Donnerstag von 19:30 bis 21:00 Uhr in der Gymnastikhalle Kirchwerder.

Die Trainerin des neuen Teams ist Jasmin Magnus.

Jasmin hat bereits 7 Jahre Cheerleading-Erfahrung und trainiert seit Anfang 2020 bei den Seniors.

Sie freut sich riesig über die Nachfrage der Eltern diesen Sport zu erlernen und ihr Wissen weiter zu geben.

Im April 2023 war zum ersten Mal ein Eltern-Kind-Training bei den HRC Crowns geplant. Es war eine tolle Erfahrung, die uns Eltern vor allem gezeigt hat,

was unsere Kinder auf der Matte sportlich leisten! Und obwohl es auch ordentlich anstrengend war, hat uns die Lust gepackt, selbst aktiv zu werden. Ende Juni konnten wir das erste Mal als kleines Elternteam mit unserem Coach Jasmin trainieren. Es macht unheimlich viel Spaß, egal in welcher sportlichen „Verfassung“ man sich befindet. Wir tanzen, turnen und dehnen uns - nur zum Stunten fehlen uns noch ein paar motivierte Eltern!

- Berichtet Anne, 37 Jahre, Mutter von zwei Kindern.

Meine Tochter ist seit einigen Jahren Cheerleaderin. Durch ein Eltern-Kind-Training konnte ich dann selbst einmal aktiv in den Sport hineinschnuppern. Da mir das Schnuppertraining sehr gut gefallen und vor allem Spaß gemacht hat, habe ich mich sehr gefreut, dass nun auch Cheerleading für Eltern angeboten wird. Das Training mit unserer Trainerin Jasmin macht sehr viel Spaß, da es viele Facetten beinhaltet, wie z.B. Dehnen, Stretchen, Tanzen, Stunten und Bodenturnen. Begleitet wird dieses immer mit toller Musik aus unserer Jugendzeit. Nach ein paar Trainingseinheiten habe ich bereits gemerkt, dass mir das Dehnen leichter fällt, ich allgemein gelenkiger geworden bin und das Gleichgewicht besser halten kann. Das Training ist für mich ein toller Ausgleich zu meinem Bürojob. Ich tue etwas für meine Gesundheit und treffe dabei andere Muttis und Väter. Wir sind ein Team, haben dabei Spaß und können auch in unseren schon etwas älteren Jahren noch neue Sachen ausprobieren und unsere Grenzen testen.

- Berichtet Nadine, 40 Jahre, Mutter von zwei Kindern

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

Wir freuen uns auf euch!

Mitreden, mitbestimmen,
Mitglied werden.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Niederlassung der VREG
Vierländer
Volksbank

vreg.de

Vereins-Vorentscheid

Für alle Kinder Jahrgang 2013-2018



Am 9. September

14:00 bis 16:00 Uhr

Sportanlage Fünfhausen

Sporthallenweg 7

21037 Hamburg

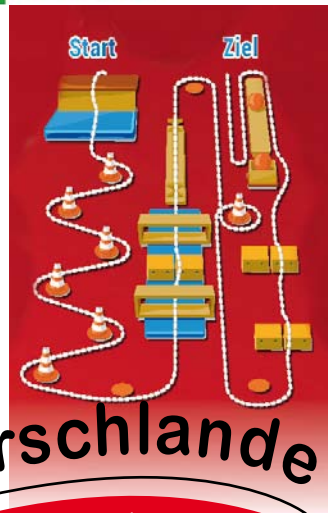
Infos

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



Einrad-Tag 25. Juni 2023

Wie auch in anderen Sportarten gibt es im Einradfahren Wettkämpfe. Choreografien zu Musik mit allerhand Tricks und der Beste bekommt eine Medaille. Ganz anders unser Einrad-Tag. Hier gibt es Talentwettbewerbe, das heißt: Jeder Teilnehmende hat sich ein Ziel an Übungen und Tricks gesetzt und bekommt, wenn er alles geschafft hat eine Medaille. In diesem Jahr haben wir zusätzlich zwei Vereine eingeladen die so wie wir auch das Einrad fahren als Breitensport betreiben. Wir freuen uns, dass der SC Otten- sen und der Niendorfer TSV mit vielen Einradfahrer*innen zu uns gekommen sind.

Wir starteten um 10:00 Uhr mit den Fortgeschrittenen, die ihre Übungen und Tricks in eine Choreographie einbauen mussten. Dazu kam noch, ein Slalomparcours (Obstacle) schnell und über eine 10 cm breite Spurbahn langsam fahren. Danach gab es für Anfänger die Einrad- Olympiade: lauter kleine Geschicklichkeitsübungen auf



dem Einrad, mit und ohne Handunterstützung. Zur Stärkung gab es in der Cafeteria ein riesen Angebot an Kuchen, Fingerfood, Wurst und einige leckere Sachen mehr. Nachdem knapp 80 Einrad Fahrer*innen ihre persönliche Herausforderung gemeistert hatten, gab es für jede und jeden eine Medaille. Wir hoffen ihr seid im nächsten Jahr, mit neuen Herausforderungen, wieder dabei.

