

# SPORT- & VEREINSMAGAZIN **BLAU-WEISS** DEIN SPORTVEREIN IN BUCHHOLZ



Blau-Weiss Chef-Trainer William Webster  
und Kunstturnerin Mareen Jacobs

**DIE SENSATION**  
*zum Redaktionsschluss*  
Blau-Weiss Lateintänzer  
auf dem Weg zur WM nach  
**HONGKONG!**

**WIR MACHEN EUCH FIT -  
IM BLAU-WEISS  
FITNESS-STUDIO**

Modernste Sportgeräte, qualifizierte Trainer, gesundheitsorientiertes Training -  
in unserem barrierefreien Studio mit Dachterrasse bleiben keine Wünsche offen • Seite 11



Großartige Spende -  
**17 Rollstühle für  
unseren Rolli-  
Parcours**

Danke Leiendecker-Stiftung • Seite 7



# Verwirrende Zeiten brauchen klare Finanzen.

**Behalten Sie Ihre finanziellen  
Ziele im Blick.**

**Wir unterstützen Sie dabei.**

Mehr auf [spkhhb.de/mehralsgeld](https://spkhhb.de/mehralsgeld)



**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Harburg – Buxtehude**



## Blau-Weiss Fitness Studio - der besondere Sport

Das Blau-Weiss Fitness Studio ist gerade in diese Jahreszeit sehr gefragt, wo Sportaktivitäten im Freien eher etwas rückläufig. Dunkelheit, Kälte, Wind, Regen sind weniger ermunternden für den Sport im Freien. Und da ist Fitness Sport im Blau-Weiss Studio genau die richtige Alternative, zumal die Ausrüstung hier beispielhaft ist. Ob im Cardio-Bereich, bei Freihantel-, Kraft-Ausdauer- und Funktional-Training, es ist eine breite Auswahl für spezifische Trainings-Erfordernisse vorhanden. Bei der richtigen Geräteauswahl für den Einzelnen sind unsere qualifizierten Trainer sehr behilflich.

Auch unser neuer Flyer zum Gesundheits-Sport im Fitness Studio mit dem Titel „Wir machen Euch fit“ stellt eine gute Anregung dar. Schauen sie doch mal rein. (S. 11)

## Blau-Weiss Rolli-Parcours erhält großartige Rollstuhl-Spende

17 Rollstühle kamen plötzlich aus Arnsberg im Sauerland per LKW auf unseren „Blau-Weiss Hof“. Unfassbar diese Großartige Spende. Wie kam es? Ein guter Freund von Barbara und Thomas Erdrich hatte Von unseren Rollstuhl-Nöten gehört; da er gerade große Lagerprobleme hat, bot er uns die Vorführ-Rollstühle zu etwa 11% des Neuwertes an. Ein Schnäppchen, obwohl 11% von 80.000 € für Blau-Weiss in dieser Finanzsituation immer noch eine nicht erreichbare Summe darstellt.

Und hier kamen uns gute Freunde aus Buchholz zu Hilfe, in Form der Leiendecker Stiftung. Wolfgang Winkelmann als 1. Vorsitzender unterbreitete den Finanz-Bedarf Bedarf Vorstand und Beirat, da wir nur 30% der Summe beisammen hatten. Und zu unserer großen Freude stimmten die Stiftungsverantwortlichen dieser Förderung zu.

**Eine ganz tolle Sache, DANKE!**  
(S. 7)

## Danke allen lieben Freunden für die großartige Unterstützungen unseres Blau-Weiss

### Blau-Weiss Mitglieder sichern Zukunft des Vereins

2023 war für den Blau-Weiss Sport und unsere Sportler ein sehr erfolgreiches Jahr! Ohne Einschränkungen konnte in allen Fassetten wieder trainiert werden, sowohl mit dem Ziel stabilerer Gesundheit wie auch größerer Leistungs-Erfolge. Allen unseren herzlichen Glückwunsch zu den Erfolgserlebnissen!

Für Blau-Weiss ist die wieder entdeckte Sportbegeisterung eine große Freude, wurde doch mit einer erstaunlichen Mitglieder-Steigerung und einer Bereitschaft zu angepassten Beitragssätzen die wirtschaftliche Sicherheit des Vereins entscheidend gestärkt! Denn eine nachhaltige Finanz-Stabilität sollte damit im Jahre 2024 erreichbar sein. (S. ?...Beitragserhöhungen)

### Buchholzer Stadtfest strotzte vor Lebensfreude

Mittendrin im Fest voller Ausgelassenheit die vielen Blau-Weiss Sportler, die in allen Bereichen aktiv waren, bei Spitzenleistungen sportlicher Vorführungen, beim Flohmarkt, bei den umfassenden Angeboten an und im Pavillon – Blau-Weiss hat das Buchholzer Stadtfest entscheidend bereichert - Dank allen Beteiligten! (S.16)

### Fitness Studio in neuem Glanz

Einen großen Zulauf erlebt unser großartiges Fitness Studio, das sich zu einem Vorzeige-Gesundheits-Zentrum entwickelt hat. Gerade auch in der dunklen kälteren Jahreszeit ist das Training in dem Studio ein Magnet, der den Körper in Schwung halten kann. Dazu passen die verbesserten Kombi-Angebote, die ein gezieltes Körpertraining begünstigen (S. 11).

### Läufer-Freuden – Buchholzer Stadtlauf feiert 25-jähriges Jubiläum

Am 16. Juni feiert das größte Sportfest in der Region Jubiläum, ein besonderes Ereignis, das man sich nicht entgehen lassen darf. Dazu gibt es jetzt ein außergewöhnliches Video, welches Spannungen und Freuden eingefangen hat, schaut mal rein. (S. 22)

### Blau-Weiss Lateinformation sensationell bei DM auf 2 Platz - fährt zur WM nach Hongkong

Fast alles wurde neu angefasst beim Blau-Weiss Spitzensport Lateinformation, mit Choreografie, Musik-Rhythmen, Tänzern, Kostümen und einem intensivem Trainings-Aufwand. Trainer und Sportler gingen an ihre Grenzen. In Braunschweig bei DM auf Platz 3 oder gar Platz 2? Aber der DTV hatte Nominierung zur Teilnahme an der WM bereits vorab. Blau-Weiss protestiert und gewinnt beim Sportgericht. Also alles offen – Höchstspannung bei DM in Braunschweig und Blau-Weiss gewinnt 2. Platz – die Sensation, sie fahren damit zur WM nach Honkong (S. 14)

### LIM's Treff bei Blau-Weiss lohnt sich

Gerade auch in dieser Zeit sollte man mal LIM's Bistro besuchen das LIM's Way Burger heißt und sich inzwischen zu einem Kult-Treff entwickelt hat. Es ist was Besonderes, hat Atmosphäre, ist gemütlich, nette Bedienung, günstige Preise. Auch größere Veranstaltungen kann man dort günstig buchen (S. 10)

Liebe Freunde, danke für Eure Treue zum Sport bei Blau-Weiss. Es ist eine große Freude zu erleben, dass in schwierigen Zeiten alle so gut zusammenstehen. Mit dieser Rückendeckung werden wir sehr bald wieder in ruhigen Gewässern sein.

**Ihnen alles Gute zur Jahreswende, bleiben sie uns weiter gewogen, bleiben Sie gesund,**

Arno Reglitzky

ACHTEN SIE AUF DIESES ZEICHEN:

KOMPLETTE ODER WEITERE ARTIKEL FINDEN SIE IN UNSERER ONLINE-AUSGABE!

# Inhalt

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| In eigener Sache • Editorial      | 3     |
| Inhalt • Impressum • Sponsor      | 4     |
| Aktuelles                         | 5-23  |
| Pinnwand                          | 24    |
| Badminton                         | 26-27 |
| Cheerleading                      | 28    |
| Fechten                           | 29-31 |
| Gesundheitssport                  | 32    |
| Group Fitness                     | 33    |
| Judo                              | 34    |
| Ju Jutsu                          | 35    |
| Karate                            | 36-38 |
| Kickboxen                         | 39-40 |
| Radsport                          | 41-43 |
| Schach                            | 44    |
| Schwimmen                         | 45-46 |
| Tanzen Leistungssport             | 47-48 |
| Tischtennis                       | 49    |
| Turnteam Kunst- und Aerobicturnen | 50-53 |
| Triathlon                         | 54-56 |
| Volleyball                        | 57    |
| Yoga                              | 58    |
| Allgemeine Infos                  | 59-70 |



## WICHTIGER HINWEIS ZUR BILDQUALITÄT FÜR BEITRÄGE DES BLAU-WEISS- MAGAZINS!

Bitte auf eine **hohe Bildqualität** für die BW-Beiträge achten. Wer keine gute Kamera besitzt oder Hilfe beim Fotografieren benötigt, kann sich gerne in der BW-Geschäftsstelle melden.

**Wir finden eine Lösung.**

Für das Redaktions-Team  
Arno Reglitzky

## Impressum

### Herausgeber

Blau-Weiss Buchholz e.V.  
Sitz Buchholz i.d. Nordheide  
Amtsgericht Tostedt, VR 1020  
USt-IdNr. DE114964380  
Gläubiger ID,  
DE-498BWB00000312591

### Anzeigenannahme

MEDIAHOUSE, Anja Rankenburg  
Am Schützenplatz 2, 21244 Buchholz  
Tel. 04181-601 30 44  
anzeigen@blau-weiss-buchholz.de

### Redaktion

Sonja Vent, Stefan Wehrauch, Dirk Ackermann,  
Arno Reglitzky (vi.S.d.P.)

### Internetredaktion

Abteilungen A – D: Jenna Eggenstein  
Jenna.Eggenstein@blau-weiss-buchholz.de  
Abteilungen F – L: Katharina Huth  
Katharina.Huth@blau-weiss-buchholz.de  
Abteilungen N – Y: Hans-Joachim Kriese  
hj.kriese@blau-weiss-buchholz.de

### Gesamtherstellung

MEDIAHOUSE, Am Schützenplatz 2,  
21244 Buchholz  
Erscheinungsweise 4x jährlich  
Redaktionsschluss:  
10.01. / 10.04. / 10.07. / 10.10.  
Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen  
nicht immer die Meinung der Vereinsführung  
dar. Für Fotos besteht keine Rückgabegewähr.  
Alle Rechte vorbehalten.

### Geschäftsstelle im Sportzentrum

Holzweg 6, 21244 Buchholz  
Tel.: 04181-8942,  
Fax: 04181-97685  
www.blau-weiss-buchholz.de  
mail@blau-weiss-buchholz.de

### General Manager:

Stefan Wehrauch  
Tel.: 04181-942 055

### Allgemeiner Service/ Telefon-Hotline

Michael Hoffmann,  
Tel.: 04181-380 405

### Mitgliederservice

Karina Jander, Stefanie Reemts  
Tel.: 04181-8942

### Finanzbuchhaltung

Andrea Rühle-Müller  
Tel.: 04181-9424324  
andrea.ruehe-mueller@blau-weiss-  
buchholz.de

### Personalwesen

Katrin Schnieber  
katrin.schnieber@blau-weiss-buchholz.de

### Marketing

Jenna Eggenstein  
Tel.: 04181-8942

### Digitalisierung

Katharina Huth  
Tel.: 04181-8942

### Öffnungszeiten:

persönlich und telefonisch  
Mo, Mi, Do, Fr 09.00-13.00 Uhr  
Di 09.00-12.00 und 16.00 - 19.00 Uhr

### Fitness-Studio

Tel.: 04181-281660  
Öffnungszeiten: durchgehend  
geöffnet montags bis freitags  
07.00 - 22.00 Uhr  
samstags u. sonntags  
09.00 - 21.00 Uhr

### Kletterzentrum Buchholz

Tel.: 04181-9449393  
Fax: 04181-9449390  
Öffnungszeiten: durchgehend  
geöffnet montags bis sonntags  
10.00 - 22.00 Uhr  
www.klettern-buchholz.de  
kletterzentrum@blau-weiss-  
buchholz.de

### Vorstand/ 1. Vorsitzender

Arno Reglitzky, Drosselweg 27,  
21244 Buchholz,  
Tel.: 04181-5932, Mobil: 0171-5166265  
Fax: 04181-97439  
arno.reglitzky@blau-weiss-buchholz.de

