

SPORT

EREIGNISSE

AUSGABE 2020 / 2021



Fitness · Ballett · Ballsport · Fußball
Zumba · Piloxing · Pilates
Gymnastik · Handball · Inline Skating
Judo · Nordic Walking · Tennis · Kinderturnen
Rückenturnen · Osteoporoseturnen · Palette
Volkstanz · Wassergymnastik für Frauen
Jazzdance · unterschiedliche Kursangebote

www.tsvsproetze.de

Liebe Sportfreunde, liebe Leserinnen und Leser,

wir leben gerade in einer ganz besonderen Zeit, sind Teil einer außergewöhnlichen Zeit, die vielleicht später in den Geschichtsbüchern als das Coronajahr 2020 bezeichnet wird.

Ich habe mich gefragt, was war an diesem Jahr bislang positiv? Da sind mir viele Dinge eingefallen:

Wir hatten einen schönen Frühling, einen tollen Sommer mit lauen Nächten und haben jetzt einen bunten, interessanten Herbst. Das häufig sehr schöne Wetter konnten und können wir hier in Sprötze genießen. Wir haben Platz und Raum. Wir haben die wunderschöne Natur der Nordheide und die frische Luft direkt vor der Tür. Wir können raus gehen und uns bewegen ohne Einschränkungen. All das ist doch eine tolle Lebensqualität.

Der TSV Sprötze ist ein kleiner Sportverein, ein Dorfverein mit familiären Wurzeln und Strukturen. Das macht sich in einer Krise besonders positiv bemerkbar. Wir haben keine kommerziellen Abteilungen und Angebote wie die Großvereine. Wir haben verankerte Mitglieder, die uns immer wieder stärken. Und! Wir haben engagierte und inspirierte Trainerinnen und Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die in der Krise kreative Lösungen gefunden haben, um den Sportbetrieb nach Coronaregeln wieder anlaufen zu lassen.

Als Alternativen wurde online Fitness entwickelt, wir haben einen eigenen YouTube-Kanal und sind bei Facebook. Hier sind wir auch zur Zeit wieder unterwegs. Durch das Wetter begünstigt hatten wir einen tollen Sportsommer, da viele Sportangebote ins Freie verlagert wurden. Der Sportbetrieb hatte sich weitgehend normalisiert, so dass auch beim Fußball keine Geisterspiele stattfinden mussten. Alle Mitglieder, auch alle Gäste haben sich vorbildlich an das aufge-



**Schnelle
Baufinanzierung
statt langes Theater!**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag: 08:30 - 13:00 Uhr und 14:00 - 18:30 Uhr

Samstag: 08:30 - 13:00 Uhr

stellte Regelwerk gehalten. Dafür noch einmal ein großes Dankeschön und ein ganz dickes Lob.

Nun sind wir aber leider wieder zu einer Einstellung des normalen Sportbetriebes gekommen. Wir als Verein, der Sport insgesamt ist ausgebremst. Wir alle müssen uns bemühen, das Infektionsgeschehen zu minimieren. Dazu sind auch Maßnahmen notwendig, die nicht auf allgemeine Zustimmung stoßen. Wir als Sportler sind es einerseits gewohnt, Regeln einzuhalten, andererseits sind wir auch solidarisch, daher werden wir auch diese pandemische Herausforderung gemeinsam überstehen.

In diesem Sinne wünsche ich allen Sportlerinnen und Sportlern des TSV Sprötze,

BLEIBT SPORTLICH, FAIR UND GESUND!

Euer / Ihr

Norbert Vietheer
(1. Vorsitzender)
im November 2020

IMPRESSUM

Herausgeber:
TSV Sprötze e.V.

Berichte/Bilder:
Mitglieder des
TSV Sprötze e.V.

Layout:
Kanebley Consulting GmbH
Im Dorfe 4
21629 Neu Wulmstorf
Tel.: 04168 / 91186-0
E-Mail: info@kanebley.de

Sarah Beauty Face

Lashes Artist & Make-up Studio



sarah.beauty.face



015208690106



Absage vom Kinderfasching

Liebe Kinder, liebe Eltern,

das allseits beliebte Kinderfasching muss im Februar 2021 leider ausfallen. Die Corona-Verordnung macht uns da einen Strich durch die Rechnung.

Wir hoffen, ein Jahr später wieder Fasching mit euch allen, toller Musik und einem leckeren Kaffee- und Kuchenbuffet feiern zu können.

Bleibt alle gesund!

Öffnungszeiten Geschäftsstelle TSV Sprötze, Königsstr. 25

Mo. und Mi. nach Vereinbarung
Geschlossen in den Ferien und an Feiertagen.
Tel.: 0152 / 559 73 366

Ich stelle mich vor!
Moin moin & privat – ich bin Tatiana.

Schon in meiner russischen Heimat sportaktiv gewesen, bin ich aus Moskau nach dem schönen Buchholz / Sprötze gezogen.

Mit der Zeit merkte ich, dass Sport immer eine wichtigere Rolle in meinem Leben spielt. Mein praktisches Sportwissen mit den Scheinen als Fitness Trainerin und diversen Weiterbildungen / Seminaren bestärkt, unterstütze ich nun seit letztem Jahr gerne das tolle TSV-Team in den Sparten Fitness und Gymnastik.



Warte nicht länger und komm zu unseren vielseitigen Kursen!
 Trainiere mit, habe Spaß und bleibe fit!

Deine Tatiana



Mit diesen Bildern möchten wir die Mitglieder auf Initiativen unserer Trainerinnen in der Corona-Zeit aufmerksam machen.

Diese halfen uns in der Lock-down-Zeit die Bindung zu unseren Mitgliedern aufrecht zu halten.

So konnten wir in der Zeit mittels Videos auf unserem YouTube-Kanal und Live Streams besondere Übungsprogramme entwickeln und ins Internet stellen, oder direkt mit den Teilnehmern teilen. Unter Anderem stellte die Judo-Sparte ihren Teilnehmern Aufgaben und Mutti-Kind Fitness, Fitness, Jazztanz, Ballett gab es Online-Unterricht per Live Stream.

Herzlichen Dank für das sportliche Engagement an Mitglieder Trainer und Mitarbeiter! ❤️





Krabbelmäuse



Mutter - Vater - Kind
Turnen für die ganz Kleinen,
die mit Krabbeln oder mit ihren ersten Schritten, beginnen die
Welt um sich zu erobern!

Anmeldung und weitere Infos unter:
Tina Hindriksen (NTB Trainerin Kinderturnen)
Tel.: 0176 24047264



Ab ca. 6 Monaten bis ca. 18 Monaten

Vom Krabbeln bis die Kleinen laufen können....

Dienstags von 10 - 11 Uhr im Vereinshaus des TSV Sprötze Königstr. 25

Bitte bei Interesse gerne anmelden.
TSV Sprötze - mit Spaß fit und gesund!



Body Workout ++ für Mutti mit Kind ++



MONDAY SPECIAL

Ein intensives Workout zum Straffen,
Stärken, Formen und Fett verbrennen.

Kinder können gerne nach Absprache mitgebracht werden.

Tag	Uhrzeit	Trainerin
Montag	10.00 - 11.00	Sarah

Anmeldung und Infos: Sarah Abou Chleih
Tel.: 01520 8690106
Email: sarah.jusif@gmail.com

Kosten: Teilnehmer pro Termin 5,- €
In bar Vorort bezahlen

Gestartet wird ab 4 Teilnehmern. Also tut euch zusammen!

Einfach anrufen und anmelden.....

TSV Sprötze - mit Spaß fit und gesund!

Fitness Workout

Workout für Mutti mit Kind

Ein intensives Workout zum Straffen, Stärken, Formen und Fettverbrennen!

In diesem Kurs geben wir den Muttis die *Gelegenheit* etwas für sich und ihren Körper zu tun.

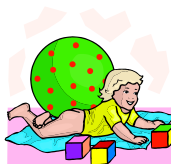


Mittwoch: 11 - 12 Uhr
im Vereinshaus des TSV Sprötze

Anmeldung und weitere Infos unter:
Sarah Abou Chleih
Tel.: 01520 8690106
e-mail: sarah.jusif@gmail.com



Kosten:
Vereinsbeitrag für Mutti und Kind
laut Beitragsordnung



Bei allen Übungen werden die Babies mit einbezogen. Eine schöne Möglichkeit die gemeinsame Zeit zu genießen und die kindliche Entwicklung zu fördern.





IMMER WIEDER SONNTAGS



Du bist auf der Suche nach einem Sportangebot am Wochenende? Dann bist du hier genau richtig!
 Es erwartet dich ein intensives Training, welches deinen gesamten Körper fordert, strafft und definiert.

BODYSTYLING



WANN: Immer sonntags
 10.00-11.00

WO: indoor Grundschule Sprötze/
 outdoor Sportplatz beim Vereinshaus

Dich erwartet ein spannender,
 ständig wechselnder Mix aus:

Latin Dance, Workout, Krafttraining,
 Cardio-Intervalltraining,
 Stretching & Relax

Anmeldung und weitere Infos unter:
 Tatiana Kahle Tel: 0173-8527556
 (Group Fitness Trainer)
 E-Mail: tatiana.kahle@yahoo.de

Verbessere deine Ausdauer, erhöhe den
 Stoffwechsel und kurbele deine Fettverbrennung
 an.
 In dieser Stunde erlebst du ein anspruchsvolles
 Ganzkörper-Training. Es wird mit dem eigenen
 Körpergewicht oder mit kleinen Geräten und
 Hilfsmitteln, wie zum Beispiel Tubes oder Hanteln
 intensiv trainiert.
 Es ist ein abwechslungsreiches und äußerst
 effektives Training zu motivierender Musik.

Jeder ist willkommen!

TSV Sprötze mit Spaß fit und gesund!

Bildquellen von oben nach unten:
 Dtb.de/gesundheit-medikamente.com/fitness-und-gesundheit.de/
 focus.de/body-and-art.de





**Summer fitness 2020
Outdoor Special**

01. bis 21. August - nur 10 Tage noch!