Wir sagen Danke, für die tollen Kuchen-Spenden! Danke nach Niendorf und Ottensen das ihr dabei wart. Ist ja nicht gerade um die Ecke 😊.



Ein großer Dank auch an alle helfenden Hände, ob beim Auswerten der Choreos, mit der Hand durch die Olympiade, in der Cafeteria oder mit der Stoppuhr am Obstacle und den Brettern. Ohne Euch könnten wir so einen Tag nicht machen.

- DANKE! -



weiter auf Seite 24





GARTENBAUBEDARF W. HOFFMANN

Gartenbaubedarf	Dünger & Pflanzenschutz	Gartengeräte	Berufsbekleidung	Reitsportartikel
				

Öffnungszeiten: Montag - Freitag Samstag Kirchwerder Hausdeich 163 Tel.: 040 / 723 13 70
 08:00-12:30 & 14:00-18:00 08:00-12:30 Uhr 21037 Hamburg www.gartenbedarf-hoffmann.de



Einrad-Tag 2



FÜNFHAUSENER



Gebir.

KOHLEPP

GETRÄNKE- & WEINHAUS

COOP

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

Kühlservice

**Tische und
Stühle**

**Ware auf
Kommission**

**Kofferraum-
service**

25. Juni 2023



„ Qualität vom Wochenmarkt “



FISCH LENZ

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

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

Zumba Workshop

Am 3. Juni 2023 haben wir einen Zumba-Workshop angeboten. Da wir viele Neulinge in den Kursen haben und es in der regulären Stunde schwer ist, alle Schritte langsam zu erklären (sonst werden ja die alten Hasen wieder kalt 🐰), haben wir uns entschlossen, wieder einen Workshop mit den Grundschritten wie Double-step, V-step, Grapevine und vieles mehr sowie die Grundschritte von Merengue, Salsa und Cumbia anzubieten. Es haben sich 27 Teilnehmerinnen aus Zumba Fitness, Zumba Gold und Teenie-Zumba angemeldet 🙌. Es waren nicht nur Neulinge, sondern viele erfahrene Tänzerinnen dabei, die Birgit und mich unterstützt haben. - **Vielen Dank Euch!**



Die erste Stunde wechselte zwischen Theorie und Praxis. In der zweiten Stunde wurde das Erlernte gleich umgesetzt und es wurde getanzt bis alle gut geschwitzt und gut gelaunt aus den zwei Stunden Workshop ins Wochenende gingen.

Es hat allen so viel Spaß gemacht, so dass wir den Workshop unbedingt wiederholen werden.

Hast Du auch Lust zu tanzen?

Wir treffen uns: **Zumba Fitness** montags 20.00 - 21.00 h im Studio Fünfhausen (bei gutem Wetter draußen oder auch am Oortkaten See).

Zumba Gold donnerstags 9.00 - 10.00 h
Studio Fünfhausen

Teenie Zumba donnerstags 17.00 - 18.00 h
Studio Fünfhausen

Mehr Infos bekommt ihr bei:

Nicole Reinhold: 0174/62 89 513

Birgit Peters: 0151/56 99 55 00



RBS FIRMENGRUPPE

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

IHRE SAND- UND KIESLIEFERANTEN AUS DER REGION HAMBURG



HAMBURG | DIBBERSEN | DERSENOW | VELLAHN

Hula Hoop

mit Birgit und Bettina
in der Halle Fünfhausen



Anmeldung online erforderlich!

Einzeltermine jeweils von 11 bis 12 Uhr:

Sonntag, 10.09.2023

Samstag, 30.09.2023

Sonntag, 22.10.2023

Samstag, 04.11.2023

Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor. Beim Hüllern wird die Wirbelsäule mobilisiert und die Bauch- sowie Rückenmuskulatur gekräftigt. Bei einem Mix aus Hüllern und Workout-Elementen kommen auch Arme und Beine auf ihre Kosten. Ein effektives Training für jedes Alter.

Bitte einen eigenen Reifen mitbringen!

Sofern Du keinen Hula Hoop hast, melde Dich bei uns, eine kleine Anzahl ist vorhanden und kann direkt bei uns reserviert werden.

Wirbelsäulenschädigungen und ein allgemeiner schlechter Gesundheitszustand sind Kontraindikatoren, vor Teilnahme unbedingt Arzt befragen. Für Schwangere nicht geeignet.

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

Infos

Bettina Mangler: 0159 01010733

Birgit Peters: 0151 56995500

SC Vier- und Marschlande

Hamburg



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

Draußen-Saison eröffnet

Die Sonne scheint und die Temperaturen krabbeln wieder nach oben. Da ist es in der Halle oder im Studio viel zu heiß. Da heißt es wieder ab nach draußen und unter freiem Himmel Sport treiben.