### Vorsitzender für Verwaltung, Finanzen und Versicherungen

Gert Berk (komm.), Tel. 04181 - 34280  
Buenser Weg 36, 21244 Buchholz  
gert.berk@blau-weiss-buchholz.de

### Vorsitzender für bewegliches Vereinsvermögen

Gerd Baum, Taubenweg 10,  
21244 Buchholz, Tel.: 04181-31264  
gerd.baum@blau-weiss-buchholz.de

### Vorsitzender für Gebäude und Grundvermögen

Joachim Zinnecker, Hittfelder Kirchweg 24,  
21244 Buchholz, Tel. 04181-38676  
joachim.zinnecker@blau-weiss-buchholz.de

### Vorsitzender für den Sportbetrieb

Alexander Hampfe, Uhlengrund 22 B,  
21244 Buchholz, Tel. 0177 - 4345107  
alexander.hampfe@blau-weiss-buchholz.de

### Vorsitzender für Strategien, Beteiligungen und Kooperationen

Andreas Loser, Buenser Weg 115,  
21244 Buchholz, Tel. 04181-99164  
andreas.loser@blau-weiss-buchholz.de

### Ältestenrat Vorsitzender

Dr. Hans-Hermann Damlos  
Tel. 04181 - 5681  
aeltestenrat@blau-weiss-buchholz.de

### Bankverbindungen

Blau-Weiss Buchholz  
Sparkasse Harburg-Buxtehude  
IBAN  
DE30 2075 0000 0003 0077 13  
BIC NOLADE21HAM

### Hamburger Sparkasse

IBAN  
DE10 2005 0550 1383 1297 39  
BIC HASPDEHHXXX

### Volksbank Lüneburger Heide e.G.

IBAN  
DE94 2406 0300 2000 6608 00  
BIC GENODEF1NBU

### Förderverein Blau-Weiss Buchholz e.V.

Holzweg 6, 21244 Buchholz,  
Tel.: 04181-8942  
foerderverein@blau-weiss-buchholz.de  
1.Vorsitzender: Wilfried Geiger  
Schatzmeister: Heike Trampe

### Hamburger Sparkasse

IBAN  
DE15 2005 0550 1383 1270 30  
BIC HASPDEHHXXX

### Sparkasse Harburg-Buxtehude

IBAN  
DE22 2075 0000 0090 6237 86  
BIC NOLADE21 HAM

### Volksbank Lüneburger Heide e.G.

IBAN  
DE72 2406 0300 2802 5342 00  
BIC GENODEF1 NBU

### Buchholzer Stadtlauf e.V.

www.buchholzerstadtlauf.de  
Sparkasse-Harburg-Buxtehude  
IBAN  
DE65 2075 0000 0003 0257 07  
BIC NOLADE21HAM  
Tel.: 04181 - 601 30 00

### Hamburger Sparkasse

IBAN  
DE17 2005 0550 1383 1255 39  
BIC HASPDEHHXXX

### Lim's Way

Öffnungszeiten:  
**Mo.-So.: 14 - 21 Uhr**

Tel.: 04181-216923  
www.way.lims-restaurant.de



# Inserenten

- (S. 46) Bad Buchholz
- (S. 35) Barber Shop
- (S. 43) Bike Park
- (S. 38) Brock Gebäudetechnik
- (S. 31) com.renck
- (S. 71) cycle-team Buchholz
- (S. 30) Dahler Real Estate
- (S. 71) Empore Buchholz
- (S. 55) Engel & Völkers
- (S. 25) Fielmann
- (S. 49) Frommann Mineralölhandel
- (S. 7) Gateway to English
- (S. 72) Hamburger Sparkasse
- (S.33) Hoheluft
- (S. 41) H. Husen Containerdienst
- (S. 15) HUK Coburg
- (S. 28) Kanzlei am Marktplatz
- (S. 58) Keese Optik
- (S. 13) killtec Sport -u. Freiz.
- (S. 32) Köhlmann
- (S. 5) Löns-Apotheke
- (S. 54) McDonald's
- (S. 36) Mühlen-Apotheke
- (S. 12) Rechtsanwälte im Ulmenhof
- (S. 37) Reiseagentur Bergmann
- (S. 9) Remax
- (S. 48) Rudolf Schwanitz
- (S. 45) Sonnen-Apotheke
- (S. 2) Spark. Harburg-Buxtehude
- (S. 34) TV Bellmann
- (S. 23) VGH Vertr. F. Meyer
- (S.47) Volksbank



## Wir wollen unsere Kombi-Produkte attraktiver gestalten

Liebe Freunde des Sports,

nach sorgfältiger Analyse der aktuellen Nutzung unserer Kombiprodukte möchten wir einige Änderungen vornehmen, um die Nutzung zu erhöhen. Unser Ziel ist es, Sie dazu zu ermutigen, auch andere Sparten auszuprobieren und von den vielfältigen Vorteilen zu profitieren.

Nach unserer Analyse haben wir festgestellt, dass die aktuelle Kombitarife nur begrenzt genutzt werden. Wir sind jedoch der Überzeugung, dass eine verstärkte Inanspruchnahme nicht nur zu einer besseren Ausnutzung der angebotenen Leistungen führt, sondern auch

den gegenseitigen Nutzen zwischen den verschiedenen Bereichen unseres Produktportfolios maximiert.

Aus diesem Grund senken wir die Beiträge wie folgt:

- Erwachsene im Fitness-Plus-Aerobic: von 45 EUR auf 35 EUR
- Jugendliche im Fitness-Plus-Aerobic: von 35 EUR auf 30 EUR
- Erwachsene im Fitness-Plus-Gesundheit: von 45 EUR auf 35 EUR
- Jugendliche im Fitness-Plus-Gesundheit: von 35 EUR auf 30 EUR
- Erwachsene im Fitness-Plus-Tennis: von

45 EUR auf 35 EUR

- Jugendliche im Fitness-Plus-Tennis: von 35 EUR auf 30 EUR

Zusätzlich führen wir ein neues Kombi-Produkt ein: Radsport-Plus-Fitness

- Erwachsene: 35 EUR
- Jugendliche: 30 EUR

Nutzen Sie die Chance und profitieren Sie von unseren Kombi-Produkten.

Alexander Hampfe



### EINFACH GUT – TRAINER BEI BLAU-WEISS

*„Ich heiße Andrea Beyer und bin mit Leib und Seele Übungsleiterin bei Blau-Weiss. Seit über einem Jahr gehöre ich der tollen Blau-Weiss Familie an und freue mich jedes Mal aufs Neue, wenn ich zur Übungsstunde komme. Neues auszuprobieren, Ideen und Sportangebote aktiv zu gestalten, das ist meine Welt. Nach „Total Body Workout“ und „Strong Nation“ haben ich jetzt „Drums Alive“ gestartet. Die 15 bis 20 Teilnehmer sind begeistert, das ist einfach fantastisch!*

***Ja, alles gefällt mir, es ist eine Freude, hier Trainer zu sein.“***



Löns Apotheke

# 10% RABATT

auf den gesamten Einkauf! Exklusiv für Mitglieder von Blau-Weiss Buchholz e.V. (ausgenommen rezeptpflichtige Artikel, Sonderangebote und individuell angefertigte Rezepturen)

Löns Apotheke · Inh. Dr. Alexander Schmitz e.K.  
Neue Straße 9, 21244 Buchholz  
Telefon: 04181 - 6400 / Mail: info@loens.de  
Mo.-Fr.: 8.00 - 19.00 / Sa.: 8.00 - 16.00  
www.loens.de



## Herzlich Willkommen Anna Trybka – im Blau-Weiss Vorstand jetzt verantwortlich für Finanzen

**Ja, wir haben jetzt erstmals im Blau-Weiss Vorstand auch eine Frau, es wurde ja auch mal Zeit dafür.**

**Anna Trybka** (47), verheiratet eine Tochter, freut sich sehr über ihre neue ehrenamtliche Aufgabe beim Blau-Weiss Buchholz e.V..

Sie ist bereits seit 2016 Blau-Weiss Mitglied und ihre Tochter Victoria (8) startete bei Blau-Weiss mit Baby-Schwimmen im Alter von 10 Monaten(!). Neben Schwimmen hat sie seit 2 Jahren zusätzlich Kunstturnen als ultimativen Sport entdeckt, während Anna Trybka vom Blau-Weiss Zumba gefangen ist!

Ach ja, in der Buchhaltung ist Anna Trybka seit über 17 Jahren voll beruflich tätig. Nach einer kaufmännischen Ausbildung hat sie die Fortbildung in der Bilanzbuchhaltung erfolgreich abgeschlossen und danach noch die Qualifizierung in internationaler Bilanzbuchhaltung absolviert,

die bei internationalen Firmen beherrscht sein muss. Gegenwärtig ist Anna Trybka bereits seit 5 Jahren für die Buchhaltung bei einem internationalen Unternehmen in Hamburg verantwortlich. In Buchholz und bei Blau-Weiss fühlt sich die Familie Trybka in ihrem schmucken Haus in Holm-Seppensen sehr wohl, wo sie als Hobby den Garten haben; aber auch häufiges Lesen sowie die Welt erkunden ist angesagt.

Wir vom Blau-Weiss Vorstand freuen uns, dass bei diesen vielen Aufgaben und Interessen die liebe Anna Trybka bereit ist, sich auch noch um die Finanzen des Blau-Weiss zu kümmern.

**Wir wünschen viel Erfolg.**

*Arno Reglitzky*



So kennen wir Anna Trybka – immer strahlend

## Für mehr Verkehrssicherheit – Jetzt Spielstraße auf Blau-Weiss Sportzentrum



**Habt Ihr es auch schon gesehen? Die Hinweisschilder „SPIELSTRASSE“ beim Fahren auf das Blau-Weiss Sportzentrum!**

Wir hoffen sehr, dass es Wirkung zeigt, denn leider fahren sehr viele Besucher zu schnell! Wir sorgen uns um die Gefährdung von Fußgängern, besonders von Kindern!

Helft bitte alle mit, die Verkehrssicherheit auf unserem Blau-Weiss Gelände zu erhöhen, Schritt-Tempo ist angesagt. Wir haben schon vieles zur Tempo-Reduzierung unternommen, aber es wurde bisher zu wenig befolgt.

Wenn wir mit diesem Appell nicht erfolgreich sind, würden wir Schwellen einbauen müssen. Noch haben wir davon abgesehen. Wir hoffen sehr auf Einsicht und Rücksicht.

*Arno Reglitzky, Joachim Zinnecker  
für Vorstand und Blau-Weiss Mitarbeiter*



## Großartige Spende durch Leiendecker-Stiftung – 17 Rollstühle für Blau-Weiss Aktionen auf Rolli-Parcours



**Großer Empfang bei Blau-Weiss für 17 Rollstühle**  
Hinten stehend Arno Reglitzky (Blau-Weiss, Thomas Winkelmann (Vors. Leiendecker Stiftung)  
Vorn auf Rollstühlen sitzend v.l. Thomas, Barbara, Noah Erdrich (alle Blau-Weiss)

**Große Begeisterung beim Rollstuhlsport von Blau-Weiss. Mit einer großartigen Spende von der Leiendecker-Stiftung konnten jetzt 17 fast neue Rollstühle angeschafft werden.**

Durch emsiges Bemühen hatte Barbara Erdrich, Abt.-Leiterin Behindertensport bei Blau-Weiss, einen guten Partner dazu bewegen, Vorführ-Rollstühle aus seiner Firma an Blau-Weiss mit 10% des Neuwertes zu verkaufen. Statt rd. 80.000€ musste Blau-Weiss für die 17 Rollstühle nur 8499,99€ entrichten, die uns auch noch von unserem Partner in Arnsberg/Neheim frei Haus zum Blau-Weiss Buchholz Sportzentrum geliefert wurden.

Arno Reglitzky: „Wir sind überwältigt über dieses fantastische Angebot und vor allem auch über die großartige Spendenbereitschaft für die Breite an Rollstühlen. Endlich haben wir damit eine hervorragende Trainingsbasis für junge und ältere Menschen“.