Mo	Di	Mi	Do	Fr
18:45-19:45 Fatburner	19:15-20:15 Zumba	11:00-12:00 Morning Workout	18:30-19:30 Nordic Walking	18:30-19:30 Fit Ins WE

Wichtig! Kommt zum Sprötze zum anfragebuch anfragen

- Wir auf dem Sportplatz beim Vereinsheim, Königstraße 25
- Bitte mitbringen: Eine Schürze, ein Handtuch und etwas zum Trinken
- Einzahlung der Mitgliedsgebühr
- Bei Regen entfallen die Kurse

Anmeldung bis zum 28.07.2020 bei:
Carsten Hansen
Email: carsten@tsv-sproetze.de
Handy: 0179-4970082

TSV-Sprötze - mit Spaß fit und gesund!

Es war ein super Sommer- wir hatten viel Spaß!

PIC•COLLAGE



BALLSPORT



Habt ihr Lust euch wieder zu bewegen?

Wollt ihr in lockerer Runde verschiedene Ballsportarten in der Halle spielen?

Dann freuen wir uns auf genau dich!

Jeden Montag von 20:00 Uhr bis uns die Beine nicht mehr tragen in der Turnhalle der Grundschule Sprötze.

Komm gerne unverbindlich vorbei...

Ballsport Gruppe – für Jedermann & -frau
Montag, 20:00 Uhr - Grundschule Sprötze
Carsten Hansen 0179-4970082





Fitmix-Workout mit Ellen

donnerstags von 19.00 – 20.00 Uhr

Endlich ist Donnerstag und los geht's bei flotter Musik und guter Laune mit Ellen.

Wir trainieren den ganzen Körper – denn wir wollen fit bleiben.

Durch ständig wechselnde Themen (Armtraining mit Hanteln – Bauch Beine Poübungen etc.) wird es uns nie langweilig und unbemerkt bekommt

jeder Körperteil „sein Fett weg“. Komplizierte Schrittfolgen gibt es hier nicht, daher kann jeder Anfänger gleich voll einsteigen.

Wir sind eine bunt gemischte Truppe jeden Alters und freuen uns auf weitere Mitsportler.

Also – schaut einfach vorbei! Bis Donnerstag!



Tabata

montags von 18.45 – 19.45 Uhr

„Tabata goes outdoor“ hieß es, als wir nach der Corona-Zwangspause endlich wieder aktiv werden durften.

Da der Sommer es her gab und die Virus-Situation es verlangte, zur Abwechslung mal draußen.

Die schöne Grünfläche – der Fußballplatz – gab uns die Möglichkeit uns großzügig auszupowern!

Wir haben das Training unter freiem Himmel bis zuletzt genossen... aber die dunkle Jahreszeit hat uns keine Wahl gelassen – so dass das Power-Training nun Indoor / im Vereinshaus mit Tatia-

na stattfindet. Viel Spaß weiterhin!

Und nach dieser großen Resonanz verlangt ein Outdoor-Training spätestens beim ersten Frühlingserwachen einer Wiederholung! Ein neues Sportangebot mit neuer Zeit ist also in Aussicht!

Ich bin dabei – ich hoffe, du auch!?

Alles Gute & bleibt gesund!

Eure Rieke
(Oktober 2020)



Zumba

dienstags von 19.15 – 20.15 Uhr

Zumba ist kein Kurs-Programm, das in einem Satz erklärt werden kann. Vielmehr ist es fast wie ein Lebensgefühl und eine Leidenschaft. Egal wie anstrengend dein Tag auch gewesen sei, nach der Zumba Stunde geht man mit einem Lächeln im Gesicht, einem Lied im Ohr und Hüfte schwingend wieder nach Hause. Das Schöne daran ist, dass die einzigen Sachen, die man neben einer Flasche Wasser mitbringen sollte, der Spaß am Bewegen ist. ZUMBA kann Jeder! Egal wie alt man ist, oder welche Konfektionsgröße man hat! Schritt für Schritt lernt man die Bewegungen.



Zumba im Sommer 2020 outdoor

Die Musik dabei ist absolut mitreißend, macht gute Laune und man hat so viel Spaß, dass man glücklich aus dem Kurs wieder herauskommt! Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse! Zumba kombiniert verschiedene Tanzschritte mit Übungen, die der Stärkung der Muskeln dienen. Es ist das passende Element zur Verbesserung der Körperhaltung – auf alle Ebenen. Es ist Fitness für den Körper und die Seele. Man tanzt, powert, schwitzt und wird immer fitter! Nebenbei lernt man neue Leute kennen, die die gleiche Leidenschaft an der Bewegung teilen.

Eure Nici



Für die Zukunft der Region.

Die Buchholzer Wirtschaftsbetriebe unterstützen den Sport vor Ort und sichern die Lebens- und Standortqualität für die Bürger und Unternehmen.



Seniorengymnastik

mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr

Hoffentlich dürfen wir bald wieder miteinander Sport treiben, Kraft und Gelenkigkeit trainieren, zusammenrücken, klönen und lachen...

der – trainiert fleißig mittwochs 18.30 bis 19.30 Uhr und hat noch Plätzchen frei!

Bleibt alle gesund, entspannt, achtet auf euch und nutzt unsere TSV-Angebote zum Mitturnen im Internet!

Die Senioren-Gymnastik Gruppe – Jahrzehntelange TSV Gründer-Mitglieder



RÜCKENGYMNASTIK in der Sprötzer Turnhalle

*dienstags: 18.30 – 19.30 Uhr Damen
19.30 – 20.30 Uhr Damen und Herren
in der Turnhalle Grundschule Sprötze*

Trainerin: Ellen Seibt

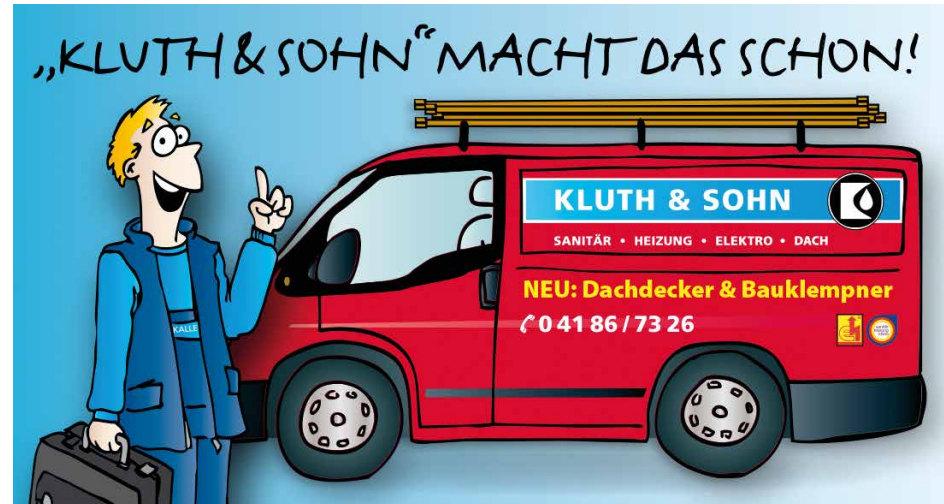
**Neu
ab Januar 2021:
17:30 – 18:30 Uhr
Damen und
Herren**

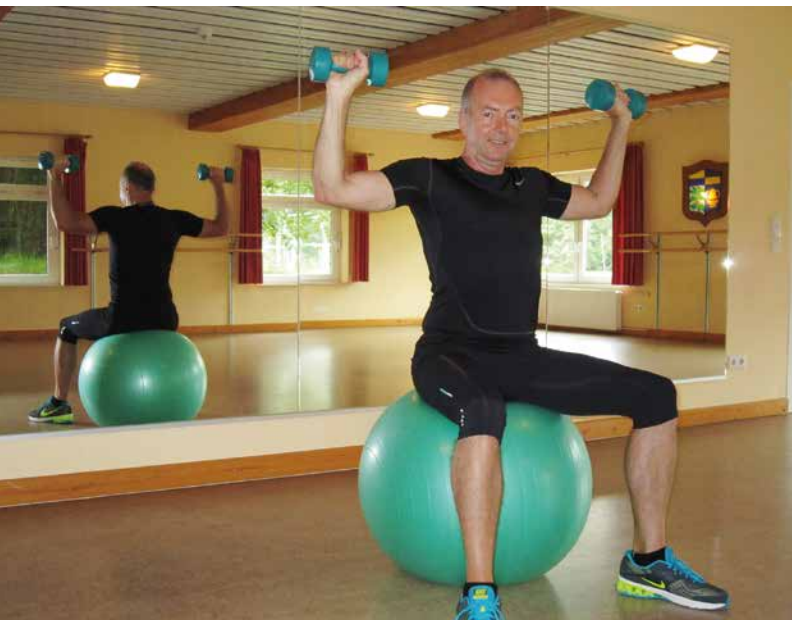
Corona – und nun??

Ende 2019 konnten wir uns noch über Ehrungen unserer Mitglieder freuen, aber kaum begann 2020 und schon standen wir der Corona-Pandemie gegenüber. Das hieß für uns Ausfall vieler Trainingsstunden. Gott sei Dank konnten wir im Sommer bei gutem Wetter auf dem Sportplatz üben. Wenige Mit-

glieder nahmen nach den Herbstferien am Training in der Turnhalle teil. Und nun?? Schon wieder ein **lock down!** Wir alle können leider nur auf ein gesundes Jahr 2021 hoffen.