Zwei Fliegen oder doch drei mit einer Klappe: Sport, frische Luft und Vitamin D tanken. - Herrlich.



Es gibt nichts schöneres, als auf der Matte zu liegen, den Körper zu dehnen und dabei in einen knallblauen Himmel mit Schäfchen-Wolken zu schauen. Egal, ob Fit im Alter-Kurse (Moorfleet auf der Wiese beim Mühlenspielfeld), Workout, Zumba Fitness (gerne auch am Oortkattensee),

Zumba Gold, Teenie Zumba sowie Pilates (in Kircherwerder auf der Pastoratswiese), alles wird auf die große Wiese, die Tartanbahn oder unter den Bäumen auf der Sportanlage in Fünfhausen verlegt. Bei Sonnen-



schein und meist leichtem Wind kommt doch oft ein bisschen Urlaubsfeeling auf und selbst anstrengendes Workout wird zum Frischeerlebnis.



Die Zeit der Draußen-Saison ist so kurz, deshalb genießen es alle sehr.

Hast Du auch Lust ein bisschen Urlaubsfeeling zu spüren und Dich dabei fit zu halten? Schau gerne in das Sommerferienprogramm oder auf der Homepage, welcher Kurs zu Dir passt.

Bei Rückfragen kontaktiere mich gerne.

Nicole Reinhold 0174/62 89 513



ROLLER Disco

SCVM

18. Oktober 2023

Sporthalle Fünfhausen
Eintritt nur auf Rollen
und gegen eine kleine Spende für die Jugendarbeit im SCVM.

*Zu Disco-Musik rollen, bladen, skaten oder waven.
 Klönen, etwas trinken und neue Tricks probieren.*

16:00 - 18:30 Uhr
für Kids
18:00 - 20:00 Uhr
für Jugendliche und Erwachsene

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 oder unsere *Ausstellung* am:

Neuengammer Hausdelch 323 . D-21039 Hamburg

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

Lange Nacht des YOOOGA!

So ganz nach dem Motto:
„Ganz Hamburg macht Yoga, wir
machen mit...“

Insgesamt haben ca. 3.000 Menschen aus 64 Yogastudios, Sportvereinen und Parks, die Einladung angenommen und haben den 10. Geburtstag des LAN-GENACHTDESYOOOGA gefeiert und am 24.06.23 17-23 Uhr Yoga praktiziert. Es wurden 3.000 Euro gespendet. Wenn auch du für Soziale Projekte spenden möchtest, herzlich gern: www.yogahilft.com/spenden (Quelle: Yogahilft).



Zum ersten Mal war der SCVM bei dem Event dabei. Knapp 20 Teilnehmer sind der Einladung gefolgt und haben im SCVM Studio Fünfhausen die 2,45 min. in einander fließende Yoga-Stunden gerockt.

Das Thema „Herz“, Anahata Chakra, hat beide Stunden begleitet. In der ersten Stunde wurde Vinyasa Flow praktiziert. Asanas, Körperhaltungen wurden erlernt und zu einem Flow verbunden und mit kontrolliertem Atem synchronisiert. Ein AUF und AB, ANspannung und ENTspannung, loslassen.

Die zweite Stunde war schon spiritueller, da wurde getanzt und durch die Bewegung und Vibrationen, Glücksgefühle freigesetzt. In der darauf folgenden geführten Meditation wurde nachgespürt, inne gehalten. Zum Abschluss haben, wurde das Mantra: **Lokah Samsatha Sukhino Bhavantu** (Mögen alle Lebewesen dieser Welt glücklich und frei sein!) gesungen. - Gänsehaut Moment!

Es hat einen erfüllt, mit so vielen unbekanntem Menschen gemeinsam Yoga zu machen, jeder so wie er kann. Dinge auszuprobieren, Grenzen zu erkennen,



loszulassen und über sich hinauszuwachsen.
Das Geschenk am Ende, Balance, innerer Frieden, Ruhe und Gelassenheit, zauberhafte Gespräche und dazu noch Kontakt zu vielen neuen so lieben Menschen.

So schön das ihr da wart, ihr seid ein Geschenk!

Wenn auch DU die Matte ausrollen möchtest, melde dich



am **Dienstag, Start 12.09.23 Zollenspieker** oder **Donnerstag, Start 07.09.23 Studio Fünfhausen** an.
Einem 12 stündigen Kurs a 90min.

Vereinsmitglieder 90 Euro / Nicht Mitglieder 135 Euro.
Nur mit Anmeldung unter:
personalinstructor@gmx.de



„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 

1. Poni-Cup: Ein gelungenes Fußballfest



Beim 1. Poni-Cup am 8. Juli zu Ehren unseres ehemaligen Obmanns für Frauen- und Mädchenfußball, Rainer „Poni“ Ponik, füllte sich der Sportplatz Elversweg schon am frühen Morgen mit Fußballerinnen und deren Fans.

