

— Ausgabe 2026 —

IMPULS

MTV SCHARMBECK



NEUE WEGE. ALTE WERTE.

„Der Beweis, dass das Getreide aus dem Landkreis besser schmeckt.“

Wir backen ab sofort mit modernster Technik, aber nach alter Handwerkskunst. Und wir bleiben unseren Wurzeln treu: Als einziger Bäcker der Region beziehen wir unser gesamtes Getreide aus dem Landkreis. Das ist echte Handwerkskunst, regionale Qualität – und Geschmack, der überzeugt.



BACK TO THE ROOTS.

Fermentiertes Getreide ·
Lange Teigruhe · Dreimal täglich frisch

In unserer gläsernen Backstube in Scharmbeck verbinden wir alte Backmethoden mit höchster Qualität: Jedes Brötchen wird wieder auf Platten gebacken, so wie es früher üblich war. Wir setzen auf natürliche Fermentation, lange Teigruhe und die Verwendung regionaler Zutaten, die direkt vor Ort verarbeitet werden. Unsere Filialen werden dreimal täglich frisch beliefert, damit Sie echte Handwerksqualität genießen können.

REGIONAL. ECHT. PUR.

Wir kennen uns mit ökologischeren und regionaleren Backwaren besser aus als jede:r andere – das ist unsere Stärke: **REGIONALITÄT**. Gibt es ein Brot, das ökologischer und regionaler gebacken wurde? Wir kennen keines. In unserer Backstube verarbeiten wir ausschließlich Korn, das aus einem Umkreis von maximal **30 Kilometern** stammt. Alles, von der Wassermühle in Oldendorf bis zu unseren Backwaren, bleibt in der Region: kurze Wege, volle Kontrolle, bester Geschmack. Mit **REGIO PUR** haben wir ein Netzwerk aus regionalen Produzent:innen und Handwerksbetrieben geschaffen. Es zeigt, wie echte Zusammenarbeit und Verantwortung für die Region schmecken.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER, LIEBE VEREINS- MITGLIEDER,



JOACHIM HAUPTMANN
1. VORSITZENDER
MTV SCHARMBECK

ZEIT IST DAS KOSTBARSTE GESCHENK UND EHRENAMT MACHT SIE SICHTBAR

Die Welt dreht sich unaufhörlich. Manchmal scheint es, als würde sie immer schneller werden. Doch eigentlich ist es nicht die Welt, die sich beschleunigt, sondern wir selbst, die wir versuchen, Schritt zu halten. Umso kostbarer wird die Zeit, die wir haben und die, die wir einander schenken.

Menschen, die ihre Zeit für andere geben, schenken etwas Einzigartiges: Augenblicke, die nie zurückkommen, und Aufmerksamkeit, die unbezahlbar ist. Deshalb sind wir vom MTV Scharmbeck besonders dankbar für all jene, die ihre Energie und Zeit ehrenamtlich einbringen, sei es als Trainerinnen und Trainer oder als helfende Hände in allen Bereichen des Vereins. Ihr Engagement berührt nicht nur den Vorstand, sondern jedes einzelne Mitglied.

Dieses selbstlose Mitwirken ist ein Geschenk, das wir mit großem Herzen wertschätzen. Ein wenig mehr Dankbarkeit, ein bisschen mehr Ehrfurcht vor dieser freiwilligen Hingabe würde unserer Gesellschaft gut tun – und vielleicht noch mehr Menschen motivieren, selbst aktiv zu werden. Miteinander, Zusammenhalt und die Anerkennung für die geschenkte Zeit sind die Säulen, auf denen die Freude an Vereinsarbeit ruht.

Mit Dankbarkeit im Herzen blicken wir auf die Leidenschaft, die jeden Einzelnen antreibt. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit allen Mitgliedern und Freundinnen und Freunden ein inspirierendes, erfülltes Jahr 2026 zu gestalten: Voller Bewegung, Begegnungen und Momente, die uns noch lange begleiten werden.

Herzlichst

Joachim Hauptmann



Abb. zeigt aufpreispflichtige Sonderausstattung.

FÜR ALLE, DIE NICHT NUR ANKOMMEN WOLLEN.

Ob auf dem Platz, in der Halle oder auf der Straße – wer alles gibt, erwartet mehr. Erleben Sie die Dynamik von BMW und die Energie von MG – Fahrzeuge, die so vielseitig sind wie Ihr Sport. Spüren Sie den Antrieb, der Sie weiterbringt.

Jetzt Probefahrt bei uns vereinbaren!

ENTDECKEN SIE UNSER LEISTUNGSANGEBOT:

- BMW und MG Verkauf Neue Automobile
- Leasing, Finanzierung, Versicherung
- 3.000 Gebrauchte Automobile immer auf Lager
- **WELLER**-Classicline Programm
- BMW, MG und MINI Service
- Unfallreparatur u.v.m.

WELLER



Lüneburger Str. 128-130 · 21423 Winsen/Luhe
Tel. 04171 78 44-0 · wj@wellergruppe.de
wellergruppe.de



Inh

Fitness/Kurse

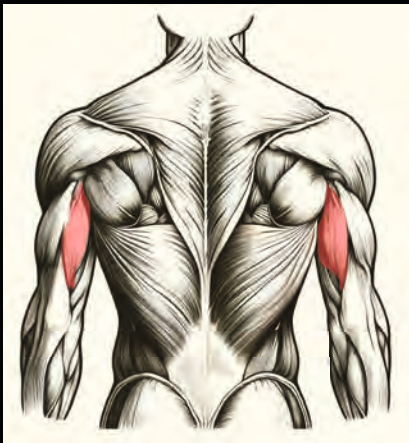
Mannschaftssport

Kindersport

10

34

39



10	Fitness Sektor
11	Power Iron
12	Indoorcycling
14	Mommy Steps
15	Jump-Fit
16	Wirbelsäulengymnastik
18	Yoga
21	Fatburner/Bodyshape
24	Physio Gym
25	Zumba
26	Bauch Beine Po
27	Kickboxen
63	Senioren sport
73	Tai Chi

34	Fußball der SG
39	Fußballjugend der SG
48	Tischtennis
50	Handball
54	Jugendhandball
68	Männersport

39	Jugendfußball
46	Boogie Kids
47	Kinderturnen/yoga
47	Eltern-Kind-Turnen
54	Jugendhandball

REDAKTION:
JOACHIM HAUPTMANN, RON REIMERS

LAYOUT: RON REIMERS, JOACHIM HAUPTMANN
TITELFOTO: MICHA OERTZEN FOTOS: RON REIMERS

WIR BEDANKEN UNS BEI UNSEREN
TREUEN UND NEUEN WERBEKUNDEN
OHNE SIE WÄRE DIE UMSETZUNG
IN DIESER FORM NICHT MÖGLICH
DAS GESAMTE TEAM SAGT:
HERZLICHEN DANK

alt



Veranstaltungen

22

Individuelles

3

Side stories



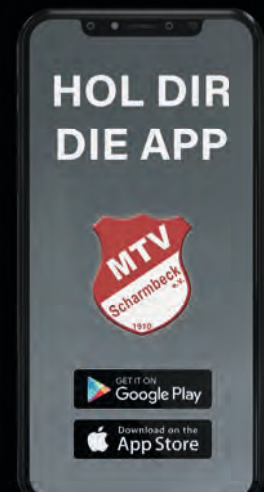
17	Luhekind
30	Wenn Sport Grenzen überwindet
40	Fußball Stickeralbum
41	Ralfs Radtour
46	FC Buchholz
62	Handball Stickeralbum
66	Hof Benecke

22	St. Pauli Fußballschule
28	Weihnachtsfeier
29	Fasching
58	Handball Rasenturnier
64	Laternenumzug
64	Laterne Basteln
70	Erntefest
74	Mitmach Meile

3	Vorwort
6	Grußwort André Wiese
7	Grußwort Dirk Backhaus
33	Slimbody
49	Chor
65	Sprüche
65	Spendenaktion Soetebier
71	Theater
75	In stillem Gedenken
76	MTV Team
77	Mitgliedsantrag
78	Trainingszeiten

INHALTLICH VERANTWORTLICH:
MTV „FRISCH AUF“ SCHARMBECK VON 1910 E.V.
1. VORSITZENDER JOACHIM HAUPTMANN
AM SPORTPLATZ 5
21423 WINSSEN
TELEFON: 04171 5909217
E-MAIL: MAIL@MTVSCHARMBECK.DE
WEB: WWW.MTVSCHARMBECK.DE

MTV SCHARMBECK APP
NEWS
AKTUELLES
TIPPS UND TERMINE
BLEIB AUF DEM LAUFENDEN





GRUSSWORT FÜR DIE VEREINSZEITUNG MTV IMPULS



ANDRÉ WIESE
BÜRGERMEISTER
STADT WINSEN LUHE



Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

115 Jahre Vereinsgeschichte sind alles

andere als selbstverständlich. Sie stehen für Beständigkeit, Engagement und eine tiefe Verwurzelung in unserer Stadtgesellschaft. Der MTV „Frisch auf“ Scharmbeck e.V. ist seit mehr als einem Jahrhundert ein Ort der Begegnung, des Miteinanders und des gemeinsamen sportlichen Erlebens – Werte, die heute wichtiger sind denn je.

Ein aktives Vereinsleben bildet die Grundlage für eine lebendige Gemeinschaft. Hier kommen Menschen aller Generationen zusammen, hier wird Zusammenhalt gelebt und Verantwortung übernommen. Der MTV zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig und engagiert Vereinssport sein kann. Dass sportlicher Erfolg und gesellschaftliches Engagement dabei Hand in Hand gehen, beweist nicht zuletzt der Aufstieg der 1. Herrenmannschaft in die Landesliga – ein großartiger Erfolg, auf den der gesamte Verein stolz sein kann.

Doch Erfolg misst sich nicht nur an Tabellenplätzen. Er zeigt sich auch im liebevoll gepflegten Sportgelände, das Dank des engagierten Platzwarts beste Bedingungen für Training und Spiel bietet, ebenso wie in der stetigen Erweiterung des Trainerstabs und des Kursangebots. Besonders hervorzuheben ist auch das Verantwortungsbewusstsein des Vereins: Mit erfolgreich durchgeführten Erste-Hilfe-

Kursen und der Installation eines Defibrillators wird Sicherheit aktiv gelebt – ein starkes Zeichen.

Der MTV ist zudem ein verlässlicher Motor des Dorf- und Gemeinschaftslebens. Ob ein bestens besuchtes Erntefest, das die großartige Gemeinschaftsleistung des gesamten Dorfes widerspiegelt, das trotz Regen mit viel Herz organisierte Laternelaufen oder eine stimmungsvolle Weihnachtsfeier, die Kinder- und Elternaugen gleichermaßen zum Leuchten brachte – all dies zeigt, wie viel Leidenschaft und Ehrenamt im Verein stecken.

Mein herzlicher Dank gilt allen Ehrenamtlichen, Trainerrinnen und Trainern sowie den vielen helfenden Händen. Ich wünsche dem MTV weiterhin sportlichen Erfolg, Zusammenhalt und Freude – auf die nächsten erfolgreichen Jahre in der Mitte unserer Stadtgesellschaft.

André Wiese
Bürgermeister der Stadt Winsen (Luhe)

GRUSSWORT VON UNSEREM ORTSVORSTEHER

Liebe Sportgemeinde und Freunde des MTV Scharmbeck,

zunächst hoffe ich, dass alle gut und gesund in das neue Jahr gekommen sind. Traditionell zu Jahresbeginn liegt sie uns nun vor, die neueste Ausgabe der Impuls. Ich wünsche allen Lesern viel Spaß beim Lesen der aktuellen Vereinszeitung.

Sportvereine bilden eine der zentralen Säulen unseres gesellschaftlichen Zusammenhalts. Neben dem sportlichen Aspekt fördern sie das generationsübergreifende „Wir – Gefühl“, sowohl innerhalb einzelner Sportabteilungen als auch am Spielfeldrand als Supporter bei Mannschaftssportarten. Dieser nicht zu unterschätzende Aspekt trägt nicht unwesentlich zu einer erhöhten Lebensqualität bei. Allgemein kann man mit Fug und Recht behaupten, dass Vereine und Organisationen das Rückgrat der Gesellschaft bilden und gerade in Zeiten, in der die Diskussionsfreudigkeit abzunehmen und die Polarisierung zuzunehmen scheint, diesem Zustand entgegen zu wirken scheint. Die Basis der Vereine und Organisationen bilden immer jene Menschen, die sich ehrenamtlich zur Verfügung stellen und ihre Freizeit in den Dienst der Allgemeinheit stellen. Diesen Ehrenamtlichen möchte ich an dieser Stelle meinen Dank für ihre Arbeit aussprechen.

Diese Ansicht vertritt offensichtlich auch die Stadt Winsen, die trotz angespannter Finanzlage immer ein offenes Gehör für die Belange der Vereine und Organisationen hat und dieses nach wie vor in ihren Haushaltsplanungen im Rahmen der gegenwärtigen Möglichkeiten berücksichtigt.

Seit dem vergangenen Jahr befinden wir uns nun im Förderprogramm der Dorfentwicklung „Winsener Geest“, dessen erste Auswirkungen in diesem Jahr sichtbar werden in Form von Infotafeln die im Ort installiert werden und dem ersten „Großprojekt“, der Aufhübschung des Fischteichs. Ich möchte an dieser Stelle nochmal darauf hinweisen, dass im Rahmen dieses Projektes auch Fördermittel für Privatinitiativen und Vereine zur Verfügung stehen. Wobei die Förderanteile für Vereine eine größere Gewichtung erfahren.

Ich freue mich sehr, dass der MTV Scharmbeck 2024 erstmals die Ausrichtung einer Station im Rahmen des Fahrradkonzertes der Stadt Winsen übernommen hat. Da sich diese Veranstaltung stets an wachsender Beteiligung erfreut, wird es im zweijährigen Rhythmus angeboten und findet dieses Jahr am 30. August statt.

Diejenige, die sich unter dem Fahrradkonzert nichts oder wenig vorstellen können und bisher daran noch nicht teilnehmen konnten, möchte ich mit wenigen Worten im



Folgenden das Konzept näherbringen. Am Tag des Fahrradkonzertes wird im gesamten Stadtgebiet inklusive aller dreizehn Ortsteile ein buntes Rahmenprogramm angeboten. Dieses besteht aus mehreren Anlaufstationen. 2024 waren es insgesamt 16, an denen Live – Musik verschiedener Genres angeboten wurde. In der Regel treten pro Station 2 Bands oder Interpreten auf, die einen durch den Tag begleiten.

Untermalt wird das musikalische Programm von kulinarischen Angeboten und einem unterhaltsamen Rahmenprogramm, welches in Form und Ausführung den einzelnen Stationen vorbehalten ist. Wer einen möglichst großen Gesamteindruck des Fahrradkonzertes gewinnen möchte, der schwinge sich an diesem Tag auf seinen Drahtesel und fahre ja nach Belieben die einzelnen Stationen an. Das ist natürlich nur ein Vorschlag, es ist jedem frei gestellt das Rad zu nutzen oder sich an einem Ort den Sonntag zu versüßen. Ausrichter in Scharmbeck ist auch 2026 der MTV Scharmbeck. Dort werden am Sportplatzgelände voraussichtlich zwei Musik Acts ihr bestes geben, nähere Infos folgen zeitgerecht. Diese Veranstaltung kann durchaus einen Hauch von Dorffest vermitteln und das soll es auch. Den krönenden Abschluss bildete 2024 das Abschlusskonzert auf der Winsener Schlossplatzbühne. Den Scharmbeckern kann diese Veranstaltung schon in leichte Erntefeststimmung eine Woche zuvor versetzen und/oder die letzte Wagenbauwoche einläuten.

Den weiteren Rück- und Ausblick der sportlichen Highlights überlasse ich auf den folgenden Seiten lieber denen, die dort weitaus kompetenter und tiefer im Geschehen sind als ich.

Ich möchte mich abschließend bei dem MTV Vorstand für die Arbeit des vergangenen Jahres herzlichst bedanken und wünsche weiterhin ein glückliches Händchen zur Leitung der Geschicke des Vereins.

Mit sportlichen Grüßen euer
Dirk Backhaus
(Ortsvorsteher Scharmbeck)





SPRÜCHE

JA, ICH FÜHRE HIN UND WIEDER SELBSTGESPRÄCHE.
MANCHMAL BRAUCHE ICH EINFACH DEN RAT EINES
EXPERTEN.

HABE MEINE WEITE HOSE WIEDERGEFUNDEN.
WAR GAR NICHT WEG. IST JETZT DIE ENGE HOSE.

DU HAST DEN SCHÖNSTEN HINTERN.
WEIT UND BREIT. SATZZEICHEN
GEFÄHRDEN BEZIEHUNGEN.

FRAU KOMMT WEINEND AUS DER
UMKLEIDEKABINE: „SIE IST ZU ENG!“
MANN: „DIE HOSE ODER DIE KABINE.“
DER TOD TRAT SOFORT EIN.

PRALINEN SIND ÜBRIGENS REZEPTFREIE
ANTIDEPRESSIVA. ÜBER NEBENWIRKUNGEN
INFORMIERT SIE DIE BADEZIMMERWAAGE.

ERKENNTNIS NACH DEM URLAUB:
GEBRÄUNTE HAUT WIEGT 3KG MEHR!

ALSO ICH BIN JA SCHON SEHR VERPEILT,
ABER AN DEN TYP, DEM GERADE IM
WARTEZIMMER BEIM TIERARZT AUFFIEL:
„MIST, ICH HAB' DIE KATZE ZUHAUSE
VERGESSEN“, KOMME ICH DANN DOCH
NICHT RAN.


GROOTMUDDERS HETT
JÜMMERS SEGGT: IK
DOERF ALLENS ETEN. NU
BÜN IK PUMMELIG UN
WET NICH WORUEM.

DIE Ü40-KOLLEGIN LÄSST NICHT
LOCKER: „KOMM HEUTE ABEND
ZU MIR. ICH ZEIGE DIR DINGE,
DIE EINE ZWANZIGJÄHRIGE
NICHT KENNT!“
WAHRSCHEINLICH HAT SIE
EINEN DISCMAN ODER
EINE ELEKTRISCHE
SCHREIBMASCHINE.

IHR KENNT DOCH SPORTLER, DIE NACH DEM
SPIEL IHRE BÄLLE INS PUBLIKUM WERFEN?
IST BEIM BOWLING NICHT ERLAUBT, WEISS ICH
SEIT GESTERN.

IN ITALIEN ZÄHLT MAN KEINE KALORIEN,
SONDERN DIE ERINNERUNGEN, DIE MAN
AM ESSTISCH SAMMELT.

HABE MEINER FREUNDIN GERADE AUF EINE
ZEHNMINÜTIGE SPRACHNACHRICHT MIT „OK“
GEANTWORTET. AUCH SONST SUCHE ICH GERNE DIE GEFAHR.



Schluss mit Luftschlössern – wir machen Ihre Wohnträume wahr.

**Aus über 300 Banken
haben wir die beste
Lösung für Ihre
Baufinanzierung.**

Unsere Baufinanzierungsexperten beraten Sie
umfassend und unabhängig: persönlich vor Ort,
telefonisch oder digital. Sie entscheiden.
[spkhh.de/baufinanzierung](https://www.spkhh.de/baufinanzierung)



Sprechen Sie uns an:
☎ 040 76691-5678
✉ baufinanzierung@spkhh.de



**Sparkasse
Harburg-Buxtehude**



24/7

DEIN FITNESSRAUM. DEINE POWER. DEIN MOMENT.

MTV FITNESS SEKTOR FÜR ALLE! TRAINIERE RUND UM DIE UHR!

Jeder Schritt hier hinein ist ein Schritt zu mehr Energie, mehr Stärke, mehr du selbst.

Vergiss den Stress des Tages, die Müdigkeit, die Ausreden. Hier zählt nur eins: Du und dein Training.

Egal, ob du den ersten Muskelaufbau wagst, Ausdauer stärken willst oder einfach den Kopf freibekommst. Dieser Raum ist dein Ort, um Kraft zu tanken, Grenzen zu verschieben und dich jeden Tag ein Stück besser zu fühlen.

Jede Übung, jeder Tropfen Schweiß, jede Wiederholung bringt dich näher an dein Ziel. Spüre, wie dein Körper stärker wird, wie dein Kopf klarer wird und wie deine Motivation wächst.

Also los: Stell dich deinen Herausforderungen, liebe deinen Körper, genieße den Moment.

Hier im Fitnessraum zählt nur eins: Du bist stärker, als du denkst und heute fängst du an!

7 TAGE DIE WOCHE - 24 STUNDEN ZUGANG

Lass den Arbeitsstress hinter dir und genieße dein persönliches Work-Out. Merke: Das Training wird nicht leichter, du wirst stärker!

CARDIO - HYPERTROPHIE - MAXIMALKRAFT

Ob Ausdauer auf Stepper oder Crosstrainer, Kraftaufbau an Beinpresse und Bankdrücken: Hier entscheidest du, wann, wie und wie intensiv du trainierst.

Als Mitglied im MTV Scharmbeck trainierst du für einen kleinen Spartenbeitrag rund um die Uhr, sieben Tage die Woche im Fitness-Sektor.

Also los: Start now! It's up to you...

Dein Körper, deine Power, deine Zeit.

POWER IRON

ACTION BABY!

Zwei Worte, die alles sagen: Power Iron. Fühlst du dich schlapp, ausgelaugt oder irgendwie „durch“? Zwickt der Rücken, und beim Anheben der Selterkiste denkst du dir: Ich sollte echt mal wieder was für meine Fitness tun?

Dann zögere nicht. Pack es an!

Das Power-Iron-Workout ist für alle geeignet: Egal ob Einsteiger oder Wiedereinsteiger. Deine Muskulatur ist das Fundament, das dein Skelett trägt und deinen Alltag erleichtert. Mit gezielten Übungen stärkst du genau das, was dich im täglichen Leben unterstützt.

Während der gesamten Stunde begleitet dich der Trainer, achtet auf die korrekte Ausführung und korrigiert bei Bedarf. So trainierst du effektiv, sicher und mit maximalem Nutzen für deinen Körper.

Kurz gesagt: Mehr Kraft. Mehr Stabilität. Mehr du.

Trainer/in: Sandra Ahrens +49 176 34279789
Joachim Hauptmann +49 160 90222900



DIENTAG UND FREITAG 18:30 - 20:00 UHR



INDOORCYCLING



STEIG AUF! HEB AB!

Gute Laune - Gute Musik - Gutes Training

Bei unserem Indoorcycling-Kurs bringst du nicht nur dein Herz-Kreislauf-System in Schwung, sondern startest auch mit einem Lächeln durch. Gemeinsam treten wir zu mitreißenden Beats in die Pedale, erklimmen „Berge“, sprinten über „Geraden“ und feiern jede Trainingseinheit als kleines Fitness-Event.

Das erwartet dich:

- Schwungvolles Ausdauertraining auf dem Bike
- Abwechslungsreiche Strecken mit Spassfaktor
- Individuell einstellbarer Widerstand
- Du bestimmst dein Tempo
- Motivierende Gruppenatmosphäre
- Abschalten vom Alltag & Auftanken neuer Energie
- Effektives Herz/Kreislauf Training
- Gelenkschonend
- Hoher Kalorienverbrauch
- Verbesserung der Ausdauer

MONTAG: 19:00 UHR - 20:15 UHR
DIENSTAG : 20:15 UHR - 21:15 UHR
DONNERSTAG: 19:00 UHR - 20:15 UHR

Drill Instructor:

Undine Stallbaum +49 176 53843057
Joachim Hauptmann +49 160 90222900
Sandra Ahrens +49 176 34279789

Für alle Vereinsmitglieder die sich auspowern, fit bleiben und dabei richtig Spaß haben wollen, egal ob Einsteiger/in oder Sportskanone.
60 Minuten voller Energie und guter Laune.



LUHEKIND

Die Welt ist voller Abenteuer, welche dein Kind an deiner Seite mit Herz und Konfetti entdecken darf.

Hej, wir sind Natalie (37, zwei Kinder) und Alissa (30, drei Kinder) vom „LUHEKIND® – bindungsorientierte Familienlounge“. Dies haben wir 2022 gegründet und du findest unsere wunderschönen Räumlichkeiten in der Winsener Innenstadt, Eckermannstraße 4 (CityPassage), 21423 Winsen (Luhe). Hier bieten wir euch für eine gemeinsame Entwicklung als Familie bindungs- und bedürfnisorientierte Kurse, Beratungen und interaktive Workshops rund um Themen, welche für die jungen Familien spannend sind. LUHEKIND ist euer sicherer Hafen in den neuen Gewässern und begleitet dich bis zum Eintritt in die Schule deines Kindes. Wir sind ein Safespace für dich und zeigen euch nicht nur Spieleanregungen, die ihr auch zu Hause durchführen könnt, sondern legen wir viel Wert auf Austausch und fachlichen Input. Wir sind nicht nur Kursleiterinnen, sondern auch Still-, Schlaf-, Beikost- und Formuliererinnen und stehen euch auch bei Fragen oder Unsicherheiten zur Seite. Dabei begleiten wir euch individuell, professionell, ganzheitlich, unabhängig, wertfrei, wissenschaftlich und ressourcenorientiert - ohne vorgefertigten Pläne oder starren Vorgaben. Wir schauen uns gemeinsam eure individuelle Familiensituation an und finden euren Weg. Unser Team besteht aus Stillberaterinnen und einer Stillberaterin IBCLC, Schlafberaterinnen (keine Schlafcoaches! Wir lassen keine Kinder allein!), Beikostberaterinnen, bindungs- und bedürfnisorientierte Familienbegleiterinnen, Kinderkrankenschwester, Notfallsanitäter, Stoffwindelberaterin, Trageberaterin, Wochenbegleiterin, Doula, Yogatrainerin und verschiedene Kursleiterinnen. In unseren Räumlichkeiten finden aktuell folgende Kurse und Workshops statt:

- „Luhebaby – Mehr als eine gewöhnliche Krabbelgruppe“ ab 6 Wochen bis zum 1. Geburtstag
- „Luhekids 1-3 Jahre – Hallo spannende Welt“ ab dem 1. Geburtstag
- „Luhewaldkind“ unsere Waldspielgruppe in Scharmbeck und Borstel
- „MiniSigns®“ der bindungsorientierte Babygebärdenkurs
- „Babywell – Babymassage meets Babyyoga“
- „Du und ich – gemeinsam im Moment“ Ayurvedische Babymassage mit anschließender Meditation für Mamas
- „MommySteps®“ – Shake your lovely hips
- „BabyBoogie“ Musikkurs ab 12-36 Monate
- „BoogieKids“ 4-7 Jahre, musikalische Früherziehung und Kindertanz
- Geschwisterkurs
- Erste Hilfe am Kind
- Mentale Geburtsvorbereitung
- Schwangerschaftsyoga
- Postnatal-Yoga (demnächst)
- Familienyoga (demnächst)
- Kinderyoga (demnächst)

- „Kinder besser verstehen Kurse“ (Kleinkind- und Schulkind-Kurse)
- „Good Enough Parents“ Filmabende mit Popcorn und Getränk
- Workshops zum Thema Beikost, Schlafen, (Ab-)Stillen
- Stillvorbereitungsworkshop
- Wochenbettkurs
- Säuglingspflegekurs
- Workshop zum Thema Baby- und Kleinkindschlaf
- Elternvorbereitungskurs
- Frauenkreise
- Ringana FreshDates
- ätherische Öle-Abende
- Meditationsabende „Ein Date mit deiner Seele“

Mit den Kursen und unserer Familienlounge erfüllen wir uns einen Herzenswunsch: Wir dürfen unser Wissen weitergeben und Eltern helfen, die ersten Lebensjahre mit ihren Kindern so entspannt wie möglich zu meistern und gleichzeitig in dieser schönen, aber doch herausfordernden Zeit eine emotionale Stütze sein. Egal wo du wohnst, du und dein Kind seid bei uns herzlich Willkommen! Auch online per Zoom oder am Telefon bieten wir unsere Beratungen und Workshops für dich an. Mehr Informationen findet ihr unter www.luhekind.de. Wenn du Fragen zu einem Angebot hast oder noch Zweifel, ob eines unserer Angebote das Richtige für dich ist, dann schreib uns gerne eine E-Mail (moin@luhekind.de) oder eine Nachricht über Instagram (Luhekind).