Erst kürzlich hatte Blau-Weiss einen Rollstuhl Parcours mit 15(!) verschieden Hindernissen eingerichtet, womit Behinderungen im Alltagsleben simuliert werden. Da kann trainiert werden, um Alltagshindernisse besser meistern zu können. Der Bau dieses Leuchtturm-Projekts war ein großer Erfolg, aber für

die geplanten Trainings-Programme und Aktionstage fehlten uns bis jetzt noch ausreichend Rollstühle für die Lernenden, die Begleitpersonen und Eltern. Die gespendeten Rollstühle haben u.a. unterschiedliche Sitzbreiten, die so von Nutzern mit verschiedenen Körpermaßen genutzt werden können. Es gibt da eine breite Palette für den Nutzer-Einsatz.

Wolfgang Winkelmann, 1. Vorsitzender von der Leiendecker Stiftung, die 70 % der Kosten abdecken: „Vorstand und Beirat haben mit großer Freude und einstimmig dieser Spende zugestimmt. Das sind Projekte die wir gern unterstützen, weil es tatsächlich eine wirksame Hilfe für Menschen mit Einschränkungen

darstellt.“ Die weiteren Spender sind Fa. Jacobs/Neuenkirchen, die VGH und die Mitglieder der BW Rolli-Abteilung durch Aktionen auf Flohmärkten!

Es werden als Aktionen Trainingstage auf der Blau-Weiss Parcours-Anlage angeboten, Schulen werden für Projektstage zu Erfahrungen im Rollstuhl eingeladen. Auch wollen wir Schulungen für Assistenz- und Pflegepersonal auf dem Parcours anbieten.

Kontakte sind direkt bei Barbara Erdrich aufzunehmen unter Tel. 0157-87453158 und unter [ThomasErdrich@web.de](mailto:ThomasErdrich@web.de).

Arno Reglitzky

kleine Gruppen • hohe Flexibilität • viele Sprechmöglichkeiten



Englischunterricht



Christine Gollmart

Kirchenstr. 10 • 21244 Buchholz • 04181-99 80 73  
[www.gateway-to-english.de](http://www.gateway-to-english.de) • [info@gateway-to-english.de](mailto:info@gateway-to-english.de)

## Alter, Pflege und Demenz – Großer Veranstaltungserfolg in der Empore und Blau-Weiss war aktiv dabei



Regina Bögeholz und Stefanie Reemts – Blau-Weiss Stand klasse hergerichtet  
Erste Besucher – Wilfried und Caroline Geiger

**Wir sagen danke den Organisatoren, Ausrichtern und Aktiven, die an dem guten Erfolg dieser Senioren-Veranstaltung beteiligt waren.**

Da ist zunächst der Initiator und Organisator Frank Kettwig zu nehmen, der sich über Jahre nicht entmutigen ließ und diese so wichtige Informations-Veranstaltung immer wieder auf die Beine gestellt hat. Aber auch das Empore-Team mit seiner gesamten guten Unterstützung ist zu loben! Und nicht zuletzt die Unterstützer und Aussteller, die zu diesem wichtigen Informators-Treff beigetragen haben.

Gerade für Ältere ist die hier gebotene Kommunikation eine sehr wichtige Plattform, denen bei Einschränkungen und Informationslücken hier geholfen werden kann. Vieles verändert sich mit zunehmendem Alter und dieses stellt einen idealen Treffpunkt zur Erleichterung des Alltagslebens dar.

So war denn auch die Veranstaltung gerade zur Mittagszeit sehr intensiv aufgesucht und der Austausch von vielen Kontakten mit Hinweisen und Hilfe-Angeboten hatte Hochkonjunktur.

Auch der Seniorenbeirat war stark vertreten mit den Ansprechpartnern für die verschiedenen Buchholzer Ortsteile.

Wichtig auch die Pflegeheime im gesamten Landkreis und die Alternative zum Pflegeheim, die Pflegeagenturen, die 24 Stunden-Betreuung anbieten.

Es zeigte sich aber auch für den Sportbereich, dass man nicht früh genug mit Bewegungs-Therapien für ältere Menschen starten sollte, wie sie z.B. von Blau-Weiss Buchholz umfassend angeboten werden. Insgesamt eine Treffpunkt-Veranstaltung die breite Unterstützung verdient, denn der Demografische Wandel wird uns

auch in Buchholz und im Landkreis steigende Zahlen an Senioren beschern.

Dass bei dieser wichtigen Bestandsaufnahme kaum Vertreter von Verwaltungen und Politik aus Buchholz oder Landkreis gesichtet wurde, dürfte schon etwas verwundern (Ausnahmen stellten wohl nach meiner Sichtung Frank Piweccki und Steffi Menge dar).

*Arno Reglitzky*



Es war reger Informationsbedarf – Regina und Steffi hatten gut zu tun

## Blau-Weiss mit neuem klasse Aufsitz-Rasenmäher – Dank großzügiger Spende von Guido Cosmann



Es war schon eine Odyssee mit einem technisch anspruchsvollen Rasenmäher zum Bearbeiten dieser großen Freiflächen auf dem Gelände des Sportzentrums Blau-Weiss Buchholz e.V.

Alles, was wir in letzter Zeit an Rasenmähern hatten, wurde den Gelände-Ansprüchen nicht gerecht, die Vertiefungen der Regenrückhalte-Becken, die unebenen Flächen, die vielen Pflanzungen und vor allem die Wälle konnten mit den bei Blau-Weiss vorhanden Geräten nicht fachgerecht bewältigt werden. Die Steigungen im Gelände barg für den Betreiber eher eine große Verletzungsgefahr; ein Kippen des Mähers war stetig der Gefahren-Begleiter. Wir hatten ernsthaft an die Beschaffung einer klassischen Sense gedacht, um noch fachgerecht den Grasschnitt zu bewältigen.



Der super-klasse Aufsitz-Rasenmäher – mit großer Freude von dem Blau-Weiss Team entgegengenommen  
Sitzend auf dem Mäher – Thomas Balthasar  
Hinten stehen von links-Sponsor Guido Cosmann, Mathias Lünzmann, Andre Raida, Nikolaus Funk

Nach vielen Gesprächen zwischen Guido Cosmann und Arno Reglitzky wurde ein Lösungs-Durchbruch gefunden. Guido spendet auf Grund seiner langen Verbundenheit mit unserem Verein sein technisches Spitzen-Gerät unter den Rasenmähern dem Blau-Weiss Buchholz.

Diesen Rasenmäher, den er stets wie seinen Augapfel gehütet hat und von dem

er sich nicht wirklich trennen wollte. Er bekommt von Reglitzky dafür lebenslang schwarzen Kaffee geboten und eine Anerkennungs-Plakette auf einem Findling.

Dieser Mäher ist unglaublich vielseitig und sicher einsetzbar, es ist ein Multitalent-Gerät nicht nur zum Rasenmähen

aller Art, sondern auch zum Mulchen und mit Aufsatz sogar zum Schnee schieben.

**Lieber Guido, wir sagen Dank für diese großartige Geste und die Mannschaft freut sich über dieses ganz besondere Weihnachtsgeschenk von Dir.**

*Arno Reglitzky*



**RE/MAX**  
Die Immobilienmakler!

**Sie möchten einen „sportlichen“ Preis für Ihre Immobilie?**



Ein gut trainiertes Team bewertet und vermittelt Immobilien schnell, sicher und zuverlässig!

Thies Hauschildt & Arndt Bömelburg • Lindenstr. 19 • 21244 Buchholz  
04181/944 86-62/64 • info@remax-buchholz.de



## Beitragserhöhungen sichern die Blau-Weiss Zukunft – DANKE, liebe Freunde!

**Den Blau-Weiss Buchholz e.V. hat die wirtschaftliche Entwicklung stark negativ beeinflusst.**

In den Jahren 2020 und 2021 hat uns die Pandemie sowohl finanziell als auch in Bezug auf die Mitgliederzahl stark belastet. Und als es endlich bergauf gehen sollte, trafen uns der Energieschock und die Inflation, was eine äußerst gefährliche Situation schuf. Trotzdem waren die vielen Maßnahmen zur Mitgliedererhaltung äußerst erfolgreich. Dadurch konnten wir uns von einem Tiefpunkt mit etwa 4800 Mitgliedern auf über 6000 aktive Sportler stabilisieren. Die finanzielle Konsolidierung ist zwar noch nicht vollständig gelungen, aber die beeindruckende Bereitschaft der verschiedenen Abteilungen zur Erhöhung der Beiträge ist ein fantastischer Beweis für unsere klassische Solidargemeinschaft im Blau-Weiss Sportverein! Genauso wie

wir den Aufbau des Blau-Weiss Sportzentrums nur dank der Beiträge weniger Abteilungen geschafft haben, sichern wir nun den Bestand des Blau-Weiss durch vorbildliche Einnahmenverbesserungen einiger Abteilungssportfreunde. DANKE! Dadurch können wir die Qualifikation unserer Trainer und Übungsleiter verbessern, an die Anschaffung von Sportgeräten denken und insgesamt den hohen Qualitätsstandard des Trainings aufrecht erhalten.

Und noch eins – sicher belastet uns das Blau-Weiss Sportzentrum finanziell erheblich. Aber wenn wir das nicht hätten, würden in Buchholz 2500qm Sporthallen-Fläche fehlen und die täglich rd. 800 Blau-Weiss Sportler würden nicht in die Blau-Weiss Hallen gehen können, sondern zusätzlich die Schulsporthallen aufsuchen! Die aber schon jetzt nicht mehr auskömmlich sind. Bei dieser Über-

legung habe wir die Sportflächen des Baumarkts Plaza mit über 4000qm Sportfläche und den dort trainierenden Blau-Weiss Sportlern noch nicht einmal einbezogen. Der Blau-Weiss Vorstand bedankt sich ganz ausdrücklich bei den folgend aufgelisteten Abteilungen, die sich durch ihre Beitragserhöhungen entscheidend zur Zukunftssicherung des Blau-Weiss Buchholz e.V. beigetragen haben.

*Arno Reglitzky & Alexander Hampfe  
Für den Vorstand Blau-Weiss Buchholz e.V.*

### DANKE

den Blau-Weiss Abteilungen für ihre Beitragserhöhungen: **Baby- und Kleinkinderschwimmen, Behindertensport, Dance Studios, Fechten, Gesundheits-sport, Judo-BJJ, Kickboxen & Boxen, Klettern, Nordic Walking, Radsport, Schach, Schwimmen, Turnteam Kunst- und Aerobicturnen, Velo-Freunde**

## Man trifft sich im Lim`s Way – dem Kult-Bistro im Sportzentrum Blau-Weiss

**Es ist einfach ein klasse Bistro das Lim`s Way im Sportzentrum von Blau-Weiss.**

In der Tat ist es ein klassisches Bistro mit sehr angenehmer Atmosphäre, angemessenen Preisen und freundlichem Personal. Und wer eine größere Feier im großen Raum direkt am Bistro ausrichten möchte, kann das jederzeit mit Allan Lim

direkt abstimmen.

Er freut sich, auch für größere Gesellschaften die Bewirtung auszurichten. Im Sommer ist natürlich die Terrasse des Bistros der Renner. Auch für Sonderwünsche ist er stets offen, probieren Sie es.

*Arno Reglitzky*



Das Lim`s Way - ein Bistro mit Atmosphäre

**LIM'S WAY BURGER FREUT SICH AUF IHREN BESUCH!**

Öffnungszeiten: Mo.-So.: 14 - 21 Uhr

**TEL.: 04181 - 21 69 23**



# Lust auf Fitness-Sport und Freunde als Trainer? Wir bieten Doppel-Spaß für Teilnehmer und Trainer

**Eine ganz außergewöhnliche Einrichtung, die Blau-Weiss da zu bieten hat – sowohl für die Sport-Teilnehmer wie auch für engagierte Trainer. Denn dieses besondere Sport-Studio hat als erklärtes Ziel, gerade auch in der kalten Jahreszeit alles für eine gute stabile Gesundheit bereit zu halten und zu fördern. Jeder ist im Fitness Studio herzlich Willkommen.**

Das Training im Fitness Studio ist keine Frage des Alters oder der körperlichen Fitness. Egal ob Sporteinsteiger oder Leistungssportler – das gesundheitsorientierte Training steht bei Blau-Weiss im Vordergrund.

Die Trainer nehmen sich Zeit für jeden Einzelnen, gemeinsam wird ein individueller Trainingsplan erstellt. Und Anpassungen der Trainingspläne können laufend abgesprochen werden. Ob Ausdauertraining in unserem lichtdurchfluteten Cardio-Bereich oder Kraft-Ausdauer, Freihantel oder Functional-Training – es ist für jeden das Richtige verfügbar.