Lissa Hornbostel-Lindstedt
(November 2020)





RÜCKENFITNESS am Montag montags von 17.30 – 18.30 Uhr

Im Corona-Jahr 2020 sind natürlich auch unsere Trainingsstunden zu einem großen Teil ausgefallen, so dass unsere Sportgeräte die meiste Zeit ungenutzt herumlagen. Nach dem Ende des ersten Lockdowns haben wir versucht, mit den vom Vorstand für unsere Gruppe zugeteilten Geräten den Sportbetrieb wieder verkürzt, 15 Minuten Durchlüften am Ende waren vorgeschrieben worden, aufzunehmen. Hiervon haben wir uns aber schnell wieder verabschiedet und uns auf die Sportübungen mit den von uns mitgebrachten eigenen ISO-Matten zu konzentrieren, um das Desinfizieren

der benutzten Geräte zu ersparen. So konnten wir die Hygienevorgaben erfüllen. Man ahnt gar nicht, wieviel unterschiedliche Übungen auf dieser Matte es zum Wohle der Fitness unseres Körpers gibt. Mario hat uns in den 45 Minuten intensiv gefordert, und wir haben regelmäßig mit einem sehr guten durchtrainierten Gefühl die Übungsstunde beendet. Muskelkater war uns allen am nächsten Tag fremd. Auch diese Erfahrung spricht für die Qualität unseres Übungslei-

**Neu
ab Januar 2021:
17:30 – 18:30 Uhr
immer dienstags
bei Ellen Seibt**

ters, der Buchholz und uns aber leider Anfang des Jahres 2021 aus privaten Gründen verlässt. Mit seiner Frau zieht Mario über die Elbe hinweg nach Schleswig-Holstein. Wir werden ihn menschlich und sportlich sehr vermissen und hoffen, dass der Vorstand eine/n halbwegs adäquate/n Nachfolger/in findet, damit wir nach dem zweiten Lockdown, der ja im November 2020 erneut über uns hereingebrochen ist, unsere Fitnessübungen in der gewohnten Regelmäßigkeit fortführen können.

Da im Corona-Jahr 2020 die Sportgeräte so sehr in den Hintergrund getreten sind, habe ich versucht, sie einmal in den Mittelpunkt zu rücken. Durch den neuerlichen Lockdown ist es uns auch unmöglich geworden, ein neues Gruppenfoto zu schießen. Deshalb haben wir entschlossen, Mario noch einmal in den Mittelpunkt zu rücken.

Tschüss lieber Mario!

Für die Fitnessgruppe
Klaus Berndt
(November 2020)

BESTATTUNGEN HANS WITT

21244 Buchholz/ Sprötze Unter den Linden 4	☎ 04186/ 81 11
22089 Hamburg	☎ 040/ 20 12 15
21279 Hollenstedt	☎ 04165/ 80 270
www.witt-bestattungen.de	

Wir sind Tag und Nacht für Sie da

Beratung im Trauerfall - Hausbesuch
Erd- und Feuerbestattungen auf allen Friedhöfen in Hamburg und in Niedersachsen
See- und anonyme Bestattungen
Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten
Überführungen im In- und Ausland
Erledigung aller Formalitäten
Trauerdrucksachen - Lasergravierte Grabsteine



OSTEOPOROSE

Osteoporose- und Hockerguppe

mittwochs von 9.00 – 10.00 und von 10.00 – 11.00 Uhr

Nach langer „Corona-Pause“ begann langsam, achtsam, aber umso freudiger wieder unser Sportbetrieb.

Erst auf der Wiese, dann bei Durchzug im Vereinshaus. Draußen umziehen – alles war möglich. Einige Sportlerinnen kamen aus Vorsicht lange nicht, aber alle freuten sich endlich wieder loszuliegen!

Unser besonderer Dank geht an Trainerin Kerstin. Ohne Hilfsmittel – selbst Matten brachten wir selber mit – gestaltete sie so tolle intensive Stunden, dass wir allesamt kaputt, aber begeistert waren.

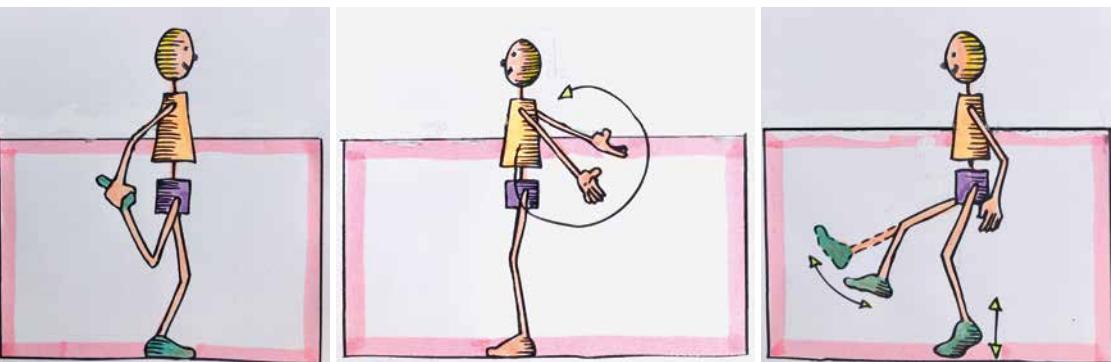
Dazu die Mehrarbeit lüften, desinfizieren, auf Abstände achten!

Unser großer Dank gilt Kerstins Kompetenz und Fachkenntnis!

Viele Grüße,
Erika Zekert (Oktober 2020)



Unsere Übungsleiterin Kerstin



Hanomagstraße 7
21244 Buchholz / Trelder Berg
Tel. 04186 / 696 72 50
www.ambiente-zaunbau.de



Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 09:00 bis 17:00 Uhr
Sa. 10:00 bis 12:00 Uhr

Ihr Zaunbau-Profi in der Nordheide



Zaun- & Toranlagen - Antriebe - Briefkästen Terrassendächer - Markisen - Wind- & Sichtschutz

Formschöne Designs aus Stahl oder Aluminium. Passend für jedes Grundstück. Anfertigung nach Maß in klassischer Ornamentik, feuerverzinkt und pulverbeschichtet. In vielen RAL-Farben oder Antik-Effekten erhältlich.

Unser Produktportfolio wird von Sichtschutzwänden in Holzoptik aus co-extrudierter Beschichtung oder mit Glaselementen und Terrassendächern aus Aluminium ergänzt.

Besuchen Sie unsere neue Ausstellung auf über 1000 m² und entdecken Sie Ihre persönliche Wohlfühloase mit neuem Lebensraum auf Ihrer Terrasse!





Das Jahr 2020 der U7 und U9 der SG Estetal

Was für ein Jahr! Nachdem die Jahrgänge 2012-2015 bereits im Sommer des Jahres 2019 das erste Mal mit dem runden Leder in Berührung gekommen waren, war das Ziel für 2020 die Kinder weiter mit Spiel und Spaß dem tatsächlichen Fußballspiel immer

näher zu bringen, doch wie so vieles dieses Jahr sollte es erst einmal anders kommen. Nachdem die ersten zwei Monate noch für die ersten Dribblingläufe, spaßige Torschussübungen und spannende Mini-Turniere in der Halle genutzt werden konnte, hieß

es im März: Lockdown! Hinter dem wohl am meisten gehörten Wort des Jahres 2020 verbürgten sich damals noch viele Unklarheiten. Ob und wie lange der Spielbetrieb ausgesetzt werden muss, wohl möglich sogar bis zum Ende der Pandemie, stand damals noch in den Sternen. Eine schwierige Zeit für uns Trainer, aber auch für die Kinder, denn welcher Sport schafft in solchen Zeiten einen besseren Ausgleich als Fußball? Doch nachdem es sich zu Anfang des Sommers andeutete, konnte Ende August tatsächlich wieder das erste Training für beide Mannschaften angeboten werden. Bei strahlendem Sonnenschein und grünen Plätzen hieß es endlich wieder Fußball! Von diesem ersten Training bis jetzt ist viel passiert und wir freuen uns unglaubliche Fortschritte mit den Kindern feiern zu können. Zudem fanden die ers-

ten Spiele und Turniere statt und auch ein kleines Herbsttrainingslager gab es. Schweren Herzens gehen wir aufgrund der steigenden Infektionszahlen in eine abrupte und erneut unvorhersehbar lange Pause, aber freuen uns umso mehr darauf nächstes Jahr wieder das Runde ins Eckige zu befördern.

MMD Forst & Gartentechnik
 Garten Service Beratung Forst Verkauf
 Mäht Sabo Made in Germany
 JETZT! Noch größer - Noch mehr Auswahl!
MARKENGERÄTE BEI MMD
Warum den Rasen massakrieren?
Versuch das Gras zu SABOnieren!
 Soltauer Straße 64 · 21629 Mienenbüttel · Tel. 0 41 68 - 900 246
 Mo - Fr 8 - 13 Uhr + 14 - 18 Uhr · Sa 9 - 13 Uhr · www.mmd-forst-gartentechnik.de

Gundula Haefner Rechtsanwältin

- Allg. Zivilrecht
- Familienrecht
- Erbrecht
- Mietrecht

Am Heidberg 7 21244 Buchholz-Trelde
Telefon: 04186 / 888 365
Fax: 04186 / 888 364

Neu: Online-Scheidung www.recht-buchholz.de



U14 SG Estetal

Eine monatelange Coronapause, eine neue Liga, ein neuer Trainer und eine neue Mannschaft bestehend aus den Jahrgängen 2007-2009. Die U14 unserer SGE war in diesem Jahr schwer einzuschätzen, doch bereits im ersten Training hatten wir ein gutes Gefühl. Die Freude darüber, endlich wieder gegen den Ball treten zu dürfen, war nicht zu übersehen und das änderte sich auch in den nächsten Monaten nicht. Mit einer durchschnittlichen Trainingsbeteiligung von 15 Jungs machte jedes Training viel Spaß und allesamt verbesserten sich schnell. Das sah man schon im ersten Ligaspiel. 5:0 stand es bereits zur Halbzeit, letztendlich gewannen die Jungs fulminant mit 10:0! Auch die nächsten Spiele wurden mit zwölf, acht und sechs Toren gewonnen. Nach zwei unglücklichen Partien vor den Herbstferien steht die U14 trotzdem mit 16 Punkten und un-

gläublichen 46 Toren auf dem ersten Platz und kann mit einem Sieg im letzten Spiel sogar den direkten Aufstieg in die Kreisliga schaffen. Außerdem bekam die Mannschaft keine einzige gelbe Karte und gehört somit zu den fairsten Mannschaften der Liga, worauf wir viel Wert legen.

Du bist Jahrgang 2007-2009 und fußballbegeistert? Wir bieten dir eine Mannschaft mit guter Atmosphäre, einer sehr hohen Trainingsbeteiligung und einem Trainer mit UEFA-B-Lizenz. Du hast Interesse? Dann melde dich gerne telefonisch unter der 0176 / 43733748 oder per Mail (JankoHinrichs@gmx.de) bei mir. Bleib gesund und ich hoffe, dass wir uns bald auf dem Fussballfeld treffen.