Wir freuen uns auf euch!

Natalie und Alissa

LUHEKIND - bindungsorientierte Familienbegleitung

Natalie Alisch & Alissa Meyer

Eckermannstraße 4 (CityPassage)

21423 Winsen (Luhe)

E-Mail: moin@luhekind.de

mobil: 0160 973 860 35 (Natalie)

0172 714 0523 (Alissa)

Webseite: www.luhekind.de

Instagram: [luhekind](https://www.instagram.com/luhekind)

LUHEKIND





MOMMYSTEPS

Wir tanzen mit einfachen Choreografien zu Pop, Dance, Hip-Hop und Latein-Amerikanischen Songs, schütteln unseren Speck und haben unser Baby in Tragehilfe dabei. Du bist gerade schwanger? Oder hast du dein Baby schon bekommen und deinen Rückbildungskurs gerade abgeschlossen? Du spürst, dass du mal wieder in Bewegung kommen möchtest? Zeit für dich, deinen Körper zu spüren und das ganz ohne Betreuungsproblem für dein Baby? Kein Problem, denn MommySteps® ist all das! Ein Wohlfühl-Tanz-Workout ohne Leistungsdruck und Stress, dafür mit viel Spaß, Herz und ganz nebenbei automatisch Beweglichkeit und Fitness. Tanz mit statt nach. MommySteps® ist anders!

TANZ MIT STATT NACH! KEINE KOMPLIZIERTEN CHOREOGRAFIEN.

Tanzen - das wissen wir heute - hat eine sehr positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele! Unser Körper wird beweglicher, die Muskulatur, Sehnen, Bänder, Koordination und Herz-Kreislauf-System werden gestärkt. Musik und Rhythmen tun nachweislich der Seele gut und während wir Glückshormone ausschütten, werden die Stresshormone des Mama-Alltags automatisch abgebaut.

Das Baby verbringt derweil die Kursstunde in der Tragehilfe und ist somit zwar „eingebunden“ - wird diese aber erfahrungsgemäß verschlafen. Während das Baby die Nähe der Mama genießt, hat sie die Ruhe, um sich auf das Training konzentrieren zu können. Das korrekte Tragen und wichtiges Know How zu den gängigsten Tragehilfen oder -tüchern wird durch die Trageschule Hamburg® intensiv geschult.

Und auch in der Schwangerschaft profitiert der Körper von den tänzerischen Bewegungen, welche eine wundervolle Vorbereitung auf die Geburt sind.

SCHWERPUNKTE

- Stressabbau durch Spaß an der Bewegung
- Ökonomisierung der Herzarbeit
- Verbesserung der Kapillarisation
- Vergrößerung der maximalen aeroben Kapazität
- Stabilisierung der Beckenbodenmuskulatur
- Verbesserung der Haltung
- Verbesserung von Balance & Koordination
- Gute Vorbereitung auf die Geburt
- Bodypositivity
- Gemeinschaft
- Selbstakzeptanz
- Achtsamkeit
- Beweglichkeit
- SPASS!**

Es geht uns nicht darum, dass wir den Körper verändern, damit er wieder systemkonform wird, sondern schlicht um die Bewegung mit diesem schönen Körper, der vor kurzem

noch einen oder auch mehrere Menschen gemacht hat. Es geht um's Frau sein dürfen, die Weiblichkeit, um Spaß und Selbstliebe und das auf eine ganz bodenständige Art. Wir tanzen mit einfachen Choreografien zu Pop, Dance, Hip-Hop und Latein-Amerikanischen Songs, schütteln unseren Speck und haben unser Baby in Tragehilfe oder -Tuch einfach dabei. Der Fokus des Konzepts liegt auf der Mama. Wir unterstützen Frauen dabei, etwas für sich selbst zu tun!

FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Frauen mit einer „normal verlaufenden“ Schwangerschaft brauchen sich keine Sorgen um das Thema Sport und Bewegung zu machen. Im Gegenteil, denn Sport tut gut und besonders das Tanzen, bei dem das Becken mobilisiert und der Kreislauf gestärkt wird, unterstützt die Vorbereitung auf die Geburt. Denn machen wir uns nichts vor, ein Kind zu bekommen ist harte körperliche Arbeit und da kann eine gewisse Grundfitness nicht schaden!

VORTEILE IN DER SCHWANGERSCHAFT:

- mehr Energie und Wohlbefinden in der Schwangerschaft
- mehr Energie für die Geburt und die ersten Wochen mit dem Baby
- ein gutes Körpergefühl für die Geburt und die anschließenden Rückbildungsübungen
- nach der Geburt verläuft die Regeneration bzw. Rückbildung schneller
- weniger Müdigkeit
- generell eine bessere Haltung
- weniger Rücken- und Nackenbeschwerden

Kursleitung: Natalie Alisch

Kurstage MTV Scharmbeck: Montags 10 Uhr und Freitags 11 Uhr (je 60 Min)

Solltest du keine Tragehilfe haben, kannst du dir eine für die Kursstunde kostenlos ausleihen.

MONTAGS 10:00 UHR & FREITAG 11:00 UHR



JUMP FIT

Wenn Du Bauch, Beine, Po, Arme und Deinen Rumpf auf einmal trainieren möchtest, dann bist Du beim Jump Fit genau richtig! Das Springen auf dem Trampolin ist ein Ganzkörperworkout, verbessert die Ausdauer, stärkt Deine Muskeln und verbrennt viele Kalorien. Ebenso wird Dein Gleichgewichtssinn und Deine Koordinationsfähigkeit trainiert. Trampolin springen ist ein Ausdauersport mit klassischen Aerobic-Elementen toller, motivierender Musik. Das Trampolinspringen stärkt die Kniemuskulatur und erhöht die Dehnbarkeit und Flexibilität dieser Gelenke. Es ist ein äußerst gelenkschonender Sport der bis zu 800 Kalorien pro Stunde verbrennen kann. Natürlich hängt es von der Intensität des Workouts ab, je mehr Sauerstoff Dein Körper aufnehmen kann, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Das Training umfasst verschiedene Phasen, darunter Warm-up, Cardio- und Kraftübungen sowie Cool-down mit Dehnübungen. Sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene, Männer und Frauen, das Alter spielt keine Rolle!

Du willst es ausprobieren? Dann melde Dich bei mir, ich freue mich auf Dich!

Maike Schamott +49 176 56998802



MONTAGS & MITTWOCHS 17:45 UHR





WIRBELSÄULENGYMNASTIK

MACH DEINEN RÜCKEN HAPPY

Hey, dein Rücken schuftet den ganzen Tag. Jetzt ist es Zeit, ihn zu verwöhnen. In meinem Kurs trainierst du sanft Rücken und Rumpf, verbesserst Beweglichkeit und löst Verspannungen. Alles in lockerer, fröhlicher Atmosphäre. Lachen ausdrücklich erlaubt. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern darum, dich fit zu fühlen, beweglich zu bleiben und Spaß an der Bewegung zu haben. Dein Rücken wird es dir danken - versprochen.

WAS DICH ERWARTET

Sanfte Kräftigungs- und Dehnübungen (keine Schwerkraft-Zauberei nötig!)
Lockerung von Verspannungen.
Bye bye, Schulter-Nacken-Knoten.
Übungen für Balance und Haltung, damit du nicht mehr wie ein „Schlurf“ durch den Alltag gehst.
Entspannter Abschluss: Tief durchatmen.

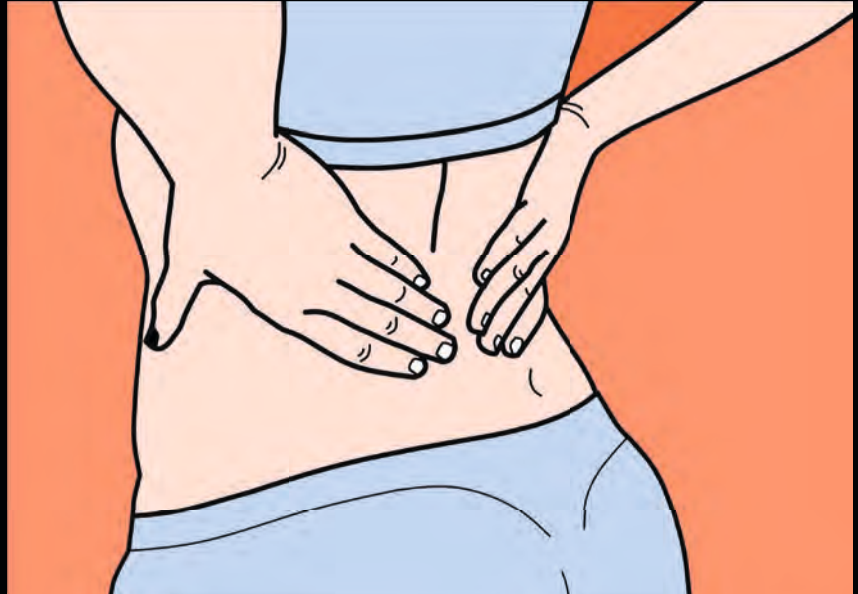
FÜR WEN?

Alle die Spaß an Bewegung haben und ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen. Egal ob Anfängerin oder alter Hase im Gymnastik-Game.

BITTE MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und gute Laune
Komm vorbei. Ich freu mich auf Dich.

Undine Stallbaum +49 176 53843057



MITTWOCH 19:00 UHR - 20:00 UHR

InfoRAD



Info-RAD Unternehmensberatung GmbH
Ziegeleistraße 21a
21423 Winsen

<http://www.info-rad.de>
phone: +49 4171 593011
E-Mail: office@info-rad.de

>>> **SAP ist unsere Berufung** <<<



MOBILE AUGENOPTIK

JULIA WEGENER

– Augenoptikermeisterin seit 2014 –



Fotos: Andrea Krumm

- * Professionelle Augenprüfung zu Hause/im Büro/ in Pflegeeinrichtungen
- * große Fassungs Auswahl aus 200 Modellen
- * Hausbesuch nur 49,- €



0151 / 68 51 67 04

E-Mail: kontakt@mobileaugenoptik.com

Mobile Augenoptikerin mit Herz

Sehen bedeutet Lebensqualität. Als Augenoptikermeisterin komme ich direkt zu Ihnen nach Hause oder in Ihre Pflegeeinrichtung. Mit moderner Messtechnik führe ich Sehtests vor Ort durch und bringe eine Auswahl von rund 200 Brillenfassungen mit.

Gerade für mobil eingeschränkte oder ältere Menschen ist dieser Service eine wertvolle Unterstützung. Mein Anliegen ist es, bestmögliches Sehen zu ermöglichen – persönlich, kompetent und ohne weite Wege.

Mit Fachwissen, Einfühlungsvermögen und Leidenschaft bin ich für Sie da – damit Sie die Welt wieder klar und deutlich sehen.

Ihre Julia Wegener



Kröger

Mehr über uns
edeka-kröger.de
Folgen Sie uns



Genießen Sie die große Vielfalt!

3x in Ihrer Nachbarschaft
3x für Sie da!



ASHAUSEN



STELLE



WINSEN

EDEKA Kröger in Ashausen

Büllhorner Weg 6
21435 Stelle
Öffnungszeiten: 7 bis 20 Uhr

EDEKA Kröger in Stelle

Harburger Straße 22
21435 Stelle
Öffnungszeiten: 7 bis 20 Uhr

EDEKA Kröger in Winsen

Schanzenring 6
21423 Winsen (Luhe)
Öffnungszeiten: 7 bis 21 Uhr



YOGA



Namaste - hier im MTV Scharmbeck praktizieren wir jeden Freitag Abend um 17:30 Uhr gemeinsam Yoga, sowohl Yoga-Neulinge als auch erfahrene Praktizierende heißen wir willkommen .

Individuelle Yoga Stunden für mehr Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die innere Ruhe zu fördern, kleine Flows und eine tiefenentspannung darf für unsere Gesundheit nicht fehlen.

Für das Miteinander und die Verbundenheit haben wir eine kleine Weihnachtsfeier und ein Sommerfest mit gesunden Essen und viel Spaß veranstaltet . Man ist nie zu alt, um mit Yoga anzufangen, denn Yoga ist für alle Altersgruppen geeignet und bietet zahlreiche Vorteile für Körper und Geist, wie mehr Beweglichkeit, Stressabbau und ein besseres Körpergefühl.



Du kannst gerne zum schnuppern vorbeikommen

Ich freue mich sehr auf dich.
Diana Kipper +49 173 2163290

FREITAG 17:30 UHR - 18:30 UHR

EL COIFFEURE & COSMETICS

Herzlich willkommen in der Welt von EL Coiffeure & Cosmetics
Dein Salon für die neuesten Kosmetik- und Haartrends

BLOND IST BEI UNS KEIN TREND. ES IST EINE DISZIPLIN.

Wir stehen für präzise Farbkunst, modernste Freihandtechniken und maßgeschneiderte Blondkonzepte mit internationalem Anspruch. Balayage, Gray Blending und multidimensionale Farbverläufe werden so gestaltet, dass sie luxuriös wirken und zugleich mühelos herauswachsen.

Unsere Philosophie: Weniger Pflege-Stress, mehr dauerhafte Eleganz. Jeder Look ist darauf ausgelegt, auch Wochen später noch gepflegt, hochwertig und stimmig zu erscheinen. Haarverlängerung und Haarverdichtung verstehen wir als individuelle Maßanfertigung – diskret, perfekt integriert und fernab von Standardlösungen. Klassische Schnitte beherrschen wir selbstverständlich. Doch unsere Handschrift zeigt sich besonders in der Farbe.

Unser Ziel ist nicht einfach ein schönes Ergebnis.
Unser Ziel ist ein Look, der teuer aussieht – und selbstverständlich wirkt.



EL COIFFEURE & COSMETICS

DEICHSTRASSE 16-18
21423 WINSSEN
TEL. 0176 62241170



familia
besser als gut!



UNSERE STARS AUF DEM FELD

Für eine knackige Saison: Regional, saisonal, lecker –
die Obst- und Gemüseauswahl bei familia!

Winsen | Löhnfeld 10 | Mo. bis Sa. 7 – 20 Uhr



Mode & Mehr

DÜSENBERG & HARMS **moods**
BY D&H

FATBURNER / BODYSHAPE

Seit nunmehr acht Jahren treffen wir uns am Donnerstag mit viel Spaß zu 90 Minuten „Fatburner & Bodyshape“. 90 Minuten klingen erst einmal lang, aber so haben wir genug Zeit, um unseren Körper gut auf das eigentliche Training vorzubereiten und hinterher noch entspannt zu dehnen. Der F&B ist eine Kombination aus Ausdauer- und (leichtem) Krafttraining, bei dem ich darauf achte, dass alle Körperregionen „durchgearbeitet“ werden. Mal nut-

Wenn Du auch nicht jede Woche dieselben Übungen machen möchtest und Dich ein abwechslungsreiches Training interessiert, das neben Anstrengung auch Spaß beinhaltet, komm gerne vorbei und mach mit. Jeder ist willkommen!



Nina Eichhorn +49 170 2850545



zen wir hierzu Kurzhanteln und/oder Gewichtsmanschetten um die Intensität der Übungen etwas zu steigern, mal Steps (ohne Choreo) oder den Pezziball, um noch mehr Abwechslung in den Kurs zu bringen. Mal nutzen wir aber auch nur das eigene Körpergewicht (was definitiv nicht weniger anstrengend ist!). Beim Intervalltraining kommen wir mit den unterschiedlichsten Übungen ins Schwitzen und an jedem ersten Donnerstag im Monat steht Zirkeltraining auf dem Programm. Hier wird nochmal alles mögliche an Helferlein aus dem Regal geholt und man kann sich so richtig austoben.



DONNERSTAG 17:30 UHR - 19:00 UHR



LICHT & SICHT VOM PROFI

**Scheinwerfer
Scheibenwischer
Deckstrahler**

**Pesch Marinescheinwerfer
www.seematz.de**





HILFE, DIE RABAU- KEN KOMMEN...

Nachdem wir im Jahr 2024 leider feststellen mussten, dass die Fussballschule von Real Madrid nicht wirklich gut angenommen wurde, war uns klar: hier muss was geschehen. Und so nahmen wir Kontakt zur Rabauken-Fussballschule des FC St. Pauli auf.



Nach ein paar Gesprächen war klar, dass die Rabauken nach Scharmbeck kommen. Und nachdem wir ordentlich die Werbetrommel gerührt haben, haben über 40 (!) Kids an der „Schule“ vom 07. – 11.07.2025 teilgenommen. Der leitende Coach Lasse fasst das zurückliegende Camp wie folgt zusammen:

Als Leitung des Rabauken Camps 2025 bei der SG Scharmbeck Pattensen blicken wir auf eine rundum gelungene und ereignisreiche Campwoche zurück. Bereits vor Campbeginn hatten alle Kinder die Möglichkeit, bei der Anmeldung einen Sportbeutel zu beantragen. Dieser beinhaltete das angegebene Trikot, eine passende Hose, Stutzen sowie eine Trinkflasche, die während des gesamten Camps regelmäßig aufgefüllt werden konnte. So waren alle Kinder von Beginn an bestens ausgestattet.



Die Camp Tage fanden täglich von 9:30 bis 16:00 Uhr statt und folgten einer klaren, kindgerechten Struktur. Jeder Camp Tag begann mit einem gemeinsamen Morgenkreis, in dem die Kinder begrüßt wurden, der Tagesablauf erklärt und wichtige Informationen besprochen wurden. Anschließend starteten wir mit einem gemeinsamen Warm-up-Spiel, das für gute Stimmung sorgte und die Kinder spielerisch auf den Trainingstag vorbereitete.



Im Vordergrund stand dabei stets der Spaß – gleichermaßen für Jungen wie auch für Mädchen. Die Kinder hatten zudem die Möglichkeit, Gruppenwünsche zu äußern, um gemeinsam mit ihren besten Freundinnen und Freunden in einer Gruppe zu sein. Wir Trainerinnen und Trainer haben stets versucht, diese Wünsche bestmöglich zu berücksichtigen.



GESCHENK TIPP!

An den Vormittagen bauten wir verschiedene Stationen auf, an denen die Kinder spielerisch ihre fußballerischen Fähigkeiten verbessern konnten. Dazu gehörten Technikübungen, Slalom- und Dribbelaufgaben, Fintieren, Tor-schuss sowie unterschiedliche Spielformen. Besonders beliebt war das Funino-Feld, auf dem im Drei-gegen-Drei gespielt wurde und möglichst viele Ballaktionen für jedes Kind entstanden. So konnten alle aktiv eingebunden werden und viel Spielpraxis sammeln.

Zur Mittagszeit gab es eine gemeinsame Pause mit einem warmen, abwechslungsreichen und gesunden Essen, bei dem die Kinder neue Energie tanken konnten. Am Nachmittag standen dann verschiedene Turnierformen auf dem Programm, darunter das AJAX-Turnier, eine Champions-League-Variante oder die Mini-WM. Diese Turniere sorgten für große Begeisterung, Teamgeist und viele strahlende Gesichter. Zum Abschluss des Camps erhielt jedes Kind eine kleine Überraschung als Erinnerung an die erlebnisreiche Woche.

Besonders wichtig war uns als Rabauken-Trainerinnen und -Trainer, auf die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes einzugehen. Mit viel Engagement, Geduld und Freude versuchten wir, eine lehrreiche und gleichzeitig spaßige Woche zu gestalten. Die positive Entwicklung der Kinder, ihr Lachen und ihre Motivation haben uns gezeigt, dass das Rabauken Camp bei der SG Scharmbeck Pattensen ein voller Erfolg war.

Abschließend möchten wir betonen, dass wir uns sehr darüber freuen würden, im Jahr 2026 erneut zahlreiche Kinder beim Rabauken Camp der SG Scharmbeck Pattensen begrüßen zu dürfen und gemeinsam wieder eine unvergessliche, sportliche und spaßreiche Woche zu erleben.

Ich persönlich kann diesen Eindruck nur bestätigen. Die Coaches waren voll motiviert und die Kids hatten mega Spaß. Da sage ich als Rautenträger: „St. Pauli, das habt Ihr richtig gut gemacht.“ Das Camp wurde überwiegend positiv bewertet.

So war es für uns die logische Konsequenz, dass wir auch im Jahr 2026 mit den Rabauken ins Rennen gehen und freuen uns auf deren Zusage.

WANN? 06. – 10.07.2026
WO? SPORTPLATZ SCHARMBECK
FÜR WEN? 6 – 13 JAHRE

KOSTEN? 219,00 EUR (214,00 EUR FÜR RABAUKEN-CLUB-MITGLIEDER)

Flyer liegen im Clubhaus aus. Der Link zur Anmeldung findet Ihr auf unserer Homepage oder in unserer App

FAHRSCHULE ASHAUSEN

Theoretischer Unterricht:

Vermittlung aller wichtigen Verkehrsregeln und Verkehrszeichen.

Praktische Fahrstunden: Individuelle Fahrstunden, die auf die Bedürfnisse der Schüler abgestimmt sind.

Intensivkurse: Komprimierte Kurse für schnelle Vorbereitung auf die Fahrprüfung.

Begleitpersonen-Schulung: Auf Wunsch Unterstützung von Begleitpersonen während der Fahrstunden

FAHRSCHULE ASHAUSEN

Inh. Marco Klatt

Adresse: Bahnhofstraße 16

21435 Stelle/Ashausen

Telefon: 0170 4104201

Fahrschule.ashausen@outlook.de





PHYSIO GYM

OLÉ OLÉ RÜCKENSCHMERZ ADE

Kennst du diese Gedanken?

Das geht nicht.

Dafür bin ich zu schwach.

Das schaffe ich nie.

Genau so fing es hier auch an.

Und genau diese Sätze hört man heute nicht mehr.

Stattdessen:

„Ist ja gar nicht so schwer.“

„Da geht noch mehr.“

„Ich fühle mich richtig gut.“

Physio Gym ist ein Kurs, der Mut macht. Mut, dem eigenen Körper wieder zu vertrauen. Mut, sich zu bewegen – ganz ohne Leistungsdruck. Egal welches Alter, egal welches Fitnesslevel: Hier geht es darum, den Körper sanft, aber wirkungsvoll zu stärken.

Nicht nur der Rücken profitiert. Auch Bauch, Gesäß, Schultern, Nacken, Arme und Beine werden achtsam trainiert – alles, was dich im Alltag trägt und unterstützt. Dein Körper wird stabiler, aufrechter, belastbarer. Und sagt ganz leise: Danke.

Das Tempo ist bewusst ruhiger, die Wirkung dafür umso nachhaltiger. Ideal für Einsteiger, Wiedereinsteiger oder alle, die lange nichts gemacht haben und endlich wieder starten möchten – ohne Angst, ohne Vergleiche, ohne Druck.



Physio Gym ist mehr als Training.

Es ist der erste Schritt zu einem besseren Körpergefühl.

Zu mehr Sicherheit. Zu mehr Wohlbefinden. Zu mehr Ich kann das.

Trainingsziel: Ganzheitliche Körperkräftigung

Intensität: Mittel

Dauer: 60 Minuten

Trainer/-in:

Sabrina Träger +49 159 06671353

Joachim Hauptmann +49 160 90222900

DIENSTAG 17:30 UHR - 18:30 UHR

Wir bieten



Wärme von Meisterhand

Die richtige Heizung zum Objekt kann heute hohe Einsparungen ermöglichen.



Bäder für jeden Anspruch

Bei Beecken bekommen Sie Ihr Traumbad aus einer Hand.



Professionelle Leckortung

Als Ihr SHK-Fachbetrieb ist Beecken mit modernsten Geräten ausgestattet

Horst-Helmut Beecken

GmbH & Co.KG

Heizung - Sanitär - Service

Kanonenberg 2 21423 Winsen / Luhe OT Scharmbeck

Tel.: +49 - 4171 / 50 56 1

Fax: +49 - 4171 / 59 35 93

E-mail: info@beecken-heizungsbau.de

Web: www.beecken-heizungsbau.de



HI, ICH BIN ALINA!