## Engagierte Trainer herzlich Willkommen

Um unseren Mitgliedern auch weiterhin auf der Trainingsfläche jederzeit Unterstützung bieten zu können, suchen wir Trainer-Nachwuchs für unser Studio.

- Du bist über 18 Jahre alt?
- Du trainierst selbst an Geräten?
- Du hast Spaß an Teamarbeit und kommunizierst gern?

Wenn Dich das Thema Fitness interessiert und Du Spaß am Umgang mit Menschen hast, dann bist Du genau das fehlende Puzzleteil in unserem Team und wir sollten uns kennen lernen!

Wir bilden dich praktisch in unserem Fitness Studio aus und wir unterstützen dich beim Erwerb einer Fitness-trainer-Lizenz, um deine Kenntnisse fachlich abzusichern.

## Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann melde dich bitte bei uns!

William Webster und Stefanie Reemts  
Tel. 04181-380404 oder per E-Mail:  
stefanie.reemts@blau-weiss-buchholz.de

*Stefanie Reemts*



Unsere Trainer unterstützen jederzeit



Platz zum Dehnen und für Functional-training im Multifunktionsbereich



Mit den Trainern auf „Augenhöhe“ mit individueller Trainingsplanung Chef-Trainer William Webster u. Kunstturnerin Mareen Jacobs



WEITERE  
INFORMATIONEN  
ERHALTET IHR IN UNSEREM  
**FLYER** –  
ALLES WISSENSWERTE RUND UM  
FITNESS BEI BLAU-WEISS!



Tageslicht und Trainingskomfort mit bedienungsfreundlichen Geräten

## Wasser-Marathon im Sommer 2023

**Die im letzten Jahr gepflanzten Bäume (Sponsor Fielmann) im Bereich der 3-Feld-Halle/Parkplatz haben im sandlastigen Boden (Nordheide!) einen schweren Stand hinsichtlich der Wasserversorgung.**

In der Hitze des Juni mußten die 21 Bäume 2 bis 3 mal die Woche gewässert werden (bis zu 100 l pro Baum), damit sie nicht vertrocknen. In der anschließenden „Regenzeit“ im Juli wurde ringförmig um die Wurzelballen der Bäume der sandige Boden gegen Mutterboden (insgesamt 2 cbm) und Kompost (10 Sack) ausgewechselt - alles per Hand, um die Wasserspeicherung des Bodens zu erhöhen.

Die Wassersäcke an den Bäumen geben das Wasser (70 Liter, kein Trinkwasser) tröpfchenweise kontinuierlich über den Tag ab.

Nach der 2. Hitzewelle im August, in der wieder regelmäßig die Wassersäcke und die Gießränder gefüllt wurden, entspannten die folgenden Regentage die Stresssituation für die Jungbäume.

**Fazit im Herbst: alle Bäume haben es geschafft, die Trockenschäden halten sich in Grenzen.**

*Text und Fotos: Gerd Baum*



Sanierte Baumscheibe mit Wassersack



Kreisförmig entfernter, zu sandhaltiger Boden



Baumscheibe mit neuem Mutterboden und Kompost

## RECHTSANWÄLTE IM ULMENHOF

Rechtsanwälte & Notar



**Karl-Heinz Neizel**

Notar a.D., Fachanwalt für Arbeitsrecht und  
Fachanwalt für Miet- und  
Wohnungseigentumsrecht

**Jens Grünauer**

Fachanwalt für Familienrecht  
Notar

E-Mail: [info@ran-im-ulmenhof.de](mailto:info@ran-im-ulmenhof.de)  
Internet: [www.ran-im-ulmenhof.de](http://www.ran-im-ulmenhof.de)

Neue Straße 21  
21244 Buchholz

Telefon: 0 41 81 / 93 29-0 (Zentrale)  
Telefax: 0 41 81 / 93 29 -20

## Ein großartiger Erfolg – Die Badminton-Landesmeisterschaften in Buchholz

**Organisiert vom Blau-Weiss Badminton-Team um Henry Schmidt! Die Badminton-Abteilung von Blau-Weiss hat sich bei großartig entwickelt, hat sie sich doch in kurzer Zeit ganz erstaunlich entwickelt.**

So sind es jetzt 150 Mitgliedern. Allein in den letzten 2 ½ Jahren hat sich die Mitgliederzahl bei Kindern und Jugendlichen mit rund 80 mehr als verdreifacht. 30 % sind davon 11 Jahre alt und jünger. Damit sind sie voll auf unserer Linie, den Blau-Weiss Sport nachhaltig besonders auch bei der Jugend attraktiv zu gestalten. Und es bestätigt den Erfolg von 2022 mit der Verleihung des Titels „Talentnest“.

Zu der jetzt im September 2023 übernommenen Ausrichtung der Landesmeisterschaften für die Schüler U11-U15 hier in Buchholz möchten wir das Trainer-Team ausdrücklich beglückwünschen. Ist es doch wieder ein Highlight nach dem letzten großen Badminton-Event in Buchholz nach unserem Badminton-Länderspiel Deutschland-Belgien in 2014 in der NordHeideHalle.

Beeindruckend, dass über 120 Schülerinnen und Schüler zum Teil von weither (über 300 km) für dieses Turnier um die Landesmeisterschaften angereist waren. Damit wird Buchholz als Sportstadt auch in Badminton-Kreisen erneut eindrucksvoll bestätigt.

Zu erwähnen sei noch, dass von den Gästen die gesamte gute Organisation gelobt wurden.

**Das ist eine große und verdiente Anerkennung für Henry Schmidt und sein verantwortliches Team! Danke und Glückwunsch zu diesem Erfolg.**

*Arno Reglitzky*



Schon beim Warm-up Training war eine große Begeisterung bei den Jugendlichen zu spüren



## Jahrzehnte-Sensation: Latein-Formation erreicht 2. Platz bei DM – Weg frei für Blau-Weiss Team zur WM in Hong Kong



Der Erfolgsjubiläum kennt keine Grenzen – 2. Platz bei DM - Hong Kong wir kommen

Bei der Generalprobe klappte alles und die ausgewählten Gäste (dabei vielen Sponsoren) und Fans zeigten eine große Begeisterung, was den Akteuren sehr wohl tat und zur Sicherheit des Auftritts beitrug. Es war der lang erwartete große Wurf, der den Trainer hier gelungen war! Es war alles Klasse!

Die Chef-Trainerin Franziska Becker dazu, „dieses Mal packen wir es, wir hatten noch nie eine so starke Mannschaft“! Aber was sagt das Schiedsgericht? Hat der Blau-Weiss Einspruch Erfolg? Bis Freitagabend vor dem DM-Turnier in Braunschweig am 11.11. war es offen, ob Blau-Weiss trotz Platz 2 für die WM zugelassen würde. Und dann der Schiedsspruch - ja, die Nominierung ist wieder offen. Jetzt konnte das Becker-Team beweisen, dass sie Nerven und Charakter haben, kämpfen können. Und das konnten Sie! Blau-Weiss kam hinter Grün-Gold Bremen auf Platz 2, Bremerhaven wurde Dritter. Die Sensation war perfekt, der Jubel der Mannschaft überschlug sich:

**Was sich hier entwickelt hat, ist kaum in Worte zu fassen.**

Anfangs sah es so aus, dass Blau-Weiss gar keine Chance zur Teilnahme haben konnte, da im „vorausseilenden Gehorsam“ der DTV die Nominierung für die WM-Teilnahme schon vorgenommen hatte, bevor die DM (Deutschen Meisterschaften) 2023 für die Qualifikation erfolgt war. Ein klarer Satzungsverstoß, gegen den Blau-Weiss Einspruch einleg-

te. Es folgten Wochen der Unsicherheit, wie entscheidet das Schiedsgericht?

Aber davon „völlig losgelöst“ trainierten die in Teilen neu aufgestellten Formations-Lateintänzer. Schon die Generalprobe zeigte, dass mit den heißen Rhythmen, der neuen Choreografie, der großartige Harmonie ein großes Erfolgs-Geheimnis geöffnet wurde. Das intensive Training über viele Wochen war der eigentliche Erfolgs-Schlüssel.

**Ja, Hong Kong wir kommen.**

**Trainer und Manager Franziska Becker, Christopher Voigt, Olaf Steffen und Florian Hissnauer haben klasse Arbeit geleistet, eine hervorragende Mannschaft geformt, alles richtig gemacht. DANKE und Herzlichen Glückwunsch!**

*Arno Reglitzky  
für den Vorstand Blau-Weiss*



Bei der Generalprobe - Mannschaftsaufstellung mit Sponsoren

## Dankes-Tafel für Nikolaus Funk und Guido Cosmann



Das Tandem, das über Jahre 16 Jahre dem Blau-Weiss Sportzentrum Gesicht verliehen haben.

Sicher, Nikolaus Funk war schon vor dem Start des Blau-Weiss Sportzentrum Holzweg 6 ein sehr enger Partner und Mitarbeiter bei Blau-Weiss, am Sprötzer Weg 31a. doch da mussten wir früher raus, als am Holzweg etwas fertig gestellt war. Deshalb spürten wir eine Zwischenstation auf, die Halle von Möbel Kraft in der Gildestraße.

Hier entwickelten wir ein komplettes Blau-Weiss Sport-Zentrum, z.B. mit einem guten Raum für Bridge, Büros für die Blau-Weiss Verwaltung, Küche, Sanitärräumen (!), Sporträume und vor allem auch ausreichend Lagerhalle!

Alles lief unter der Regie von Nikolaus Funk, der parallel den Ausbau der gesamten Anlage Holzweg 6 überwachte und auch keinen großen Respekt in der Grenzgestaltung zeigte...

In dieser Grund-Gestaltungsphase in 2006 kam der „Assistent“ Guido Cosmann hinzu. Die beiden sollten aus einem Ackerland- und verwüsteten Baustellen-Gelände ein vorbildliches Sportzentrum herrichten...

Und mit ihrer tollen Zusammenarbeit haben sie es auch brillant geschafft.

Dank diesem erfolgreichen Tandem, das bei stetig ungeahnten neuen Herausforderungen nicht aufgegeben hat und stets neue Lösungen fand (eine Würdigung ihrer Leistungen ist im BW-Magazin 2-Mai 2023-Heft Nr.206 /S. 14 u. S. 20 zu finden).

**Nikolaus Funk und Guido Cosmann haben für ihre Leistungen die Dankestafel am Findling auf dem Blau-Weiss Sportzentrum verdient.**

Arno Reglitzky  
Für den Vorstand  
Blau-Weiss Buchholz e.V.



Guido Cosmann und Nikolaus Funk können mit stolz auf die Blau-Weiss Dankestafel blicken

# 45 Euro sind Ihnen sicher!

### Wir checken Ihre Versicherungen

Wir meinen, dass Sie bei einem Wechsel von mindestens drei Versicherungen – z. B. Ihrer Hausrat-, Haftpflicht- und Unfallversicherung – zur HUK-COBURG mindestens 45 Euro im Jahr sparen.

Sollte die HUK-COBURG nicht günstiger sein, erhalten Sie einen 45-Euro-Amazon.de-Gutschein – als Dankeschön, dass Sie verglichen haben.

**Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!**  
Mehr Informationen und Teilnahmebedingungen finden Sie unter [HUK.de/check](https://www.huk.de/check)

### Kundendienstbüro Nadja Möller

[nadja.moeller@hukvm.de](mailto:nadja.moeller@hukvm.de)  
Kirchenstr. 5  
21244 Buchholz  
Öffnungszeiten finden Sie unter [huk.de/vm/nadja.moeller](https://www.huk.de/vm/nadja.moeller)

### Vertrauensfrau Irmgard Rauber

Versicherungsfachfrau  
Tel. 04181 234888  
[irmgard.rauber@hukvm.de](mailto:irmgard.rauber@hukvm.de)  
Hochkamp 16  
21244 Buchholz  
Steinbeck  
Öffnungszeiten finden Sie unter [huk.de/vm/irmgard.rauber](https://www.huk.de/vm/irmgard.rauber)

Ab dem  
04.12.2023  
für Sie  
erreichbar!