Der Tag startete mit dem Turnier der D-Mädchen, gefolgt von einem Freundschaftsspiel zwischen den 1. Frauen und den B-Mädchen, bevor mittags das Turnier der C-Mädchen und schließlich am Nachmittag bis in den frühen Abend das Turnier der B-Mädchen ausgetragen wurde.

Der Tag wurde so zu einem Fußballfest, wie es Poni sicherlich gefallen hätte. Viele ehrenamtliche Helfer sorgten dafür, dass auf dem Platz alles lief und viele Mädchen mit Spaß Fußball spielen konnten. Davon überzeugten sich auch Rainers Familienmitglieder, die trotz der hohen Temperaturen die lange Anreise nicht gescheut hatten und spannende Spiele in freundschaftlicher Atmosphäre

re bei kühlen Getränken und leckeren Speisen verfolgten.



Ein großes Dankeschön geht an die zahlreichen Unternehmen, die uns mit kleinen und großen Spenden bei der Ausrichtung des Turniers unterstützt haben:

Getränkemarkt Moorfleet

B+L Baumaschinen

SCVM 1. Damen

Bäcker Heinz

Bäckerei Bahn

Edeka Eggert

dm Drogeriemarkt

A&B Studio

Gartenbau Helko und Sönke Behnken.

Außerdem danken wir allen Helfen sowie unseren Gästen und teilnehmenden Mannschaften, die zum Gelingen des Poni-Cups beigetragen haben und freuen uns schon auf die Neuauflage im nächsten Jahr!

Wer sich einem der Teams anschließen möchte, kann sich beim Frauen- und Mädchenobmann Dirk Borstelmann melden.





Wir freuen uns über jedes Mädchen, das den Fußball ausprobieren möchte.

Kontakt Trainer: Dirk Borstelmann,
Tel. 0172 / 446 17 44



Vertrauensfrau
» **Jana Falk**

Versicherungsfachfrau (IHK)

Süderquerweg 95, 21037 Hamburg

» **040 72375762**

falk@itzehoer-vl.de



www.falk.itzehoer-vl.de

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
0171/2136214

Robert Rathmann
0151/25247107

RATHMANN GbR
Süderquerweg 24, 21037 Hamburg

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

Teenie-Zumba Sommerausflug

Und dann gibt es Tage, an denen man lernen muss, im Regen zu tanzen! Wir können das!

Am 01. Juli stand bei uns ein Sommerausflug auf dem Programm. Aber wo war der Sommer? Stattdessen 17 Grad und Regen!

Aber nein! Absagen kam nicht in Frage: Kurzerhand und spontan wurde unser Programm geändert, Wir fuhren mit den Öffis in die HafenCity.

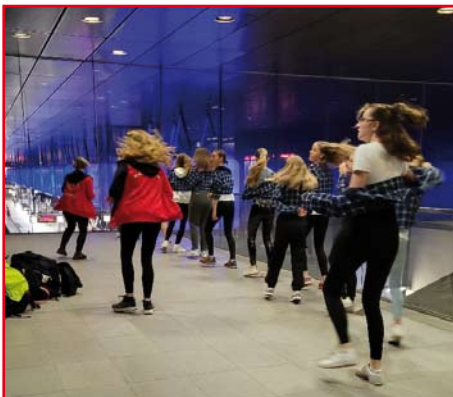
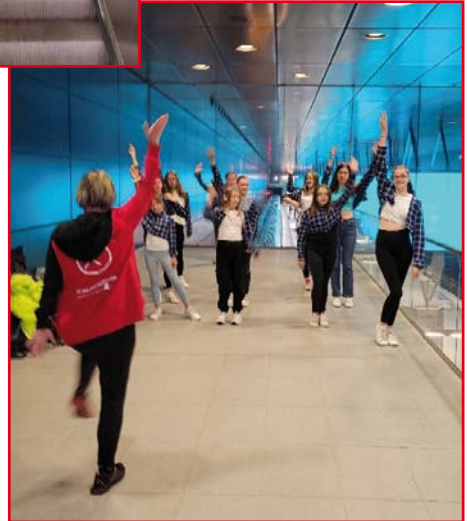
Um die Fahrzeit zu vertreiben, gab es eine kleine Klatsch-Koordinations-Challenge, die uns den ganzen Tag begleitet hat. Respekt an Lisa und Matilda für Eure Umsetzung! Unser erstes Ziel war die U-Bahn-Station HafenCity Uni. Da ja Samstag war, gab es hier wenig Betrieb und viel freie Fläche und die 12 riesigen LED-Leuchtcontainer mit sich reflektierenden bunten Lichtern an den Wänden waren eine super Kulisse für schöne Aufnahmen. Natürlich nutzen wir auch die Gelegenheit, uns gleich einmal richtig warm zu tanzen. Unsere „Rolltreppen-Tanzaktion“ war auch sehr lustig, das müssen wir unbedingt noch



mal wiederholen und perfektionieren.