Ich bin 28 Jahre jung und tanze seit 2012 voller Leidenschaft Zumba. Die Kombination aus Musik, Bewegung und guter Stimmung ist für mich jedes Mal ein echtes Highlight – und genau das möchte ich gerne mit dir teilen.

In meinen Kursen erwartest dich eine Mischung aus Spaß, Power und guter Laune – ganz ohne Leistungsdruck. Zumba ist für mich mehr als nur Sport: Es geht darum, den Alltag hinter sich zu lassen, den Körper in Bewegung zu bringen und dabei jede Menge Spaß zu haben. Mit meinen Kursen möchte ich dich zu mehr Lebensgefühl und Freude an Bewegung motivieren, unabhängig von Alter und Fitnesslevel!

Mein Ziel: Du gehst mit einem Lächeln und neuer Energie nach Hause.

MITTWOCH 19:30 UHR - BIS 20:30 UHR

Du hast noch keine Zumba-Erfahrung oder es ist schon eine Weile her? Kein Problem – du brauchst keinerlei Vorkenntnisse, um sofort in die Musik einzutauchen und dich von der Energie mitreißen zu lassen. Komm vorbei und tu dir, deinem Körper und deiner Seele etwas Gutes! Eine Probestunde ist jederzeit möglich!

Ich freue mich sehr darauf, dich kennenzulernen – und vielleicht tanzen wir ja schon bald gemeinsam durch den Mittwochabend!

Bis ganz bald am Mittwoch.

Deine Alina Nowack +49 157 75329580



<p>Meisterbetrieb des Fliesenhandwerks</p>		<p>Fliesen</p>	<p>Creative 3D- Planung</p>
		<p>Schwenk</p>	
<p>Fliesen Schwenk Inh. A. Schlethauer</p>			
<p>Boschstraße 10 A 21423 Winsen (Luhe)</p>			
<p>Telefon 0 41 71 - 7 15 68 Fax 0 41 71 - 78 25 00 Mobil 01 70 - 9 68 90 88</p>	<p>e-mail: info@fliesenschwenk.de Homepage: www.fliesenschwenk.de</p>		



BAUCH BEINE PO

Seit November 2025 bringen wir gemeinsam Bewegung in den Wochenstart! Unser Bauch-Beine-Po-Training kommt richtig gut an – die Gruppe wächst stetig, die Stimmung ist super und die Motivation ist jede Woche aufs Neue spürbar. In abwechslungsreichen Einheiten trainieren wir gezielt Bauch, Beine und Po und stärken dabei gleichzeitig den ganzen Körper. Herz und Kreislauf kommen ordentlich in Schwung – und der Spaß bleibt garantiert nicht auf der Strecke.

Egal ob Einsteigerin, Wiedereinsteiger oder Fitnessprofi – alle sind willkommen, die sich auspowern, ins Schwitzen kommen und gemeinsam etwas für ihre Fitness tun möchten.

Wer Lust hat, den Montagabend mit guter Laune, motivierender Musik und einem starken Körpergefühl zu verbringen, ist herzlich eingeladen, vorbeizukommen.

Einfach mitmachen – ich freue mich über jede neue motivierte oder noch zu motivierende Person!

Sabrina Träger +49 159 06671353



MONTAG 19:00 UHR - 20:00 UHR

KICKBOXEN & MMA

VOM FREUNDKREIS ZUR TRAININGSGRUPPE

Was als private Fünfergruppe begonnen hat, entwickelt sich weiter: Wir trainieren regelmäßig gemeinsam MMA – aus eigener Initiative, mit dem Ziel, realistisch, praxisnah und vielseitig zu trainieren. Also nicht nur ein bisschen Boxen, sondern ein vollständiges Mixed-Martial-Arts-Training mit Stand- und Bodenelementen.

Im Winter nutzen wir die Sporthalle in Scharmbeck, im Sommer geht's raus auf den Rasen. Hauptsache Bewegung, Technik und ordentlich Schweiß

Inzwischen wurden wir gefragt, ob wir das Training offiziell über den Verein laufen lassen und für weitere Interessierte öffnen möchten. Die Idee finden wir richtig gut – vorausgesetzt, es bleibt beim ganzheitlichen MMA-Ansatz und wird kein überwiegendes oder ausschließliches Boxtraining.

Aktuell ist in der Halle noch keine vollständige Kampfsportausrüstung vorhanden (z. B. Matten, Pratzten, Schlagpolster oder Sandsäcke). Alles, was wir benötigen – von Bandagen über Mundschutz bis hin zu Box- und MMA-Handschuhen sowie Schienbeinschonern – haben wir uns bisher selbst angeschafft. Jeder von uns hat privat investiert, um ein sicheres und sinnvolles Training zu ermöglichen.

Bei guter Beteiligung wäre es natürlich wünschenswert, wenn der Verein perspektivisch entsprechendes Material anschafft. So können Trainingsinhalte und Rahmenbedingungen langfristig optimal gestaltet werden.

Für uns steht ganz klar im Vordergrund:

Spaß am Training, gegenseitiger Respekt und ein realistischer, praxisnaher Ansatz.

UNSER ANGEBOT

- K1 (Kickboxen) – Technik, Ausdauer, Schlag- und Kicktraining
- MMA (Mixed Martial Arts) – vielseitiges Training inkl. Selbstverteidigung, Stand- und Bodenkampf

TRAININGSZEITEN

FREITAG: 20:00 UHR – 22:00 UHR

SONNTAG: 13:00 UHR – 15:00 UHR

Scharmbeck Sporthalle

Sascha Kunz +49 152 56971118

FÜR WEN IST DAS TRAINING GEEIGNET?

- Anfänger & Fortgeschrittene
- Jugendliche & Erwachsene
- Keine Vorerfahrung nötig!

Jeder ist herzlich willkommen – komm einfach vorbei und trainiere mit uns!

Gemeinsam verbessern wir Technik, Fitness, Disziplin und Selbstvertrauen in einer motivierten und respektvollen Trainingsatmosphäre.

PROBETRAINING JEDERZEIT MÖGLICH!





WEIHNACHTSFEIER

Am 13. Dezember 2025 fand ab 15:00 Uhr die Weihnachtsfeier des MTV statt. Rund 30 Kinder kamen gemeinsam mit ihren Familien zusammen, um einen gemütlichen und stimmungsvollen Nachmittag zu verbringen.

Die Kinder konnten basteln, Rubbellose gestalten, malen und Kekse verzieren. Begleitet wurde der Nachmittag von weihnachtlichem Singen und Tanzen, was für eine schöne vorweihnachtliche Atmosphäre sorgte.

Ein besonderes Highlight war der Besuch des Weihnachtsmannes. Für ihn hatten die Kinder ein Lied einstudiert und ihn mit Keksen und Kakao begrüßt. Der Weihnachtsmann las den Kindern noch eine Geschichte vor und verteilte anschließend Geschenke sowie ein paar nette Worte und Wünsche für das neue Jahr. Danach verabschiedete er sich wieder und die Kinder sammelten stolz ihre gebastelten Werke und die verzierten Kekse ein.

Für die Eltern gab es Kaffee, Kakao und kleine Leckereien. Es war eine rundum gelungene Weihnachtsfeier in gemütlicher Atmosphäre.

Eure Jugendwartin
Emma Stemmler



FASCHING 2025

Beim Faschingsfest am 2. März 2025 durften wir rund 20 Kinder mit ihren Eltern und Familien begrüßen. In der liebevoll geschmückten Turnhalle verbrachten wir einen fröhlichen Nachmittag mit vielen Tänzen, Spielen und guter Stimmung.



Auf dem Programm standen unter anderem Stopptanzen, Reise nach Jerusalem und weitere Bewegungsspiele. Am Mal- und Basteltisch konnten die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen: Es wurden eigene Perücken gebastelt, Tierperücken ausgemalt und Hexentreppe gestaltet, was mit großer Begeisterung angenommen wurde.

Für die Eltern gab es gemütliche Sitzgelegenheiten sowie Kaffee, Softgetränke und Naschereien vom Kiosk.

Es war ein rundum gelungenes Fest, über das wir uns sehr gefreut haben. Leider wird das Faschingsfest im Jahr 2026 pausieren, soll aber 2027 wieder wie gewohnt stattfinden. Schön, dass so viele dabei waren – wir freuen uns auf ein tolles Jahr 2026.

Eure Jugendwartin
Emma Stemmler



MEISTERBETRIEB

Malereibetrieb Waschatz



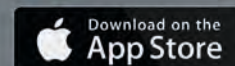
- Malerarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Teppichboden

21423 Winsen-Scharmbeck
Lehmstich 10

Telefon (0 41 71) 51 67
Telefax (0 41 71) 59 30 44

www.malereibetrieb-waschatz.de
mail@malereibetrieb-waschatz.de

HOL DIR
DIE APP



WENN SPORT GRENZEN ÜBERWINDET

DER DOKUMENTARFILM „OPEN OCEAN“ VON SCHARMBECKER FILMEMACHER PHILIPPE OPIGEZ

„Das Meer ist offen für jeden. Ob du das im Stehen oder im Liegen machst, mit Brett oder ohne Brett. Es spielt keine Rolle. Es geht nur darum, dass du deine Erfüllung darin findest.“ - Hannes Laing, Mitgründer Open Ocean e.V. Der 46-minütige Dokumentarfilm Open Ocean von Philippe Opigez und Rico Stein führt in die Welt des inklusiven Surfens im Norden Portugals. Dort gehen Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam ins Meer und erleben die Kraft der Wellen und die Freiheit des Augenblicks. Der Atlantik steht dabei sinnbildlich für Mut, Vertrauen und das Überwinden von Grenzen.



Im Mittelpunkt des Films stehen fünf Menschen: Hannes, Fritzi, Adriani, Pia und Malin. Sie alle haben ihre eigene Geschichte und eine besondere Verbindung zum Meer. Beim Surfen wird das Wasser für sie zu einem Ort der Begegnung, des Miteinanders und der persönlichen Stärke. Hannes ist querschnittgelähmt und verfolgt unbeirrt seinen Traum,

wieder zu surfen. Fritzi, eine erfahrene Surflehrerin, findet neue Erfüllung darin, anderen Menschen den Zugang zum Surfen zu ermöglichen. Adriani, der ohne Sehvermögen surft, zeigt großes Vertrauen in sich selbst, seine Umgebung und das Meer. Pia reist nach ei-



nem Unfall, durch den sie ihre Beine nicht mehr bewegen kann, gemeinsam mit ihrer Freundin Malin nach Portugal. Zusammen entdecken sie beim Surfen neue Leichtigkeit, Nähe und Lebensfreude.

Open Ocean ist mehr als ein Film über das Surfen. Er erzählt von Mut, Gemeinschaft und dem Wunsch, sich selbst neu zu entdecken. Mit eindrucksvollen Bildern und ehrlichen Begegnungen zeigt der Film, wie Menschen mit unterschiedlichen Lebenswegen Barrieren überwinden und im Meer ein Gefühl von Freiheit finden.



Der Film ist für ein breites Publikum zugänglich. Er wird mit Audiodeskription für Menschen mit Sehbehinderung sowie mit erweiterten Untertiteln für hörgeschädigte Zuschauer:innen gezeigt. So können möglichst viele Menschen die Geschichten erleben und spüren, was Inklusion bedeutet.

Der Film ist aktuell in der ARD-Mediathek zu sehen. Link und weitere Infos zum Film auch unter www.opigez.de/open-ocean

ÜBER PHILIPPE OPIGEZ:

Seit über zehn Jahren erzählt Philippe Geschichten mit seiner Kamera. Als selbstständiger Filmmacher und Kameramann hat er sich dabei stets seine Neugier und den Blick für besondere Momente bewahrt. Seine ersten Projekte entstanden im Sport- und Tourismusbereich – heute realisiert er Unternehmensfilme, Imagefilme, Eventvideos und Reportagen mit gesellschaftlichem Bezug.

Philippe ist unter anderen für Sender und Plattformen wie ARD/WDR, ZDF, ARTE, SKY, DAZN und Prime Video im Einsatz. Neben diesen Aufträgen realisiert er eigene Dokumentarfilme, in denen er sportliche Themen mit persönlichen und gesellschaftlichen Fragen verbindet. 2023 schloss er die Masterclass Non-Fiction an der Internationalen Filmschule Köln ab. Inzwischen hat Philippe in Scharmbeck seinen Lebensmittelpunkt gefunden. Hier freut er sich über den Austausch mit Menschen aus der Region und auf neue Projekte, die vor Ort entstehen dürfen. Meldet euch also gerne bei ihm.

E-Mail: mail@opigez.de

Mobil: 0159 010 543 91

Webseite: www.opigez.de

Weitere Webseite: www.cinerie.de

Über Open Ocean e.V.:

Open Ocean e.V. ist eine gemeinnützige Organisation, die sich mit Leidenschaft für inklusiven Wassersport einsetzt. Durch vielfältige Programme und internationale Kooperationen ermöglicht der Verein Menschen mit und ohne Behinderung, die Freiheit und Freude des Surfens zu erfahren. Dabei werden Inklusion und Diversität nicht nur gefeiert, sondern aktiv gelebt – im gemeinsamen Erleben von Wasser, Wellen und menschlicher Verbindung.



**Mitglied.
Mitwissen.
Mitbestimmen.
Mitverdienen.**

Profitieren Sie von unseren Mitgliedervorteilen!



vblh.de/mitgliedschaft

**Starke Mitglieder.
Starke Vorteile.**

Werden Sie zum Bankteilhaber:
mit einer Mitgliedschaft bei der
Volksbank Lüneburger Heide eG

Volksbank
Lüneburger Heide eG 



MOIN! Wir sind eine kreative
Onlineagentur aus Winsen,
mit frischen und wirkungsvollen
Ideen für Ihr Business.

**Lassen Sie uns ins
Gespräch kommen:**

Dirk Baumgartl
04171 304 504
0179 280 3000
mail@dibadi.de
www.dibadi.de



Professionell. Mit Liebe zum Detail. Unkompliziert.

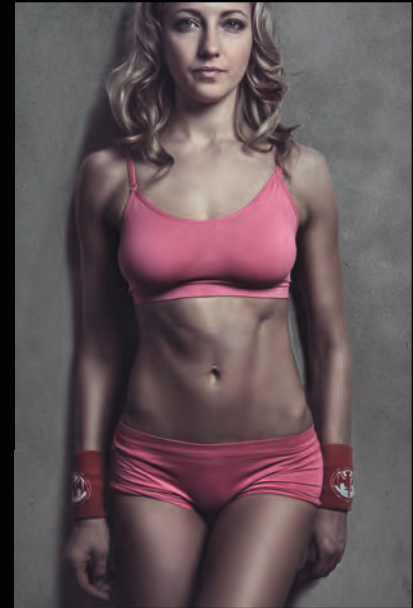
SLIM BODY



KÖRPERUMFANG
REDUZIEREN

EXKLUSIV
BEIM
MTV

ÜBERLISTE DIE
NATÜRLICHE
FETTVERBRENNUNG
MELDE DICH AN
mail@mtscharmbeck.de



Das Training besteht aus einem individuell abgestimmten Bewegungsprogramm, Tipps für eine gesunde Ernährung und die Anleitung zur Aufrechterhaltung von regelmäßiger Bewegung und einem gesundem Lebensstil.

SO FUNKTIONIERT SLIM BODY®

Der Slimbody-Gurt erhitzt über ein Steuergerät mittels Infrarot-Tiefenwärme das Fettgewebe. Die Haut erwärmt sich dabei auf bis zu 55 Grad Celsius, die Wärme dringt bis zu 4 cm tief in die Haut ein. Dadurch wird der gesamte Rumpfbereich stark durchblutet und die Fettverbrennung aktiviert. Gleichzeitig geben die Bauchfettzellen gespei-



cherte Fettsäuren ab und werden maximal entleert. Bewegt man sich auf gewohnte Weise, bleibt die Oberflächentemperatur am Bauch meist kühl. Das bedeutet, dass an dieser Zone meist eine schlechtere Durchblutung vorherrscht. Dies ist auch ein Grund, warum man am Bauch sehr schwer abnimmt. Mit dem Slimbody® Bauchprogramm, erzielt man durch eine Temperatursteigerung im Anwendungsbereich eine höhere Durchblutung, sodass der Körper vermehrt Fettsäuren im Bauchbereich zur Energiebereitstellung heranzieht. Voraussetzung: Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil.





SG SPA

Rückblicke und Zukunftswünsche der Mannschaften der SG SPA

WAS FÜR EIN JAHR FÜR UNSERE 1. HERREN!

Im Sommer gelang als erstem Team in der Geschichte der SG der Aufstieg in die Landesliga – ein historischer Moment, den sich die Mannschaft mit einer überragenden Saison und der besten Defensive der Liga mehr als verdient hat. Der Stolz über diese Leistung ist bei Spielern, Trainern und dem gesamten Verein riesig.

Nach dem entscheidenden Aufstiegsspiel wurde natürlich ausgiebig gefeiert, bevor es dann mit frischer Motivation in die Vorbereitung auf das Abenteuer Landesliga ging. Dort warteten gleich zu Beginn absolute Topteams – und unsere Jungs zeigten, dass sie auch auf diesem Niveau mithalten können. Dennoch wurde schnell deutlich, dass das Tempo und Niveau in der neuen Liga ein anderes ist. Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase konnten dann aber auch die ersten beiden Siege eingefahren werden – wichtige Schritte für das Selbstvertrauen und den weiteren Saisonverlauf.

Aktuell plagen das Team einige Verletzungen und Ausfälle, doch die Stimmung bleibt positiv. In den kommenden

Wochen stehen entscheidende Spiele gegen direkte Konkurrenten an, in denen wichtige Punkte für den Klassenerhalt gesammelt werden sollen.

Ein besonderer Moment war auch das gemeinsame Gedenken an Dieter Schneider, der den Verein über viele Jahre geprägt hat. Sein Engagement und seine Leidenschaft bleiben unvergessen.

Zum Schluss ein riesiges Dankeschön an alle Fans, die uns Woche für Woche so großartig unterstützen – zu Hause wie

auswärts. Ihr seid ein wichtiger Teil dieses Erfolgs! Das Ziel bleibt klar: den Klassenerhalt sichern und uns als Team kontinuierlich weiterentwickeln.

Nach dem historischen Aufstieg in die Kreisliga war die



vergangene Saison für unsere Zweite Herren eine echte Erfolgsgeschichte: starker siebter Platz und Pokalsieg – besser hätte es kaum laufen können. Doch wie man so schön sagt: Die zweite Saison nach dem Aufstieg ist immer die schwerste.

Das zeigte sich leider gleich zum Start. Der Motor stotterte, Punkte blieben zunächst Mangelware und die Trainingsbeteiligung litt unter Studium, Verletzungen und Abwesenheiten. So musste sich das Team Stück für Stück zurückkämpfen. Inzwischen hat man sich ins Mittelfeld vorgearbeitet und wieder gezeigt, dass man zurecht Kreisliga spielt.

Trotz mancher sportlicher Durststrecke stimmt die Stimmung in der Truppe. Der Zusammenhalt auf und neben dem Platz bleibt das große Plus.

Und während weiter um Punkte gerungen wird, steht mit der Weihnachtsfeier schon das nächste große Highlight vor der Tür! Der ein oder andere summt inzwischen schon wieder „Last Christmas“



BVO Brandsanierung Süd GmbH

www.bvosued.de

Telefon 04173 – 5992 556



Brandsanierung



Wasserschadensanierung



Schimmelpilzbekämpfung

Mit der Verstärkung aus unserer Jugendarbeit stellte sich die 3.Herren der Herausforderung der 2.Kreisklasse.

Hoch motiviert trat die 3.Herren gegen jeden Gegner an, und das werden sie auch weiterhin so tun. Auch wenn die ersten Punkte bisher ausblieben. Als Team wachsen sie stetig zusammen, sodass das Ziel nicht nur Tore schießen ist, sondern auch die ersten Punkte einzufahren gilt. Die Qualität dafür ist da! Trotz Niederlagen gibt das Team weiterhin ihr Bestes, im Training und in den Spielen. Sie wachsen zusammen und kämpfen zusammen!

GROSSER UMBRUCH FÜR UNSERE 1.FRAUEN.

Leider musste sich das Team von einigen Mitspielerinnen nach der letzten Saison verabschieden. Umso größer die Freude, dass viele der ehemaligen B-Mädchen aus dem Jugendbereich, sowie eine Rückkehrerin, 2. Frauenspielerinnen, aber auch Spielerinnen aus anderen Vereinen in die 1.Frauen gekommen sind. Zudem konnte der Co-Trainer der ehemaligen B Mannschaft für das Team gewonnen werden. Das Team freut sich, dass Julian Diener das Trainer-Team erweitert. Seitdem heißt es: sich gegenseitig kennenlernen und als Mannschaft zusammenwachsen. Der Saisonbeginn war sehr erfolgreich: Die Testspiele gegen TuS Barendorf und TSV Gellersen und vor allem das Pokalspiel gegen FSG 3 Meilen Altes Land

II gewinnt das Team. Den Schwung der ersten Spiele konnte die Mannschaft in das 1. Ligaspiel mitnehmen und gewann zuhause gegen TSV Apensen II, wodurch die ersten 3 Punkte gesichert werden konnten. Insgesamt konnten sich die Neuzugänge gut etablieren. Jetzt heißt es an den erfolgreichen ersten Spielen anknüpfen und weitere Entwicklungsschritte machen, damit das Team zeigen kann, was für eine tolle Mannschaft sie sind.



**PARTNER & AUSRÜSTER
AUS LEIDENSCHAFT**
KOMPETENT, ZUVERLÄSSIG UND FAIR



**SPORT
SCHNEIDER**

Löhfeld 10 · 21423 Winsen/Luhe
www.sportschneider.de
Mo bis Sa 9 - 18 Uhr



ERFOLGREICHER START IN DIE NEUE SAISON FÜR UNSERE 2.FRAUEN.

Mit viel Motivation und Teamgeist startete die 2. Frauen in die Saison - und das direkt mit einem Sieg! Insgesamt konnte das Team 2 der 3 bisherigen Spiele für sich entscheiden. Diese Saison geht das Team auch wieder mit Soete an der Seitenlinie an den Start, herzlichen Dank Soete! Außerdem konnten wir ein paar neue Spielerinnen und die ein oder andere Wiederkehrerin (aus Ausland und Krankheit) in unseren Reihen begrüßen, die auch schon direkt ihre ersten Spiele absolviert haben. Herzlich willkommen

schon viele schöne Momente: Ob bei einem gemeinsamen Tag am See mit SUP paddeln oder bei einer Fahrradtour an die Elbe, wir haben den Sommer und die Zeit zusammen genossen und das Teamgefühl weiter gestärkt. Zu guter Letzt: Wir freuen uns immer über neue Gesichter! Ganz egal ob mit oder ohne Erfahrung, egal ob jung oder alt - wer Lust auf Fußball, Spaß und ein tolles Team hat, ist bei uns immer herzlich willkommen. Wir blicken gespannt und zuversichtlich auf die kommenden Spiele und freuen uns natürlich immer über viele Zuschauer.



(zurück) im Team! Gleichzeitig musste die Mannschaft sich zum Ende der letzten Saison auch von einigen Spielerinnen verabschieden, sei es fürs Studium, die Ausbildung oder auch weil der Wechsel in die 1. Damen gemacht wurde. Wir bedanken uns für die gemeinsame Zeit mit euch und wünschen euch alles Gute für die Zukunft. Besonders schön in dieser Saison:

Wir konnten bereits das ein oder andere Mal den Vereinsbus benutzen. Und auch abseits des Platzes hatten wir

Texte von: Sascha Damm, Niclas Hildebrandt, Patrick Bartel, Catharina Cordes, Kine Matthies und Jannika Ahlers

Handelsblatt

**BESTE
Kunden-
Beratung**

2023

**First Stop
Reifen Auto Service GmbH**

Im Vergleich: 18 Autoservice-Ketten
Partner: ServiceValue GmbH
Handelsblatt • 12.06.2023



Reifenhandel • Reifenservice • Reifendienst
Tel. 04171 - 88 00 38 • reifenservice-ferri.de



Liebe Sportsfreunde,

wir freuen uns, euch im Namen der SG Scharmbeck-Pattensen-Ashausen zu unserem Jugendturnier **Dieter-Schneider-Cup 2026** einzuladen!

Das Turnier wird in diesem Jahr wieder von unserem Hauptsponsor **Lübberstedt Bau** unterstützt. → www.luebberstedt-bau.de

Datum: **Samstag, 15. August 2026 und Sonntag, 16. August 2026**

Ort: **Pattensen, Hirtenbrink 59, 21423 Winsen**

Samstag, 15. August 2025	Jahrgang	Feld	Turnierstart
D-Juniorinnen	2014/2015	großes 7er Feld	09:30 Uhr
U12	2015	9er Feld	09:30 Uhr
U11	2016	kleines 7er Feld	14:30 Uhr
U13	2014	9er Feld	14:30 Uhr
U14	2013	11er Feld	18:30 Uhr
Sonntag, 16. August 2025	Jahrgang	Feld	Turnierstart
U6	2021	Funino	09:30 Uhr
U8	2019	5er Feld	09:30 Uhr
U10	2017	kleines 7er Feld	09:30 Uhr
F-Juniorinnen	2018/2019	Funino	12:30 Uhr
U9	2018	5er Feld	14:30 Uhr
E-Juniorinnen	2016/2017	kleines 7er Feld	14:30 Uhr
U7	2020	Funino	15:30 Uhr

Startgebühr: 40,00 € je Mannschaft

Meldefrist ist bis 30. Juni 2026

Anmeldung unter: <https://forms.gle/wEWgFdkZY2RkqoxX8>

oder per QR-Code (siehe rechts)



Bei Fragen wendet euch bitte an: jugendturnier@sg-spa.de

Die Zusagen werden nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Alle Mannschaften erhalten nach erfolgter Anmeldung eine offizielle Anmeldebestätigung oder einen Hinweis über die Aufnahme auf die Warteliste.

Um Planungssicherheit zu haben, bitten wir die **Startgebühr innerhalb von 14 Tagen** nach Erhalt der Anmeldebestätigung zu überweisen.

Wir freuen uns darauf, euch beim **Dieter-Schneider-Cup 2026** begrüßen zu dürfen!