**HUK-COBURG**  
Aus Tradition günstig



## Das Buchholzer Stadtfest begeisterte Jung und Alt – Und Blau-Weiss war aktiv dabei



Einmarsch zur Stadtfest-Eröffnung

- mit 11 großartigen Abteilungs-Auftritten auf der Bühne
- mit kostenlosen Kletter-Angeboten
- mit einer Pavillon-Zelt-Stafette mit super Grill-Würstchen vom Spitzen-Stadtschlachter Wiese
- mit großartigen Kuchen-Leckereien von unseren lieben Mitglieder-Backexperten
- mit erlesenen Weinen von Subey - rot – weiß – rose – sogar Federweißer war dabei

Insgesamt waren über 200 Blau-Weiss Mitglieder beim Buchholzer Stadtfest aktiv im Einsatz. Allein über 100 Sportler vermittelten mit ihren Präsentationen auf der Bühne einen Einblick in den Leistungsstandard bei den verschiedenen Sportbereichen. Sehr beeindruckend, welchen fantastischen Spitzensport bereits jugendliche Sportlerinnen und Sportler beherrschen.

Bereits der Festumzug durch die Buchholzer Innenstadt war eine Demonstration für die Sportstadt Buchholz. Auf dem Rathaus-Festplatz brodelte die Stimmung fast über. Eine überschäumende Fröhlichkeit, die sich hier entfaltete, so beeindruckend, dass man es kaum in Worte fassen kann.

Der Blau-Weiss Pavillon war Dreh- und Angelpunkt für umfassende Angebote und interessante Gespräche. Der Bierstand war bis spät in die Nacht belagert, wobei der Gesprächsstoff nicht endete.

Die klasse Beiträge auf der Bühne mit flotter Musik und attraktiven Sport-Vorführungen passten hervorragend in die tolle Atmosphäre mit fröhlichen Menschen.

Die sportlichen Leckerbissen von Blau-Weiss wurden präsentiert von Caroline Grimm und Rachel Winkler mit Dance Studios, von Nadine Lange und Julia Stöhr mit Group Fitness, von Susanne Tidecks mit Kunstturnen, mit Katharina Huth mit Aerobicturnen, von Verena Tegtmeyer mit Cheerleadern, und von Christian Voigt mit Bujinkan. Es waren aneinander gereichte sportliche Höhepunkte aus der Vielfalt des Trainings bei Blau-Weiss, die bei den Zuschauern zu Begeisterungstürmen führt. Ich war sehr bewegt über das, was hier geboten wurde. DANKE!

Nicht weniger Lob haben sich die vielen Freiwilligen verdient, die über die drei Tage im Schichteinsatz die kulinarischen

Angebote betreuten, mit großartigen Kuchen und Torten unserer lieben Blau-Weiss Familien, mit erlesenen wohl-schmeckenden Weinen, mit Spitzen Grillwürstchen vom Stadtschlachter Wiese, jetzt Lohmann und nicht zuletzt mit Klasse Biersorten vom Fass.

Zu erwähnen ist auch, dass der jahrelange vermisste Flohmarkt von Blau-Weiss wieder zum Leben erweckt wurde und eine große Resonanz erzielte. So stark, dass der Initiator Carsten Schmidt es auch im nächsten Jahr weiter machen möchte (sie dazu beiliegenden Artikel mit Bild dazu).

Die Schnappschüsse von diesem hervorragend gelungenen Buchholz-Stadtfest mögen einen kleinen Eindruck vermitteln, wie sich alle hier wohlfühlten und es genossen haben.

*Arno Reglitzky*



Stadtfest vor Blau-Weiss Pavillon platz aus allen Nähten



Bürgermeister-Runde: mit dem Bgm. von hinten - hat der Fotograf nicht ganz geschafft...



... dafür der Bgm. Jan-Hendrik Röhse hier beim Anstechen des Bierfasses



Arno Reglitzky mit Dirk Hirsch – Finanz-Chef der Stadt



BW Dance Studios – auf der Bühne außer Rand und Band



BW-Kunstturnen – Klasse Auftritt schon bei den Jüngeren



Aerobicturnen nicht nur auf Weltbühnen - sondern auch beim Buchholzer Stadtfest



Die jungen PeeWees (6-10) von Unique Hearts Cheerleader beeindruckten stark



Die Wettkampfgruppe der Aerobicturnerinnen präsentierte „Hocus Pocus & the Dragons - man sieht es an den Krallen...“



Von der Bühne konnte ich es beobachten und war hellauf begeistert – wie kleine Junge bei dem Zuschauer begeisterte auf den Schultern seines Vaters alles mitgemacht hat - „der arme Vater war danach ein Fall für die Klinik“...



Reglitzky begeistert über 4 x ganz herausragende Leistungsträger auf internationaler Bühne auf dem Stadtfest v.l. Charlotte Densch, Emma Eggenstein, Raiki Fuchs, Annelie Both mit Trainerin Katharina Huth



Der neue Chef von Bujinkan, Christian Vogt, „schlägt“ selbst zu...



Großer Andrang vor der Bühne



Die Drei vom „Blau-Weiss Außendienst“ – André Raida, Thomas Balthasar, Nikolaus Funk



Die Buchholzer Prominenz am Blau-Weiss Pavillon



Eric & Tina Ruge sowie Matthias Bullmann-Gandy



Die geballte „Intensiv-Aufbau-Truppe“ für die Blau-Weiss Pavillon-Zeltstadt: Jörg Dammann, Erik Braasch, Andreas Häse, Stefanie Reemts, Karina Jander, Arno Reglitzky, Katrin Schmieber, Jenna Eggenstein, André Raida, Thomas Balthasar, Katharina Huth & Matthias Lünzmann



Heiko Brötzmann und seine tatkräftigen Unterstützer



Hans-Hermann Damlos, Regina Schulz & Karin Jahn-Statkus



Sabine Mohr, Andreas Loser, Jona Pütz, Heiko Brötzmann, Jennifer Fellberg, Uta Lütke & Arne Kabelitz



Sven Mölln & Alexander Gröncke



Olli Moosberger, Jan Brämer, Kim Ohl, Livia Ratzka, Henry Schmidt, Alex Speetzen & Jiabin He



Jennifer Fellberg, René Mallon, Alexander Hampfe, Gerd Baum und Julia Gandy



Thomas Balthasar & Fiona Springhorn beim Unterrichts für BW-Kickboxen



René, Stefanie Reemts, Ute Graebel, Karina Jander, Pia Bänecke, Andrea Rühle Müller, Uschi Hagenah & Katrin Schnieber



Frieda Laux & Andreas Häse



Joachim Zinnecker & Christopher Schönherr



Pia Bänecke, Andreas Bänecke, Jeanne Husmann & Hanna Puig sowie tatkräftige Unterstützer



Regina Schulz



Beim „Mitmach-Glücksrad“ war Schlangestehen angesagt



Andrea Rühle Müller, Klaus Dybeck & Regina Leu



In den Abendstunden bei Blau-Weiss – Tische und Bänke voll belegt



## DANKE! Ohne unsere großartigen Kuchenbäcker wäre das Stadtfest für Blau-Weiss nur noch ein halbes Stadtfest



Die engagierten Kuchen-Verkäufer v.l. Ulrike Hallenberger, Ina Mölln, Werner Meyer, Sandra Gröncke & Uta Tribelhorn

Super-Dank unseren Lieben Kuchen-Freunden, die wir hier nachfolgend aufgelistet haben.

Und das sind sie, unsere Spitzen-Konditoren: Erika Albers, Chiara Baetge, Giesela Berk, Darja Becker, Louisa Bischoff, Regina Bögeholz, Angelika Damlos, Charlotte Densch, Mila Donhauser, Familie Erdrich, Renate Franke-Wiesinger, Ella Gebert, Karin-Helene Gehrt, Lene Entzian, Caroline Geiger, Anke Gloms, Renate Gröncke, Dominique Günther, Familie Guthnow, Familie Heduschke, Michelle Hennings, Vanessa Heuer, Niklas Hösch, Karin Jahn-Stattkus, Familie Kähler, Yella Knerr, Hannah Kolbe, Anne Landgraaff, Uta Lüdtke, Melanie Löffler, Emily Manns, Greta Margies, Torge Morbeck, Jonas Müller, Andrea Müller, Annika Päsler, Yvonne Pippig, Sinje Repers, Katrin Schnieber, Maike Siemers, Maren Sievers, Leni Tabel, Verena Tegtmeyer, Uta Tribelhorn, Familie van Dipten, Julia Weber, Cecile Werner, Familie Wolter.

**Unsere Karina klopft vor dem Stadtfest in ihrer besonderen „Jander-Art“ ja nur ganz vorsichtig an, „... ob es denn wohl möglich wäre, dass Du vielleicht in diesem Jahr wieder bereit sein könntest ...“**

Aber erstens kommt sie in ihrem Satz nicht weiter und außerdem ist das meine persönliche Übersetzung der Anfrage von Karina Jander nach bitten um „Kuchen-Back-Hilfe“. Aber wir wissen ja alle, für so langen Sätze hat sie weder

Zeit, noch Lust, noch Geduld. Aber die Realität sieht ohnehin ganz anders aus... Karin Jander kommt über den Anfangsteil des Satzes „Du sag mal...“ gar nicht hinaus, wird schon unterbrochen mit der Gegenfrage „...sag mal Karina, wann soll der Kuchen denn fertig sein...“.

Jedenfalls ist das Ergebnis immer wieder überwältigend. Nicht nur die Bereitschaft zum Kuchenbacken ist bei unseren „Blau-Weissen“ Klasse, es sind auch obendrein viele Spezialitäten, weshalb unser Kuchenstand regelrecht belagert wird.

**Ein großes Dankeschön auch an alle hier nicht namentlich genannten fleißigen Bäckern und Bäckerinnen.**

*Karina Jander, Arno Reglitzky*

## Stadtfest-Flohmarkt - ein voller Erfolg

**Bereits morgens um 04.00 Uhr am Stadtfest-Sonntag traf sich das Flohmarkt-Team von Blau-Weiss, um für reibungslose Abläufe in den Straßen und fröhliche Gesichter bei den Verkäuferinnen und Verkäufern zu sorgen.**

Und ab 06.00 Uhr fand jede/r, der / die verkaufen wollte, schnell einen Platz auf der großen Fläche in der Poststraße und am Caspers Hoff. Viele hatten ihr Auto gleich mit am Stand. Das machte es viel einfacher, denn die lästige Schlepperei zum Verkaufsstand konnte entfallen. Schon früh am Morgen wurden dann die ersten Schnäppchen gemacht. Ob Werkzeug, Kleidung, Sport-Artikel, Antikes, einfach nur Schönes oder spezielle Objekte aus den unterschiedlichsten Sammel-Gebieten – für alle war etwas dabei.

Zur Mittagszeit kam dann auch die Son-

ne heraus, und mit 28 Grad war es der mit Sicherheit „heißeste“ Stadtfest-Flohmarkt aller Zeiten.

**Das Fazit: Der Flohmarkt ist und bleibt eine tolle Bereicherung für das Stadtfest. Und der Erlös aus den Einnahmen der Standgebühr geht an ein gemeinnütziges Projekt von Blau-Weiss Buchholz.**

*Carsten Schmidt*



Stadtfest-Flohmarkt: wiederbelebt von Blau-Weiss



Das Flohmarkt-Team vom Stadtfest Buchholz: Carsten, Helmut, Hermann, Jens und Klaus (v.l.n.r.)

# Der große Jubiläums-Lauf – 25. Buchholzer Stadtlauf am 16.06.2024

Jetzt sofort Online-Anmeldung – [www.buchholzerstadtlauf.de](http://www.buchholzerstadtlauf.de) ist offen! Alle Informationen sind auf der Website, attraktiven Video-Clip vom Stadtlauf anschauen, sehr spannend Der neue Stadtlauf-Flyer ist verfügbar Bei Anmeldungen bis 31.12. 2023

- Finisher-Shirt auch für Erwachsene kostenlos
- 50% auf ganz besonderes Jubiläums-Shirt
- Bei Staffeln – kostenlos Firmenlogo auf Staffel-Shirt

**Wir haben die Planungen für den Jubiläums-Stadtlauf am 16.Juni in 2024 bereits jetzt fertiggestellt.**



Die Organisatoren sind mit großem Eifer dabei, jetzt etwas ganz Besonderes auf die Beine zu stellen. Wir wollen aus der Teilnehmer-Talsole heraus und wieder an die Ergebnisse der Vor-Pandemie-Zeit anknüpfen. Das heißt, wir streben ca.2000 Teilnehmer an. In den letzten beiden Jahren lagen wir im Bereich von 1600 Teilnehmern, was bei dem Stadtlauf-Standard nicht kostendeckend ist. Wir meinen, dass gerade die Qualität der Innenstadtläufe mit den 5,3km und 10km besonders attraktiv sind, weil man hier von den Zuschauern geradezu getragen wird. Wo gibt es so etwas schon in unserem Landkreis.