Zum Abschluss an diesem futuristischen Ort schauten wir uns die Bahnhof-Lichtershow mit klassischer Musik an, die an Wochenenden immer zur vollen Stunde gezeigt wird. Sehenswert!

Was machte nun das Wetter? Gespannt fuhren wir die Rolltreppe hinauf: Es



ging ja noch, etwas Nieselregen. Wir marschierten erst mal los zum orangenem Viewpunkt am Baakenhafen. Oben auf der Plattform schnell wieder Musik an und eine Runde tanzen in luftiger Höhe im Kreis, damit uns ja nicht kalt wird. Langsam wurden wir hungrig, der Regen wurde mehr, wir fanden ein trockenes Fleckchen zwischen den Häusern für unser Picknick. Ungewöhnlicher Ort und sicherlich nicht so schön wie unser geplantes Strandpicknick, aber lecker war es trotzdem.

Der Regen wurde leider nicht weniger, wir nahmen daher lieber den Bus zur Elphi. Einigen war schon leicht nasskalt. Wir fanden den schmalen Unterstand der Elphi und was taten wir: natürlich TANZEN! Es dauerte nicht lange und uns wurde warm, bekamen Zuschauer und sogar einige Mittänzer. Wir ließen die Fähre ziehen, die wir eigentlich hatten nehmen wollen, denn wir hatten einfach zu viel Spaß hier. Die Zumba-Teenies hatten Ausdauer und ein Lied folgte dem anderen



und die Zeit verging wie im Fluge. Nicole und ich waren stolz vor Freude, mit wie viel Power, Ausdruck und vor allem Spaß

die Teenies die Choreos präsentierten. Kein Wunder also, dass ihr die Zuschauer so begeistert habt!

Tatsächlich wurde es dann schon Zeit, die Rückreise anzutreten. Aber eins steht fest, das müssen wir wiederholen. Beim nächsten Mal gern mit Sonnenschein und länger!

Ja, wir tanzen so gern mit Euch!!

**Auch Lust zu tanzen ?
Dann schau einfach mal beim Zumba-Training vorbei!**

Unsere Trainingszeiten im Studio Fünfhausen:
Teenie-Zumba (10 bis 18 J.):
 Do 17:00 bis 18:00 Uhr
Zumba-Fitness: Mo 20 bis 21 Uhr
Zumba Gold (etwas sanftere Variante, geeignet für Ein- und Wiedereinsteiger und erfahrene Erwachsene):
 Do 09:00 bis 10:00 Uhr

Mehr Infos bekommt ihr bei
Nicole Reinhold: 0174 / 62 89 513
Birgit Peters: 0151 / 56 99 55 00



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**

Liebe Sport-Kurier Leser*innen



Wir wollen wieder in diesem Jahr am 27. Oktober unser Kürbisfest veranstalten. Das Kürbisschnitzen ist so gut bei den Kindern angekommen, dass wir es unbedingt wieder anbieten wollen.

Dazu suchen wir Kürbis-Spenden !

Wenn ihr also ein paar Kürbisse zuviel habt ruft uns an (040 723 99 29) wir nehmen sie gern.

Herzlichen Dank
aus der Geschäftsstelle.

Mit sportlichen Grüßen
Inga Stellmacher

Sport-Club Vier- und
Marschlande von 1899 e.V.
Auf dem Sülzbrack 2 - 21037 Hamburg
Tel.: 723 99 29 - Fax.: 723 99 03
e-mail: inga.stellmacher@scvm.de



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

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

Erleben Sie in der Vorweihnachtszeit:

Theater99



Pinocchios Märchenreise

Eine Anlehnung an das Hörbuch
von Helmut Peters
Zur Verfügung gestellt
von NDR/Kinderprogramm Mikado

Regie: Nina Kostorz
und Kristina Schmidt-Stoldt

Pinocchio's Nase ist verschwunden. Wenn er sie nicht wiederfindet, wird er von der Fee anstatt in einen richtigen Jungen zurück in einen Baum verwandelt werden. Da muss Märchenexpertin Petra Plapper helfen. Zusammen mit der kleinen Marionette, dem stets hungrigen Holzworm Beifhart von Sägemehl und der leicht überdrehten "Märchen-Oma" begibt sich Petra Plapper auf die Suche ins Märchenland. Dort treffen die Reisenden u.a. auf Frau Holle und Hans im Glück.

Foto: Theater99

Ein Theaterstück für Jung und Alt ab vier Jahren
und vielen Gelegenheiten zum Miträtseln.
Spielzeit: ca. 60 Minuten

Kommt und begeht euch mit Pinnocchio ins Märchenland.