Mit sportlichen Grüßen

Georg Bender, Jugendobmann



GRUSSWORT DES FC SÜDERELBE

LIEBE FREUNDINNEN UND FREUNDE DES
MTV SCHARMBECK,

wenn es im Fußball eine Tabelle für Gastfreundschaft gäbe, würdet Ihr ganz klar um die Meisterschaft mitspielen. Im Namen des gesamten FC Süderelbe e.V. möchten wir Euch von Herzen danken – dafür, dass wir Eure Rasenplätze so unkompliziert nutzen dürfen und Ihr uns jedes Mal das Gefühl gebt, bei Freunden zu Besuch zu sein. Eure Offenheit und Hilfsbereitschaft gehen weit über das hinaus, was man unter „normalem Vereinsleben“ versteht. Ihr habt uns nicht nur Plätze gegeben, sondern uns ein Stück in Eure Vereinsfamilie aufgenommen – und so etwas ist im Fußball mindestens so selten wie ein 5:0 bei Hamburger Schmuddelwetter ohne Matschflecken.

Durch die jahrelange Verbindung zwischen unseren Vereinen sind echte Freundschaften gewachsen. Diese Freundschaften reichen weit über die 90 Minuten hinaus und sind für uns unbezahlbar. Wir freuen uns auf alles, was noch kommt, und sind stolz darauf, solch großartige Sportfreunde an unserer Seite zu haben. Sollte Teamgeist eine Postleitzahl haben, läge sie wahrscheinlich irgendwo zwischen Süderelbe und Scharmbeck.

Mit sportlichen und herzlich-freundschaftlichen
Grüßen
FC SÜDERELBE e.V.



ATB

ALTLÄNDER TIEFBAU

Neuenfelder Fährdeich 40c
21129 Hamburg
Tel.: (040) 68 87 31 77



Greßmann von Witzleben

GRUPPE



Wir, das Team der Greßmann von Witzleben Gruppe wünschen dem MTV Scharmbeck und insbesondere der SG viel Erfolg.

Ihr regionaler Partner für Versicherungen, Finanzierungen und Immobilien.

Dominik Greßmann
Tel: 04171 - 7888-0

Greßmann von Witzleben Gruppe
Bahnhofstr. 40

21423 Winsen Luhe

E-Mail: d.gressmann@witzleben-Partner.de

UNSERE JUGEND – DIE ZUKUNFT DER SG SPA

Von den ersten Schritten auf dem Rasen bis zum Sprung zu den Erwachsenen: In neun Jugendmannschaften wachsen bei der SG SPA die Fußballstars von morgen heran. Doch es geht um weit mehr als nur Tore und Siege. Über 300 junge Kickerinnen und Kicker sind aktuell in den Jugendmannschaften der SG SPA aktiv – vom Bambini-Alter bis zur U17. Kurz vor Weihnachten 2025 standen alle Teams an vier Terminen für professionelle Mannschaftsfotos vor der Kamera. Diese Bilder sind nun nicht nur in dieser Vereinszeitschrift zu sehen, sondern werden im Frühjahr 2026 auch Teil unseres eigenen SG-Sammelalbums sein – eine besondere Würdigung für unseren engagierten Nachwuchs!

UNSERE TEAMS IM ÜBERBLICK

Die SG SPA bietet für jede Altersklasse das passende Angebot: Von der U6 (Jahrgang 2020 und jünger), wo die Kleinsten ihre ersten Ballkontakte sammeln, über die Jahrgänge U7 (2019), U8 (2018), U10 (2016), U11 (2015), U12 (2014) und U13 (2013) bis hin zur U17 (2009), wo die Jugendlichen bereits kurz vor dem Wechsel zu den Erwachsenen stehen. Ein besonderer Stolz des Vereins sind unsere D-Juniorinnen (Jahrgänge 2013 und 2014), die zeigen, dass Fußball selbstverständlich auch Mädchensache ist.

MEHR ALS NUR FUSSBALL

Was unsere Jugendarbeit ausmacht, geht weit über das reine Kicken hinaus. In den Jahren, die Kinder und Jugendliche bei der SG verbringen, lernen sie fürs Leben: Teamgeist und Zusammenhalt stehen dabei an erster Stelle. Auf dem Platz lernt jedes Kind, dass Erfolg nur gemeinsam möglich ist – eine Erfahrung, die weit über den Fußballplatz hinausreicht.

Fairplay und Respekt werden von Anfang an großgeschrieben. Ob im Umgang mit Mitspielern, Gegnern oder Schiedsrichtern – unsere jungen Spielerinnen und Spieler lernen, mit Siegen umzugehen, aber auch Niederlagen zu akzeptieren und gestärkt daraus hervorzugehen. Diese mentale Stärke ist eine der wertvollsten Lektionen, die der Sport vermitteln kann.

Disziplin und Verlässlichkeit gehören ebenfalls dazu: Pünktlich zum Training erscheinen, Vereinbarungen einhalten und Verantwortung für die Mannschaft übernehmen – all das prägt den Charakter und bereitet auf das spätere Leben vor.

Nicht zuletzt fördert der Fußball die körperliche Fitness und Koordination. Gerade in Zeiten, in denen Kinder viel Zeit vor Bildschirmen verbringen, bietet der Vereinssport einen wichtigen Ausgleich mit viel Bewegung an der frischen Luft.

DER WEG ZU DEN ERWACHSENEN

Von den ersten unsicheren Schritten mit dem Ball in der U6 bis zum koordinierten Zusammenspiel in der U17 ist es ein langer, aber spannender Weg. Unsere erfahrenen Trainerinnen und Trainer begleiten die Kinder und Jugendlichen durch alle Entwicklungsstufen – vom spielerischen Lernen über technisches Training bis hin zur taktischen Schulung. Dabei steht immer die Freude am Sport im Vordergrund.

Wer bei der SG SPA aufwächst, entwickelt nicht nur fußballerisches Können, sondern auch eine tiefe Verbundenheit zum Verein. Viele unserer heutigen Erwachsenenspieler haben genau diese Reise durchlaufen und tragen nun das SG-Trikot in den Seniorenmannschaften – ein Beweis dafür, wie nachhaltig unsere Jugendarbeit wirkt.

NEUE GESICHTER WILLKOMMEN!

Alle unsere Jugendmannschaften freuen sich jederzeit über neue Mitspielerinnen und Mitspieler! Egal ob mit oder ohne Vorerfahrung – wer Lust hat, einfach mal beim Training vorbeizuschauen, ist herzlich willkommen. Die Trainingszeiten und Kontaktdaten aller Teams findet ihr auf unserer Jugend-Webseite: jugendfussballverein.de Dort könnt ihr euch direkt informieren und den passenden Ansprechpartner für eure Altersklasse finden. Wir freuen uns auf euch!

Georg Bender
Jugendobmann SG SPA





SG SPA STICKER-SAMMELHEFT NACH OSTERN 2026

Endlich ist es soweit – unsere SG bekommt ihr eigenes Stickeralbum! Von Mitte April bis Ende Juni können alle Fans, MitgliederInnen und Sammel-EnthusiastInnen Sticker sammeln, tauschen und kleben.

Nach monatelanger Vorbereitung steht fest: Die SG Scharmbeck-Pattensen-Ashausen startet im Frühjahr 2026 eine ganz besondere Vereinsaktion. Vom 11. April bis zum 20. Juni 2026 – insgesamt zehn spannende Wochen lang – können sich alle SG-Fans ihr eigenes Stickeralbum zusammenstellen. Mit über 300 aktiven Fußball-SpielerInnen und -Spielern, die bei der Aktion mitmachen, werden rund 400 verschiedene Aufkleber das Album füllen.

Die Grundlage für diese tolle Aktion wurde bereits Anfang Dezember 2025 gelegt: An vier Terminen entstanden mit einem professionellen Fotografen hochwertige Mannschafts- und Portraitbilder aller teilnehmenden Teams und SpielerInnen.

Paul Petersen, der Vorsitzende der SG SPA, freut sich besonders auf die Aktion: "Endlich ist es soweit: unser eigenes SG-Stickeralbum kommt 2026! Kurz nach Ostern könnt ihr euch zehn Wochen lang die SG Sticker besorgen, sie sammeln und mit anderen tauschen. Ein großer Dank geht dabei an unsere beiden Partner Stickerstars und Edeka aus Ashausen! Sammeln, tauschen, kleben – mit jedem Sticker wächst nicht nur das Album, sondern auch der Stolz auf unseren Verein. Denn unser Stickeralbum ist mehr als nur Sammelspaß: Es fördert die Identifikation mit der SG, motiviert unseren Nachwuchs und zeigt allen, wie viel Herzblut in unserem Verein steckt."

Starker Partner an unserer Seite

Möglich wird diese Aktion durch die Unterstützung zweier starker Partner: die Firma Stickerstars, die für die professionelle Produktion sorgt, und der Edeka Markt in Ashausen, der als lokaler Ankerpunkt der Aktion fungiert.

Fabian Jacobs, Marktleiter des Edeka Ashausen und selbst

aktiver SG-Fußballer, erklärt sein Engagement: "Da ich selber bei der SG Fußball spiele, war ich sofort Feuer und Flamme für die Aktion. Für mich als Marktleiter ist es natürlich ein Herzensprojekt und gleichzeitig eine sehr gute Möglichkeit, die lokale Verbundenheit zwischen dem Markt und unseren örtlichen Vereinen zu stärken. Wir freuen uns schon riesig auf die spannenden zehn Wochen!"

Der große Auftakt am 11. April

Los geht's mit einem besonderen Highlight: Am Freitag, den 11. April 2026, findet voraussichtlich von 12 bis 16 Uhr ein großer SG-Mitmachttag auf dem Parkplatz des Edeka Marktes in Ashausen statt. Bei verschiedenen Fußball-Stationen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene ihre ersten Sticker erspielen. Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee & Kuchen, Bratwurst und Getränken bestens gesorgt – ein perfekter Start in die Sammelsaison für die ganze Familie!

Wo gibt's die Sticker?

Die Sammelhefte und Sticker sind natürlich beim Edeka Markt in Ashausen erhältlich. Während der gesamten zehnwöchigen Aktionszeit werden sie außerdem bei allen Heimspielen der 1. Herren im Kiosk auf der Sportanlage des MTV Scharmbeck verkauft. So können Fans direkt beim Anfeuern ihrer Mannschaft ihr Album vervollständigen.

Besonders praktisch: An drei Samstagen – am 23. Mai, 6. Juni und 20. Juni 2026 – finden Tauschbörsen beim Edeka Markt in Ashausen statt. Hier können alle Sammler ihre doppelten Sticker gegen fehlende eintauschen und sich mit anderen Vereinsmitgliedern austauschen.

Wir freuen uns schon riesig auf das eigene SG Sticker-Sammelheft und wünschen allen viel Spaß beim Sammeln!

Georg Bender

Jugendobmann SG SPA



Maßgefertigte Schränke für jede Raumsituation

NUTHMANN
—SCHRANK-DESIGN—

Pattenser Hauptstraße 18
21423 Winsen/Pattensen
Tel.: 04173 6245

Besuchen Sie uns auf Facebook

www.cabinet.de/winsen

Einbauschränke nach Maß

„VON NORDDEUTSCHLAND BIS SCHNAPPATMUNG“

Der 21.08.2025. 6:21 Uhr. Während andere sich noch einmal im Bett umdrehen, rollte ich bereits los – von Winsen (Luhe) Richtung Abenteuer. Der Drahtesel geschniegelt, die Motivation hoch, der Kaffee wirkte. Ab Lüneburg ging es stilecht mit dem ICE gen Süden – denn selbst der härteste Radler muss ja nicht alles selber trennen.



Doch dann – Erlösung! „Schussfahrt – keine Steigungen!“ Endlich rollen lassen. Der Fahrtwind im Gesicht, das Gefühl von Freiheit, Geschwindigkeit, Triumph! So ging es bis nach Langweid am Lech. Durch Augsburg – nun ja. Sagen wir: Man muss es mal gesehen haben. Aber man muss auch weiterfahren dürfen.



Am Ende sollten es 600 Kilometer werden. Und 4.700 Höhenmeter. Also quasi einmal senkrecht durch ein Mittelgebirge – nur eben verteilt in kleinen, fiesen Portionen.

Ankunft in München. Weiß-blauer Himmel,

bayerische Gelassenheit – und ich mittendrin. Weiter an den Ammersee. Warm-up-Runde. Einrollen. Landschaft genießen. Frühstück mit Blick aufs Wasser – fast schon kitschig schön. Der See glitzerte, als wolle er sagen: „Na, das wird schon.“

Mit frischem Müsli-Mut ging es weiter Richtung Kaufbeuren. Und dann begann das Kapitel „Allgäu“. Wer dort von „leichten Hügeln“ spricht, hat entweder Humor – oder ein E-Bike. Im Allgäu sind Hügel nämlich eine sehr persönliche Definition. Sie kommen un-



wenn man dachte, „gleich ist oben“, kam hinter der Kurve die nächste Rampe. Und noch eine. Und noch eine. Mein Navi schwieg betreten – wahrscheinlich wollte es mich nicht zusätzlich demoralisieren.

Plötzlich – eine Fata Morgana! Harburg in Sicht! Mit der Burg! Ein Lichtblick! Ein Ziel! Doch Pustekuchen: Es war nicht das erhoffte Ziel, sondern Harburg – und das lag natürlich immer noch in der Rhön. Die Berge grinsten hämisch.



600 Kilometer später. 4.700 Höhenmeter reicher. Ein bisschen dünnhäutiger an den Beinen, aber um Welten reicher im Kopf. Was bleibt? Muskelkater, Geschichten – und dieses unbeschreibliche Gefühl, es trotzdem geschafft zu haben.

Zwischen norddeutscher Morgenkühle und süddeutscher Hügelerfahrung lagen Schweiß, Zweifel, Gelächter und ganz viel Leidenschaft. Und wenn mich heute jemand fragt: „Würdest du das wieder machen?“ Dann sage ich: „Schaun mer mal.“

Das war es. Ein bisschen dünnhäutiger an den Beinen, aber um Welten reicher im Kopf. Was bleibt? Muskelkater, Geschichten – und dieses unbeschreibliche Gefühl, es trotzdem geschafft zu haben.

Zwischen norddeutscher Morgenkühle und süddeutscher Hügelerfahrung lagen Schweiß, Zweifel, Gelächter und ganz viel Leidenschaft. Und wenn mich heute jemand fragt: „Würdest du das wieder machen?“ Dann sage ich: „Schaun mer mal.“

Das war es. Ein bisschen dünnhäutiger an den Beinen, aber um Welten reicher im Kopf. Was bleibt? Muskelkater, Geschichten – und dieses unbeschreibliche Gefühl, es trotzdem geschafft zu haben.

Zwischen norddeutscher Morgenkühle und süddeutscher Hügelerfahrung lagen Schweiß, Zweifel, Gelächter und ganz viel Leidenschaft. Und wenn mich heute jemand fragt: „Würdest du das wieder machen?“ Dann sage ich: „Schaun mer mal.“

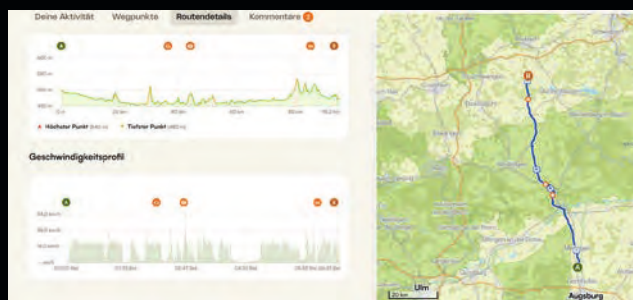
Das war es. Ein bisschen dünnhäutiger an den Beinen, aber um Welten reicher im Kopf. Was bleibt? Muskelkater, Geschichten – und dieses unbeschreibliche Gefühl, es trotzdem geschafft zu haben.

Zwischen norddeutscher Morgenkühle und süddeutscher Hügelerfahrung lagen Schweiß, Zweifel, Gelächter und ganz viel Leidenschaft. Und wenn mich heute jemand fragt: „Würdest du das wieder machen?“ Dann sage ich: „Schaun mer mal.“

Das war es. Ein bisschen dünnhäutiger an den Beinen, aber um Welten reicher im Kopf. Was bleibt? Muskelkater, Geschichten – und dieses unbeschreibliche Gefühl, es trotzdem geschafft zu haben.

Zwischen norddeutscher Morgenkühle und süddeutscher Hügelerfahrung lagen Schweiß, Zweifel, Gelächter und ganz viel Leidenschaft. Und wenn mich heute jemand fragt: „Würdest du das wieder machen?“ Dann sage ich: „Schaun mer mal.“

Das war es. Ein bisschen dünnhäutiger an den Beinen, aber um Welten reicher im Kopf. Was bleibt? Muskelkater, Geschichten – und dieses unbeschreibliche Gefühl, es trotzdem geschafft zu haben.



erwartet. Sie bleiben länger. Und sie lachen dich aus. „INRI hat mir nicht geholfen“, dachte ich, als der Puls in Regionen vordrang, die ich zuletzt beim Steuerbescheid erreicht hatte. Jeder einzelne der 4.700 Höhenmeter wollte ehrlich verdient werden.



Ralf Damm

Mezeler / Vorspeisen

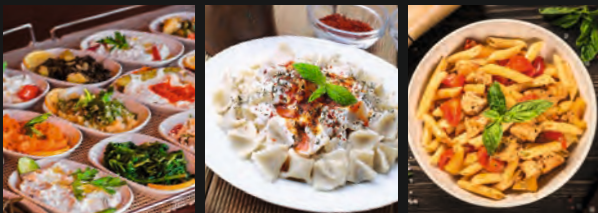
- | | | |
|---|---|--------|
| 1 | Cacık ^{2,g} | 4,50 € |
| | <i>Knoblauch-Joghurt mit Gurken und Kräutern</i> | |
| 2 | Beyaz Peynir Tabağı ^{1,g} Fetakäse | 7,00 € |
| 3 | Acılı Ezme ^{g,13} | 4,50 € |
| | <i>Kleingehacktes Gemüse mit Kräutern (scharf)</i> | |
| 4 | Gefüllte Weinblätter | 6,90 € |
| | <i>5 Stück, mit Soße</i> | |
| 5 | Sigara Börek ^{a,g} | 6,90 € |
| | <i>Gerollter Blätterteig mit Fetakäse, gefüllt mit Salat und Soße</i> | |
| 6 | Karışık Soğuk Meze ^{a,g} | 9,90 € |
| | <i>Gemischter Vorspeisenteller</i> | |
| 7 | Panierte Fetakäse ^{1,g} | 6,90 € |
| | <i>mit Salat und Soße</i> | |
| 8 | Gegrillte Auberginen ^{1,3,6d,C,F,G} | 6,90 € |
| | <i>mit Knoblauchsoße</i> | |

Çorba / Suppen

- | | | |
|----|--|--------|
| 12 | Mercimek Çorbası <i>Linsensuppe</i> | 6,50 € |
| 13 | Tavuk Çorbası <i>Hühnersuppe</i> | 7,50 € |
| 14 | Kelle Paça Çorbası <i>Kopf- und Beinsuppe</i> | 7,50 € |

Makarna / Pasta

- | | | |
|----|---|---------|
| 17 | Manti ^{3,A1,C,F,G,L} | 10,90 € |
| | <i>Hausgemachte Tortellini nach türkischer Art, gefüllt mit Hackfleisch</i> | |
| 52 | Nudelpfanne mit Putenfleisch ^{1,E,G,N} | 13,50 € |
| | <i>mit Putenfleisch, Tomatensoße und Sahne</i> | |
| 53 | Nudelpfanne ^{1,E,G,N} | 13,50 € |
| | <i>mit Hähnchen- oder Kalbsfleisch, Tomatensoße und Sahne</i> | |

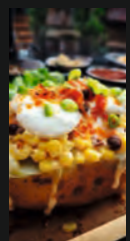


Salata / Salate

- | | | |
|----|---|---------|
| 22 | Çoban Salatası ⁶ | 7,50 € |
| | <i>mit Tomaten, Gurken, Mais, Oliven, Zwiebeln</i> | |
| 24 | Gemischter Salat ⁶ | 8,50 € |
| | <i>mit Tomaten, Gurken, Mais, Oliven, Zwiebeln, Krautsalat</i> | |
| 25 | Salat mit Fetakäse ^g | 9,50 € |
| | <i>mit Tomaten, Gurken, Mais, Oliven, Zwiebeln, Fetakäse, Krautsalat</i> | |
| 26 | Salat mit Thunfisch ^{7,F} | 10,00 € |
| | <i>mit Tomaten, Gurken, Mais, Oliven, Zwiebeln, Thunfisch, Krautsalat</i> | |
| 27 | Salat mit Hähnchen-Drehspieß ^{A,E} | 10,90 € |
| | <i>mit Tomaten, Gurken, Mais, Oliven, Zwiebeln, Hähnchendrehspieß, Krautsalat</i> | |
| 28 | Mozzarella-Salat ^g | 8,50 € |
| | <i>mit Eisberg, Gurken, Tomaten, Mozzarella, Olivenöl</i> | |

Kumpir / Gefüllte Ofenkartoffel

- | | | |
|----|---|---------|
| 56 | Kumpir pur | 6,50 € |
| | <i>der Klassiker nur mit Sour-Cream</i> | |
| 57 | Kumpir Vegetarisch | 7,90 € |
| | <i>Verschiedene Gemüsesorten mit Sour-Cream, sauren Gurken und Salat</i> | |
| 58 | Kumpir Thunfisch ^F | 9,50 € |
| | <i>Thunfisch^F, Mais, Oliven, Peperoni, Sour-Cream, Sauergurken und Salat</i> | |
| 60 | Kumpir Hähnchendrehspieß ³ | 9,50 € |
| | <i>Hähnchendrehspieß mit Salat, Mais, Oliven, sauren Gurken und Sour-Cream</i> | |
| 61 | Kumpir Drehspieß ³ | 9,50 € |
| | <i>Rindfleischdrehspieß mit Salat, Mais, Oliven, Peperoni, sauren Gurken und Sour-Cream</i> | |
| 62 | Kumpir Istanbul ³ | 10,50 € |
| | <i>Rind und Hähnchenfleisch mit Salat, Mais, Oliven, Peperoni, sauren Gurken und Sour-Cream</i> | |



Tath / Dessert

- | | | |
|-----|--|--------|
| 100 | Baklava ^{4 Stück} | 6,00 € |
| 101 | Künefe ^{a,8,d} Süßspeise mit Käsefüllung | 7,00 € |
| 215 | Künefe mit Eis ^{a,8,d} Süßspeise mit Eis | 9,00 € |

Çocuk Menü / Kindermenü

- | | | |
|----|--|--------|
| 93 | Pommes ^{a,2,4} | 3,50 € |
| 95 | Nuggests dazu Pommes ^{a,f,g,2,4}
mit Ketchup oder Mayo | 6,90 € |
| 96 | Drehspieß dazu Pommes ^{a,f,g,2,4}
mit Ketchup oder Mayo | 7,50 € |
| 97 | Currywurst dazu Pommes ^{a,f,g,2,4,6d}
mit Hähnchen, Ketchup oder Mayo | 9,00 € |

İçecekler / Getränke

Softdrinks	0,3l	0,5l	0,75l
127. Coca Cola ¹⁴	3,50 €	4,60 €	
128. Coca Cola Light ¹⁴	3,50 €	4,60 €	
129. Fanta ¹⁵	3,50 €	4,60 €	
130. Sprite ¹⁵	3,50 €	4,60 €	
131. Mezzo Mix ¹⁵	3,50 €	4,60 €	
132. Bitter Lemon	3,50 €		
133. St. Pellegrino	2,90 €	4,60 €	6,50 €
134. Uludag Gazoz	3,50 €	4,60 €	
135. Ayran	2,50 €	4,60 €	
136. Stilles Wasser	2,90 €	3,50 €	
Säfte	0,3l	0,5l	
141. Apfelsaft	3,50 €	4,60 €	
142. Apfelschorle	3,50 €	4,60 €	
143. Orangensaft	3,50 €	4,60 €	
144. Kirschschorle	3,50 €	4,60 €	
145. Kiba	3,50 €	4,60 €	
146. Bananensaft	3,50 €	4,60 €	
147. Maracujasaft	3,50 €	4,60 €	
148. Maracujaschorle	3,50 €	4,60 €	
150. Rhabarbersaft	3,50 €	4,60 €	
151. Rhabarberschorle	3,50 €	4,60 €	

Zusatzstoffe in unseren Speisen: 1) Salze – Konserviert, Antioxidationsmittel, Nitropökelsalz 2) Schinken – Fermentischwunderschinken aus Vorderohrbraten (3) 1) Dünn- (Wald & Hühner) Geschmackverstärker 4) Pflanz- (Cholesterin – Konservierungsmittel (Zitronensäure und Ascorbinsäure) 5) Oliven – geschneit 6) Pfefferoni – Konservierungsmittel, Konservierungsstoff E211, Antioxidationsmittel E220 7) Thunfisch – Nitrat, Natri-Nitrit, Natri-Nitrat 8) Käse – Farbstoff, Konservierungsstoffe 10) Döner – Antioxidationsmittel, Natri-Nitrat, Ascorbinsäure, 11) Saure Hollandaise – Konservierungsmittel, Farbstoff E102 12) Tomatenketchup – Süßungsmittel 14) Coca Cola (Coca Cola Light – Luftfraktion, Farbstoff E102) Fanta, Mezzo Mix – Farbstoff, Antioxidationsmittel E102 16) Saft – Farbstoff, Konservierungsstoff, Antioxidationsmittel, Geschmacksverstärker 17. Fettsäure-Phosphat 18. Schmelzkäse- Phosphat 22.Mayo – Konservierungsstoff, Phosphat, Süßungsmittel 22. Saucen – Phosphat, Milchsäure
ALLERGEN: A) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) B) mit Eiern oder Eierzutnissen C) mit Fisch oder Fischzuzutnissen D) mit Milch und Milchzuzutnissen E) mit Sellerie oder Selleriezutnissen F) mit Senf oder Senfzuzutnissen G) mit Sesam oder Sesamzuzutnissen H) mit Soja oder Sojazzutnissen I) mit Krebstieren J) mit Nüssen, Erdnüssen oder Schalenfrüchten K) mit Lupinen oder Lupinenzutnissen N) mit Sulfid oder Schwefeldioxid