Das Laufstrecken-Angebot liegt wieder bei 12 verschiedenen Wettbewerben, die 3 Schüler-Wettbewerbe über 950m und

2000m, die 3 Inlineskater-Distanzen über 2,4km, 9,5km und 21,1km, das Walking und Nord Walking über 5,3km, sowie die Läufe über 5,3km, 10,00km, HM mit 21,1km und schließlich der Staffellauf über die HM-Strecke mit 4 Teilnehmern. Alle Teilnehmer erhalten Medaillen und die drei jeweils ersten Sieger gesamt, sowie auch bei den Altersklassen werden mit Pokalen geehrt. Jeder Teilnehmer erhält eine Ergebnisurkunde und im Internet ist der individuelle Zieleinlauf abrufbar.

Die Startgebühren bleiben wie bisher unverändert, werden nicht erhöht. Besonders attraktive Angebote haben wir bei schnell entschlossenen Anmeldern, wenn sie sich noch vor Jahresende, also

vor dem 31. Dezember 2023 zur Anmeldung entschließen! So gibt es dann u.a. das extra für diesen Lauf angefertigte „edle“ Jubiläums-Shirt zum halben Preis (knapp bei 10€!).

Arno Reglitzky: „Viele Sponsoren haben ihre Unterstützung bereits zugesichert und auch der Kern des Organisations-Teams mit Helfern sind stolz, beim Jubiläumslauf dabei sein zu dürfen. Ich bin begeistert über diese breiten Zustimmungen und fiebre dem 16. Juni entgegen. Das wird ein super Sportfest für die Buchholzer.“

**Eine Attraktion stellt zweifellos das tolle Stadtlauf-Imagevideo dar, das uns Markus Höfemann entwickelt hat. Es ist zu sehen auf der Website Buchholzer Stadtlauf und auch hier über den QR- Code verfügbar.**

Arno Reglitzky



Die Stadtlauf-Kernmannschaft beim Grillabend: stolz mit dem „25. Stadtlauf Crew -Shirt“ (Foto Reglitzky)



**ZUM  
IMAGEVIDEO**



## Kletter-Ass Erik Braasch sagt Adieu zu Blau-Weiss – Aber er bleibt uns erhalten

VIELEN DANK!



Bei einer kleinen Abschiedsrunde in der Kletterhalle war so einiges aus der Vergangenheit zu berichten.  
v.l. Andre Raida, Thomas Balthasar, Michael Hoffmann, Jenna Eggenstein, Katharina Huth, Erik Braasch, Stefanie Reemts, Dirk Martens-Bruns, Andrea Rühle-Müller, Andreas Häse

**Erik Braasch hat sich vom Blau-Weiss Klettern verabschiedet, da er zu seinem eigentlichen Hobby und Beruf zurück wechselt, zum Fahrzeugbau.**

Richtig aktiv wurde er beim Klettern in 2019, wo er sehr schnell die „Rechte Hand“ des Kletter-Chefs wurde und alle Bereiche des Kletterzentrums abdeckte. Sowohl Übungsleiter-Tätigkeit wie Kletterwand-Wartung und Sicherheitsbereich waren Aufgaben, die er mit Engagement angepackt und vorangetrieben hat.

Mit seiner ruhigen, besonnenen und stets freundlichen Art hatte er das Vertrauen und die Sympathie der Klettergemeinschaft, die sich beim Kletterzentrum mit Erik stets wohlgefühlt haben.

Auch bei Sondereinsätzen für Blau-Weiss war Erik stets sofort dabei und hat seine Unterstützung angeboten, wo immer das gewünscht war. Selbst sein LKW-Führerschein war bei Blau-Weiss schon

mal von Nöten. Das Gute ist, dass Erik sich bereit erklärt hat, künftig nach Bedarf an Wochenenden beim Blau-Weiss Klettern wieder einzuspringen und kritische Bereiche wie z.B. Sicherheits-Checks weiter abzudecken.

**Lieber Erik, alles Gute für Deine neue berufliche Zukunft und Dank für Deinen guten und erfolgreichen Einsatz bei Blau-Weiss. Wir freuen uns, Dich hier wieder (häufig) bei uns in der Kletterhalle zu sehen.**

*Arno Reglitzky  
Für den Vorstand  
Blau-Weiss Buchholz e.V.*



## WENN versichern, DANN persönlich!



Vertretung  
Frank Meyer  
Makens Hoff 2  
21244 Buchholz  
Tel. 04181 6302  
meyerbuchholz@vgh.de

Finanzgruppe

**VGH**  
fair versichert

## TERMINE

### LATEINFORMATION

#### Große Generalprobe aller Blau-Weiss Teams

Seien Sie live dabei, wenn sich unsere Blau-Weiss Lateinformationen zur Vorbereitung auf die Saison zum ersten Mal präsentieren.

Vom Anfängerteam bis Leistungsteam sind alle dabei – auch das sportliche Aushängeschild, die A-Formation wird sich mit einer Showeinlage präsentieren.

Samstag, 16.12.2023  
Nordheidehalle, Holzweg 4  
Einlass 17 Uhr, Beginn 18 Uhr  
Der Eintritt ist frei, es wird um eine Spende für die Nachwuchsarbeit gebeten!

### FECHTEN

Waldschule Buchholz  
Nordheide-Degenturnier  
06./07. Januar 2024 • 09-18 Uhr

### LATEINFORMATION

13.01.2024 & 14.01.2024

Ab 10:30 Uhr in  
der Nordheidehalle

### BLAU-WEISS SPORTLEREHRUNG

10.03.2024

Blau-Weiss, Holzweg 6, Haus Süd

### 25. BUCHHOLZER STADTLAUF

Der große Jubiläumslauf am  
16.06.2024

### FASZIEN-TRAINING

Abteilung Gesundheitssport  
dienstags von 9:00-10:00 Uhr  
Haus Süd, Halle III  
Bei Kristiane Köpke  
Tel.: 0176- 82 286 386

### HOCKER- GYMNASTIK

Abteilung Gesundheitssport  
Donnerstags von 9:00-9:45 Uhr  
In Haus Süd, Halle II  
Bei Maren Sievers,  
Tel. 0151-25535692

### NEU: BECKENBODEN-KURS

Ab 09. Januar 2024

8 x dienstags von 11:30-12:30 Uhr  
im Blau-Weiss Sportzentrum am  
Holzweg 6

Anmeldung bis 15.12.23

Infos und Anmeldung:  
Regina Bögeholz  
Tel.: 04181-36 333  
oder Blau-Weiss Geschäftsstelle  
Tel.: 04181-89 42

### FITNESS-POWER- ZIRKEL IM FITNESS STUDIO

Geleitetes 30min-Funktionstraining in  
unserem Fitness-Studio.

Bis auf Weiteres wird dann an 4 festen  
Terminen in der Woche in der Klein-  
gruppe ein Fitness-Power-Zirkel durch  
unsere Trainer angeboten:

Montags, 10:00 Uhr  
Dienstags, 19:00 Uhr  
Donnerstags, 10:00 Uhr  
Donnerstags, 19:00 Uhr

Das Angebot ist in der Fitness-  
Mitgliedschaft enthalten.

Die Platzbuchung für die Termine  
erfolgt online unter [www.blau-weiss-  
buchholz.de/sportart/fitness-studio/](http://www.blau-weiss-buchholz.de/sportart/fitness-studio/)

### LIM'S WAY BURGER FREUT SICH AUF IHREN BESUCH!

Öffnungszeiten:  
Mo.-So.: 14 - 21 Uhr



TEL: 04181 - 21 69 23

### BLAU-WEISS WEBSITE

[blau-weiss-buchholz.de](http://blau-weiss-buchholz.de)

Stets aktuell informiert sein.  
Alles von Blau-Weiss finden Sie dort  
und Sie lernen fast täglich etwas  
neues über unseren Blau-Weiss.

### "FIT IM KOPF"

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Kurse über 8 x 75 Min. vormittags  
montags und freitags  
ab Januar 2024  
im Blau-Weiss Sportzentrum  
am Holzweg 6

**Kostenlose Infoveranstaltung  
am 11.12.2023**

Anmeldung bis 15.12.2023  
Infos und Anmeldung:  
Barbara Wolf-Rath  
Tel.: 0151-50 42 46 69

### FIT WERDEN - FIT BLEIBEN!

Bist Du an einer guten Fitness  
interessiert?

Trainierst Du gern mit netten Leuten?  
Dann bist Du bei uns richtig!  
Wir treffen uns jeden Montag um  
20.00 Uhr im Schulzentrum am  
Buenser Weg.  
Info: Michael von Holdt, 04181-37612  
oder 01573-9456519  
Wir freuen uns....

# EINEN BERUF MIT WEITSICHT LERNEN?



**Katharina,**  
Azubi Augenoptik

## Ausbildung zum Augenoptiker (w/m/d)

Wir bei Fielmann sind mehr als Kolleginnen und Kollegen – wir sind ein Team. Unser Zusammenhalt macht uns stark. Durch neue Impulse entwickeln wir uns weiter. Mit deinem Einsatz wachsen wir – mal schneller, mal mit Bedacht. Gemeinsam finden wir das richtige Tempo und setzen die Maßstäbe von morgen.

Die Fielmann-Gruppe ist ein börsennotiertes Familienunternehmen mit Sitz in Hamburg. Über unser Omnichannel-Geschäftsmodell mit digitalen Vertriebskanälen und rund 1.000 Niederlassungen versorgen wir unsere 27 Millionen Kundinnen und Kunden mit Brillen, Kontaktlinsen und Hörsystemen.

### Wir geben alles – deine Vorteile

- Beste Ausbildung der Branche
- Attraktive Ausbildungsvergütung (1. Jahr: 750 €, 2. Jahr: 850 €, 3. Jahr: 950 €), 13. Gehalt, Prämienzahlungen sowie Fahrtkostenübernahme
- Hochmoderne Lehrwerkstätten in der Fielmann Akademie Schloss Plön und in unseren regionalen Weiterbildungszentren
- Mitarbeiterrabatte für dich und deine Familie, Mitarbeiteraktien sowie zahlreiche weitere Benefits
- Familiäre Teams und ein digitales Arbeitsumfeld
- Vielfältige Übernahmemöglichkeiten

### Wir setzen gemeinsam die Maßstäbe von morgen – deine Ausbildung

- Erfahre die Feinheiten der Kundenkommunikation
- Werde Profi in fachlicher und modischer Beratung
- Erlerne die handwerklichen Fähigkeiten, um eine Brille zu bauen
- Verhilf Menschen zu mehr Lebensqualität durch besseres Sehen
- Eigne dir eine verantwortungsbewusste und kooperative Arbeitsweise an

### Du begeisterst uns – dein Profil

- Du hast Freude am Umgang mit Menschen und bist ein Teamplayer
- Mit deinem Gespür für Mode hast du aktuelle Trends im Blick
- Handwerkliche Tätigkeiten erledigst du mit Spaß und Geschick
- Du hast keine Angst vor Mathe und Physik



**Zeig deine Stärke. Mit uns.**  
Bewirb dich jetzt: [career.fielmann.com](https://career.fielmann.com)

**fielmann**



## Vize-Landesmeisterschaft für Ole Blanck und Jan Martens

In Nienburg / Weser starteten Mitte September die Landesmeisterschaften U17 – U19. Ole Blanck und Jan Martens kämpften sich im Doppel bis ins Finale.

Erst im alles entscheidenden 3. Satz mussten sie sich knapp geschlagen geben. Über die Silber-Medaille freuten sich beide dennoch: Sie ist die Fahrkarte zu den Norddeutschen Meisterschaften!