Termine:

Sonntag, 03.12.2023 15:00 Uhr	<u>Schule Curslack-Neuengamme</u> Gramkowweg 5	Kartenpreis: 9,- Euro
Sonnabend, 09.12.2023 15:00 Uhr	Schule Fünfhausen-Warwisch Durchdeich 108	Kartenpreis: 9,- Euro
Freitag, 15.12.2023 09:00 Uhr-11:30 Uhr-16:00 Uhr	<u>KörperHaus</u> <u>Holzhide 1</u>	Kartenpreis: 9,-/10,-/11,-/12,- Euro
Sonnabend, 16.12.2023 15:00 Uhr	<u>KörperHaus</u> <u>Holzhide 1</u>	Kartenpreis: 9,-/10,-/11,-/12,- Euro
Sonntag, 17.12.2023 16:00 Uhr (Einlass ab 15:00 Uhr)	<u>Zollenspieker Fährhaus</u> Zollenspieker Hauptdeich 141	Kartenpreis: 10,50 EUR

Karten Zollenspieker Fährhaus nur direkt bei Theater99 unter (040) 22 85 41 22

Für Schulen und Kindertagesstätten beträgt der **Eintrittspreis 7,- Euro p.P.** je Aufführung.

Karten können Sie ab sofort bei Nina Kostorz telefonisch (040) 22 85 41 22
oder per Email: nina.kostorz@theater99.de bestellen.

Aufführungsrechte: Norddeutscher Rundfunk AöR, Rothenbaumchaussee 132, 20149 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



Wir gravieren fast alles, individuell und persönlich
 Pokale * Medaillen * Messer * Schilder * Gläser * Feuerzeuge
 und vieles mehr...



Pokale im Kaufhaus Vierlanden

Neuengammer Hausdeich 260, 21039 Hamburg
www.kaufhaus-vierlanden.de / Tel.:040 688 94 168



Öffnungszeiten: Di.- Fr. von 09:30 bis 18 Uhr, Sa. & Mo. geschlossen



Gerald Eggers

Stahlbetonbau GmbH

ES KOMMT DARAUFG AN, WAS MAN DARAUSS MACHT!

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

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

Fenster · Türen · Innenausbau
 Rolläden · 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.



Vereinsanschrift: Gramkowweg 5 - 21039 Hamburg
 Telefon: 040 / 797 18 476
 email: info@svcn.de - Internet: www.svcn.de
 Vereinskonto-IBAN: Gläubiger ID DE04ZZZ00000558520
 Verländer 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	Ju-Jitsu	Lars Brocklage	017662075555
2. Vorsitzender	Tobias Thielke	017684733725	Karate	Baris Yildiz	017662010064
3. Vorsitzender	Jan Schier		Kinderturnen	Regina Timmann	7206313
Kassenwart	Dirk Teipelke	01731603476	Pilates	Britta Ohde	73596618
Liga-Manager	Nils Marx-Kneisel		Qi-Gong	Andrea Mielke	01711720870
Fußball Unt. Herren	Arnd Steffens	01736118549	Rücken-Fitness	Britta Ohde	73596618
Jugendfußballobmann	Thomas Riewe	01794542796	Senioren Gymnastik	Tanja Flimmen	7233429
Scheidrichteroberfrau	Jana Teipelke	01724375074	Tischtennis Damen	Tanja Manewaldt	01727030309
Badminton	Anika Behrens	01701895213	Tischtennis Jugend	Bastian Graf	017648549321
Capoeira	Frank Fischer	015201825100	Yoga	Karen Richter	015731660895
Darten	Tobias Thielke	017684733725	Zumba	Bianca Kunze	015115802538
Fitness	Mireille Kauffeld	7233876		Natalie Möbus	01744629825

Neue Sparte - Artistik

Artistik 10.07.2023

Verzaubere das Publikum mit deinem Können! - Artistik von 6 – 16 Jahren.

Hereinspaziert und herzlich Willkommen in der magischen Welt des Zirkus! Träumt nicht jedes Kind einmal davon auf einer Bühne zu stehen? Bei uns wirst du zum Artist und verzauberst das Publikum mit deinem Können!

Wir starten ganz neu und legen unseren Fokus zunächst auf Akrobatik, Hula Hoop und Jonglage. Einrad und Rola Bola werden ebenfalls vorhanden sein und können nebenbei erlernt werden. Weitere circensische Disziplinen folgen.

Bei uns lernt Klein von Groß und agiert Groß mit Klein.

Die Kinder erlernen Basics wie z.B. Körperspannung, Gleichgewicht, Handstand, Kopfstand, Spagat, Brücke, Radschlagen oder Bogengang, die sie für jede Zirkusdisziplin benötigen.

Wir erarbeiten gemeinsam Choreographien, die wir einmal im Jahr präsentie-



ren möchten.