☎ 04171 13 66 449

LIEFERSERVICE

Mindestbestellwert ab 18 €

Täglich wechselndes Tagesgericht

Für Partyservice, Geburtstagsfeiern, Weihnachtsfeiern und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung

Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 11:00 - 22:00 Uhr

Sa. 11:00 - 23:00 Uhr

So. und Feiertage 11:00 - 22:00 Uhr

21423 Winsen (Luhe) - Bahnhofstraße 71

Lieferzeiten ab 12:00 bis 22:00 Uhr





Kebaplar / Drehspieß Kebap

- 33 Drehspieß Teller klein** ^{f,g,3,4} **11,50 €**
mit Salat und Soße, dazu Pommes oder Reis
- 34 Drehspieß Teller** ^{f,g,i,j,4} **14,50 €**
mit Salat und Soße, dazu Pommes oder Reis
- 35 Drehspieß Teller Groß** ^{f,g,3,4} **16,50 €**
mit Salat und Soße, dazu Pommes oder Reis
- 36 Drehspieß Kebap im Brot** ^{a,f,g,3,4} **7,50 €**
mit gemischtem Salat und Soße, eingerollt im Brot
- 37 Jumbo Drehspieß** ^{a,f,g,3,4} **10,00 €**
im hausgemachtem Fladenbrot mit gemischtem Salat und Tzatziki
- 39 Drehspieß Kebap Box** ^{f,g,3,4} **8,00 €**
mit gemischtem Salat, Soße, Pommes oder Reis
- 40 Dürüm Drehspieß** ^{a,f,g,3,4} **8,00 €**
mit gemischtem Salat, Soße, eingerollt im Dürümbrot
- 41 Dürüm Jumbo Drehspieß** ^{a,f,g,3,4} **10,00 €**
mit gemischtem Salat, Soße, eingerollt im Dürümbrot
- 214 Drehspieß ROLLO** ^{a,f,g,3,4} **14,50 €**
mit Gouda und einer Fleischsorte, Salat und Soße nach Wahl
- 42 Lahmacun** ^{a,c,f,g,k,3} mit Salat und Soße **5,00 €**
- 43 Lahmacun mit Drehspieß** ^{a,c,f,g,k,3,4} **8,00 €**
mit Salat und Soße



Vegan / Vegetarisch Vegan

- 140 Falafel im Brot** ^{ag} **7,50 €**
mit Salat und Soße im hausgemachten Fladenbrot
- 141 Falafel Dürüm** ^{ag} **8,00 €**
mit Salat und Soße im Dürümbrot
- 142 Falafel Teller** ^{ag} **13,00 €**
mit Salat und Soße, dazu Pommes oder Reis
- 143 Falafel Box** ^{ag} **7,50 €**
mit Salat und Soße, dazu Pommes oder Reis
- 144 Vegetarisch im Brot** ^{ag} **6,50 €**
mit Salat und Soße im hausgemachten Fladenbrot
- 145 Vegetarisch Dürüm** ^{ag} **7,50 €**
mit Salat und Soße im Dürümbrot



Izgaralar / Grill-Spezialitäten

- 106 Biftek** **18,00 €**
Hacksteak mit Käse gefüllt, Pommes oder Reis, dazu Salat
- 107 Tavuk Şiş** **18,00 €**
Hähnchenfilet am Spieß, serviert mit Pommes oder Reis, dazu Salat
- 108 Dana Şiş** **19,50 €**
Kalbfleisch am Spieß, serviert mit Pommes oder Reis, dazu Salat
- 109 Kuzu Şiş** **19,50 €**
Lammfleisch am Spieß, serviert mit Pommes oder Reis, dazu Salat
- 110 Patlıcan Kebap** **18,50 €**
Gegrilltes Rinderhack, Auberginen, serviert mit Pommes oder Reis, dazu Salat
- 111 İskender Kebap** ^{a,3} **17,50 €**
mit Drehspieß, Joghurt, gegrillte Paprika, Tomaten und zerlassene Butter, serviert über Fladenbrot-Croutons
- 112 Adana Kebap** **18,00 €**
Hachspieß, serviert mit Pommes oder Reis dazu Salat
- 113 Beyti Kebap** ^{a,3} **20,00 €**
Hackspieß in Teig gerollt, dazu Knoblauchjoghurt, Tomatensoße und Butter
- 114 Izgara Köfte** ^{a,3} **17,50 €**
Hackfleischbällchen nach traditionell türkischer Art, serviert mit Pommes oder Reis, dazu Salat
- 115 Pideli Köfte** ^{a,3} **19,50 €**
Hackfleischbällchen mit gegrillter Paprika, Tomaten, serviert über Fladenbrot-Croutons, Butter, dazu Tomatensoße
- 116 Tavuk Bonfile** **17,50 €**
Hähnchenbrustfilet, serviert mit Pommes oder Reis und Salatbeilage
- 117 Tavuk Pirzola** **18,00 €**
Gegrillte Hähnchenkeule, serviert mit Pommes oder Reis, dazu Salat
- 118 Kuzu Pirzola** **22,00 €**
Lammkoteletts, serviert mit Pommes oder Reis dazu Salat
- 119 Grill Mix** **23,00 €**
Verschiedene Fleischsorten, serviert mit Pommes oder Reis, dazu Salat
- 120 Grill Mix** für 2 Person **44,00 €**
- 121 Grill Mix** für 3 Person **65,00 €**
- 122 Grill Mix** für 4 Person **87,00 €**



- 200 Yoğurtlu Kebap** 20,90 €
Hackspieß vom Lamm auf Joghurt mit Tomatensoße und mit Butter übergossen
- 201 Ali Nazik** 20,90 €
Lammspieß mit Auberginen, Knoblauchjoghurt, Tomatensoße und mit Butter übergossen
- 202 Fırında Beyti** 20,90 €
Lammhackspieß umhüllt von Teig, mit Tomatensoße, Käse, Joghurt und mit Butter übergossen
- 203 Tavuk Kanat** 17,50 €
mit Hähnchenflügel, Salatsoße und Beilage nach Wahl
- 204 Küşleme (Lammfilet)** 23,90 €
mit Lammfilet, Paprika, Spieß
- 205 Kaburga** 20,00 €
mit Lammrippen, Salat, Soße und Beilage nach wahl



Pideler / Türkische Teigspezialitäten

- 67 Kaşarlı Pide** ^{a,g} mit Gouda 9,00 €
- 68 Kıymalı Pide** ^{a,e,f,g} 11,00 €
mit Hackfleisch, Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Petersilie
- 69 Vegetarisch Pide** 9,90 €
versch. Gemüsesorten, Gouda
- 70 Peynirli Pide** ^{a,g} mit Fetakäse, Petersilie 9,90 €
- 71 Sucuklu Pide** mit Knoblauchwurst, Gouda 11,00 €
- 72 Pastırmalı Pide** mit Rinderschinken, Gouda 11,00 €
- 73 Salamlı Pide** ^{a,e,f,g} mit Rindersalami, Gouda 10,90 €
- 74 Drehspieß Pide** ^{a,e,f,g} 11,00 €
mit Drehspieß, wahlweise Rind- oder Hähnchenfleisch, Gouda
- 75 Kuşbaşı Pide** ^{a,e,f,g} 13,00 €
mit Lammfleischstücken, Gemüse und Gouda
- 76 Pide istanbul** ^{a,e,f,g} 15,50 €
mit Lammfleischstücken, Hackfleisch und Gouda
- 77 Falafel Pide** ^a 11,00 €
mit Falafel, Hummus, Fetakäse und Walnüssen

Aufläufe überbacken

- 47 Drehspieß überbacken** ^{c,f,g,3} 14,00 €
mit Drehspieß, Champignons, Tomatensoße und Sahne
- 48 Hollandaise überbacken** ^{c,f,g,3,4} 14,50 €
mit Drehspieß, Zwiebeln, Sauce Hollandaise
- 49 Gemüse-Auflauf** ^g 14,00 €
versch. Gemüsesorten mit Tomatensoße und Sahne
- 50 Hähnchenburst Pfanne** ^{c,f,g,3} 14,50 €
Hähnchenburst-Fleisch mit Gemüse in Tomatensoße und Sahne
- 51 Istanbul-Auflauf** ^{c,f,g,3} 15,50 €
mit Drehspieß, Feta, Peperoni, Champignons, Zwiebeln, Tomatensoße und Sahne
- 212 Et Sote** ^{c,f,g,3} 18,00 €
feines Kalbgeschnetzeltes mit frischen Tomaten, Paprika und Zwiebeln
- 213 Istanbul Sac Kavrurma** ^{c,f,g,3} 18,00 €
Lammgeschnetzeltes im Sac mit frischen Tomaten, Paprika und Zwiebeln



Pizzalar / Pizza

- | | 26 cm | 30 cm |
|---|---------|---------|
| 80 Margherita ^{A,g,3} | 7,50 € | 8,50 € |
| Grundpizza mit Käse und Tomatensoße | | |
| 81 Thunfisch ^{a,g,f,3} | 8,50 € | 10,50 € |
| Thunfisch, Zwiebeln, Käse und Tomatensoße | | |
| 82 Salami ^{a,g,3} | 8,50 € | 10,50 € |
| Rindersalami, Käse und Tomatensoße | | |
| 83 Funghi ^{a,g,3} | 8,50 € | 10,50 € |
| frische Champignons, Käse und Tomatensoße | | |
| 84 Mozzarella ^{a,g,3} | 8,50 € | 10,50 € |
| Mozzarella, Tomaten, Käse und Tomatensoße | | |
| 85 Vegetarisch ^{ad,3} | 9,00 € | 11,00 € |
| frisches Gemüse, Käse und Tomatensoße | | |
| 86 Hähnchen Pizza ^{a,f,g,3} | 9,50 € | 11,50 € |
| Drehspieß Hähnchen, Mais, Paprika, Käse und Tomatensoße | | |
| 87 Drehspieß aus Kalbfleisch ^{a,f,d,g,3} | 9,50 € | 11,50 € |
| Drehspieß, Zwiebeln, Sauce Hollandaise, Käse und Tomatensoße | | |
| 88 Istanbul ^{ad,f,g,3,4,6} | 10,00 € | 12,00 € |
| Knoblauchwurst, Peperoni, Fetakäse, Käse und Tomatensoße | | |
| 89 Hähnchenbrust Pizza ^{ad,f,g,3,4} | 11,50 € | 13,00 € |
| Sauce Hollandaise, Mais, Champignons, Paprika, Käse und Tomatensoße | | |



BOOGIE KIDS

GEMEINSAM MUSIK ERLEBEN (VON 4-7 JAHRE)

Tanz- & Bewegungskurs für Kinder

BoogieKids richtet sich an Kinder zwischen 4 und 7 Jahren ohne ihre Eltern.



Die Kinder entdecken auf spielerische Weise die Welt des Tanzes und der Musik. Dabei steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund, nicht das Erlernen perfekter Tanzschritte.

BoogieKids ist mehr als nur Tanz – es ist ein ganzheitliches Konzept, das Kindern auf spielerische Weise die Welt von Musik und Bewegung eröffnet: Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um die Freude an der Bewegung. Kinder dürfen ihre Kreativität frei entfalten, neue Bewegungen ausprobieren und einfach Spaß haben. In der Gruppe tanzen, spielen, singen, bewegen, nachahmen, lachen und gemeinsam wachsen - die Kinder stärken ihr Selbstbewusstsein, lernen Teamgeist und entwickeln wichtige soziale Kompetenzen.

Kreativität fördern

Kinder können ihre Fantasie und Kreativität frei ausleben und neue Bewegungen ausprobieren.

Durch das Tanzen in der Gruppe lernen die Kinder, mit anderen zusammenzuarbeiten, Freundschaften zu schließen und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Erfolgsgefühle durch das Erlernen neuer Bewegungen und das gemeinsame Tanzen stärken das Selbstbewusstsein der Kinder. Durch den frühen Kontakt mit Tanz und Musik werden Kinder spielerisch an eine aktive Lebensweise herangeführt, die sie ihr ganzes Leben lang begleiten kann.

BoogieKids ist die perfekte Mischung aus Spaß, Bewegung und Entwicklung (tanzen, singen, spielen, Kinderyogaelemente) – ideal für Eltern, die ihrem Kind eine kreative und spielerische Umgebung bieten möchten, und für Kinder, die beim Tanzen neue Welten entdecken wollen.

MONTAGS 16:00 UHR - 17:00 UHR

Natalie Alisch +49 160 97386035

- SCHWERPUNKTE
- BEWEGUNGSENTWICKLUNG
- MOTORIK UND KOORDINATION
- MUSIKALITÄT
- RHYTHMUSGEFÜHL
- KREATIVITÄT
- BEWEGUNGSFREUDE
- GESUNDHEIT
- SOZIALE KONTAKTE
- FREUDE AM MITEINANDER



Sollte Deinen Zähnen beim Spielen etwas passieren, musst Du schnell zu uns spazieren!

Zahnarztpraxis
Matthias Woldert
Im Stock 19
21423 Winsen/Luhe

gegenüber des Luhe-Parks
Tel. 04171 62162

www.zahnarztpraxis-woldert.de

ELTERN-KIND-TURNEN

Eltern-Kind-Turnen (ca. 1–3 Jahre)

Beim Eltern-Kind-Turnen steht vor allem eines im Mittelpunkt: Spaß an der Bewegung! Gemeinsam mit Mama, Papa oder einer anderen Begleitperson entdecken unsere Kleinsten die Turnhalle und ihre spannenden Kletterlandschaften.

Mit viel Platz zum Erkunden, Ausprobieren und Staunen lernen die Kinder ab etwa einem Jahr spielerisch neue Bewegungen kennen. Es wird gekrabbelt, geklettert, gerutscht und balanciert – immer im eigenen Tempo und mit ganz viel Freude.

Die Eltern begleiten ihre Kinder dabei aktiv, geben Sicherheit und erleben gemeinsam kleine Erfolgsmomente. Gleichzeitig bleibt auch Zeit für Austausch und nette Gespräche. So entstehen nicht nur erste Bewegungserfahrungen für die Kinder, sondern auch neue Bekanntschaften für die Großen.

Ich freue mich sehr darauf, euch und euer Kind kennenzulernen!
Schnuppern ist jederzeit gerne möglich.



MITTWOCH 15:15 UHR - 16:15 UHR

KINDERTURNEN KINDERYOGA

Kinderturnen (ca. 3–7 Jahre)

In unserer Turnhalle wird gehüpft, gelacht und gestaunt! Beim Kinderturnen gehen unsere Kleinsten auf große Entdeckungsreise. Gemeinsam erkunden wir spannende Bewegungslandschaften mit Kästen, Matten, Bänken und vielen anderen Sportgeräten. Dabei wächst mit jedem kleinen Erfolg nicht nur der Mut, sondern auch das Selbstvertrauen. Mal springen wir wie Frösche, rollen wie Igel, balancieren wie Zirkusartisten oder klettern wie flinke Äffchen. Zwischendurch sorgen lustige Bewegungsspiele für strahlende Gesichter und ganz viel Teamgeist. Auch kleine Yoga-Übungen gehören dazu – zum Strecken, Entspannen und um den eigenen Körper besser kennenzulernen.

Und natürlich bleibt genügend Zeit für freies Spielen. Hier entstehen neue Freundschaften, es wird gemeinsam ausprobiert, gebaut, gelacht – und manchmal auch ein kleines bisschen über sich hinausgewachsen.

„Es ist so schön zu sehen, wie die Kinder von Woche zu Woche mutiger werden und mit leuchtenden Augen durch die Halle flitzen“, erzählt die Übungsleitung begeistert. Wir freuen uns über jedes Kind, das mit uns turnen, spielen und wachsen möchte!



Diana Kipper +49 173 2163290



MITTWOCH 16:15 UHR - 17:30 UHR



TISCHTENNIS BEIM MTV



SEKUNDENBRUCHTEILE

Die Formel 1 mag der schnellste Sport überhaupt sein, allerdings haben wir, die Spieler der Tischtennisabteilung, auch keine Zeit zu verlieren. Jeder Ballwechsel erfordert sehr schnelles Sammeln von Informationen um die richtige Antwort (und demnach Bewegung) auf den nahenden Ball zu finden. Unser Sport fordert und trainiert somit Körper und Geist, sowie das Zusammenspiel dieser.

Kannst du auch schnell reagieren und deine Hand-Augen-Koordination ist gut? Dann schau doch gerne montags zwischen 20 und 22 Uhr mal in der Halle vorbei. Hier finden Training und Punktspiele zum zuschauen bzw. Selbst ausprobieren statt. Wir freuen uns immer über neue Mitspieler und helfen gern, sich in unserem Sport zurecht zu finden.

Im letzten Jahr haben wir wieder mit zwei Mannschaften am Punktspielbetrieb teilgenommen. Die erste Herren konnte sich im oberen Mittelfeld der ersten Kreisklasse behaupten. Die Männer der zweiten Mannschaft waren mit dem Ergebnis in der dritten Kreisklasse zufrieden und fanden sich auch im Mittelfeld wieder.

Unsere Highlight-Veranstaltungen sind nach wie vor sehr beliebt, das Doppelturnier kurz vor Weihnachten und natürlich die Vereinsmeisterschaft im Frühjahr. Vorjahressieger der Vereinsmeisterschaft Marcel Oltmann konnte aufgrund eines Vereinswechsels seinen Titel nicht verteidigen.

Dennoch sahen wir ein schönes Finale zwischen Ansgar Bender und Johannes Goes. Es gelang Johannes leider nicht Ansgar's Spiel gut genug zu stören, sodass sich Ansgar mit 3:0 Sätzen durchsetzen konnte. Herzlichen Glückwunsch Ansgar!

Unsere Jugendarbeit soll nun auch endlich wieder starten, hierzu haben wir uns eine Möglichkeit überlegt, erstmal Interessenten zu sammeln, damit wir nicht vergebens in der Halle warten oder nur mit ein bis zwei Kindern trainieren. Wir wollen die Eltern der interessierten Kinder bitten, sich unter der Nummer 0151-50627054 zu melden. Sie werden dann einer WhatsApp Gruppe hinzugefügt, wo es dann die Infos gibt, wenn genügend Anmeldungen vorhanden sind, wann und wie es losgehen soll. Wir hoffen auf viel Beteiligung!

Abschließend möchten wir noch einmal alle einladen, unserer Abteilung beizutreten, oder sich zumindest mal an der Platte auszuprobieren. Vielleicht habt ihr ja versehentlich Spaß an unserem Sport ;-)

Mit freundlichem TopSpin-Gruß
eure Tischtennisabteilung
Marc Petersen +49 151 50627054

MONTAG 20:00 UHR - 22:00 UHR



WIECHERN
METALLHANDEL



www.thomas-wiechern.de

GESANGSVEREIN HEITERKEIT

GEMISCHTER CHOR HEITERKEIT SCHARMBECK

„Mein Body und ich“

diesen Song von Udo Lindenberg haben wir noch (!) nicht gesungen. Er führt darin ein Gespräch mit seinem Körper:

„Was hab ich Dir schon alles angetan

Ey, das tut mir ziemlich leid

ich muss dir jetzt mal danken nach all der Zeit.“

Mein Körper – du und ich
sowas wird's nie wieder geben
weißst du was wir beide sind
Wir sind die Meister im Überleben.“

Ein Bühnenkünstler, speziell Udo Lindenberg, hat andere Belastungen als wir. Gemeinsam ist das Anliegen, sich dem Körper zu widmen, sich Zeit zu nehmen, um „Meister im Überleben“ zu sein. Der MTV trägt mit seinen vielfältigen Angeboten dazu bei und auch unser Chor ist damit am richtigen Platz.

„Wer singt, lebt länger“. Das ist inzwischen vielfach belegt, denn Singen ist ein gutes körperliches Training: Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt, die Abwehrkräfte gestärkt, die Sauerstoffversorgung verbessert. Das tiefe Atmen aktiviert den beruhigenden Teil unseres Nervensystems und sorgt für Entspannung mit all den körperlichen Anzeichen (Blutdruck sinkt, die Muskulatur entspannt sich...) Glückshormone werden ausgeschüttet.

Dass Singen glücklich macht, merken wir jeden Montag, wenn wir zufrieden summend nach Hause gehen. Zu Beginn der Proben regt unser Chorleiter Michael Krause ein paar Lockerungsübungen an und trainiert mit uns Stimmänder, Atmung und die beteiligten Muskeln. Danach widmen wir uns Liedern querbeet: z.B. von Herbert Grönemeyer, Reinhard Mey, Ina Müller, Münchner Freiheit... Es gibt Arrangements, die unseren Möglichkeiten entsprechen und seine mitreißende Klavierbegleitung bringt die nötige Power und den Klang zum Strahlen.

Unsere Konzerte finden etwa 1x im Jahr statt. Das letzte unter dem Motto „Na dann gute Nacht“ fand zu unserer Freude so großen Zuspruch, dass wir es noch einmal wiederholt haben. Außerhalb der Proben konnten wir uns auch dieses Jahr zu Freizeitaktivitäten treffen: „Blaue Nacht“ in Hamburg, ein Nachmittag in der Heide, Besuch eines Volkstheaterstückes... Wer auf diese Art körperlich und geistig Schwung in sein Leben bringen möchte, ist herzlich eingeladen. Vorsingen muss niemand!

Für unsere Proben dürfen wir dankenswerterweise das Feuerwehrhaus Scharmbeck nutzen.

Montag von 19.45 Uhr bis 21.15 Uhr

Weitere Informationen gibt gern unsere 1.Vorsitzende Gisela Löckermann, Tel. 04171/50314
www.gesangsvereinheiterkeit.de

Maria Lob

LIVE IM MARSTALL		
05 FEB	Quadro Nuevo HAPPY deluxe	
19 FEB	Ensemble Tityre Herztöne	
20 FEB	Benjamin von Brackel Lesung: Am Kippunkt	
28 FEB	Der große Streich Musikschule Winsen	
06 MRZ	Lesung zum Weltfrauentag Jasmin Schreiber: Da, wo ich dich sehen kann	
07 MRZ	Kai B. Podack & Reloaded spielen Roger Cicero	
08 MRZ	Christine Prayon Kabarett: Abschiedstour	
12 MRZ	Spark Bohemian Spirit	
14 MRZ	Heart Rock Café Rock/Pop Cover	
23 APR	Lesung zum Welttag des Vorlesens: Thorben Kuhlmann: Earhart	
07 MAI	Mathias Richling #2026	
14+15 MAI	Stadtfest 2026 Uhu-Party: Schlager, Hits & Evergreens	
21 MAI	Miu 10 times around the sun	
04 JUN	Confringo Klavierquartett Einflüsse	
06 JUN	Musik verbindet Jung & Alt FrauenSingkreis meets Musikschule Winsen	
24 JUN	Jo van Nelsen Jetzt kommt das Wirtschaftswunder	
29 AUG	Passion der Travestie	
05 SEP	Schlossnacht 2026 Kulturprogramm im Fackelschein	
24 SEP	Oper légère Eine Stimme - ein Piano - eine Oper	
01 OKT	baff! Mit ganz neuem Programm	
10 OKT	Bidla Buh Mehr geht nicht	
23 OKT 13 NOV 04 DEZ	Mord im Marstall Krimi-Autorenlesungen	
07 NOV	Bluesanovas 21st Century Blues	
19 DEZ	Kapeiken Kapeiksche Weihnacht 5.0	

Stand: Dezember 2025 - Änderungen & Ergänzungen im Programm immer aktuell hier: 

Tickets:
Touristinfo im Marstall
04171 / 657281

 www.marstall-winsen-luhe.de

Schlossplatz 11
21423 Winsen (Luhe)



1. HERREN

Zwischen Anspruch, Realität und personellen Rückschlägen

Nach der Hinrunde der laufenden Landesliga-Saison steht unsere 1. Herrenmannschaft der SG Luhdorf Scharmbeck aktuell auf dem 10. Tabellenplatz – ein Rang, der deutlich unter den eigenen Erwartungen und Zielsetzungen liegt.

Der Saisonstart verlief zunächst vielversprechend: Mit einem knappen,

gegen den TSV Wietendorf II sowie der überzeugende 48:13-Kantersieg im Rückspiel gegen den TuS Rotenburg II, der zeigte, welches Potenzial in der Mannschaft steckt.

Ein nicht zu unterschätzender Faktor für den bisherigen Saisonverlauf ist die angespannte personelle Situation. Mit Jonah Kluge (Kreuzbandriss) und Jakob Landenfeld fehlen zwei wichtige Spieler bereits seit Saisonbeginn vollständig. Beide Ausfälle wiegen schwer

Clenze – auf die eigene Seite zu ziehen.

Mit Blick auf die Rückrunde ist klar: Der aktuelle Tabellenplatz entspricht nicht dem Anspruch der Mannschaft. Die Qualität im Kader ist trotz der Ausfälle vorhanden, das haben einzelne Spiele deutlich gezeigt. Nun gilt es, diese Leistung über 60 Minuten konstant auf die Platte zu bringen und sich für den Trainingsaufwand endlich wieder regelmäßiger zu belohnen.

Die zweite Saisonhälfte bietet noch



aber verdienten 18:16-Erfolg gegen die HSG Heidmark II konnte das erste Spiel gewonnen werden. Doch schon in den folgenden Wochen zeigte sich die große Unbeständigkeit im Spiel der SG. Einer deutlichen Niederlage gegen die SG Adendorf/Scharnebeck (20:27) folgte ein starker Auftritt beim TuS Rotenburg II, der mit einem 36:32-Auswärtssieg belohnt wurde.

Diese Achterbahnfahrt zog sich durch die gesamte Hinrunde. Deutliche Niederlagen, wie das 33:45 gegen den VfL Fredenbeck III oder das 19:24 beim MTV Müden/Örtze, wechselten sich mit engagierten Leistungen und wichtigen Erfolgen ab. Besonders hervorzuheben sind der 29:25-Heimsieg

und konnten bislang nur bedingt kompensiert werden. Hinzu kam kürzlich der verletzungsbedingte Ausfall von Felix Timmann, der sich einen ausgereinkten Ellenbogen zuzog und der Mannschaft vorerst ebenfalls nicht zur Verfügung steht. Diese personellen Rückschläge erschweren es zusätzlich, Konstanz in Leistung und Aufstellung zu bringen.