**Wir drücken die Daumen für das nächste, wichtige Turnier.**



Fotos: Carsten Schmidt  
und Henry Schmidt

## Saison-Start 2023 / 2024: Mit 7 Mannschaften in den Punktspiel- Betrieb

**So viele Mannschaften hatten wir lange nicht am Start: Mit 4 Erwachsenen-Teams, einer Jugend-Mannschaft und zwei Schüler-Mannschaften zählt Blau-Weiss Buchholz zu den besonders starken Vereinen im Badminton-Sport der Region.**

Unser Top-Team in der Verbandsklasse legte dann auch gleich einen Traum-Start in die neue Saison hin: 2 Siege am 1. Spieltag in der NordHeideHalle. Der Aufstieg in die Landesliga ist machbar, auch wenn die Klasse in diesem Jahr besonders stark besetzt ist. Auch für alle weiteren Teams geht es um eine Position im vorderen Feld der Tabelle.

Aber bis zu Rückrunde im Januar heißt es erstmal: Punkt, Satz und Sieg nach Hause spielen!



Fotos: Carsten Schmidt  
und Henry Schmidt



Ole (li.) und Jan mit Platz 2 auf der LM U17 - U19



Unsere 1. Mannschaft aus der Verbandsklasse



Henry Schmidt und die Jugend-Mannschaft



Unsere 3. Mannschaft aus der Bezirksklasse



Die 1. Schüler-Mannschaft mit Trainerin Livia (M.)



Die 2. Schüler-Mannschaft mit Trainer Ole (r.)



## Landesmeisterschaften U11 – U15 in Buchholz: 2 x Bronze für Blau-Weiss



Coaching zum Erfolg von Trainerin Hanna für Eva und Nele

**7 Spieler/innen von Blau-Weiss Buchholz konnten sich für die Landesmeisterschaften in der NordHeideHalle qualifizieren: Eva Aliksieieva, Lasse Beekmann, Nele Cyriacks-Honebein, Domenic Petersen, Finn Petersen, Niclas Fiete.**

Petersen und Max Wiedner. An 2 Tagen wurde im Einzel, Doppel und Mixed um die Plätze auf dem Podium gekämpft. Die Buchholzer/innen überzeugten und konnten sich in der eigenen Halle gleich 2 x die Bronze-Medaille sichern: Bei den Schülerinnen U13 holten Eve Aliksieieva und Nele Cyriacks-Honebein den 3. Platz. In der Startgruppe U13 der Schüler gelang Niclas Fiete Petersen zusammen mit seinem Doppel-Partner Yorck von Hartrott

(MTV Salzhausen) ebenso Rang 3.

Mit diesen Platzierungen ist die Teilnahme an den Norddeutschen Meisterschaften erreicht. Die intensive Jugendarbeit im Verein zahlt sich also aus. Herzlichen Glückwunsch an alle Spielerinnen und Spieler und großer Dank an das Trainer- und das Organisations-Team sowie an alle fleißigen Helfer/innen rund um dieses wirklich gelungene Turnier!

**Unser besonderer Dank gilt der Immobilienfirma ReMax für die Bereitstellung der Pokale.**



Fotos: Carsten Schmidt



Niclas Fiete Petersen und Henry Schmidt



Die Turnierleitung der LM mit Dominik Rohde, Jan Braemer, Henry Schmidt und Sven Petersen

WEITERE  
**ARTIKEL**  
IN DER  
ONLINE-AUSGABE

- Weihnachtsturnier in Vorbereitung
- Landesmeisterschaften Badminton am 02.09.2023
- Henry Schmidt mit 2 Medaillen auf seiner Nord-Tour
- Stadtfest 2023 - Badminton wieder mit dabei

<https://www.blau-weiss-buchholz.de/der-verein/vereinsmagazine-onlinebeilage>



## Nach dem Stadtfest ist vor der Meisterschaft

**Das Stadtfest war auch für uns eine große Freude und mit dem Herbst starten nun die Vorbereitungen für unsere erste Meisterschaft.**

Unsere Cheerleader haben beim Stadtfest zwei tolle Auftritte auf die Bühne gestellt und wir hatten gemeinsam ein richtig schönes Stadtfestwochenende.

Beim Cheerleading beginnt ab Dezember die Meisterschaftssaison und diese Saison planen wir daran Teil zu nehmen. Unsere Cheerleader haben sich in den letzten Monaten super entwickelt und auch bei einigen Auftritten ihr Können gezeigt.

Jetzt ist es Zeit für die Kinder und Jugendliche neues aus zu probieren und wir freuen uns tierisch auf die Meisterschaft und die aufregende Zeit davor.

*Text und Fotos: Sinja Zietz*



**KANZLEI AM  
MARKTPLATZ**

RECHTSANWÄLTE  
NOTARE  
FACHANWÄLTE



CHRISTOPH DIEDERING, Notar  
Fachanwalt für Bau- und  
Architektenrecht

BEATE KUTSCHER  
Fachwältin für Miet- und  
Wohnungseigentumsrecht

DR. ANNA-KATHARINA WAGNER  
Fachwältin für Arbeitsrecht

CHRISTIAN MÜLLER, Notar  
Fachanwalt für Verkehrsrecht\*  
Fachanwalt für Strafrecht

MICHAEL HINTZ, Notar  
Fachanwalt für  
Versicherungsrecht



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



## Top Ergebnisse für die Fechter zum Saisonstart



Perfekter Angriff von Leander (rechts)

**Direkt zum Saisonstart ist der Wettkampfkalender wieder voll. An jedem Wochenende von Ende August bis Anfang Oktober waren unsere Fechterinnen und Fechter auf Turnieren am Start.**

Sie traten bei regionale Freundschaftsturniere, bei überregionalen Qualifikationsturniere für die niedersächsische Rangliste, bei nationalen Turnieren für die deutsche Rangliste aber auch bei den Bezirksmeisterschaften an. Und überall wurden tolle Erfolge gefeiert.

Zunächst ging es nach Bad Segeberg zu den offenen Landesmeisterschaften von Schleswig-Holstein. Hier konnten sich unsere beiden U17 Fechter Malin Mahutka und Jesper Siemers bis aufs Podest bei den Seniors (Erwachsenenaltersklasse) vorfechten. Malin gewann den Vizetitel im Damenflorett und Jesper gewann die Bronzemedaille bei den Herren. Am zweiten Tag gingen beide mit Franziska Markmann bei der U20 an den Start. Im Final bezwang Franziska Malin und

wurde Landesmeisterin. Bei den Herren konnte sich Jesper ebenfalls den Titel des Vizemeisters sichern. Alexandra Herter dominierte die Damenkonkurrenz in der U15 bei dem Hamburger Hansepokal. Souverän setzte sie sich gegen ihre 27 Gegnerinnen aus ganz Deutschland durch und wurde erste.

Den Auftakt der Ranglistenturniere für die niedersächsische Rangliste machte Hildesheim mit dem Huckup Turnier. Bei dem stark besetzten Ranglistenturnier sicherten sich sowohl in der U17 als auch in der U20 Altersklasse Malin den Turniersieg und Alexandra Platz zwei. Jesper konnte im Herrenflorett U17 das Turnier gewinnen und bei der U20 Platz zwei erreichten. Lars Niedereichholz überzeugte als Bester 2012er mit Platz drei in der U13 Altersklasse. In Hannover wurden wichtig Punkte für die U15 Rangliste und der Rangliste der Seniors gesammelt. Malin konnte das Turnier bei den Erwachsenen gewinnen. Jesper holte sich mit starken Gefechten den fünften Platz.

Bei der U15 im Damen- und Herrenflorett zeigten unsere Ausnahmefechter Alexandra und Leander Mahutka ihre Klasse und gewannen das Turnier. Die Plätze zwei und drei gingen an Emil Preuß und Lars, Platz fünf an Thore Siemers bei den Herren und bei den Damen Platz drei an Christina Gärtner. Ein starker Auftritt unserer U15 Nachwuchsfechter. Somit führen direkt zum Saisonstart unsere Fechterinnen und Fechter aus Buchholz über alle Altersklassen die Niedersächsischen Ranglisten an und wir haben den ersten Schritt für eine zahlreiche Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften getan.

Die ersten QB Turniere des Deutschen Fechterbundes, die für die Deutsche Rangliste zählen, haben bisher Malin, Christina, Jesper und Leander besucht. Verletzungsbedingt konnte Alexandra leider nicht starten. Bei den Turnieren in Jena (U20) und Taubertalbischheim (U17) konnten sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Hervorzuheben ist der zehnte Platz von Malin von über hundert Teilnehmerinnen und der 17. Platz von



Leander bei 140 Teilnehmern in Tauberbischofsheim.

Hier mussten sich beiden auch der internationalen Konkurrenz aus Belgien, Frankreich, Polen und der Ukraine stellen. Zusammen mit den Ergebnissen aus Jena platziert sich Malin unter die besten zehn U17 Fechterinnen Deutschlands. Leander als U15 Fechter schafft eine Platzierung auf der U17 Ranglisten unter die Top 20. Unglücklich für uns Blau-Weiss Fechter war das Aufeinandertreffen von Jesper und Leander in der Direktausscheidung in Tauberbischofsheim. Dennoch kann Jesper sich mit seiner Platzierung über die Startberechtigung beim Nationalen Europacup in Nürnberg freuen. Malin und Leander schaffen die Norm für die Teilnahme an den ausländischen Europacups, an denen die Besten 20 deutschen Fechterinnen und Fechter starten dürfen.



Leander (rechts) im Nahkampf beim Hansepokal



Laura Reinhard bei der Begrüßung ihrer Gegnerin

Bei den Bezirksmeisterschaften in Hitzacker konnten unseren Fechterinnen und Fechter die ersten Titel gewinnen. Und davon nicht zu wenig: In der U11 wird Nils Reinhardt Bezirksmeister im Degen und Säbel, seine Schwester Laura mit

**DAHLER**

# Finest Real Estate

**Getreu unserem Slogan** konzentrieren wir uns auf hochwertige Immobilien in bevorzugten Lagen und sind Ihr Ansprechpartner in der Nordheide. Wir stehen Ihnen mit einem vielfältigen Beratungsangebot sowie mit profundem



Fachwissen beim Kauf oder Verkauf Ihrer Immobilie gern zur Seite.

Ihr Team DAHLER Nordheide

von links: Alexander Wünsche, Vanessa Meyer, Vincent Meyer, Renate Jakubowski

**DAHLER** Nordheide  
Kleckerwaldstraße 43, 21227 Bendestorf  
T 04183 79 69 50 E nordheide@dahler.com

[dahler.com/nordheide](http://dahler.com/nordheide)





dem Florett und dem Säbel bei der U15, Thore mit dem Säbel in der U13, Jesper mit dem Florett in der U17, Emil mit dem Florett in der U15 und Julian Rhode mit dem Degen in der U17.

Unser ganz herzlicher Dank gilt Franziska Markmann, die sich im Training ganz liebevoll um unsere FechtanfängerInnen gekümmert hat und ihnen die wichtigen Grundlagen des Fechtsports beigebracht hat. Nun wechselt Franzi zum Studieren nach Braunschweig. Wir wünschen ihr alle Gute für die Zukunft.

*Text und Fotos: Peter Mahutka*



**Stolze Medaillengewinnerin Laura nach den Bezirksmeisterschaften**



**Siegerehrung der U17 Damen beim Buchholzer Bienenstich mit Alexandra und Malin**



**Jesper Platz eins und Julian Platz drei in Hildesheim**



**In der Gefechtpause von Malin gibt es weitere Anweisungen von ihrem Trainer Max**

### Wir beraten Sie gerne!

- ✓ Cloud-Telefonanlagen
- ✓ VoIP-Telefonanlagen
- ✓ Netzwerktechnik



Wir planen, installieren und betreuen moderne Kommunikationssysteme und Netzwerktechniken.

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail, um einen persönlichen Termin zu vereinbaren.