Viele Grüße
Janko Hinrichs

Friedhofsgärtnerei Grugel

Meisterbetrieb

Grabanlage – Grabpflege

Kirchhofstraße 9 · Buchholz/Sprötze
Tel. 0 41 86 / 72 77 · Mobil 01 75 / 8 70 80 89
www.friedhofsgaertnerel-grugel.de



U19 SG Estetal

Ein letztes Jahr Jugendfußball bleibt unserer U19 noch, bevor es endgültig in den Herrenbereich geht. Die Mannschaft, die im Kern noch immer aus denselben Spielern besteht, hat über all die Jahre zusammengehalten und will mit einem schönen Ausklang ihre Zeit beenden.

Nach einem guten 3. Platz im letzten Jahr in der Bezirksliga stiegen wir nach vier Jahren wieder in die zusammengelegte Landesliga auf. Damals holte man nur 3 Punkte aus 22 Spielen, doch die Vorzeichen waren dieses Mal anders. Mit einigen Rückkehrern und Neuzugängen wurde die Mannschaft noch einmal verstärkt und die Entwicklung in den letzten Jahren war klar zu erkennen. Nach 6 Spielen steht die SGE mit 9 Punkten auf einem guten 6. Platz (von 12) und zeigte vor allem zu Hause in Sprötze, dass sie an ihren besten Tagen zu den Topmannschaften der Landesliga gehören. Mit Fokus auf Ballbesitz- und Offensivfußball zeigte die U19 schon einige ansehnliche Spiele und weckt Hoffnungen,

dass wir viele Spieler auch noch im Herrenbereich sehen dürfen.

Wir trainieren derzeit einmal die Woche (Dienstags von 17:45 Uhr bis 19:15 Uhr), damit den Jungs genügend Zeit für Schule oder Ausbildung bleibt. Dazu kommen die Ligaspiele am Freitag oder Samstag. Die Ambitionierten haben außerdem die Möglichkeit, am Donnerstag bei der 1. oder 2. Herrenmannschaft zu trainieren und einige kamen sogar schon an den Sonntagen im Herrenbereich zu Einsätzen.

Du bist Jahrgang 2002-04 und möchtest noch ein halbes Jahr Jugendfußball auf hohem Niveau, mit einfachem Übergang zu den Herren haben? Dann melde dich gerne per Handy oder Mail oder komm beim Training vorbei (Trainingszeiten können aufgrund der derzeitigen Situation abweichen). Wir freuen uns auf dich!

Kontakt:
Janko Hinrichs
Telefon: 0176 43733748
E-Mail: JankoHinrichs@gmx.de



1. Herren – Neue Saison – Neues Glück!

Anfang März ging das letzte Spiel vor der Corona bedingten Zwangspause nach einer 2:0 Halbzeitführung noch

mit 2:3 gegen den TVV Neu Wulmstorf verloren. Welche Folgen, diese Niederlage anschließend haben sollte,

konnte man zu diesem Zeitpunkt noch nicht erahnen. Wir verloren die Tabellenführung an diesem Spieltag an den Buchholzer FC. Hochmotiviert hielten sich alle Spieler wochenlang

fit, um im direkten Duell den Fehler wieder auszubaden. Auch das Pokalhalbfinale wurde souverän erreicht und wir wollten den Pokalsieg aus 2018 für Euch wiederholen.

terließ bereits die ersten Fußabdrücke. Über Jahre hinweg spielte sie in Bezirks- und Landesligen, blieben immer zusammen und können nun

Woche für Woche bangten und hofften wir auf die Beruhigung der Lage und die Fortsetzung der Saison, leider ohne Erfolg. Die Saison 2019/2020 wurde vom Verband für beendet erklärt und wir landeten in der erfolgreichsten Saison der letzten Jahrzehnte als Vizemeister auf dem zweiten Rang der Kreisliga Harburg.

Über den langen Sommer hielten wir den Kontakt zueinander, nach den ersten Lockerungen kamen auch wieder die ersten gemeinsamen Läufe und nach der Rückkehr auf unseren grünen Rasen, freuten wir uns auch schon wieder auf die neue Saison, unabhängig davon, wann sie starten soll.

Abgänge gab es, wie fast immer bei der SG Estetal, keine. Mit Fabian Gieseler stieß ein junger, dynamischer Spieler zur Mannschaft, der variabel im Mittelfeld eingesetzt werden kann und auch schon zu überzeugen wusste. Auch die eigene A-Jugend hin-



**Beauty Lounge
by Vahide Kasami**

Kosmetik
Microblading
BB-Glow
Wellness
Hyaluron Pen

Medizinische Fußpflege

Beauty Lounge by Vahide Kasami
04186 8955989
0179 4574161
Niedersachsenstraße 8 - 21244 Sprötze



Dachdeckerei
N. BROCKMANN
Dachdeckermeister

Brumhagen 8 Tel. (0 41 81) 99 97 97
21244 Buchholz Fax (0 41 81) 396 48
email: Brockmanddach@arcor.de



endlich auch im Herrenbereich aktiv werden. Mit Torben Schweer, Tjelle Illner und Leo Dziewas hatten bereits die ersten ihre Einsätze in der 1. Herren. Weitere stehen in den Startlöchern, unterstützen bereits die 2. Herren und versuchen sich im Training aufzudrängen.

Mit Daniel Meier stieß ein neuer Co-Trainer zum Trainerteam, der seinen Fokus auf das Spiel über Außen und die Spielintelligenz gelegt hat und in seiner Funktion Ulf Reichenbach ersetzt. Vielen Dank noch einmal an dieser Stelle für Deinen Einsatz und die Unterstützung.

Im August gewannen wir den inoffiziell ausgespielten Kreispokal in Klecken mit zwei Siegen über den FC Rosengarten und den VfL Jesteburg und auch die weiteren Testspiele brachten wertvolle Erkenntnisse mit sich.

Im September sollten die Saison und der neue Pokalwettbewerb endlich starten. Im Pokal war leider in einem umkämpften Viertelfinale gegen Holvede für uns, früher als erwartet, Endstation. Auch in der Liga taten wir uns anfänglich schwer und ließen einige Punkte liegen. Wichtige Stützen wie Bo-Lasse Lührsen, Sven Müller und zuletzt auch Fabian Gieseler fielen aus

und haben teilweise diese Saison noch kein Spiel bestreiten können. Zuletzt schien die Mannschaft sich aber Woche für Woche zu steigern und holte endlich wieder die notwendigen Punkte. Die Abwehr festigte sich und der Angriff war vollends entschlossen wieder Feuerwerke abzubrennen.

Die erneute Zwangspause soll für uns kein Abbruch dieser Entwicklung sein. Wir halten uns fit und

hoffen, Euch in naher Zukunft wieder Woche für Woche Fußball bieten zu können.

Wir freuen uns schon wieder auf unsere Sonntage auf dem Sportplatz, Euch jeden Sonntag eine gesunde Abwechslung in der aktuellen Zeit bieten zu können und hoffen auch in dieser Saison auf Eure zahlreiche Unterstützung, an der Seitenlinie, im Hintergrund oder auch als Förderer und Sponsor.

Wir haben ausreichend Sicherheitsmaßnahmen und Hygienekonzepte umgesetzt und die SG Estetal agiert im Umgang mit Covid19 vorbildlich und hochgelobt im Landkreis bei Ihren Heimspielen.

Bleibt gesund und sportlich!
Eure 1. Herren der SG Estetal



Eickhoff's Hofladen

Niedersachsenstraße 19
21244 Sprötze
Tel. 0 41 86 - 88 99 202
eickhoffs-hofladen@t-online.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 7.30 - 19.00 Uhr
Sa. 7.00 - 18.00 Uhr
So. geschlossen

- Kartoffeln...aus eigenem Anbau.
- Eier...täglich frisch aus Bodenhaltungsstall.
- Wurstwaren...hausgemachte Spezialitäten von unseren eigenen Schweinen, die mit selbsterzeugtem Getreide gefüttert werden.
- Hofschlachtung vom Schwein alle 14 Tage... reservieren Sie sich jetzt die besten Stücke!
- Saisonale Produkte...heimisches Obst und Gemüse.
- Geschenkkörbe

MMD Forst & Gartentechnik
Garten Forst Beratung Service Verkauf

Ihr STIGA Fachhändler

Stiga Park 540 DPK
Stiga Rasenmäher Mulchmäher Multiclip Pro 53 SB
Stiga Rasentraktor Estate Pro 9102 XW

Stiga Akku-Heckenschere SHT 4620 A
Stiga Rasenmäher Turbo Pro 50 S B
Stiga Vertikutierer SVP 40 B

Soltauer Straße 64
21629 Mienenbüttel
Tel. 0 41 68 / 90 02 46

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8 bis 13 + 14 bis 18 Uhr
Sa. 9 bis 13 Uhr

300 m² Ausstellung • Beratung • Werkstatt
www.mmd-forst-gartentechnik.de



Inline Skating

Nach dem Corona Lockdown, der leider auch unseren Sport betroffen hat, können wir nun endlich wieder trainieren.

Zwar quer in der Halle, um die Sicherheitsregeln einzuhalten, aber mit genauso viel Spaß wie früher. Spiele sind auch möglich, aber nur als Wettrennen in dafür vorgesehenen Bahnen.



Durch Corona ist das Training aktuell auch nur 45 Minuten lang, damit sich die Gruppen nicht begegnen.

Ich hoffe für uns, dass wir bald wieder zur Normalität finden werden und dann auch wieder Spaß beim nächsten Stadtlauf haben. Dieses Jahr ist der leider ausgefallen.

Wie bei allen Sportarten, stand leider auch das Inline Skating im Schatten von Covid 19. Inline Skating in Zeiten von Corona kann man umschreiben mit der Suche nach geeigneten Trainingsorten, Trainingsalternativen um Abstandsregeln zu gewährleisten, Unsicherheit, was ist erlaubt, was ist verboten. Dazu kommen Hallensperrungen, Absagen von Events, Verbote von Kontaktsport, Maskenpflicht.