Dennoch darf dies nicht als alleinige Erklärung dienen. Zu oft fehlte es in entscheidenden Phasen an Konsequenz in der Abwehr, an Struktur im Angriff und an der nötigen Cleverness, um enge Spiele – wie die knappe 28:29-Niederlage bei der HSG Heidmark II oder das torreiche 38:41 in

genügend Möglichkeiten, Punkte zu sammeln und in der Tabelle nach oben zu klettern. Mit der Unterstützung unserer Fans und dem festen Willen, auch widrigen Umständen zu trotzen, will die 1. Herrenmannschaft der SG Luhdorf Scharmbeck in den kommenden Wochen ein anderes Gesicht zeigen.

DAMEN

Nach einem Jahr Pause meldet sich die Damenmannschaft zurück auf dem Spielfeld. Mit neuen Trikots von Sibet starten wir optisch wie sportlich in eine spannende Saison.

Der Kader ist durch die Unterstützung unserer A-Jugend breit aufgestellt. So entsteht ein junges, ambitioniertes Team, das viel Dynamik und Energie mitbringt.

Besonders erfreulich: Unser erfahrener Trainer Norbert hat sich bereit erklärt, das Damenprojekt wieder aufzubauen. Mit seiner Erfahrung und seinem Engagement arbeitet er daran, die Mannschaft Schritt für Schritt zu formen und das Team langfristig erfolgreich zu machen.

Unsere Einheiten finden dienstags von 19:00 bis 20:30 Uhr gemeinsam mit der A-Jugend in Luhdorf sowie donners-

tags von 20:00 bis 21:30 Uhr in Patensen statt.

Die ersten Punktspiele haben bereits gezeigt, dass wir als Mannschaft bereit sind zu lernen, zusammenzuwachsen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Trotz der kurzen gemeinsamen Zeit auf dem Feld spürt man deutlich,

dass Motivation, Teamgeist und Freude am Spiel die Grundlage für eine erfolgreiche Saison bilden.

Wir freuen uns auf die kommenden Spiele und sind gespannt, wie sich unser neu formiertes Team weiterentwickeln wird!




KWB Bauunternehmung und Bauwerkserhaltung GmbH



- Dämmen ▪ Ing.- Hochbau
- Sanieren ▪ Mauer- u. Betonarbeiten
- Umbauen ▪ Abdichten

Kai-W. Babbe · Klister 11 · 21423 Winsen (Luhe)

 **04171 - 69 25 58**
www.kwb-bau-gmbh.de



2. HERREN



vorne l nach r:
Jan, Düse, Henri,
Ben, Andi, Steffen,
Arne, Sascha

hinten l nach r:
Fabi, Erich, Fin,
Ron, Bjarne, Fabian,
Artjom

es fehlen:
Dodo, Daniel,
Momo, Kapsel, Cle-
mens und Nils

DIE 2. HERREN - HANDBALL, HUMOR UND HARZ IM HERZ!

Mittwochabend, 20 Uhr, Sporthalle Luhdorf: Während andere auf der Couch versacken, startet hier das, was man nur schwer in Worte fassen kann – aber wir versuchen’s trotzdem.

Denn wenn die 2. Herren auflaufen, dann treffen Schweiß, Spaß und Sprüche aufeinander – und zwar in bester Handball-Manier!

TEAMGEIST MIT AUGENZWINKERN

Wir sind eine bunte Mischung aus jungen Wilden, erfahrenen Strategen und solchen, die sich irgendwo dazwischen wiederfinden. Bei uns gilt: Wer den Ball fangen und über sich selbst lachen kann, ist genau richtig!

Hier wird keiner schief angeschaut, wenn der Pass mal beim Gegner landet – solange der Humor sicher sitzt, ist alles gut.

Natürlich wollen wir gewinnen (wer will das nicht?), aber wichtiger ist, dass der Spaß am Spiel nie verloren geht. Bei uns zählen Kameradschaft, Teamgefühl und der gelegentliche dumme Spruch in der Kabine mindestens genauso viel wie Tore oder Punkte.

TRAINING MIT SPASSFAKTOR

Unser Training ist die perfekte Mischung aus sportlichem Ehrgeiz und purem Spaß – oder wie wir sagen:

Zwei Stunden Bewegung, bei der man fast vergisst, dass man Sport macht.

Hier wird gelaufen, geworfen, geschwitzt und gelacht. Und manchmal trainieren wir sogar gezielt unsere Bauchmuskeln – allerdings meist durchs Lachen.

WANN: JEDEN MITTWOCH VON 20:00 BIS 22:00 UHR

WO: SPORTHALLE LUHDORF, HÖLLENBERG 2, 21423 WINSEN

Nach dem Training ist übrigens vor der dritten Halbzeit – die findet meist in geselliger Runde statt, wo isotonische Kaltgetränke gereicht und taktische Meisterpläne (oder Grillabende) geschmiedet werden.

Jeder ist willkommen!

Egal ob du schon seit Jahren spielst, gerade aus der Jugend kommst oder einfach Lust hast, mal wieder gegen einen Ball zu treten (äh, zu werfen!) – bei uns bist du richtig!

Du musst kein Profi sein, um mitzumachen. Alles, was du brauchst, sind Sportschuhe, gute Laune und die Bereitschaft, auch mal einen Ball ins Gesicht zu bekommen – natürlich rein zufällig.

WARUM HANDBALL MIT UNS EINFACH SPASS MACHT:

Handball ist schnell, spannend und manchmal ein bisschen chaotisch – so wie wir. Aber genau das macht’s aus! Wir sind sportlich genug, um schwitzen zu wollen, und locker genug, um über alles zu lachen, was dabei schieflieft.

Wenn du Lust hast auf ein Team, das dich mit offenen Armen (und hoffentlich nicht mit Ellenbogen) empfängt, dann komm vorbei und werde Teil der 2. Herren!

ALSO:

Mittwochabend = Halle, Harz, Handball, Humor!

Pack deine Sportsachen ein und probier’s einfach aus – die 2. Herren aus Luhdorf / Scharmbeck freuen sich auf dich!

MIXED TEAM



„Handball ist nicht nur ein Sport, sondern eine Gemeinschaft! Deshalb gibt es uns immer noch: die #Mixed Spezial Handballer!

Jeden Donnerstag um 20:30 Uhr treffen wir uns in der Roydorfer Gymnasium-Halle, um uns fit zu halten und Handball zu spielen.

Unsere Truppe besteht mittlerweile aus 26 Leuten aller Altersklassen und Gebrechlichkeiten - wir sind ein bunter Haufen!

Nach dem Spiel und einer heißen Dusche gibt es in der dritten Halbzeit immer ein kühles Getränk und gute Gespräche.

Wir hatten auch wieder eine tolle Ausfahrt in diesem Jahr - Dresden war unser Ziel und wir haben die Stadt ordentlich unsicher gemacht!

Unsere Weihnachtsfeier war auch ein Highlight: Haxen essen in der Horster Mühle ist immer eine Gaudi!

Wenn ihr Lust habt, euch sportlich zu betätigen, Handball zu spielen und einfach den Sport zu leben, seid ihr herzlich willkommen bei uns!

Kommt vorbei und erlebt die Gemeinschaft, die Handball bedeutet!“



HANDBALL KONTAKTE

MANNSCHAFT	ANSPRECHPARTNER
1. Herren	Björn Selle 0175-2997219
2. Herren	Jan Benecke
Damen	Norbert Thießen 0157-74214295 Thiessen-Handball@t-online.de
Mixed Special	Corinna Meyer 0177-2674662 christianmeyer75@me.com
weiblich A	Jakob Landenfeld 0176-56718744
männlich B	Clemens Witt 0178-3443735 witt.clemens@gmail.com
weiblich B	Lukas Geisler lukasgeisler1999@t-gmail.com
männlich C	Sebastian Karbe 0172-9730947 sebastian.karbe@googlemail.com
weiblich C	Dennis Tödter 0175-5456023 tiberix@web.de
männlich D	Stefan Witt stefwitt@gmx.de
weiblich D	Daniel Petersen 0176-60032789 duesepetersen@web.de Karsten Knobbe 0177 2837111
männlich E	Lina Strehle lina.strehle@gmail.com
weiblich E	Sascha Masuch Saschamasuch@web.de
Minis & Superminis Luhdorf	Daniel Bösch 0176-70878815 daniel.boesch@web.de
Minis & Superminis Scharmbeck	Wolfgang Prange wpr-minihandball@gmx.de 04171-59785



WA-JUGEND

ALARM IN LUHDORF!

Die Mädels der A-Jugend sind zurück und bereit, die Landesliga auf den Kopf zu stellen!

Wir stehen zusammen, wir kämpfen zusammen, wir gewinnen und verlieren zusammen!



Unser Trainer Norbert hat uns in den letzten Wochen und an einem Trainingslager-Wochenende auf die Landesliga vorbereitet – wir sind bereit, und es ist Zeit, ihm und euch zu zeigen, was wir draufhaben!

Wir konnten schon beim Elbmasters beweisen, dass wir mit Ehrgeiz, Durchhaltevermögen und einem guten Trainer

Gewinner sind. Wir blieben ungeschlagen in der Gruppenphase und konnten am Ende sogar im Derby gegen Winsen das Turnier gewinnen!

Wir waren ein unaufhaltsamer Haufen – ein Team mit Feuer! Wir haben gezeigt, dass wir nicht nur Handball spielen, sondern auch kämpfen können!

Deswegen: Kommt vorbei, unterstützt uns, füllt die Tribüne und macht Lärm – lasst uns gemeinsam die Landesliga rocken!

Um nichts zu verpassen, folgt uns auf Instagram: „wja_sgluhdorfscharmbeck“ - wir freuen uns auf euch!!



WB-JUGEND

KLEINE ABER STARKE MÄDELSRUNDE

Unsere weibliche B-Jugend ist momentan nicht so gut besetzt.

Mit nur sechs offiziellen Spielerinnen müssen wir uns auf die Unterstützung unserer jüngeren Spielerinnen aus der C-Jugend verlassen.

Drei davon sind immer regelmäßig dabei, der Rest hilft, wie es passt.

Trotzdem werden wir durchhalten!

Wir wollen Handball spielen und unserem Trainer zeigen, dass wir es können, auch wenn wir ein kleiner Kader sind.

Also drückt uns die Daumen!

Vielleicht kommen noch ganz viele Spielerinnen aus einer Ecke oder wir schaffen es, die Saison mit unserer kleinen, aber feinen Truppe zu rocken!“



WE-JUGEND



SPITZENREITER, SPITZENREITER – HEY, HEY!

Unsere weibliche E-Jugend der SG Luhdorf-Scharmbeck auf Erfolgskurs

Was für eine Entwicklung! Die weibliche E-Jugend unserer SG Luhdorf-Scharmbeck erlebt aktuell eine Saison, die nicht nur sportlich, sondern auch menschlich zeigt, was echter Teamgeist bedeutet. Ein Kader mit Power und Zusammenhalt. Mit stolzen 16 Mädchen im Kader ist in der Halle immer ordentlich was los. Das Beste daran: Die Trainingsbeteiligung ist konstant hoch. Jede Einzelne will sich verbessern, und das sieht man auf dem Platz. Die Mädels sind zu einem richtigen Team zusammengewachsen, in dem jede für die andere einsteht. Festung Höllenberg: Zu Hause ungeschlagen! Dass die Form stimmt, deutete sich bereits in der Vorbereitung an, als wir einen tollen Sieg im

Testspiel gegen die HG Winsen einfahren konnten. Diesen Schwung nahmen wir mit in die Vorrunde, die wir als zweitplatzierte Mannschaft beendeten. Besonders stolz sind wir auf unsere Heimbilanz: Am Höllenberg sind wir stand jetzt ungeschlagen! Bei unseren Heimspielen herrscht auf den Rängen immer eine überragende Stimmung, die die Mädels zusätzlich beflügelt.

Aktuell ganz oben: Platz 1 in der Regionsliga Ost. Der Knoten ist in der laufenden Saison endgültig geplatzt. Momentan stehen wir mit fünf Siegen aus sechs Spielen verdient auf dem 1. Platz der Regionsliga Ost. Es macht unglaublich viel Spaß zu sehen, wie die Mädels diesen Erfolgswillen auf das Feld bringen.

Blick in die Zukunft: Damit der Erfolg auch in Zukunft gesichert ist, blicken wir bereits voraus. Wir integrieren schon jetzt immer wieder Spielerinnen aus dem jüngeren Jahrgang (Minis) in unser Training, um den Übergang in die E-Jugend zu erleichtern. So sorgen wir dafür, dass der Nachwuchs frühzeitig Teil unserer Handball-Familie wird.

Wir freuen uns auf die kommenden Spiele – kommt vorbei und unterstützt uns weiterhin so toll am Höllenberg!

Euer Trainer-Team der weiblichen E-Jugend
Heike & Sascha

Optik Maack



Brillenmode • Sportoptik • Low Vision • Kontaktlinsen

Perfekte Sicht beim Sport!



Marktstraße 14 - 21423 Winsen

Tel. 04 171 46 08



AUSFAHRT NACH DAMP

HANDBALLJUGEND DER SG LUHDORF/SCHARMBECK ROCKEN DEN STRAND IN DAMP

Die Jugendhandballabteilung der SG Luhdorf Scharmbeck war vom 25. bis 26. Juni mit 70 Kindern und 14 Betreuern zum Beachturnier nach Damp unterwegs.

Durch den Verkauf unseres eigenen Sticker Albums „Stickerstars“ konnten wir die Reise finanzieren und ein unvergessliches Erlebnis für unsere jungen Handballer und Betreuer bieten.

„Wir sind sehr dankbar für die Unterstützung von Edeka Kröger und allen, die unseren Förderverein unterstützen“. Die Teilnahme am Turnier war für alle Beteiligten ein Highlight. „Es ist großartig zu sehen, wie die Kinder und Betreuer zusammenwachsen und sich für den Verein einsetzen“.

Und das Beste: Im nächsten Jahr fahren wir wieder! Dank der großzügigen Unterstützung unserer Sponsoren können wir sogar mit 80 Kinder und 15 Betreuern teilnehmen.

Wir freuen uns auf ein weiteres spannendes Turnier und die tolle Gemeinschaft!

Danke an alle, die uns unterstützen und dieses Projekt möglich machen!

Die Jugendhandballabteilung der SG Luhdorf Scharmbeck



skywebhosting
Premium Webhosting

Skywebhosting wurde 2010 als Ergänzung zu den großen und unflexiblen Hosting-Anbietern gegründet, die sich vor allem über den Preis definieren. Wir bieten Ihnen individuelle Hosting-Produkte, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Unsere Server befinden sich in hochverfügbaren Rechenzentren in ganz Deutschland.

- Wordpress Hosting
- E-Commerce Hosting
- Drupal Hosting
- Managed V-Server
- Server Cluster
- Domain Hosting
- SSL-Zertifikate
- 24h Notfallsupport

Wir interessieren uns für Ihre Anforderung und erarbeiten für Sie professionelle Lösungen.

www.skywebhosting.de
info@skywebhosting.de

Telefon: 040 - 211 07 69 30

ME-JUGEND

HEY, WIR SIND DIE JUNGS DER E-JUGEND DER SG LUHDORF/SCHARMBECK

Bei uns geht's richtig rund – zwischen schnellen Pässen, mutigen Würfen und lauten Anfeuerungsrufen wächst eine echte Mannschaft zusammen!

Unsere Trainerinnen Emma Maack und Lina Strehle zeigen uns nicht nur, wie man Tore wirft oder in der Abwehr richtig zupackt, sondern auch, wie wichtig Teamgeist, Fairness und Zusammenhalt sind.

Im Training arbeiten wir an Technik, Koordination und Spielverständnis, aber vor allem steht bei uns eins im Mittelpunkt: Spaß am Handball! Ob beim Aufwärmen, in kleinen Spielen oder bei Turnieren – bei uns ist immer gute Stimmung und wir feuern uns gegenseitig an.

Das, was wir im Training lernen, konnten wir schon bei unseren Vorrundenturnieren zeigen und haben dort den 2. Platz geholt!

Auch unser erstes Punktspiel haben wir gewonnen – mit viel Einsatz, Teamgeist und richtig viel Spaß am Ball!

Wenn du 9 oder 10 Jahre alt bist und Lust hast, mit uns zusammen Handball zu spielen, dann komm einfach vorbei! Wir trainieren: Montags von 16:00 bis 17:30 Uhr in Luhdorf und Freitags von 17:00 bis 18:30 Uhr in Pattensen.

Wir freuen uns auf dich!



WP SHIELD

Benutzen Sie WordPress?

Oder Drupal, Typo3 oder ein anderes CMS?

- Wir befreien Sie von regelmäßigen Updates.
- Wir verbessern die Ladegeschwindigkeit.
- Wir schützen das System vor Angriffen.
- Sie sparen sich eine Entwicklungsumgebung.
- Wir überprüfen, ob Ihre Webseite erreichbar ist.

Wenn sich diese Features für Sie interessant an hören, dann melden Sie sich gerne bei uns. Wir bieten Ihnen dieses Produkt zu einem monatlichen Preis von 19,-€ zzgl. MWST. Zusätzlich gibt es eine Einrichtungsgebühr von einmalig 99,-€ zzgl. MWST.

Weitere Informationen unter:
<https://wp-shield.plus>

Rufen Sie uns an: 040 - 211 07 69 30



HANDBALL RASENTURNIER

PETRUS IST WOHL NUR EIN TEILZEIT-HANDBALLER

5. Juni 2025: Wetterprognose für den 15. Juni 2025 -> 9 Stunden Sonne mit vereinzelt Wolken bei max. 20 Grad Celsius

Die Zeichen standen somit sehr gut für unser alljährliches Handballturnier, dem Volksbank-Handballtag der SG Luhdorf/Scharmbeck auf dem Sportplatz des MTV



Scharmbecks. Das Orga-Team war voller Enthusiasmus, es hatten sich weit vor Anmeldeschluss bereits über 80 Teams angemeldet und wir waren gezwungen, das erste Mal in der Turniergegeschichte einen Anmelde-Stopp zu verhängen sowie eine Warte-/Nachrückerliste einzuführen.

Es lief alles wie am Schnürchen, es wurden kurzfristig noch ein paar Tore geschweißt und der Platzaufbau am Samstag lief dank vieler helfender Hände reibungslos. DANK an ALLE!

15. Juni 2025: 7 Uhr -> 15 Grad Celsius, kleine Schäfchenwolken

Keine Absagen – Das Turnier beginnt pünktlich um 10 Uhr mit der ersten Spiel-Runde auf drei Super Minis/Mini-Plätzen sowie 5 normalen Handballfeldern, begleitet



von unseren vereinseigenen Schiedsrichtern sowie einigen Gast-Schiedsrichtern und natürlich unserem Sprecher-Team Anette & Thomas. Für das leibliche Wohl war Dank eines üppigen und vielfältigen Buffets (Einnahmen zu 100% für die Handballjugend der SG Luhdorf/Scharmbeck) und dem erweitertem Angebot des Kiosks von Joachim und sei-



nen Helfern gesorgt.

Die Spiele verliefen reibungslos und lieferten dem Einen oder Anderen spektakuläre Zweikämpfe und großartige Torerfolge. Begeisterung auf ganzer Linie...bis das Wetter uns einen Strich durch die Rechnung machte. Trotz aller Hoffnungen und gedrückter Daumen, kam eine Schlechtwetterfront mit starkem Regen auf uns zu, die uns schlussendlich bei andauerndem Regen dazu zwang das Turnier gegen 14 Uhr abubrechen. Die Verletzungsgefahr aufgrund des nassen Rasens konnten wir nicht mehr verantworten.

Die Siegerehrungen aller Altersklassen wurden im Schnelldurchlauf durchgeführt, sodass sich alle zeitnah ins Trockene retten konnten. Die Enttäuschung war allen Beteiligten deutlich anzusehen, aber gegen das Wetter sind wir (Gott sein Dank.) einfach machtlos.

Trotz aller Widrigkeiten waren wiederum alle sehr begeistert und freuen sich schon jetzt auf einen Volksbank-Handballtag in 2026.

Danke für die vielen großartigen Rückmeldungen, die uns in unserem Tun bestätigen.

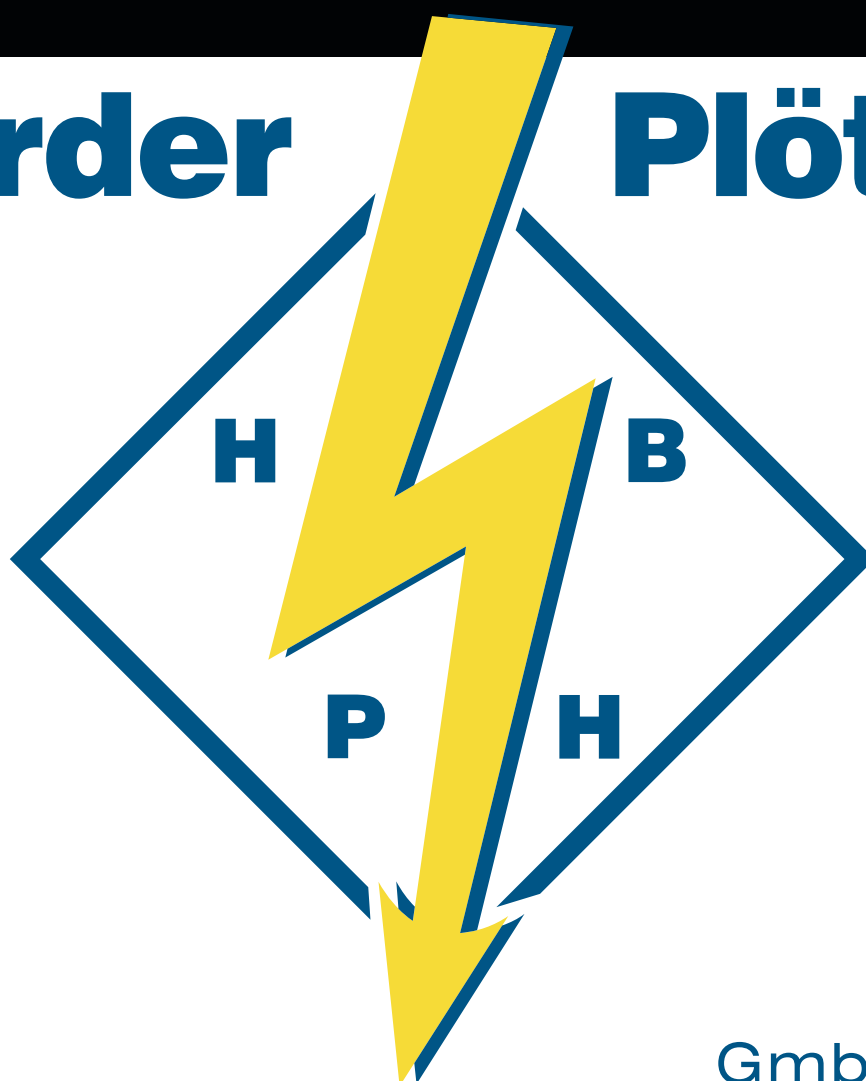
Wir freuen uns auf 2026 (mit hoffentlich nur Sonnenschein)!

Euer Orga-Team

SAVE THE DATE 31. MAI 2026

Herder

Plötz



GmbH
Elektrotechnik

Mühlenstraße 4

21423 Winsen (Luhe)

Tel. 04171 - 66 92 47

e-Mail: info@herder-ploetz.de

TEAMFÄHIG, MOTIVIERT, FLEXIBEL UND FÜHRERSCHIN?
HEY, DANN BIST DU GENAU RICHTIG BEI UNS!
WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG DAMIT DIE ANDEREN MAL ATMEN KÖNNEN.
BEWERBUNGEN BITTE AN: [INFO@HERDER-PLOETZ.DE](mailto:info@herder-ploetz.de)

HANDBALL MINIS

ES GIBT WIEDER KINDER-HANDBALL IN SCHARMBECK

Mehrere Jahre lag dieses Angebot bei uns im Verein brach, aus verschiedenen Gründen.

Zum einen hat die Corona-Pandemie so ziemlich alles zum Erliegen gebracht. Und bei dem damaligen jungen Trainergespann kam dann einfach das Leben dazwischen.

Trainer zu finden erweist sich bekanntlich als nicht ganz so einfach. So haben sich dann zwei vom Handballsport sehr überzeugte und mit reichlich Trainererfahrung ausgestattete „Haudegen“ zusammengetan und beschlossen, dass es so nicht weitergehen kann.



Anders als im Jugend-Bereich, ab dem mit Luhdorf in einer Spielgemeinschaft trainiert und gefightet (und gefeiert) wird, üben die Kinder noch in zwei Altersstufen vor der eigenen Haustür.

Und so fliegt jetzt seit Januar 2025 der Ball wieder durch die Scharmbecker Halle ins Tor.

Die „Super-Minis“ sind eine muntere Truppe von Mädchen und Jungen im Alter von fünf und sechs Jahren. In unseren Übungseinheiten geht es keinesfalls um sture Handballregeln. Vielmehr arbeiten wir spielerisch daran, ein „Wir-Gefühl“ zu bekommen („... du sollst ihm nicht den Ball wegreißen! Das ist nicht dein Feind, wir sind in einer Mannschaft“). Bewegungsspiele gehören dazu (Vorwärtsrolle ist okay, aber rückwärts – wie geht das denn??), dann unser beliebtes „Jägerball“ (natürlich mit Soft-bällen) oder „Wurzelziehen“. Und ein kurzes Handballspiel darf auch nicht fehlen. Am Ende der Stunde sind wir Trainer heiser und die Kinder im besten Fall ein bisschen leiser :)

Bei den „Minis“, auch Mädchen und Jungen zusammen im Alter von sieben und acht, geht es dann schon ein wenig anders ab. Wurftechnik wird geübt („du musst doch als Rechtshänder den linken Fuß voranstellen!!“) Motorik bleibt ein wichtiges Thema, damit dann ab der E-Jugend Wurfarten wie Sprungwurf erlernt werden können. Manchen Kids fällt es offensichtlich ziemlich schwer, bis drei zu zählen (Regelkunde: „nach maximal drei Schritten musst du abspielen!“), Abstand halten bedeutet Höchstschwierigkeit und die Schiedsrichterpfife ist manchmal nicht laut genug. Aber genau das alles macht uns wirklich zu einer Mannschaft.