Wir freuen uns auf eine bunt gemischte Gruppe, mit kleinen Oberpersonen und starken Unterpersonen!

Anica & Karolin

Du möchtest dein Kind anmelden?

Bitte per E-Mail bis spätestens 20.08.2023 an jan.schier@svcn.de mit folgenden Angaben:

- Name, Vorname, Geburtsdatum
- Hat dein Kind bereits Vorkenntnisse (Welche?)

Nach dem Anmeldeschluss wählen wir
20 Kinder aus.

Es fällt ein Spartenzusatzbeitrag an.

Ansprechpartnerin:

Karolin Wagner

E-Mail: karolin.wagner@svcn.de

Trainingszeit ab 05.09.2023:

Dienstag: 16:00 – 18:00 Uhr Halle 2

Geturnt wird: entweder Barfuß oder mit
Schläppchen.

Bei längeren Haaren Haargummi nicht
vergessen.

SPORT *ist im Verein erst schön*

kramer



immobilien

Dipl.-Ing. A. Kramer SFI

Beratung • Bewertung • Verkauf

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

Kirchwerder Hausdeich 359

21037 Hamburg

Tel.: (040) 723 95 36

info@immobilien-kramer.com

www.immobilien-kramer.com

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
Altengammer Elbdeich 236
21039 Hamburg

Mobil: 0163 7235505
Web: www.kanzlei-schaumann.de
Email: mail@kanzlei-schaumann.de

**ANDRÉ
SCHAUMANN**

Rechtsanwalt · Betriebswirt (BA)

Termine nach
Vereinbarung.

Beratung bei Bedarf auch
samstags oder abends

Jeden ersten Dienstag im Monat
Kurzberatung bei kleinen
Rechtsfragen.



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 - 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
2. Vorsitzender	Steffen Gosmann	Tel.: 015758156028
Schriftführer:	Thomas Putfarken	Tel.: 01774205578
Kassenwartin:	Petra Eid	Tel.: 015170062217
1. Herren:	Philipp Mohr	Tel.: 01747189455
2. Herren:	Jan Dohsef	Tel.: 015157687467
3. Herren:	Nils Beilfuss	Tel.: 01724624225
Fußballobmann:	Benjamin Timmann	Tel.: 01736074747

Frauen-/Mädchenfußball:	Kevin Poser	Tel.: 015170330893
Fitness und Gesundheit:	Jutta Kröger	Tel.: 72697379
Tanzen:	Michaela Alpen	Tel.: 79417160
Volleyball:	André Schlegel	Tel.: 01733956051
Tischtennis:	Cord Maschmann	Tel.: 017649614004
Badminton:	Claus-Dieter Richter	Tel.: 7232835
Schiedsrichter:	Peter Kohls	Tel.: 7235448

8. Knoop-Ehrencup am Gammer Weg

Am 30.06. lud die Zweitvertretung des SV Altengamme zum 8. Knoop-Ehrencup ein. Neben Sponsoren, Fans und Familie fanden auch die Zweiten

Herren vom SV Börnsen, SV Curslack-Neuengamme, SC Wentorf und dem Düneberger SV ihren Weg an den Gammer Weg.



Rekordsieger mit vier Triumphen ist bislang der SCVM II, allerdings konnten die Marschländer in diesem Jahr leider nicht teilnehmen, da sich die Truppe im Trainingslager befand.

Somit war mit der Mannschaft vom SCW II nur eine einzige Truppe am Start, die den heiß begehrten Pokal samt Wandertrophäe bereits in die Luft stemmen durfte. Durften sich die Zuschauerinnen und Zuschauer also auf einen erstmaligen Sieger freuen?

Bei strahlendem Sonnenschein startete das Turnier pünktlich um 18 Uhr und bereits nach den ersten Partien konnten die Fans durchatmen – denn im Gegensatz zum Vorjahr sollten in diesem Jahr auch wieder reichlich Tore fallen. Mit bestem Beispiel voran gingen dabei die Gastgeber selbst. Nach einem enttäuschenden und vor allem torlosen Turnierverlauf 2022 begannen die Altengammer furios.

In den 25 Minuten Spielzeit gegen den SCW II gelangen ihnen direkt drei Treffer (bei einem Gegentor). Doch auch die anderen Partien hatten zahlreiche Highlights, Slapstick und Spektakel zu bieten, sehr zur Freude der Zuschauenden. Zeit zum Durchatmen gab es nur selten. Dank der Schiedsrichter Ralph und Anke

Vollmers liefen die Partien zudem fair und unkompliziert ab.

Aus Sicht der Gastgeber sollte der Turnierverlauf ein einmaliger sein. Nicht nur, dass die Altengammer in drei von vier Spielen trafen, sie blieben nach dem 3:1 Sieg gegen Wentorf, einem 0:0 gegen Börsen, einem 1:1 gegen die Nachbarn aus Curslack und einem Last-Minute-Traumtor-Sieg (1:0) gegen Düneberg sogar ohne Niederlage.