Zunächst starteten wir wie gewohnt in das neue Jahr. Termine von Events wurden weitergegeben. Abstimmung wann wo was stattfindet. Training wurde auf die Ziele abgestimmt. Dann der



Schock: Lockdown! Vereinsaktivitäten kamen komplett zum Erliegen, Hallensperrung.

Unsere Trainer hatten sich viele Gedanken gemacht, wie das Training nach der Öffnung der Hallen wieder aussehen könnte und nach Alternativen gesucht.

Zum Glück ist Inline Skating eine Outdoor-Sportart und wir konnten unsere Aktivitäten nach draußen verlegen. Leider haben wir keine offizielle Genehmigung für die Bahn um den „Inte-



KANZLEI AM MARKTPLATZ

RECHTSANWÄLTE
NOTARE
FACHANWÄLTE

CHRISTIAN MÜLLER, Notar
Fachanwalt für Verkehrsrecht
Fachanwalt für Strafrecht

CHRISTOPH DIEDERING, Notar
Fachanwalt für Bau- und
Architektenrecht

MICHAEL HINTZ, Notar
Fachanwalt für Versicherungsrecht

BEATE KUTSCHER
Fachwältin für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

Kanzlei am Marktplatz - Breite Straße 9 - 21244 Buchholz
TEL: 04181 / 9977-0 - WEB: www.kanzlei-markt.com



grativen Spielplatz“ zur regelmäßigen Nutzung erhalten. Aber alle hatten die Möglichkeit, unsere bekannten Strecken zu nutzen.

Nachdem ab Mitte Juni die Vereine Ihre Angebote wieder wahrnehmen durften, musste ein Hygienekonzept für die Schützenhalle her.

Lüften und Abstand halten, ohne dabei den Spaß zu verlieren war nun die Herausforderung. Bei den Kleinen ist dies gut in der Schützenhalle umzusetzen und so haben alle Teilnehmer viel Spaß im Spiel und Training.

Die „Größeren“ haben die Chance genutzt, um die Strecken in der Umgebung auf Skates zu erkunden. Das könnte sich als Alternative für den Sommer und die Ferien anbieten, da es allen gut gefallen hat. Auch für die Kleinen sind wir auf der Suche nach einem geeigneten Ort. Ideen sind bereits da.

Für nächstes Jahr hoffen wir auf das ein oder andere Event. Weiter wäre es schön, wenn auch der Buchholzer Stadtlauf sowie die Niedersachsen-Rennen wieder stattfinden würden.

Wir werden sehen, was trotz Pandemie zu verwirklichen ist.

Schön ist es festzustellen, dass viele dabei geblieben sind, und wir eine gute harmonische Truppe sind. Allerdings können wir in allen Gruppen weitere Teilnehmer aufnehmen, um auch weiterhin viele Spiele zu realisieren.

Unsere Sparte hat sich im vergangenen Jahr sehr schön weiterentwickelt. Ob Klein oder Groß, alle sind mit großer Begeisterung und Freude dabei.

Dienstag ist unser Trainingstag in der Schützenhalle in Buchholz. Die Halle bietet uns viel Platz zum Üben und zum Spielen.

Zuerst sind die Kids Anfänger an der Reihe.

Harald Bärldges und Bernd Brohm teilen sich das Training mit den Kids und kümmern sich liebevoll um die Kleinen.

Toll, wie die Kinder mit Eifer dabei sind. Am Ende des Berichtes mehr zu den Trainingszeiten.

Nach dem Anfängertraining kommen die Kleinen, die schon Erfahrung im Kurvenfahren, Rückwärtsfahren und



Fallen – auch das muss geübt sein – mitbringen. Das wird weiter geübt, um dann zum Spiel überzugehen und beim Hockey oder Fussball voll Begeisterung und Eifer das Gelernte anzuwenden.

Anschließend dürfen wir „Großen“ ab 19.00 Uhr unsere Übungen machen. Da leiten uns Bernd Brohm oder Wolfgang Münzberg an.

Bei gutem Wetter sind wir draußen auf der Piste. Wir laufen eine Strecke, die jeder nach unterschiedlichem Können und Leistung frei absolviert.

Auf der Strecke holen wir uns die nötige Kondition für Wettkämpfe und Events.

Für die sportliche Variante gibt es die Speedgruppe unter der Leitung von Torsten Kossin, die donnerstags ab 18.30 Uhr trainiert.

Bei allem Eifer steht immer die Freude und der Spaß am Sport im Mittelpunkt.

Für weitere Interessenten ist Platz in allen Gruppen und werden herzlich aufgenommen, ob mit oder ohne Vorkenntnisse, egal in welchem Alter.

Für Interessierte findet ihr hier unsere Trainingszeiten in der Schützenhalle in Buchholz:

- Di. 17:00 – 18:00 Uhr Anfängertraining für Kinder (H. Bärldges, B. Brohm)
- Di. 18:00 – 19:00 Uhr für Kinder mit Kenntnissen (H. Bärldges, B. Brohm)
- Di. 19:00 – 20:00 Uhr Erwachsene und Fortgeschrittene (W. Münzberg, B. Brohm)
- Do. 18:30 – 20:00 Uhr Leistungskader/Wettkampfgruppe (T. Kossin)

Helm und komplette Schutzausrüstung sind bei uns in allen Gruppen Pflicht!





Covid-19 und Judo – kann das passen?

Bevor im März der Lockdown kam, konnten wir noch die Judo-Safari durchführen. Kinder aus Sprötze und Hollenstedt trafen sich zur Judo-Safari in Sprötze. Die Kinder konnten sich unter normalen Bedingungen noch einmal messen und Punkte sammeln. Alle Kinder haben super Leistungen gezeigt

und konnten die begehrten Tier-Aufnäher erfolgreich erarbeiten. Die meisten Punkte haben folgende Kinder aus Sprötze erreicht Jakob, Lasse, Tammo und Finn, alle erhielten am Ende den Schwarzen Panther. Zwei Wochen nach der Judo-Safari, dann der Lockdown und die Übergabe und Ergebnisse an

die Kinder musste verschoben werden. Nun hieß es erst einmal warten, bis die Kontaktsperre aufgehoben wurde. Im Mai war es dann endlich soweit, Sport im Freien wurde wieder mit Abstand erlaubt und diese Chance haben wir dazu genutzt, die Kinder auf den Sport-

platz einzuladen und die Übergabe der Urkunde und des begehrten Aufnäher durchzuführen. Wichtig war auch für uns Trainer, möglichst alle Kinder einmal wiederzusehen und zu motivieren. Ganz nach dem Slogan vom Deutschen Judobund „Wir sind Judo“.





Ingenieurbüro **Rönsch**
KFZSachverständige
Fahrzeugtechnik | Unfallanalyse | Laboruntersuchung



IHRE KFZ-PRÜFSTELLE

Mit Sympathie und Sachverstand

- HU inkl. Abgas
- Änderungsabnahmen
- Oldtimereinstufungen
- Prüfungen von Gasanlagen

- Schaden- und Wertgutachten
- KÜSPlus-Gebrauchtwagencheck
- Technische Gutachten
- Prüfung von Flüssiggasanlagen

Prüfstelle Buchholz-Trelde
Ritscherstraße 9A · 21244 Buchholz
Tel. 04181- 928 66 80

Mo – Fr 9:00 – 17:00 Uhr
und nach Vereinbarung
www.ing-roensch.de



An Judo war allerdings noch nicht zu denken, die Hallen waren noch geschlossen und Kontaktsport nicht erlaubt. Aber es gab Licht am Horizont, ein Freund hat mich informiert, dass er Wurf-puppen für Kinder ins Angebot bekommt. Nach Rücksprache mit den Vorständen, konnten wir für die Vereine Sprötze und Hollenstedt jeweils 3 Puppen anschaffen. Die Puppen wurden geliefert und die Hallenöffnung war fast gleichzeitig, aber weiter kein Kontaktsport. Somit haben wir das Training komplett umgestellt. Es wurden kleine Gruppen von max. 6 Kinder gebildet und das Training auf 30 Minuten gekürzt. Da keine Spiele oder ähnliches stattfinden konnten, war die Zeit ausreichend.

Jedes Kind hat sein eigenes Mattenfeld bekommen und eine Wurf-puppe. Somit konnte Judo in Covid-19 Zeiten wieder stattfinden. Die Kinder haben das Training super angenommen und waren sehr motiviert beim Training und selbst Prüfungen konnten wir so wieder durchführen. Ganz wichtig war hier auch der soziale Kontakt zu den anderen Kindern und Trainern. Die Zeit bis

zu den Sommerferien war dann sehr schnell vergangen und die Verordnung hat sich zum letzten Training vor den Sommerferien geändert und man durfte in festen Gruppen auch wieder Kontaktsport betreiben. Das letzte Training vor den Ferien wurde allerdings in den 6er Gruppen durchgeführt, aber wir konnten in diesem Training mit den Kindern gemeinsame Spiele durchführen. Den Kindern und Trainern hat das viel Spaß bereitet und alle freuten sich auf ein fast normales Training nach den Ferien.

Nach den Ferien mussten wir uns noch ein wenig gedulden, da es in der Schule einen Covid-19-Vorfall gab. Seit den Sommerferien haben wir dann wieder nur noch zwei Gruppen und die Kinder können wieder normal unter dem Hygiene-Konzept Judo machen. Wir hoffen nun, dass sich das Virus nicht weiter verbreitet, und die Fallzahlen nicht weiter steigen und wir weiter unseren geliebten Sport durchführen können.

Vielen Dank für die Unterstützung ganz

besonders an Oliver Christ und Janek Fritsche und allen Eltern und Judo Kindern im Verein. Dem Vorstand des TSV Sprötze für die Anschaffung der Wurf-puppen.