Im Juni sah das noch ein bisschen anders aus. Das Rasenturnier in Scharmbeck stand an und natürlich waren wir dabei! Manche Eltern waren im Vorwege nicht so überzeugt, dass gerade die Super-Minis Handballspielen und Gänseblümchen pflücken auseinander halten würden! Oder das ein Minispieler noch gar kein richtiges Training hatte und schon mit aufaufen sollte! Wir sahen das etwas anders, nämlich das „learning by doing“ das Beste ist, was uns passieren kann. Dazu dann die Magie, sich in einem Trikot als Mannschaft präsentieren zu dürfen. Das „Klick“, dass in den Köpfen der Kids stattfand, war geradezu laut zu hören!

Leider musste das Turnier im Super-Mini- und Minibereich

wegen Regens kurz vor Schluss abgebrochen werden. Die Siegerehrung hätte dem tollen Erlebnis noch die Krone aufgesetzt!

Aber wir haben für die laufende Saison für drei „Handball-Spieltage“ (in turnierform, da in den Altersklassen noch keine regelmäßigen Punktspiele ausgetragen werden) gemeldet.

Die Erlebnisse und Ergebnisse standen bei Redaktionsschluss noch aus.

Wenn ihr euch vom Handball-Fieber anstecken lassen möchtet, dann kommt einfach mal vorbei, wir können immer Zuwachs gebrauchen!

Die Super-Minis trainieren dienstags von 16.00h-17.00h, die Minis freitags 16.30h-17.30h

mit Wolfgang und Anne

MD-JUGEND

LUHDORFS MD - EIN TEAM MIT HERZ UND LEIDENSCHAFT

Unsere Handballer der männlichen D-Jugend sind eine k(l/r)asse Truppe!

Die Jungs im Alter von 11 und 12 Jahren haben nicht nur unglaublich viel Spaß am Handball, sondern zeigen auch jede Menge Ball-Talent.

Auf und auch neben dem Feld sind sie eine eingeschworene Gemeinschaft: immer mit einem Lächeln dabei, voller Energie und ganz starkem Teamgeist! Da ist auch das Trainerteam um Stefan und Norbert vor Scherzen nie so ganz sicher.

Was diese Klasse Truppe auszeichnet? Sich gegenseitig unterstützen und motivieren - besonders, wenn im Punktspiel bei dem ein oder anderen Mal der Wackler, Dreher oder 7m-Wurf nicht klappen will. „TEAM“ Das Wort wird hier großgeschrieben! Trotzdem haut sich auch jeder Einzelne von ihnen beim Training voll rein und hat einfach Bock auf Handball. Das zahlt sich aus: Jeder Einzelne hat enor-

me Fortschritte für sich verbuchen können und zusammen sind sie eine echte Macht geworden – auf dem Spielfeld wie außerhalb.

Im Sommer haben die Jungs beim Beachhandballturnier in Stove am Elbstrand ordentlich abgeräumt und den ersten Platz nach Luhdorf geholt. Aber auch in der Halle können sie sich sehen lassen: Aktuell finden wir sie an der Spitze der Tabelle in der Regionsliga – eine starke Leistung, die zeigt, wie gut sie bereits als Team zusammenarbeiten.

Dein Herz schlägt auch für Handball?

Komm einfach zu unseren Trainingszeiten in die Halle und hab mit uns Spaß:

montags von 17:30 bis 19:00 Uhr und freitags von 17:00 bis 18:30 Uhr.

Vielleicht bist du dann ja schon bald Teil unserer coolen Truppe!

Liebe Grüße
Sandra Witt

WC-JUGEND

DREI TURNIERSIEGE KÖNNEN SICH SEHEN LASSEN

Unsere weibliche C-Jugend hat in diesem Jahr für echte Highlights gesorgt: Gleich drei Turniere konnten die Mädels für sich entscheiden und damit eindrucksvoll zeigen, wie viel Teamgeist und Kampfbereitschaft in ihnen steckt. Elbmasters in Winsen (Pfingsten 2025)

Besonders in Erinnerung bleibt das Elbmasters über Pfingsten. Nach einer eher durchwachsenden Vorrunde ging es nach dem Sieg in der Zwischenrunde im Halbfinale gegen die HSG Tills Löwen 08. Was für ein Krimi! Erst im Siebenmeterwerfen fiel die Entscheidung – und unsere Mannschaft behielt die Nerven. Im Finale wartete der SC Greven 09 (gegen die wir in der Vorrunde verloren hatten), doch hier ließen die Mädels dieses Mal nichts mehr anbrennen: Mit einem klaren 12:7-Sieg sicherten sie sich den Turniererfolg und feierten ausgelassen.

Beachturnier in Stove (28. Juni). Nur wenige Wochen später ging es an den Stover Strand. Beim Beachturnier in Stove bewiesen die Spielerinnen, dass sie nicht nur in der Halle, sondern auch unter freiem Himmel glänzen können. Mit viel Spielfreude und cleveren Aktionen setzten sie sich gegen alle Gegner durch und holten sich den nächsten Pokal. Panda Cup in Eschede (31. August). Den dritten Triumph gab es in der Saisonvorbereitung: Beim Panda Cup in Eschede blieb unsere Mannschaft ungeschlagen und zeigte, dass sie bestens gerüstet für die kommende Saison ist. Starke Abwehrarbeit, schnelle Gegenstöße und ein tolles



Miteinander machten den Unterschied.

FAZIT:

Drei Turniersiege, viele spannende Spiele und jede Menge Spaß – die weibliche C-Jugend hat ein echtes Ausrufezeichen gesetzt. Wir freuen uns schon auf die neue Saison in der Landesliga und sind gespannt, welchen Platz wir am Ende erreichen!

Viele Grüße

Dennis
Trainer wC SG Luhdorf Scharmbeck



STICKERALBUM

Wer hätte gedacht, dass die Handballer der SG Luhdorf-Scharmbeck zu Sticker Stars werden?

Wir haben ein Megaprojekt gestartet, das uns alle zusammengeschweißt hat! Gemeinsam mit dem Edeka-Kröger-Markt in Winsen entstand unser eigenes Sticker-Album.



Was zunächst wie ein einfaches Sammelprojekt klang, entwickelte sich schnell zu einem Gemeinschaftserlebnis für Groß und Klein. Alle waren im Sammelfieber – besonders die Glitzersticker waren heiß begehrt!

In WhatsApp-Gruppen wurde fleißig getauscht, verabredet und gefeilscht, um das eigene Album zu vervollständigen. Es war beeindruckend zu sehen, mit welchem Ehrgeiz und welcher Begeisterung alle dabei waren.

Ein besonderes Highlight war die Tauschbörse in der Luhdorfer Sporthalle. Auch die großen DIN-A4-Plakate, die im Markt aushingen, fanden viel Zuspruch.

Ursprünglich sollte die Aktion vor allem unsere Mannschaftskasse für die Dampf-Ausfahrt füllen – doch sie hat noch viel mehr bewirkt: Sie hat uns als Team und als Verein enger zusammengebracht.

Wir sind begeistert vom Erfolg und freuen uns riesig über das Ergebnis! Hoffentlich wirkt dieses tolle Erlebnis noch lange nach, und wir greifen auch in Zukunft immer wieder gern zu unserem Sticker Album.



Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns unterstützt und dieses Projekt so besonders gemacht haben!

Ann-Sophie & Coco



Die Sticker sind nicht mehr erhältlich.

SENIORENSPORT MIT HELGA

Die Senioren-Sportgruppe im MTV Scharmbeck ist sehr aktiv. Jeden Dienstag von 10-11 Uhr treffen sich ca. 20 Senioren in der Turnhalle, um sich gemeinsam fit zu halten. Wir trainieren die Muskeln, die Gelenke, Herz und Kreislauf, das Gleichgewicht und auch das Gehirn. Die Übungen finden zum großen Teil im Sitzen statt. Wir benutzen dabei auch diverse Kleingeräte, wie z.B. verschiedene Bälle, Brazils, Bohnen-Säckchen, Stäbe, Hanteln oder Therapiebänder. Natürlich dürfen auch der Spaß und die Geselligkeit nicht zur kurz kommen. So haben wir

zweimal in diesem Jahr zusammen gefrühstückt. Unser Frühstück im September hatte einen besonderen Anlass. Unsere Turngruppe bestand nämlich 25 Jahre. Gründungstag war der 12.9.2000.

Eine Teilnehmerin, die ab dem ersten Tag dabei war, ist unserer Gruppe treu geblieben und ist heute mit fast 91 Jahren noch genauso fit wie vor 25 Jahren, nämlich: Inge Beecken. Inge war fast jeden Dienstag dabei und ist ein Vorbild für uns alle.



Also, wenn ihr fit bleiben wollt und Lust habt eine Stunde pro Woche zusammen mit lauter netten Leuten etwas dafür zu tun, kommt einfach dienstags um 10 Uhr in die Turnhalle und macht mit.4
Wir freuen uns auf euch.
Helga Koch +49 151 54085583



DIENSTAG 10:00 UHR - 11:00 UHR



VORHAND - RÜCKHAND - WENIG SCHLAF...

TOP-MÜCKENGITTER FÜR DEINE NACHTRUHE - NATÜRLICH AUS SCHARMBECK!

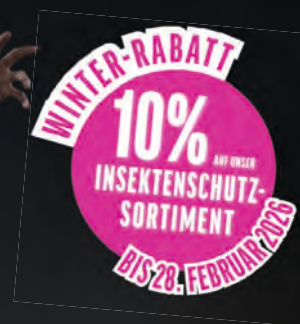
Insektenschutz-Systeme vom Mückengittermacher machen Dein Leben leichter, besonders nachts, wenn lästige Blutsauger draußen bleiben. Unsere Maßanfertigungen passen in jedes Fenster und jede Tür - egal, ob Altbau, Neubau oder Gartenlaube. Meist ohne zu Bohren! Dabei sind sie so durchsichtig, als hättest Du gar kein Gitter!

Übrigens findest Du bei uns auch passgenauen Sonnenschutz oder Starkregenschutzlösungen.

Unser Team berät Dich gern - in unserer Ausstellung oder bei Dir zu Hause.



www.mueckengittermacher.de



**IMMER PASSGENAU:
INSEKTENSCHUTZ, POLLENSCHUTZ
SONNENSCHUTZ, STARKREGENSCHUTZ**



**FINDE UNSICHTBARE
MÜCKENGITTER
FÜR DEIN HAUS!**



LATERNE LAUFEN IN SCHARMBECK



Am 14. November fand unsere Laterne laufen auf dem Hof Kayser statt. Obwohl es aus Strömen geregnet hat – aber wie sagt man so schön: Es gibt kein Schlechtwetter, nur schlechte Kleidung – haben sich rund 20 Kinder mit ihren Familien auf den Weg gemacht. Darüber haben wir uns sehr gefreut. Gemeinsam haben wir unsere neue Strecke durch Scharmbeck mit vielen bunten Laternen erleuchtet. Für den Hunger gab es warme Würstchen im Brötchen, Punsch und Getränke. Die Kinder bekamen außerdem eine kleine Naschtüte. Für nächstes Jahr haben wir zwei schöne Ergänzungen geplant:

Liederlaternen für die Eltern, damit wir gemeinsam singen können, und Schwedenfeuer, die unterwegs für eine gemütliche Stimmung sorgen werden.

Ein herzliches Dankeschön geht an die Feuerwehr Scharmbeck, an Martin und Heinrich Kayser für den Hof sowie an das MTV-Orgateam für die Unterstützung.

Wir freuen uns schon auf das nächste Laterne laufen, welches separat angekündigt werden wird und hoffen wieder auf eine tolle Beteiligung.

Viele Grüße

Emma Stemmler, Jugendwartin



LATERNE BASTELN

Das für den 8. November 2025 geplante Laterne basteln musste leider aufgrund fehlender Anmeldungen abgesagt werden. Das bedauere ich sehr, denn in den vergangenen Jahren hatten wir stets eine schöne Beteiligung und das gemeinsame Basteln hat den Kindern und Familien immer große Freude bereitet.

Damit wir zukünftig wieder viele kleine und große Bastelfans begrüßen können, freue ich mich über Vorschläge, Wünsche oder Verbesserungsideen. Gerne können Sie mir Ihre Anregungen per E-Mail an jugendwart@mtvscharmbeck.de senden.

Ich bin für jeden Hinweis offen, der dazu beiträgt, unsere Aktionen noch attraktiver und besser planbar zu machen. Ich freue mich auf die kommenden Veranstaltungen und hoffe im nächsten Jahr wieder auf eine rege Teilnahme. Das nächste Laterne basteln wird angekündigt. Bis dahin alles Gute und viele Grüße

Emma Stemmler
Jugendwartin

SPENDENAKTION BÄCKEREI SOETEBIER 2025

Spendenaktion Bäckerei Soetebier läuft seit 10 Jahren
Die Spendenaktion der Bäckerei Soetebier läuft jetzt bereits seit 10 Jahren. In diesem Zeitraum wurden dem MTV Spenden von insgesamt 8769,20 € gutgeschrieben. Das ist eine stolze Summe und war im Durchschnitt 876,92 € pro Jahr.
In 2025 lagen wir mit 743,80 € etwas unter dem Schnitt, aber auch das ist ein gutes Ergebnis. Allein im Dezember 2025 sammelten wir Bons für 2003 € und erzielten damit eine Spende von 100,15 €. Auch in den vergangenen Jahren war der Dezember meistens der stärkste Monat.
Wir sagen DANKE allen fleißigen Sammlern der Soetebier-Bons und hoffen das noch viele Vereinsmitglieder ihre Sammelleidenschaft entdecken und an dieser Spendenaktion teilnehmen, leichter läßt sich Geld für den Verein nicht generieren.

li

SPENDENSTAND

3000€

743,80€

ENDERGEBNIS 2025

DER MTV SCHARMBECK SAGT:
VIELEN DANK!



SOETEBIER



BRINKMANN!

MESSEBAU

MESSESTÄNDE
STELLWÄNDE
MÖBELMONTAGEN

VISUALISIERUNG
AUSSTELLUNGEN

RALF BRINKMANN
LEHMSTICH 2
21423 WINSEN / LUHE

TEL 04171 - 593903
info@brinkmann-messebau.de
www.brinkmann-messebau.de





HOF BENECKE

RÜCKBLICK AUF EIN BESONDERES HOFJAHR

Das Jahr 2025 war für uns auf dem Hof Benecke ein ganz besonderes Jahr. Es war geprägt von vielen Veränderungen, neuen Projekten und wichtigen Entscheidungen für die Zukunft unseres Hofes. Wenn wir heute zurückblicken, können wir sagen: Es war arbeitsreich, manchmal herausfordernd, aber vor allem ein Jahr, in dem wir viel geschafft und gelernt haben.

Ein neuer Stall als wichtiger Meilenstein:

Bereits im Dezember 2024 wurde ein großer Meilenstein erreicht. Unser neuer Stall wurde fertiggestellt und die Kühe zogen aus dem alten Stall in ihr neues Zuhause um. Mit dem großen Kompostierstall haben wir bewusst in Tierwohl investiert. Die Kühe haben dort viel Platz, freie Liegewahl und keine engen Gänge oder Boxen. Sie können sich frei bewegen, laufen und ruhen, was sich positiv auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden auswirkt. Gemolken wird weiterhin ganz klassisch, zweimal täglich und ohne Melkroboter, da uns der direkte Kontakt zum Tier wichtig ist.

Im Februar 2025 wurden nach und nach auch die weiteren Bauabschnitte abgeschlossen. Im April konnte schließlich unsere Hofmolkerei in Betrieb genommen werden. Gestar-



tet sind wir mit frischer Milch und Joghurt in verschiedenen Sorten. Im Laufe des Jahres kamen Quark, Frischkäse, Kakao und Eiskaffee hinzu. Zukünftig möchten wir das Sortiment weiter ausbauen, unter anderem mit Kräuterquark, Eis sowie weiteren Produkten wie Feta oder Mozzarella. In der Molkerei werden die Abläufe von Woche zu Woche optimiert. Man lernt in dieser Zeit vieles dazu, passt Prozesse an und entwickelt neue Ideen.

Der Start unseres Hofladens:

Ein weiterer großer Schritt folgte im Juli 2025 mit der Eröffnung unseres Hofladens. Die Entscheidung fiel recht spon-

Elektroinstallation aller
Art für Neu- und Altbau
KNX-Gebäudetechnik
Einbruchmeldeanlagen
Videoüberwachung
Sat-Empfangsanlagen
Kontrollierte Lüftungsanlagen
Solarstromanlagen
Hausgeräte-Kundendienst
Hausgeräteverkauf **Miele**

Tietje
elektro gmbh



Sandbergenweg 14
21423 Winsen (Luhe) - Luhdorf
Tel. 04171 84838 75 www.tietje-elektro.de

tan und ganz ohne große Werbemaßnahmen. Innerhalb weniger Tage stand fest: Wir legen jetzt einfach los. Nicht alles muss von Anfang an perfekt sein – vieles entwickelt sich erst im Tun. Am 4. Juli fand unser Kick-Opening statt. Seit diesem Tag hat sich im Hofladen wöchentlich etwas getan. Rückblickend haben wir in nur sechs Monaten viel erreicht und den Laden Stück für Stück weiterentwickelt. Mittlerweile läuft unser Hofladen richtig gut, noch immer ohne große Werbung. Die Eröffnung hat sich einfach herumgesprochen. Neben regionalem und saisonalem Obst und Gemüse aus der Umgebung, zum Beispiel von Bauer Peters aus Luhdorf, Hof Zeyn aus Winsen oder Gemüsebau Ehlers aus Stöckte, findet man bei uns Pilze von Rüschemeyer, Marmeladen von Rosi aus Scharmbeck, Honig aus Luhdorf sowie Mehl und Backmischungen von der Ohldendorfer Mühle. Ergänzt wird das Sortiment durch Ingwershots, Apfelsaft und viele weitere Produkte von regionalen Partnerbetrieben. Natürlich gehören auch unsere eigenen Erzeugnisse dazu: Eier von unseren Hühnern, Nudeln aus diesen Eiern, Eierlikör, Molke- reiprodukte, Kartoffeln sowie Fleisch von unseren Rindern und Hühnern. Das Sortiment wird weiterwachsen, und wir arbeiten kontinuierlich daran, den Laden zu optimieren und weiterzuentwickeln.

Zusammenarbeit in der Region:

Auch die Zusammenarbeit mit regionalen Partnern spielt für uns eine wichtige Rolle. Ein Ziel ist es, unsere hofeigene Milch künftig vollständig selbst zu vermarkten – über den Hofladen und über Partner, die unsere Produkte abnehmen oder weiterverarbeiten. Dazu gehören unter anderem die Eisdiele in Salzhausen sowie Soetebier, ein in der Region bekannter Partnerbetrieb. Dort werden unsere Milch, unser Joghurt und unser Quark verarbeitet, unser Kakao verkauft und der Kaffee ausschließlich mit unserer Milch zu-



bereitet. Auch Torten, Muffins und Gebäck entstehen dort aus unseren Produkten. Wusstest ihr das?

Im Winter 2025 haben wir erstmals unseren „Winterzauber“ veranstaltet. Die Idee entstand kurzfristig und wurde mit tatkräftiger Unterstützung der Familie direkt umgesetzt. Es wurde aufgebaut, gekocht, gebacken und organisiert. Die Resonanz war größer als erwartet und das Feedback durchweg positiv. Trotz des Trubels hatten wir viel Spaß und nehmen zahlreiche Erfahrungen und Ideen für das



nächste Jahr mit. Eine Wiederholung ist sehr gut vorstellbar. Auch unsere Hühner standen im vergangenen Winter vor besonderen Herausforderungen. Aufgrund der Vogelgrippe mussten die Hühner von November 2025 bis Mitte Januar 2026 im Stall bleiben. Um ihnen dennoch etwas Auslauf zu ermöglichen, wurde unter unseren Schuppen Platz geschaffen. Nach Aufhebung

der Stallpflicht konnten die Hühner wieder nach draußen und starten nun mit neuen Wiesen ins Jahr 2026 – so, wie es für uns zur artgerechten Haltung dazugehört.

Blick nach vorn: Hofübergabe 2026

Ein weiterer wichtiger Schritt steht im Jahr 2026 an: Im Juni wird Hermann den Hof von seinem Vater Jan übernehmen. Damit beginnt die fünfte Generation auf dem Hof Benecke. Mit der Hofübergabe sind viele Projekte und Ziele verbunden, die Schritt für Schritt umgesetzt werden sollen – immer mit dem Blick auf Tierwohl, Qualität und regionale Vermarktung.

Rückblickend war 2025 ein Jahr mit vielen Veränderungen und neuen Aufgaben. Gleichzeitig blicken wir mit Zuversicht auf das kommende Jahr und freuen uns darauf, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen. Wir danken allen, die uns begleitet und unterstützt haben, und freuen uns auf viele weitere Begegnungen auf dem Hof und im Hofladen. Wir wünschen allen ein gutes Jahr 2026.

Reetdachdeckerei
Uwe Behr

Scharmbecker Dorfstr. 7a · 21423 Winsen
Tel. / Fax: 04171 / 50665



GESPRÄCHE

IM GERÄTERAUM - BELAUSCHT IN DER RUDOLF-GARBERS-HALLE

Die Tage werden kürzer und im Geräteraum breitet sich adventliche Stimmung aus. Die Flachmänner sind traurig: „Schade, dass wir hier drinnen keinen Adventskranz haben, wir könnten heute schon drei Kerzen anzünden.“ Hinter den großen Sprungkästen ist plötzlich ein lautes Schluchzen zu hören. Einer der blauen Flachmänner beugt sich runter: „Hallo? Wer weint denn da? Was ist denn los?“ Eine jammernde Stimme antwortet: „Jemand hat meinen Bruder und mich hier vergessen.“ – „Wie lange seid ihr denn schon hier?“ – „Ich glaube, seit gestern oder vorgestern. Und wenn uns niemand mehr abholt, verpassen wir das Weihnachtsfest und die Lieder und die Geschenke.“

Die Flachmänner rätseln noch, was das für Neuankömmlinge sind, als sich von oben der weiß-gelb-blaue Rundling meldet: „Das sind Klettlinge, die bestimmt von einem Kind vergessen wurden. Und bald sind Ferien, die Männerturner wollen am nächsten Dienstag auch eine Art Weihnachtsfeier machen und kommen dann nicht in die Halle.“

Die Klettlinge: „Was sind Männerturner?“

Der weiß-gelbe Rundling reagiert als erster: „Na ja, turnen können sie tatsächlich nicht mehr. Aber sie treffen sich seit Jahren regelmäßig, um gemeinsam Sport zu treiben und das gemütliche Beisammensein zu pflegen. Dienstags schnappen sie sich einen von uns und spielen mit ihm in der Halle immer hin und her. Jeweils ab Mai toben sie, abhängig vom Wetter, draußen in der Sandkiste mit unserem Outdoor-Kumpel, der im Geräteschuppen lebt, herum.“

Ein weißer Rundling ergänzt: „Und mitten im Sommer machen sie mit den Holz-Rundlingen eine Wanderung um den Baggersee; davon haben sie uns ein Bild mitgebracht. Und dann gibt es noch das traditionelle Haxen-Essen im November. Der Ablauf ist seit Jahren unverändert, sie treffen sich jeden Dienstag ohne Urlaubs- oder Ferienpause.“

Da meldet sich einer der Holz-Rundlinge: „Aber twee Mol giff dat doch ‘ne Ünnerbreking. In Maart verdingen se sik juemmers as Bühnenarbeiders för Opführungen vun de MTV-Theaterlüüd. De Hall is denn to. Un vun Mitte August an maken se Paus, wegen so wat as en fiefte Jahrstiet.“

Der weiß-gelb-blaue Rundling wendet sich an die Klettlinge: „Wir wollen am nächsten Dienstag auch eine kleine Feier machen. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr dabei sein; nichts Besonderes, nur zusammensitzen und reden.“

Am nächsten Dienstag liegen die Flachmänner auf der Lauer. Schließlich geben sie Bescheid: „Die Eisenbieger sind fertig und haben die Geräte weggeräumt; wir können anfangen.“ Als die Unterhaltung langsam ruhiger wird, ergreift der umbra-rot-indigoblaue Rundling das Wort: „Wer Lust hat, kann gleich bei einem kleinen Quiz mitmachen. Die Buchstaben der richtigen Antworten ergeben das Lösungswort.“

1) WIE GROSS IST DAS VOLLEYBALLFELD IN DER RUDOLF-GARBERS-HALLE?

G = 9 m x 9 m H = 18 m x 9 m
M = 20 m x 10 m N = 16 m x 8 m

2) UM WIE VIELE JAHRE IST DER ÄLTESTE AKTIVE MÄNNERTURNER ÄLTER ALS DER JÜNGSTE AKTIVE MÄNNERTURNER?

S = 15 M = 18
F = 22 T = 25

3) WIE VIELE PUNKTE BRAUCHT MAN AM DIENSTAGABEND IN DER RUDOLF-GARBERS-HALLE MINDESTENS, UM EINEN SATZ ZU GEWINNEN?

T = 11 L = 15
F = 21 P = 25

4) GEGEN WEN HAT DIE SVG LÜNEBURG IM MÄRZ 2025 DIE FINALSERIE UM DEN MEISTERTITEL VERLOREN?

F = VfB Friedrichshafen
S = SSC Palmberg Schwerin
P = SWD Powervolleys Düren
R = Berlin Recycling Volleys

5) WIE HEISST DER LETZTE GEWINNER DES MTV BEACHVOLLEYBALLTURNIERS?

A = Flinke Finger B = Dicke Klötze
C = Männerturner D = SPA I.

6) MIT WELCHER TORDIFFERENZ HAT DIE DEUTSCHE NATIONAL-MANNSCHAFT IM FRAUEN-HANDBALL DAS EM-FINALE 2025 VERLOREN?