Die acht Punkte waren dabei ein vereinsinterner Rekord, zudem reichten sie zum ersten Turniersieg beim Knoop-Ehrencup. Nach ausgelassenem Jubel und dem obligatorischen Siegerfoto folgte eine feuchtfrohliche Feier bis in die Morgenstunden.

An dieser Stelle möchte sich die Mannschaft vom SVA II noch einmal bei der Firma Knoop, aber auch bei den weiteren Sponsoren: **Die Latzhose, Carl Benson & Sohn GmbH** sowie **Nils Schmalfeldt** – den zahlreichen Helferinnen und Helfern und allen Fans bedanken, die diesen Turnierfreitag ermöglicht haben.

In dem Sinne, bleibt sportlich und wir sehen uns spätestens zur 9. Ausgabe des Knoop-Ehrencup am Gammer Weg!
Euer SV Altengamme II

LORENZ

Winterdienst & Gartenbau



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



BECKENBODENKURS MIT SASKIA POTH

AB 28.08.2023

NEUE KURSREIHE

LIMITIERT!
NUR **20**
PLÄTZE



HEBEN, LAUFEN, LACHEN DER BECKENBODENKURS WIRD'S MACHEN!

Dieser Kurs ist für alle Frauen und Männer in jeder Lebenslage und Vorgeschichte sowie jedem Alter gedacht, die ihren Beckenboden kräftigen möchten. Eine effektive Hilfe bei Rückenschmerzen, Inkontinenz, Rektusdiastase und vielem mehr. Für mehr Freude und Sicherheit im Alltag!

FÜR WEN IST DER KURS?

- ▶ Wenn du als Frau egal ob nach der Geburt (sollte mind. 3 Monate zurückliegen) oder im „fortgeschrittenen“ Alter Beckenbodenprobleme hast
- ▶ Für alle Männer, die mit dem Beckenboden zu kämpfen haben
- ▶ Für jeden, der seine Körperhaltung und die Beckenbodenmuskulatur verbessern möchte
- ▶ Falls du eine Rektusdiastase hast und vielleicht „immer noch schwanger aussiehst“
- ▶ Für alle, die das richtige Verhaltensmuster und Tipps für den Alltag erfahren möchten
- ▶ Jeden, der keine akuten Beschwerden mit neurologischen Ausfällen (z.B. ausstrahlende Schmerzen, Lähmung, Taubheit) hat

KURSZEITEN

KURS I (EINSTIEG)

Datum: 28.08 - 09.10.2023, jew. montags
 Uhrzeit: 20 - 21 Uhr
 Voraussetzung: keine
 Anmeldung unter: saskia.poth@gmx.de
 Anmeldeschluss: 23.08.2023

KURS II (FORTGESCHRITTEN)

Datum: ab 03.11.2023, jeweils freitags
 Uhrzeit: 18 - 19 Uhr
 Voraussetzung: Teilnahme an Kurs I

NOCH FRAGEN?

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

**NUR MIT
ANMELDUNG!**

PER E-MAIL AN:
SASKIA.POTH@GMX.DE
ODER DIREKT HIER



📍 SPORTHALLE ALTENGAMME | KIRCHENSTEGEL 12



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

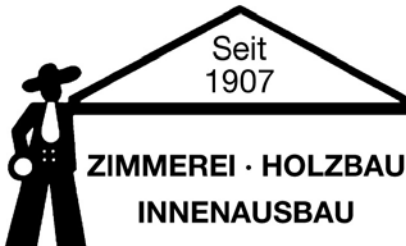
Stefanie Hornig: 0178-1874035
(über WhatsApp / Signal oder telefonisch ab 16 Uhr)

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



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

- Alles rund um's Dach -

W. SCHMALFELDT GEFACH

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

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 W. Hoffmann	S. 8 S. 11 S. 23	Landwirtschaftliche Geräte Ladekräne Wolfgang Wehr	S. 35
Bauelemente-Vertrieb Hans Peitz	S. 29	Garten und Landschaftsbau Christian Warnecke Lorenz Gartenbau PAFRE	S. 39 S. 45 S. 18	Malereibetriebe Ewald Hamburg Joachim Kahmann	S. 11 S. 14
Bauplanung / Beratung Ingenieurgesellschaft Kramer	S. 43	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 Schuamann	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. 15 S. 9 S. 41	Sportartikel & Wunschemd Kaufhaus Vierlanden	S. 41
Brennstoffhandel Hermann P.H. Garbers	S. 27	Immobilien Vierländer Immobilien	S. 43	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. 15 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. 31 S. 33 S. 40
				Winterdienst Lorenz Winterdienst	S. 43
				Zimmerei W. Schmalfeldt Zeyn Holzbau	S. 47 S. 19

Kunden werben und Sportvereine unterstützen