Ganz nach dem Motto „**seid Judo – bleibt Judo**“

Euer Dennis
(Oktober 2020)

Trainingszeiten:

Mo. 17.00 – 18.15 Anf. & Fort. bis 10 J. (Dennis Herpel)
Mo. 18.15 – 19.45 Fort. ab 8 J. (ab weiss/gelb Gurt – Dennis Herpel)

Autowerkstatt Sprötze

Inh. Uwe Kanngießer - KFZ-Technikermeister

04186 - 222

- KFZ - Reparaturen
- Unfallreparaturen

Montag bis Donnerstag 07⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr
Freitag 07⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr

Hannoversche Str.1 • 21244 Sprötze



Wir laufen Corona davon...

donnerstags

01. April bis 31. Oktober von 18.30 – 19.30 Uhr

01. November bis 31. März von 15.00 – 16.00 Uhr

Wer sich gerne draußen bewegt, ist bei uns genau richtig. Warum, werden einige sagen, ich gehe doch jeden Tag spazieren. Aber es ist bei weitem nicht dasselbe:

dasselbe:

1. in der Gruppe macht es viel mehr Spaß
2. gibt es fachliche Anleitung von Ingeborg
3. wir wärmen uns zu Beginn auf und dehnen uns nach unserer Nordic Walking Tour.

Gerade jetzt in der Corona-Zeit ist es die perfekte Möglichkeit sich zu bewegen. Die Natur um uns herum ist so schön!

Über neue „Mittläufer“ in unserer Gruppe würden wir uns und unsere Trainerin Ingeborg Classen sehr freuen. Wir walken vom 1. April bis zum 31. Oktober um 18.30 Uhr, vom 1. November bis zum 31. März um 15.00 Uhr.

Treffpunkt ist neben dem Schützenhaus.

Gudrun Rost



Pilates Mix

mittwochs von 19.30 – 20.30 Uhr

Pilates Mix mit der zertifizierten Pilates und Piloxing Trainerin Sarah Boukhal. Der Kursus beinhaltet klassisches Pilates, Faszien Pilates, Standing Pilates, Cardio Pilates und Pilates mit Geräten.

Das systematische, gesunde und kontrollierte Ganzkörpertraining zu angenehmer Musik dient der Stärkung der Körpermitte, des Rückens und des Beckenbodens, Straffung des Bindegewebes, dem Muskelaufbau sowie der Verbesserung der Körperhaltung und der Balance.

FASZIEN PILATES – Für ein neues und leichteres Lebensgefühl!

freitags von 08.30 – 09.30 Uhr

Durch sanfte Bewegungsabläufe und Pilates – Übungen mobilisieren wir die Muskeln und unsere Faszien, das Bindegewebe, und erzielen dadurch eine bessere Beweglichkeit und Dehnfähigkeit. Es verbessert unsere Haltung und lindert oft sogar chronische Schmerzen.

Das Powerhouse – Kraft und Balance aus der Körpermitte!

Die ruhige und gezielte Atmung unterstützt das kontrollierte Ausführen der Bewegungen.

Das breit gefächerte Training startet meist mit einem energetischen Warm-up, das mit Cardio und Standing Pilates auch manchmal tänzerisch kombiniert wird. Anschließend geht es gut aufgewärmt in den klassischen Teil über.

Faszien! Das Netzwerk, das in unserem Körper alles zusammenhält!

Das Bindegewebe straffen, der Cellulite zu Leibe rücken, Verspannungen im ganzen Körper lösen und Rückenschmerzen lindern. Ein Training das einfach gut tut...



PILOXING SSP

Ladies only class

freitags von 18.30 – 19.30 Uhr

Boxen – Tanzen – Pilates und Spaß!!!

PILOXING® ist ein spannendes Fitness-Programm zu animierender Musik. Kombiniert werden die kraftvollen schnellen Bewegungen des Boxens mit den ästhetischen und anmutigen Übungen aus dem Pilates. Es handelt sich um ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen.

Es wird barfuß trainiert um die Fußmuskulatur zu stärken und eine bessere Qualität der Bewegungen bei den Pilatesübungen zu erzielen. Zusätzlich können Gewichtshandschuhe verwendet werden, die die Intensität des Workouts verstärken.



Willkommen zum Schnuppern!!!



Wo: Vereinshaus des TSV Sprötze
Königstraße 25
Trainerin: Sarah Boukhal
(Certified Piloxing Instructor)
Kontakt:
E-Mail: sarahboukhal@yahoo.de
Mobil: 0151 / 578 97 169



Kindertanzen –

Tanzen, Singen, Spielen

für Kinder von 3,5 – 6 Jahren

dienstags von 15.45 – 16.45 Uhr

Eltern-Kind-Turnen

für Kinder von 1 – 3 Jahren

donnerstags von 15.30 – 17.00 Uhr

Das sich das Leben von heute auf morgen so einschneidend verändern würde, hätte ich mir nie träumen lassen. Corona-Pandemie – Lockdown – Stillstand – kein Turnangebot für viele Wochen.

Durch einige Online-Schulungen des NTB habe ich mich herangetastet wie sicheres Kinderturnen gestaltet werden kann. Die Idee des Outdoor-Kindertanzen war als erster Versuch geboren. An der frischen Luft (das Wetter spielte mit) und jedes Kind bekam ein 9 m² markiertes Feld zugeteilt. In Begleitung mit einem Erwachsenen wurde mit Kindermusik auf dem Sportplatz mit viel Freude getanzt und geturnt. Dank der Digitalisierung erübrigte sich bald der Transport der Kabeltrommel sowie der Aufbau der Musikanlage mit zwei großen Boxen auf dem mitgebrachten Campingtisch. Hier nochmal vielen Dank an meine Kinder für die tatkräftige Unterstützung.

Mund-Nasenschutz zu achten.

Mittlerweile biete ich auch wieder das Eltern-Kind-Turnen im Vereinshaus in kleinen „Kohorten“ an. Es sind zwei Gruppen à sechs Kinder, die sich wöchentlich donnerstags 16.00 – 17.00 Uhr abwechseln. Seit den Herbstferien findet das Kindertanzen in der Turnhalle dienstags von 15.30 – 16.30 Uhr auch im zwei wöchentlichen Rhythmus statt in zwei Gruppen á 6 Kindern mit Begleitperson.

Tja, und eigentlich wollte ich auch noch Fotos beifügen, damit ihr sehen könnt, wie die neuen Turnstunden aussehen. Aber dann kam sehr kurzfristig ein weiterer Lockdown im November.

Sportliche Grüße
Petra Itzen

Zu den Aufgaben eines Übungsleiters gehört mittlerweile nicht nur das Planen und Durchführen der Sportstunde, sondern auch die Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln, Erstellen von Infektionskettennachweisen, Desinfizieren der Materialien, Stoßlüften sowie auf das Tragen eines





**Jazz Dance –
Tanzunterricht mit viel Kreativität und Musikgefühl!**



Jazz Dance verbessert die gesunde Körperhaltung und fördert die körperliche Weiterentwicklung und das Konzentrationsvermögen – und das mit viel Motivation und Freude!

Die Kinder starten mit tänzerischen Streck – Übungen am Boden. Danach ist FREITANZ. Jedes Mädchen darf sich freitänzerisch entfalten... Das fördert das Musikgefühl.

Trainingszeiten:

Di. 17.00 – 18.00
Di. 18.00 – 19.00

Jazz Kids (7 – 10 Jahre mit Vicky Alik)
Jazz Juniors (ab 11 Jahre mit Vicky Alik)



Dann beginnt das Erlernen von Tanzschritten wie einem Plie, Tendu oder einer Pirouette. Später kommen dann Jazz – Dance – Schritt – Übungseinheiten dazu, oder eine Choreographie für kommende Auftritte.

In einer Mischung aus modernem Ballett und allen Jazz Dance Elementen werden beim Training Choreographien erlernt und einstudiert. Ein kreatives Freitanzen ist jedoch auch ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts, sowie das richtige Tanz – Stretching- und Flexibilitätstraining.



Kurz gesagt – jeder ist jederzeit herzlich willkommen!

Viele Grüße von Vicky und Ellen

Mit viel Motivation und musikalischem Umsetzen sind die Unterrichtsstunden für jedes Kind eine musikalische und tänzerische Weiterentwicklung mit viel Freude am Tanz.

Bei unserer Tanzlehrerin und Choreographin Vicky Alik entwickeln sich die Schülerinnen schnell tänzerisch weiter, nicht nur technisch in den Tanzschritten, sondern auch im Ausdruck, in der Körperhaltung und der Performance.

Friseurmeisterin

Vera Schmidt



Tel. 04186 / 89 56 112
Niedersachsenstraße 8
21244 Buchholz



IN THE MOOD – Jahresrückblick

donnerstags von 19.30 – 22.00 Uhr

Zurückblickend auf unser letztes Trainingsjahr stellen wir fest, dass es trotz Corona ein trainingsreiches Jahr der besonderen Art war.

Kreativität und Engagement machten intensive Online-Treffen, Tanzen auf dem Ramelsloher Sportplatz oder in einem privaten Garten möglich; so haben wir trotz geschlossener Halle einen neuen Tanz erarbeiten können! Gerne

erinnern wir uns an die schönen und lustigen Feiern wie Tinis Geburtstag/ Silberhochzeit und Elviras Geburtstag vor Ausbruch der Corona-Krise.

Wir wünschen allen, die unerwartete Corona-Herausforderung gut und sicher zu meistern.

In diesem Sinne: Bleibt gesund!

Christiane und Renate (Nov. 2020)



Auftritt in der Waldklinik Jesteburg im Oktober 2019.



Knieballett zu Elviras Geburtstag im November 2019.



Tinis Silberhochzeit im September 2019.



Outdoor-Training im Juni 2020.



Online-Training im November 2020.



Auftritt bei Tinis Silberhochzeit im September 2019.





BALLETT-Unterricht – das heißt nicht nur tanzen lernen...

Es verbessert das Koordinationsvermögen, denn bei den Übungen werden gleichzeitig Kopf, Arme, Beine und Füße bewegt. Ebenso wird das Gleichgewichtsgefühl verbessert und die Flexibilität gefördert. Dies ist oft nicht so leicht, wie es aussieht.

Von Kopf bis Zeh – Beim Tanzen lernt man mehr über sich selbst und entwickelt ein stärkeres Bewusstsein für seinen Körper. Die Bewegungen im Einklang zur Musik entspannen die Seele und fördern das Selbstvertrauen.