E = 1 I = 2
A = 3 O = 4

7) WANN WURDE DER ÄLTESTE STAMMVEREIN DER SG SCHARMBECK-PATTENSEN-ASHAUSEN GEGRÜNDET

O = 1901 U = 1908
I = 1909 E = 1910

8) WIE HEISST DER SPIELER, DER FÜR DIE SG SPA DAS ERSTE LANDESLIGA-TOR DER VEREINSGESCHICHTE ERZIELTE?

L = Marvin M = Merlin
S = Sascha Y = Yannick

9) GEGEN WELCHEN GEGNER HAT DIE DEUTSCHE NATIONALMANNSCHAFT IM MÄNNER-BASKETBALL IM SEPTEMBER 2025 DEM EM-TITEL GEWONNEN?

N = Spanien H = Frankreich
I = Türkei D = Griechenland

Nach einigen Minuten konzentrierten Schweigens fragt einer der kleineren, sehr bunt angezogenen Rundlinge: „Bei

Frage (6) bin ich sicher, was richtig ist, aber wie lauten die richtigen Antworten bei den anderen Fragen?“
 Darauf der umbra-rot-indigoblaue Rundling: „Die Auflösung gibt es im neuen Jahr am Dienstagabend in der Halle. Dann starten die Männerturner wieder wie in jedem Jahr mit guten Vorsätzen und fangen um 20:00 Uhr mit Gymnastik und Aufwärmen an, ab 20:30 Uhr fliegen wir durch die Halle und um 22:00 Uhr beginnt der gemütliche Teil.“
 Er wendet sich an die Klettlinge: „Ihr könnt davon ja zuhause erzählen. Vielleicht kommt dadurch im nächsten Jahr mal ein neues Gesicht dazu.“



Für die Männerturner
 Wolfgang Völker +49 157 87820400

DIENSTAG 20:00 UHR - 21:45 UHR



ITALIAN RISTORANTE

CASA ROSSA

Ristorante Casa Rossa
www.ristorante-casarossa.de



SCHULSTRASSE 23
 21220 SEEVETAL
INFO@RISTORANTE-CASAROSSA.DE

0173 8200404
 04105 5567988



ERNTEFEST

76 JAHRE SCHARMBECKER ERNTEFEST

In diesem Jahr hat der Erntefestverein vom 06.09.2025 bis 08.09.2025 das mittlerweile 76. Erntefest gefeiert. Wie in jedem Jahr war dabei der große Festumzug am Erntefestsonntag das unumstrittene Highlight. Dabei freuen wir uns besonders, dass mit Passt schon und BSG zwei schon gestandene Gruppen, die zuvor bereits über 20 Jahre Erntewagen gebaut haben, nach mehrjähriger Pause wieder in ihre Scheunen zurückgekehrt sind und einen Erntewagen gebaut haben. So bestand der Umzug in diesem Jahr wieder aus insgesamt 16 Motivwagen und wurde angeführt von unserem Königspaar Greta Fehrow und Linnart Nohroudi.

Die Wagenplatzierung konnte in diesem Jahr Korn im Feldbett mit Cinderellas Kürbiskutsche für sich entscheiden. Die junge Gruppe hat in der sechsten Saison einen Festwagen gebaut und dabei den Titelverteidiger Vollkorn AG, die zuletzt drei Jahre in Folge den Wettbewerb für sich entschied, abgelöst.

Im Anschluss an den Festumzug wurden unsere Gäste von einem vielfältigen Rahmenprogramm unterhalten, bei dem



vor allem die jüngsten Besucher auf ihre Kosten gekommen sind und sich auf der mittlerweile nicht mehr wegzudenkenden Strohburg austoben und in der Ährenwerkstatt ihr kreatives Geschick testen konnten.

Sowohl den Sonntag- als auch den Montagabend haben wir schließlich in vertrauter Scharmbecker Runde im Festzelt ausklingen lassen. Dabei konnten die Anwesenden einige Momente des Montagabends erstmalig in einer Fotobox festhalten. Hier sind einige wirklich tolle Schnappschüsse entstanden, mit denen sich die Beteiligten hoffentlich noch lange an den Abend erinnern werden.

Für alle, die nach dem letzten Tanz noch immer nicht müde waren, ging die Nacht sowohl am Sonntag als auch Montag bei der Nachtvesper weiter. Ein besonderer Dank geht hierbei an Familie und Freunde des Königspaares, die uns in den frühen Morgenstunden noch so herzlich empfangen und unseren Hunger gestillt haben. Damit ist abermals ein Erntefest vorüber, an das wir uns gerne noch lange erinnern möchten und von dem wir froh sind, es mit Euch Scharmbeckern gefeiert zu haben.

Aber da nach dem Erntefest auch immer vor dem Erntefest ist, müssen wir uns mit großem Bedauern von der Ährenwerten Gesellschaft verabschieden, die mit De ole Tram in 2025 ihren letzten Erntewagen gebaut und sich entschieden hat, in den wohlverdienten Erntewagen-Ruhestand zu gehen. Ihr werdet uns beim Festumzug 2026 fehlen!

**BÖDEN,
DIE JEDES SPIEL
MITMACHEN.**



Fliesen ■ Designböden ■ Sanitär



**Fliesen
Henke**
...mit der großen Auswahl

Duvendahl 98
21435 Stelle
Telefon: 04174/66937-0
Mail: info@fliesen-henke.de

www.fliesen-henke.de

THEATER

THEATERGRUPPE DES VEREINS – MIT LEIDENSCHAFT UND PLATTDEUTSCH AUF DER BÜHNE

Gemeinschaft, die man sieht und spürt

Einmal pro Woche, von Januar bis Mitte März, verwandelt sich der Kühlraum in Scharmbeck in einen Ort voller Kreativität, Gelächter und lebendiger Geschichten. Unsere rund zehnköpfige plattdeutsche Laienspielgruppe trifft sich dort regelmäßig, um gemeinsam an ihrem aktuellen Stück zu arbeiten. Und jedes Mal beginnt der Abend gleich: Man begrüßt sich herzlich, tauscht einen Schwank aus der Woche aus, lacht schon vor Beginn der Probe – und merkt sofort, dass hier nicht nur Theater gespielt wird, sondern auch Gemeinschaft gelebt wird.



„Wenn wir zusammenkommen, bleibt der Alltag für zwei Stunden draußen vor der Tür.“, sagt Stephan Kruse-Ring – und genau so wirkt es auch. Bevor die erste Szene geübt wird, wird gelacht, geschnackelt und sich gegenseitig auf den neuesten Stand gebracht. Diese Treffen sind längst mehr als reine Probenabende: Sie sind ein Stück Zuhause.

Rückblick auf die letzte Saison: „Koophuus in Trouble“ Die Gruppe hat im vergangenen Jahr mit viel Herzblut das Stück „Koophuus in Trouble“ auf die Bühne gebracht. Darin herrscht im Kaufhaus Dickeschanz gähnende Leere – die meisten Kundinnen und Kunden shoppen längst online und nutzen höchstens noch die Kundentoilette. Als ein knallharter Unternehmensberater anrückt, geraten die beiden Verkäuferinnen Gina und Suse mitten in eine turbulente Zitterpartie. Statt vergessen oder verträumt zu wirken, müssen sie nun mit Engelsgeduld und einer ordentlichen Portion Improvisationstalent den Eindruck erwecken, ihre Abteilung laufe wie geschmiert.

Ob überrumpelte Stammkundschaft, spontane Musterbeispiele für „vorbildlichen Kundenservice“ oder Störungen kurz vor der Ankunft der Kaufhausinhaberin – es ist eine Kette von Chaosmomenten, die sich in herrlich komischen Szenen auf der Bühne entlädt.

„Wir haben in jeder Probe Tränen gelacht – manchmal schon, bevor überhaupt jemand den ersten Satz gesagt hat.“, erinnert sich Ulrike Wiekhorst schmunzelnd.

Das Foto zur Aufführung zeigt diese Spielfreude wunderbar: Ein Team, das mit Herz, Humor und enger Zusammenarbeit ein absolut lebendiges und herzliches Theatererlebnis auf die Bühne gebracht hat.

Ein fester Bestandteil unserer jährlichen Aufführungen ist inzwischen auch unsere verjüngte Truppe, die vorab einen Sketch auf die Bühne bringt. Das letzte Mal ging es um die Fahrschule. So ein Fahrlehrer hat doch einiges auszustehen. Das Konzept hat sich absolut bewährt: Die jungen Spiele-

rinnen und Spieler bringen frischen Wind, unbeschwerte Energie und eine eigene Art von Humor mit, die sich wunderbar mit dem restlichen Ensemble verbindet. Sie haben mit uns zusammen jede Menge Spaß – und genau deshalb wollen wir dieses gemeinsame Spielen auch in Zukunft weiterführen. Alle jungen Leute sind ein echter Gewinn für alle Beteiligten und bereichern den Theaterabend spürbar. Warum Theaterspielen gut für die Seele ist

Wer einmal in einer Probe dieser Gruppe gesessen hat, merkt schnell: Theater ist mehr als Textlernen und Rollen proben. Theater ist Ausdruck. Entlastung. Eine kleine Auszeit vom Alltag. Viele aus der Gruppe sagen, dass sie



hier Dinge ausdrücken können, die sonst keinen Raum finden – mal laut sein, mal leise, mal überzogen komisch, mal auffällig emotional. All das darf, ja soll sogar sein. Und genau dadurch entsteht etwas Wunderbares: Man schlüpft nicht nur in eine Rolle, man entdeckt auch Seiten an sich selbst, die man im Alltag gern mal ein bisschen wegpackt.

Und das Schönste daran? Man ist nicht allein. Jede Probe ist ein gemeinsames Durchatmen – man erzählt, man lacht, man stolpert zusammen über Textstellen, man stützt sich gegenseitig, wenn jemand mal unsicher ist. Für viele ist dieser wöchentliche Abend so etwas wie ein kleiner Ankerpunkt im Kalender: ein Moment, an dem die Seele frei hat und das Herz ein bisschen leichter wird.



vorne von links nach rechts: Uwe Witte (Topuster), Andrea Lentz, Julia Seidler

Ulrike Wiekhorst

hinten: Christoph Kunert, Julian Waschatz, Stephan Kruse-Ring, Pascal Damm, Claudio Mattner, Horst-Dieter Albers, Torsten Jobmann-Strass

es fehlen auf dem Bild: Heinrich Kayser, Bianca Ahlers, Dorette Holzhäuser



„Nach einer Probe gehe ich fast immer leichter wieder nach Hause, egal wie mein Tag vorher war.“ meint Julia Seidler. Theater ist eben nicht nur Bühne. Es ist auch Beziehungspflege, Lebensfreude und – ganz schlicht – ein Ort, an dem man sich selbst und andere besser verstehen lernt.

Das gemeinsame Arbeiten am Stück, das gegenseitige Unterstützen und das Wissen, dass jede und jeder wichtig ist, macht diese wöchentlichen Abende zu echten Kraftspendern. In einer Welt, die oft stressig und voll getaktet ist, wird Theater zu einem kleinen Zufluchtsort, der Herz und Seele ein bisschen heller macht.

AUSBLICK 2026

Auch in diesem Jahr steckt die Theatergruppe wieder mitten in neuen Ideen, neuen Szenen und ganz viel Vorfreude. Wer mal reinschaut, merkt sofort: Hier geht es nicht nur um Theater – hier entsteht ein Miteinander, das trägt. Unser Motto: „Wir spielen nicht nur Theater. Wir leben es.“

Das nächste Stück heißt: „Een Hoff vull Narren“ und wird wieder im März aufgeführt:

Verwechslungskomödie in drei Akten von Winnie Abel
Plattdeutsche Fassung von Heino Buerhoop

Inhalt:

Der schwule Jungbauer Johann Dippelmann steckt in der Patsche. Wenn er nicht schnellstmöglich eine Frau vor den Altar bekommt, geht sein elterlicher Hof an seine zynische

Schwester. Denn Johanns schräger Partner Detlef ist sicherlich nicht das, was die strenge Mutter Ruth sich als Schwiegertochter vorstellt. Deshalb geht Johann kurzerhand eine Scheinehe mit der Pflegekraft seines schwerhörigen Opas ein. Doch immer mehr unvorhergesehene Zwischenfälle bringen ihn in Schwulitäten. Sein Partner Detlef muss sich in Frauenkleider schmeißen und die Schwiegermutter mimen, die frisch vermählte Braut wird mit dem Knecht im Heu erwischt, und dann steht auch noch plötzlich die echte Mutter in der Tür. Wird Johann es dennoch schaffen, seine Liebe und den Hof für sich zu retten?

Eine turbulente Verwechslungskomödie mit viel Situationskomik.

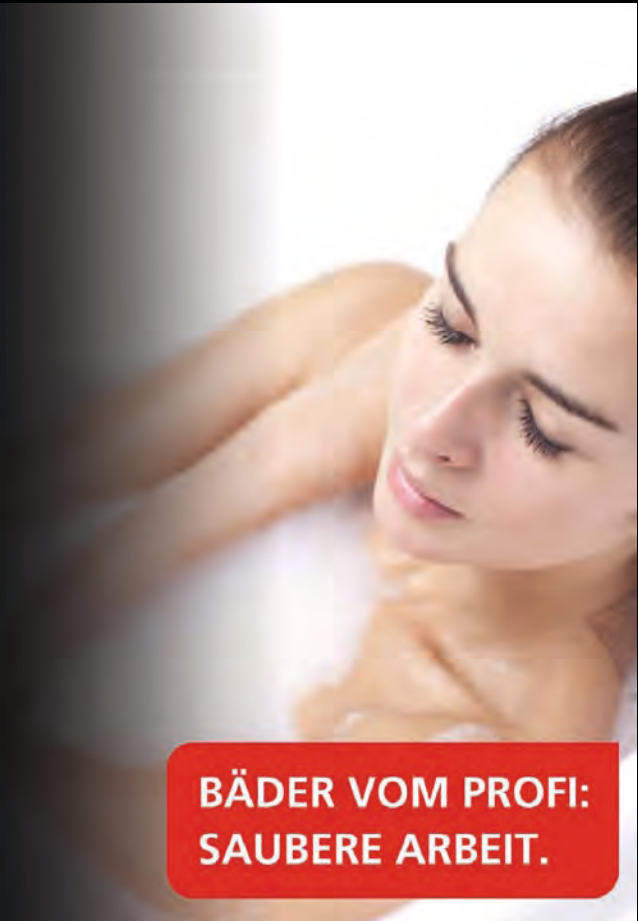



Frank Harth
Heizung & Bad



- Badideen
- Heizung
- Komplettbad
- Wartung
- Sanitärinstallation
- Solar

Winsen / Luhe • Dieselstraße 5
Tel. 0 41 71 - 60 63 32
www.frank-harth.de



**BÄDER VOM PROFI:
SAUBERE ARBEIT.**

TAI CHI

Warum Tai Chi Chuan ?
 Warum sollte ich Tai Chi machen ?
 Sind Sie auch nur noch am Rennen ?
 Gehetzt von Deadlines, To-Do-Listen und Alltags-Hektik.
 Dann drücken Sie jetzt den Freeze-Knopf !

So tun achtsame weiche und runde Bewegung in Zeitlupe Ihrem Körper und Geist gut.

Sie sind draußen in der Natur, durch Blätter eines Baumes hindurch spüren Sie die Sonnenstrahlen

auf Ihrer Haut, ein leichter Wind weht. Ruhig atmen Sie ein und aus und bewegen sich langsam wie

in Zeitlupe und spüren wie alle Anspannung von Ihnen abfällt. Wie oft vermissen wir diese stillen Momente in unserem sonst so hektischen Alltag. Beim Tai Chi finden Sie diese Innere Ruhe wieder und gelangen so zu voller Stärke zurück.

Körperliche Grenzen. Das Tai Chi Training zeigt uns immer wieder unsere Grenzen auf, eröffnet aber gleichzeitig Möglichkeiten diese Grenzen zu erweitern und schafft damit eine gute Basis für die persönliche Entwicklung, geistig und auch körperlich. Gezielter Krafteinsatz, Spannung und Entspannung wechseln nach dem Yin Yang Prinzip und bedingen sich gegenseitig. Wenn ausreichend Kraft vorhan-



den ist, fällt auch die Entspannung leichter und die Bewegungen können ruhig, entspannt und gleichmäßig fließend ausgeführt werden. Wenn der Körper die für die Schritte nötige Muskelkraft (noch) nicht aufbringen kann, hat dies Auswirkungen auf die Konzentrationsleistung und das Gleichgewicht, unter Umständen auch auf mögliche Überbelastungen in den Gelenken. Das heißt, auch jemand, der mit Tai Chi Chuan vorrangig einen Entspannungseffekt erzielen möchte, sollte die Kraftkomponente nicht außer acht lassen und die entsprechenden Aufbauübungen mit einbeziehen. Für die meisten Grundpositionen ist eine gewisse Flexibilität Voraussetzung, und diese Flexibilität sollte nicht nur ein Trainings- sondern ein Lebensziel sein. Beweglichkeit ist essenziell mit dem Wohlbefinden und einem Freiheitsgefühl verknüpft und kann vielen körperlichen Abnutzungserscheinungen vorbeugen. Dehnübungen sind ein wichtiger Bestandteil des Trainings. So soll vor allem vermieden werden, dass eine körperliche Anstrengung und Belastung sich aufgrund einer Unbeweglichkeit – beispielsweise in der Hüfte – einen anderen Ausweg suchen muss und so z.B. in Rückenschmerzen mündet. Ausdauer zu trainieren und zu fördern wirkt sich positiv auf den ganzen Alltag aus. Ausdauer ist notwendig, um eine ganze Form mit anhaltender Konzentration und Aufmerksamkeit weich und flüssig auszuführen zu können. Seine Ziele erreichen. So wie beim Tai Chi die Bewegungen in ihrer Abfolge natürlich und fließend ineinander übergehen, so zeigen uns Tai Chi und unser Körper auch die Ziele, die wir erreichen können und sollen. Weich rund fließend, ohne besonderen Kraftaufwand den Alltag los lassen, man könnte es sogar als „Bewegungsmeditation“ beschreiben, indem man den Alltag entschleunigt.

Shifu Yin Dang +49 173 8217861

DONNERSTAG 19:00 UHR - 21:00 UHR
 SONNTAG 10:30 UHR - 12:30 UHR





MITMACH MEILE

AUF DIE PLÄTZE FERTIG LOS...

...hieß es auch bei der diesjährigen mitmachmeile der Stadt Winsen. Als fester Bestandteil der stadtfestes waren wir auch dieses Jahr mit von der Partie. Unsere Jumping fittruppe von Michael Schamott hatte einen tollen Auftritt vor interessierten Publikum. Diana und Adrian kümmerten sich liebevoll um die Kleinsten, die sich in Geschicklichkeitsspielen versuchen durften. Alles in allem war es sehr gelungen. ein großes Lob an die Stadt und unserem sportkoordinator Sven Kröger mit seinem Team. Auch in 2026 sind wir gerne wieder mit dabei.



FitmitPhysio

ZUM TORFMOOR 17
21423 WINSEN (LUHE)
04171 8483883

DIE PHYSIOTHERAPIE PRAXIS FITMITPHYSIO BIETET IHNEN:

- PHYSIOTHERAPIE / KRANKENGYMNASTIK
- MT - MANUELLE THERAPIE
- BOBATH THERAPIE FÜR KINDER
- MANUELLE LYMPHDRAINAGE
- CMD-THERAPIE
- REDCORD
- TAPING
- KÄLTE- / WÄRMEANWENDUNG
- MARNITZ-THERAPIE
- TRIGGERPUNKTBEHANDLUNG
- MASSAGELIEGE FÜR SCHWANGERE
- FUSSREFLEXZONENMASSAGE



IN STILLEM GEDENKEN

AN UNSERE LANGJÄHRIGEN MITGLIEDER VERABSCHIEDETEN WIR UNS IN 2025 VON



Das schönste Denkmal,
das ein Mensch bekommen
kann, steht in den Herzen
seiner Mitmenschen.

-Albert Schweitzer



ERNST AUGUST BEECKEN
SEIT 1947 MITGLIED

JOHANNES HAUFF
SEIT 1964 MITGLIED

HILDE BENECKE
SEIT 1961 MITGLIED

ALFRED KRUSE
SEIT 1963 MITGLIED



Weese Floristik
Gärtnerei

Ilmer Weg 30 21423 Winsen / Luhe
Tel. 0 41 71 - 78 16 01 Fax 78 16 03
www.blumen-weese.de



Als Vorstand unseres Vereins stehen wir allen Mitgliedern bei Fragen rund um den Verein zur Verfügung. Transparenz ist uns seit jeher wichtig. Daher scheut nicht uns anzusprechen. Gerne nehmen wir Anregungen,

Ideen, Verbesserungsvorschläge sowie konstruktive Kritik entgegen. Auch bzgl. Hilfsangebote oder bei Interesse an Vorstandsarbeit kommt einfach auf uns zu. Wir freuen uns über jede Form der Unterstützung.



1. Vorsitzender
Joachim Hauptmann



2. Vorsitzender
Kai-Björn Wenk



Jugendwartin
Emma Stemmler



Pressewart
Ron Reimers



Kassenwart
Thomas Lüllau



Schriftführer
Thorsten Perl



1. Beisitzerin
Patricia Hauptmann



2. Beisitzer Fußball
Oliver Kunz



Beisitzer Handball
Jens Kuglin

EHRENRAT

Vorsitz: Werner Hoffmann
Beisitzer: Karin Kunzelmann
Helga Koch
Vertreter: Klaus Peter Weiß
Manfred Baensch

BEI FRAGEN UND ANREGUNGEN:
MAIL@MTVSCHARMBECK.DE

GERÄTEWART/FITNESS
Martin Damm / Dirk Sieloff

KASSENPRÜFER
Viviane Petersen
Manuel Kunz

TRAININGSZEITEN

	SPORTANGEBOT	TRAINER/-INNEN	TELEFON	ORT
MONTAG				
10.00 – 11.00	Mommy Steps	Natalie Alisch	0160 97386035	Sporthalle
16.00 – 17.00	Boogie Kids	Natalie Alisch	0160 97386035	Sporthalle
17.45 – 19.00	Fit Jump	Maike Schamott	0176 56998802	Sporthalle
19.00 – 20.00	Bauch Beine Po	Sabrina Träger	0159 06671353	Sporthalle
19.15 – 20.30	Indoorcycling	Undine Stallbaum	0176 53843057	Studio
20.00 – 22.00	Tischtennis	Marc Petersen	0151 50627054	Sporthalle
DIENSTAG				
10.00 – 11.00	Senioren sport	Helga Koch	0151 54085583	Sporthalle
16.00 – 17.00	Handball Super Minis	Wolfgang Prange	0176 20742537	Sporthalle
17.30 – 18.30	Physio Gym	Joachim Hauptmann	0160 90222900	Sporthalle
18.30 – 20.00	Power Iron	Joachim Hauptmann	0160 90222900	Sporthalle
20.00 – 21.45	Männer Sport	Wolfgang Völker	0157 87820400	Sporthalle
20.15 – 21.15	Indoorcycling	Joachim Hauptmann	0160 90222900	Studio
MITTWOCH				
15.15 – 16.15	Eltern- Kindturnen	Diana Kipper	0173 2163290	Sporthalle
16.30 – 17.30	Kinderturnen 3-5 Jahre	Diana Kipper	0173 2163290	Sporthalle
17.45 – 19.00	Fit Jump	Maike Schamott	0176 56998802	Sporthalle
19.00 – 20.00	ZUMBA	Alina Nowack	015775329580	Sporthalle
20.00 – 21.00	Wirbelsäulengymnastik	Undine Stallbaum	0176 53843057	Sporthalle
DONNERSTAG				
17.30 – 19.00	Fatburner	Nina Eichhorn	0170 2850545	Sporthalle
19.00 – 20.00	Tai Chi 1	Ottmar G. Meiburg	0173 8217861	Sporthalle
19.00 – 20.15	Indoorcycling	Undine Stallbaum	0176 53843057	Studio
20.00 – 21.00	Tai Chi 2	Ottmar G. Meiburg	0173 8217861	Sporthalle
FREITAG				
11.00 – 12.00	Mommy Steps	Natalie Alisch	0160 97386035	Sporthalle
16.30 – 17.30	Handball Minis	Wolfgang Prange	0176 20742537	Sporthalle
17.30 – 18.00	Yoga	Diana Kipper	0173 2163290	Sporthalle
18.30 – 20.00	Power Iron	Joachim Hauptmann	0160 90222900	Sporthalle
20.00 – 22.00	Mixed Martial Arts	Sacha Kunz	0152 56971118	Sporthalle
SONNTAG				
10.30 – 11.30	Tai Chi 1	Ottmar G. Meiburg	0173 8217861	Sporthalle
11.30 – 12.30	Tai Chi 2	Ottmar G. Meiburg	0173 8217861	Sporthalle
13.00 – 15.00	Mixed Martial Arts	Sacha Kunz	0152 56971118	Sporthalle

MITGLIED WERDEN!
VEREIN LEBEN, SPORT MACHEN UND SPASS HABEN

Verwirklichen Sie sich Ihren Traum mit der Lübberstedt Bau GmbH!

*Von Haus aus
Qualität!*

BAU

LÜBBERSTEDT



IHR ZUHAUSE. IHR TRAUM.



Lübberstedt Bau GmbH

Von Haus aus Qualität!

Träumen Sie von Ihrem eigenem Zuhause in massiver Bauweise? Sprechen Sie mit uns! Wir freuen uns auf Sie!

Lübberstedt Bau GmbH
Ortsring 33
21423 Winsen/Luhe - Scharmbeck

Wir bauen für Sie Schlüsselfertige Ein- und Mehrfamilienhäuser in solider handwerklicher Qualitätsausführung.

Telefon: 04171/5611
E-Mai: info@luebberstedt-bau.de
Internet: www.luebberstedt-bau.de

Winsen (Luhe)

Umsorgt (liebevoll)



**Unser LuheStrom ist Energie für die ganze Region.
Für uns. Fürs Leben.**

Als regionales Unternehmen liegt uns Ihre Energieversorgung zu fairen Preisen, und mit persönlichem Service sehr am Herzen. Damit Sie sich rundum wohlfühlen, sind wir mit viel Engagement immer für Sie, die Region und die Umwelt da.

DIE ENERGIE DER REGION