Unsere Ballettlehrerin und Choreographin Vicky Alikı unterrichtet mit viel Liebe die kleinen und großen Ballerinas vom TSV Sprötze.

Kreatives Kinderballett 5 – 6 Jahre

Die Kinder erlernen spielerisch die ersten kleinen Ballettschritte, die Tanz-Rhythmik und die Musiktakte zu zählen.

Begleitet wird dieses mit Piano- und klassischer Ballettmusik, sowie auch Disney oder Kindertanzliedern, sodass sie in eine fantasiereiche Welt entführt werden.



Ballerinas 6 – 8 Jahre

Die Ballerinas erlernen hier die ersten kleinen Übungen an der Ballettstange, Ballettdehnungen, Körperhaltungsübungen, Ballettschritte und den Ballettfreitanz. Es werden die ersten kleinen Choreographien und Tanzkombinationen einstudiert.

lettschritte, Balletttechniken, Drehungen und Technikkombinationen an der Stange, sowie auf dem Tanzboden im Stand erlernt. Musik- und Rhythmusgefühl werden durch das Taktezählen geschult. Ebenso sind Balletttanzausdruck, Gefühl und Körperspannungskraft wichtig.

Ballerinas 9 – 12 Jahre

Aufbauend auf das bisher Gelernte, werden weitere Ballettübungen, Bal-

Melde dich an und komm doch einfach zum kostenlosen Probetraining vorbei!

Trainingszeiten:

- Mi. 15.30 – 16.15
- Mi. 16.15 – 17.00
- Mi. 17.00 – 18.00

- Mini (5 – 6 Jahre mit Vicky Alikı)
- Kids (6 – 8 Jahre mit Vicky Alikı)
- Juniors (8 – 12 Jahre mit Vicky Alikı)





Frischer Wind auf der Tennisanlage

Mit viel Optimismus und Elan hat unsere kleine Tennisgemeinschaft in den letzten Jahren alles daran gesetzt, unsere Mitgliederzahlen stabil und die schöne Tennisanlage in Schuss zu halten. Durch Eigenleistungen und kreative Ideen, die Kosten der jährlichen Platzaufbereitung einzudämmen, haben wir das auch immer wieder geschafft.

Der Termin für den alljährlichen Arbeitsdienst in 2020 stand schon fest, dann hat uns Corona einen gewaltigen Strich durch die Rechnung gemacht. Keiner rechnete mit einer so lang andauernden Durststrecke. Aber wir hatten Glück, denn Tennis gehörte zu den ersten Sportarten, die wieder starten konnten.

Eine ganz besondere Stimmung machte sich breit. Die Zeit hatte alle innehalten lassen und die wieder gewonnene Tenniszeit wurde geschätzt und umso mehr genossen. Neue begeisterte Mitglieder wurden gesichtet. Ganz großartig, ein neuer Schwung war überall zu spüren, trotz aller Beschränkungen auf der Anlage. Vielen Dank hier an

alle, die es so mitgetragen haben.

Unsere Tennisanlage, insbesondere das Vereinsheim, ist in die Jahre gekommen und braucht dringend eine Aufmöbelung. Mit einer erfolgreichen Spendenaktion konnten wir den Grundstock für die Renovierung und Instandhaltung schaffen. Danke an alle großzügigen Spender!

Den Spenden-Startschuss hat die Familie Splittgerber gegeben mit einer großartigen Holzterrasse, die sich wirklich sehen lassen kann. DANKE!

Es wird noch viel Arbeitseinsatz notwendig sein, aber wir sind hoch motiviert!

Zur nächsten Saison hoffen wir unsere Anlage in einem neuen modernen Outfit präsentieren zu können.

Alle Vereinsmitglieder, Freunde und Bewegungshungrige sind herzlich eingeladen in 2021 bei uns Tennis zu spielen. Tennis ist etwas für jedes Alter. Probieren ist kostenlos und für die erste Saison bieten wir günstige Schnupperkarte an.



Wir ♥ Lebensmittel.





Kundalini Yoga mit Stefanie

Die Inhalte der Kurse beschäftigen sich in vielfältiger Weise mit unserem



Körper, unserer Seele und unserem Geist. Mit dynamischen Übungen wird der Körper beweglicher und vitaler. Dazu gesellt sich eine ruhigere Komponente, sodass der Körper und der Geist sich vollkommen entspannen können. Mit Hilfe einer abschließenden Meditation kann man lernen mit Stress besser umzugehen oder einfach abzuschalten.

Alle Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Neugierig? Dann schau doch einfach mal vorbei! Die Termine findest du auf unserer Internetseite unter „Aktuelles“...

Dynamische Übungen – Entspannung – Meditation

Durch gezielte Atmung erhalten Sie eine positive Wirkung auf den Körper, den Geist und die Seele

Die Kurse sind geeignet für Teilnehmer mit oder ohne Vorkenntnisse
Stefanie Schäfer-Baltus – Yogatrainerin nach 3HO

Laufend neue Kurse!

Kurstermine donnerstags von 09:00 bis 10:30 Uhr
im Vereinshaus des TSV Sprötze

Anmeldung und weitere Infos unter:
Tel.: 0152 / 559 73 366 • E-Mail: info@tsvsproetze.de

Bitte mitbringen:
eine Decke, evtl. ein Kissen (wir sitzen auf dem Boden im Schneidersitz)
und etwas zu Trinken

Der Vorstand des TSV Sprötze e.V.



1. Vorsitzender

Norbert Vietheer
Heckengang 8
21244 Buchholz/Sprötze
Tel.: 041 86 / 72 20



2. Vorsitzende

Ellen Niemeyer
Sperlingsweg 6
21244 Buchholz/Sprötze
Tel.: 041 86 / 57 89



3. Vorsitzender

Fernando Russo
Hubertusweg 19
21244 Buchholz/Sprötze
Tel.: 041 86 / 89 16 57



Vorstand
Finanzen

Dennis Herpel
An der Post 19
21244 Buchholz/Trelde
Tel.: 041 86 / 236 30 41



Vorstand
Öffentlichkeitsarbeit

Klaus Berndt
Mühlenweg 5a
21244 Buchholz/Sprötze
Tel.: 041 86 / 72 55



Vorstand
Sportbetrieb

Kerstin Gehring
Niedersachsenstr. 26
21244 Buchholz/Sprötze
Tel.: 041 86 / 72 43



Schriftführerin

Claudia Herpel
An der Post 19
21244 Buchholz/Trelde
Tel.: 041 86 / 236 30 41

TSV Sprötze e.V., gegründet 1926

Vereinsanschrift: Königsstraße 25, 21244 Buchholz-Sprötze, Tel.: 0152/55973366
E-mail: info@tsvsproetze.de, homepage: www.tsvsproetze.de
Gläubiger-ID: DE04 ZZZ0 0000 4733 54

Unsere Sportanlagen im Überblick:

Unsere Sportanlage in der Königsstr. 25, in Sprötze:
 Hier findet z.B. Kindertanzen, Volkstanz, Fitness, Gymnastik, Jazzdance, Zumba und Osteoporoseturnen statt.



Der Fußballplatz am Vereinshaus:



Kattenberghalle (Am Schulzentrum II in Buchholz):
 z.B. „In the Mood“ hat hier ihre Heimat



Fußballanlage Kakenstorf



Fußballplatz Trelde



Schützenhalle in Buchholz:
 Hier sind unsere Inliner zu Hause.



Die Sporthalle an der Grundschule in Sprötze (Lehrer-Schwägermann-Straße 1):
 Hier finden wir unter anderem Kinderturnen, Judo, Rückengymnastik, im Winter Fußball und Tennis.
 In den Klassenzimmern der Grundschule findet im Winterhalbjahr „Palette“ statt.



Sportangebote

Trainingsgruppe	Zeit	Übungsleiter/in	Ort
Fitness Bauch pur	Mo. 14.45 – 15.15	Ellen Niemeyer (Aktuelles erfragen)	Verein.
Bodystyling	So. 10.00 – 11.00	Tatiana Kahle Aushang beachten!	Spr.
Fitness für Mami mit Baby	Mo. 10.00 – 11.00	Sarah Abou Chleih (Aktuelles erfragen)	Verein.
	Mi. 11.00 – 12.00	Sarah Abou Chleih	Verein.
BBP Fitmix Workout Zumba Piloxing	Do. 19.00 – 20.00	Ellen Niemeyer	Verein.
	Di. 19.15 – 20.15	Nicole Kowalska	Verein.
	Fr. 17.30 – 18.30	Sarah Boukhal	Verein.

Ballsport für Jedermann

Fußball/Basketball Mo. 20.00 – 22.00 Carsten Hansen Spr.

Fußball in in der SG Estetal, Spielgemeinschaft des SV Trelde-Kakensdorf und des TSV Sprötze. Aktuelle Trainingszeiten aller **Juniorenmannschaften** erfragen bei: Jan Hendrik Glade unter Tel.: 0171 / 127 96 72

Aktuelle Trainingszeiten aller **Erwachsenenmannschaften** erfragen bei:

Hauke Lührsens unter Tel.: 041 86 / 77 24 oder unter Tel.: 01577 / 200 38 36

Pilates

Pilates Mix	Mi. 19.30 – 20.30	Sarah Boukhal	Verein.
Faszien Pilates	Fr. 08.30 – 09.30	Sarah und Ellen	Verein.

Volkstanz (14-tägig)

Tanzen und fröhlich sein	Mo. 20.00 – 22.00	Frau Schmid (Aktuelles erfragen)	Verein.
--------------------------	-------------------	-------------------------------------	---------

Rückenturnen

Damen/Herren	Di. 17.30 – 18.30	Ellen Seibt	Spr..
Damen	Di. 18.30 – 19.30	Ellen Seibt	Spr.
Damen/Herren	Di. 19.30 – 20.30	Ellen Seibt	Spr.

Gymnastik

Senioren	Mi. 18.30 – 19.30	Helga Landmann	Verein.
----------	-------------------	----------------	---------

Handball

(Aktuelles erfragen)

Judo

Anf. & Fort. bis 10 J.	Mo. 17.00 – 18.15	Dennis Herpel	Spr.
Fort. ab 8 J. (ab weiss/gelb Gurt)	Mo. 18.15 – 19.45	Dennis Herpel	Spr.

Palette Bitte auch die Ankündigungen in den Schulen und Kindergärten beachten!
Ort: Grundschule Sprötze. Gebühren: Pro Kind/Nachmittag wird ein Kostenbeitrag von 1,- Euro für Bastelmaterial erhoben.

Sportangebote

Trainingsgruppe	Zeit	Übungsleiter/in	Ort
Inline-Skating Kinder 1	Di. 17.00 – 18.00	Harald Bärldges	Schütz.
Kinder 2	Di. 18.00 – 19.00	Harald Bärldges	Schütz.
Fortgeschrittene	Di. 19.00 – 20.00	Wolfgang Münzberg	Schütz.
Speed Abteilung	Do. 18.30 – 20.00	Torsten Kossin	Schütz.
Jazzdance Jazz Kids (7 – 10 Jahre)	Di. 17.00 – 18.00	Vicky Aliko	Verein.
Jazz Juniors (ab 11 Jahre)	Di. 18.00 – 19.00	Vicky Aliko	Verein.
“In the Mood“ (Erwachsene)	Do. 19.30 – 22.00	Elvira Wittenberg	Katt. Gym.-Halle
Ballett Mini (5 – 6 Jahre)	Mi. 15.30 – 16.15	Vicky Aliko	Verein.
Kids (6 – 8 Jahre)	Mi. 16.15 – 17.00	Vicky Aliko	Verein.
Juniors (8 – 12 Jahre)	Mi. 17.00 – 18.00	Vicky Aliko	Verein.
Nordic Walking Jedermann (Sommer)	Mi. 18.30 – 19.30	Ingeborg Classen	Verein.
Jedermann (Winter)	Mi. 15.00 – 16.00	Ingeborg Classen	Verein.
Tennis Susanne Splittgerber	Tel.: 041 86 / 88 85 54	(Aktuelles erfragen)	
Kinderturnen 3 – 4 Jahre	Fr. 15.00 – 16.00	C. David	Spr.
5 – 6 Jahre	Mo. 15.30 – 16.30	Bernward Bade	Spr.
ab 7 Jahre	Mo. 14.30 – 15.30	Bernward Bade	Spr.
Minis 1 – 3 Jahre	Do. 15.30 – 17.00	Petra Itzen	Spr.
Krabbelmäuse (bis 18 Monate)	Di. 10.00 – 11.00	Tina Hindriksen	Verein.
Kindertanzen 3,5 – 6 Jahre	Di. 15.45 – 16.45	Petra Itzen	Verein.
Wassergymnastik Senioren	(Aktuelles erfragen)	Kerstin Heuser	
Osteoporoseturnen Senioren	Mi. 09.00 – 10.00	Kerstin Heuser	Verein.
Hockergruppe	Mi. 10.00 – 11.00	Kerstin Heuser	Verein.
Fit und Aktiv Senioren	Fr. 09.45 – 10.45	Roj de Meij	Verein
Yoga Kundalini	Do. 09.00 – 10.30	Stefanie Schäfer-B. Aushang beachten!	Verein

Sparten & Ansprechpartner

- Ball sport** Carsten Hansen, **Tel.: 0179 / 497 00 82**
- Fußball** Hauke Lührsen, **Tel.: 01577 / 200 38 36**
- Fußball (Jugend)** Jan Hendrik Glade, **Tel.: 0171 / 127 96 72**
- Gymnastik** Monika Hein, **Tel.: 041 86 / 244**
- Fitness** Kerstin Gehring, **Tel.: 0170 / 337 43 36**
- Inline Skating** Michael Geertz, **Tel.: 041 08 / 59 02 09**
- Jazzdance und Ballett (Jugend)** Vicky Aliko, **Tel.: 040 / 74 32 69 74**
- Jazztanz Erwachsene** Elvira Wittenberg, **Tel.: 041 85 / 28 61**
- Judo** Dennis Herpel **Tel.: 0172 / 414 47 36**
- Kinderturnen** Kerstin Gehring, **Tel.: 0170 / 337 43 36**
- Osteoporose-Turnen** Erika Zekert, **Tel.: 041 86 / 78 32**
- Palette** Gundula Wendorf, **Tel.: 041 86 / 71 60**
- Pilates** Sarah Boukhal, **Tel.: 0151 / 57 89 71 69**
- Piloxing** Sarah Boukhal, **Tel.: 0151 / 57 89 71 69**
- Rücken-Turnen** Lissa Hornborstel-Lindstedt, **Tel.: 041 86 / 354**
Eberhard Wentzien, **Tel.: 041 86 / 229**
- Tennis** Henner Netz, **Tel.: 041 86 / 52 75**
- Tennis (Jugend)** Susanne Splittgerber, **Tel.: 041 86 / 88 85 54**
- Volkstanz** Jürgen Kluth, **Tel.: 041 86 / 625**
- Wassergymnastik für Frauen** Swantje Grugel, **Tel.: 041 86 / 72 77**
- Hausmeister und Platzwart** Michael Wendorf, **Tel.: 041 86 / 71 60**

TRAININGSORTE
Trainingsorte

- | | | |
|-----------------|------------------------|-----------------------------------|
| Katt. | Am Kattenberge | Am Kattenberge, Buchholz |
| Schütz. | Schützenhalle Buchholz | Richard-Schmidt-Str., Buchholz |
| Spr. | Turnhalle Sprötze | Lehrer-Schwägermann-Str., Sprötze |
| Sprötze | Platz Sprötze | Königsstr., Sprötze |
| Trelde | Platz Trelde | Trelder Dorfstr., Trelde |
| Verein. | Vereinshaus | Königsstraße 25 |
| Kakenst. | Platz Kakenstorf | Am Sportplatz, Kakenstorf |

	Erwachsene	Kinder	Familie/Paare	Passiv
Mitgliedsbeitrag	9,50 €	5,00 €	18,00 €	4,00 €
Spartenbeitrag	pro Mitglied		pro Paar	
Ball sport				
Fitness				
Fußball u. Handball				
Gymnastik				
Pilates	3,00 €		6,00 €	
Inline Skating	1,00 €	1,00 €		
JazzDance u. Ballett	1,00 €	1,00 €		
Judo	1,00 €	1,00 €		
Kindertanzen				
Kinderturnen				
Nordic Walking				
Osteoporoseturnen	3,00 €		6,00 €	
Rückenturnen	1,00 €		2,00 €	
Tennis	4,50 €	2,00 €	4,00 €	
Volkstanz				
Wassergymnastik	1,00 €		2,00 €	

Die Beiträge werden immer am Anfang eines Quartals eingezogen.

Paare: Sind Ehepaare

Familie: Sind Ehepaare mit Kindern oder ein Elternteil mit Kindern

Trainingsgebühren für folgende Sparten:

Tennis: je nach Absprache

Ballett und Jazztanz Jugendliche: 1 x in der Woche Training 11 € im Monat
2 x in der Woche Training 18 € im Monat

Arbeitsdienst:

Jedes Mitglied ab 18 Jahren muss einen Arbeitseinsatz von 2 Std. im Jahr leisten.
Arbeitsumlage/Jahr: 10,00 €
Abbuchung ist im ersten Quartal. Die Gutschrift erfolgt nur nach Teilnahme. Der Dienst erfolgt nach Rücksprache mit dem Vorstand immer bis zum 30. September im Jahr, danach wird das Guthaben mit dem dritten Quartalseinzug verrechnet.

Zusätzlicher Arbeitsdienst in der Tennissparte:

Als Arbeitsdienst sind pro Jahr von Saison grundsätzlich 3 Stunden zu verrichten. Dies gilt für alle Mitglieder nach Vollendung des 18. Lebensjahres. Für nicht geleisteten Arbeitsdienst sind 15,00 € pro Stunde zu zahlen.



BANKVERBINDUNGEN

Bankverbindung

Kreissparkasse Harburg-Buxtehude

IBAN: DE54 2075 0000 0003 0255 17 – BIC: NOLADE21HAM

Volksbank Nordheide eG

IBAN: DE19 2406 0300 2403 4207 00 – BIC: GENODEF1NBU

Gläubiger-ID: DE04 ZZZ0 0000 4733 54



ANZEIGENPARTNER

Danke an unsere Anzeigenpartner in dieser Ausgabe

- Ambiente Zaunbau
- Autowerkstatt Sprötze
- Beauty Lounge by Vahide Kasami
- Bestattungen H. Witt
- Dachdeckerei N. Brockmann
- EDEKA
- Eickhoff's Hofladen
- Friedhofsgärtnerei Grugel
- Ingenieurbüro Rönsch
- Kanzlei am Marktplatz
- Rechtsanwälte, Notare, Fachanwälte
- Kluth & Sohn
Sanitär-Heizung-Elektro
- Löffelsend Polsterwerkstätten
- MMD Forst & Gartentechnik
- Rechtsanwältin Gundula Haefner
- Sarah Beauty Face
- Sparkasse Harburg-Buxtehude
- Sprötzer Apotheke
- Stadtwerke Buchholz
- Vera Schmidt – Friseurmeisterin
- Volksbank Lüneburger Heide eG



**Besuchen Sie
unsere Ausstellung**
...und lassen sich
inspirieren

Schöner wohnen.

Schöner schlafen.



Polsterarbeiten Markenmöbel Sonderanfertigungen

Löffelsend

POLSTERWERKSTÄTTEN



Am Hirschwechsel 5 | 21244 Buchholz/Sprötze | Telefon 04186-89580 | www.loeffelsend.de



Finanzieren Sie Ihre Wunschimmobilie auch bei der Nr. 1?



[spkhb.de](https://www.spkhb.de)

Unsere erfahrenen Experten vor Ort bieten Ihnen beste Konditionen.

Unser Qualitätsversprechen:
Wir garantieren einen Termin innerhalb von drei Arbeitstagen. Kreditentscheidungen treffen wir – bei Vorliegen aller Unterlagen – direkt im jeweiligen Beratungsgespräch. Termin unter 040 76691-5678.

Aus Nähe wächst Vertrauen



**Sparkasse
Harburg-Buxtehude**