  
 Kommunikationssysteme

Klauenburg 10  
 21279 Wenzendorf  
 Tel. 04165 - 97 99 980  
 service@comrenck.de  
 www.comrenck.de



## Neu: Beckenboden-Kurs

**Beckenboden- jeder Mensch hat ihn, aber warum? Und wo genau? Wie macht es sich bemerkbar, wenn diese Muskelgruppe „schwächelt“, und was können wir aktiv zur Kräftigung des Beckenbodens tun? Fragen über Fragen, unsere Übungsleiterin Maren Sievers kennt die Antworten.**

Anhand eines Modells des Beckenbodens -das Ding, das Maren auf dem Foto in den Händen hält, ist keine moderne Obstschale- erklärt Ihnen Maren, um welche Strukturen es geht. Sie lernen Ihren Beckenboden in Theorie und Praxis kennen, und Sie bekommen Tipps und Übungsanleitungen für Ihren Alltag mit auf den Weg.

Auf geht's, der Kurs startet am 9. Januar 2024!  
Dauer: 8 x 60 Min.  
Zeit: dienstags von 11:30 – 12:30 Uhr  
Ort: Blau-Weiss Buchholz e.V, Sportzentrum Süd

Kosten: 55,-€ für Blau-Weiss-Mitglieder  
65,-€ für Blau-Weiss-Gäste  
Anmeldung: bis zum 15. Dezember 2023  
Infos und Anmeldung: Regina Bögeholz,  
Tel: 04181-36 333 oder: Blau-Weiss Geschäftsstelle, Tel.: 04181-89 42

Text und Foto: Regina Bögeholz



Übungsleiterin **Maren Sievers**  
mit Beckenboden-Modell

## Gedächtnistraining „Fit im Kopf“

**Nicht so schlimm, wenn Sie mal etwas vergessen, aber bitte nicht den Termin für unsere kostenlose Infoveranstaltung am Montag, den 11. Dezember 2023 von 10:00-11:00 Uhr bei Blau-Weiss Buchholz im Sportzentrum in Haus Nord, Raum 6 (Untergeschoss).**

Damit das mit dem Vergessen, Dinge suchen usw. nicht überhandnimmt, gibt es auch 2024 wieder Kurse bei Miranda Blohm und Barbara Wolf-Rath.

Montags: 8.1.2024 – 26.2.2024  
(Barbara Wolf-Rath), Raum 6  
Freitags: 12.1.2024 – 1.3.2024  
(Miranda Blohm), Raum 1  
Dauer: pro Kurs 8 x 75 Min.,  
jeweils von 9:30 – 10:45 Uhr  
Ort: Blau-Weiss Buchholz e.V.,  
Sportzentrum am Holzweg 6  
Kosten: 55,-€ für Blau-Weiss-Mitglieder  
65,-€ für Blau-Weiss Gäste

Anmeldung: bis zum 15. Dezember 2023  
Infos und Anmeldung bei Barbara Wolf-Rath, Tel.: 0151-50 42 46 69

Regina Bögeholz



## VIELE RÜCKEN-SCHMERZEN LASSEN SICH VERMEIDEN!®

**lattoflex®**  
schlafwerk



**Mehr Körper-anpassung geht nicht - LATTOFLEX.**

Das Bett, das sich auf meinen Körper einstellt.  
Das mich liegen und schlafen lässt, wie ich es mag.



**bettenwelt**  
**köhlmann**  
— QUALITÄT SEIT 1968 —

Steinbecker Straße 40  
21244 Buchholz  
Telefon 04181 / 8660  
**bettenwelt-koehlmann.de**



## Seit 13.10. bei Blau Weiss – „Drums Alive“



**Ein cooles Workout mit Trommeln**  
**Dir ist Spaß und Action beim Training wichtig? Dann ist Drums Alive das richtige Cardiorworkout für dich.**

### **Drums Alive® - Was ist das?**

Es handelt sich um eine Aerobic-Sportart, bei der man trommelnd um große Gymnastikbälle herumspringt. Dabei wird das Herzkreislaufsystem in Schwung gebracht und durch das gleichzeitige Trommeln wird die Koordination geschult. Alle Sinne werden angesprochen und man fühlt sich hinterher einfach nur gut! Auch wenn das Trommeln auf „Pezzi-Bällen manchem suspekt erscheinen mag: Der Spaß- und der Trainingsfaktor rechtfertigen die ungewöhnlichen Mittel.

„Drums Alive® ist ein ganzheitliche Workout und verbindet einfache aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Bei den Teilnehmern löst die ungewöhnliche Kombination große Begeisterung aus Drums Alive® macht nicht nur einfach Spaß, es verbindet auch eine Vielzahl von physiologischen und psychologischen Auswirkungen. Es steigert die Herzfrequenz und die Durchblutung wie ein „klassisches Training“.

Außerdem gibt es viele subtile Effekte wie zum Beispiel die Verbesserung der

neurologischen Bahnen der linken und rechten Gehirnhemisphären. Das Trommel-Fitness-Programm bringt die Hemisphären in Synchronisation, was zu einer Bewusstseinsöffnung führt, nachhaltig werden die Konzentration und die sensorischen Fähigkeiten gesteigert.

Menschen, die mit Trommeln arbeiten, werden merklich ruhiger und ausgeglichener. Stress wird abgebaut, da die Ausschüttung der Glückshormone angeregt wird. Drums Alive® verbindet Geist und Körper und bringt sie in Einklang.“

### **Für wen ist der Kurs geeignet?**

Für Jeden, Vorerfahrungen sind nicht notwendig

### **Was ist mitzubringen?**

Bequeme Sportbekleidung  
Komm und erlebe mit uns die belebende Kraft des Trommelns.

### **Wann:**

immer Freitags von 17:30 – 18:30 Uhr  
Wo: Haus Nord / Raum 3  
Anmeldung: über unsere Website unter der Sparte Group Fitness

**Komm vorbei und sei dabei denn...  
everybody comes alive with Drums Alive! Jeder wird lebendig mit Drums Alive!**

Nadine Lange

HOTEL & LANDGASTHOF  
**HOHELUFT**  
GASTFREUNDSCHAFT MIT GESCHICHTE

*... frischer, regionaler & leckerer!*

Hoheluft 1 | 21244 Buchholz-Meilsen | Tel.: 04181/9211-0 | [www.landgasthof-hoheluft.de](http://www.landgasthof-hoheluft.de)



## Buchholzer Judoka räumten ab – 9x Gold



Unsere erfolgreichen Judoka bei der Kreismeisterschaft

**Endlich mal wieder kämpfen. Gleich nach den Sommerferien, mit der dadurch langen Trainingspause, ging es am Sonntag, den 10. September 2023, zur Kreismeisterschaft nach Winsen. Unseren 14 Wettkämpfern standen knapp 50 Judoka aus anderen Vereinen des Kreises gegenüber.**

Selbstbewusst ging es ans Kämpfen, manch harter Gegner sollte doch zu bezwingen sein. Die Erfolge stellten sich ein, 9x Gold, 3x Silber, 2x Bronze. Und, für die unter 9 Jährigen gab es keine eigene Altersgruppe, diese mussten in der Gruppe der unter 11 Jährigen mitkämpfen. Auch diese Herausforderung wurde angenommen und sehr erfolgreich gemeistert.

In der U11 erkämpften sich den 1. Platz: Matilda K. -24 kg, Charlotte K. -30 kg, Mia H. -36 kg, Johann B. -28 kg, Caspar D. -33 kg, Benno D. -36 kg, Maximilian B. -40 kg. Den 2. Platz: Ole A. – 24 kg, Jona P. -28 kg und den 3. Platz: Vladislav R. – 30 kg, Andreu S. -30 kg.

In der U13 erkämpften sich den 1. Platz: Haylie H. – 27 kg, Leon R. -40 kg und den 2. Platz: Platz: Leif B. -40 kg.

Herzlichen Glückwunsch euch, ihr habt richtig super gut gekämpft, wobei zwei eurer 2. Plätze durch den 1. Platz eines eures Vereinsjudoka belegt wurde, sonst hättet auch ihr sicher den 1. Platz belegt. Ein riesen Lob an euch, die sich dieser Wettkampfaufgabe gestellt haben, wir

sind stolz auf euch. Und noch ein weiteres großes Lob, zwei unserer Judoka sollten vor Beginn der Siegerehrung noch eine der 7 Kinder Katas (die Kata ist eine Art Judo Vorführung, eine genau festgelegte Bewegungsfolge von Judotechniken) der Kodomo No Kata (Kinderkata) zeigen. 2022 wurden die Kinder Katas auch in Deutschland eingeführt. Benno D. (Deutscher Kodomo No Kata Meister 2022) und Caspar D. zeigten den, auf die Siegerehrung fiebernden Judoka und deren Eltern und Betreuern, die fünfte Kodomo No Kata.

**Eine große Ehre für euch, und uns Buchholzer, für die Vorführung aus-**

**gewählt worden zu sein. Danke für euren Mut die Kata vorzuführen.**

*Michael Hoffmann*



• Vier Tage Landeskader – mega toll und mega platt

<https://www.blau-weiss-buchholz.de/der-verein/vereinsmagazine-onlinebeilage>

**TV Bellmann** Inhaber: Thorsten Behn

**Reparaturservice und Verkauf**

TV ■ HIFI ■ DVD ■ Multimedia ■ Antennenbau

**Thorsten Behn**

Radio- und Fernsehtechniker Meister

**Tel.: 04181 - 34 683**

**Mobil: 0151 - 598 727 51**

Am Kaben 4 ■ 21255 Tostedt

E-Mail: tv-bellmann@web.de



**SP:**  
ServicePartner



## Fit durch den Herbst – mit neuem Schutz-Equipment



Martin Zipper mit eigenen Safeties, Johannes Blümel testet das neue Equipment  
Foto: Gerrit Müller

**Mit den herbstlichen und kälteren wendenden Temperaturen ist die Zeit der Sommerurlaube endgültig vorbei und wir trainieren wieder in stabiler Gruppengröße in der Heideschule.**

Wie gewohnt läuft bei den Erwachsenen beim Aufwärmen eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining, dem freitags gerne eine kleine Runde Basketball oder Fußball vorangestellt wird. Hier zählt vor allem der Spaß und die Bewegung.

Im eigentlichen Training steht die Selbstverteidigung im Fokus. Um realistischere Szenarien zu erproben wurde vor längerer Zeit beschlossen, neues Equipment anzuschaffen. Hier hat sich der Abteilungsleiter Alexander Gubenko gekümmert: Seit September haben wir neue Safeties im Sortiment. Diese auf den Fotos zu sehenden Handschuhe dienen zum einem dem Schutz der Hände, zum anderen ist der Partner geschützter, wenn ein Treffer mit der Faust

oder Hand mal nicht abgewehrt werden kann. So können erlernte Techniken in Stresssituationen umgesetzt werden und die Abwehr anhaltender Angriffe geübt werden. Auch im Kinder- und Jugendtraining die Safeties eingesetzt, mit denen beispielsweise auch auf Pratzten oder Boxsäcke geschlagen werden kann. Kurze Zeit später sind auch neue Schienbeinschoner angeschafft worden, um auch bei Bein- und Fußtechniken intensiver und vor allem auch gut geschützt aktiv in die Selbstverteidigung einzusteigen.

Einige haben sich privat auch einem Zahnschutz angeschafft, um den Eigenschutz zu optimieren.

Mit dieser teilweise neuen Ausstattung trainieren wir nun vermehrt Angriffe mit leichtem Kontakt und gestalten die Selbstverteidigung so realistisch wie möglich um in echten Situationen vorbereitet zu sein.

Darüber hinaus stehen auch immer

wieder technische Einheiten auf dem Programm. Entweder bringen die Trainer verschiedene Ansätze oder Techniken ein, die gemeinsam geübt und weitergeführt werden oder es wird individuell je nach Graduierung trainiert. Hierbei spielt auch die Prüfungsvorbereitung eine wichtige Rolle. Je nachdem auf welche Gurt-Prüfung sich vorbereitet wird, wird an unterschiedlichen Techniken, Kombinationen und Auseinandersetzungsformen gearbeitet.

Ich schließe ab wie immer: sollte dies euer Interesse geweckt haben, schaut gerne einmal vorbei. Es kann jederzeit in einfacher Sportkleidung am Training teilgenommen werden. Das Kinder- und Jugendtraining findet immer montags, das Erwachsenentraining immer montags und freitags statt.

Text: Janina Lüdemann

**barber-shop**  
Ihr Friseur



Kirchenstr.5 • 21244 Buchholz  
Tel.: 04181 - 73 84



## Schwarzgurt-Prüfung bestanden

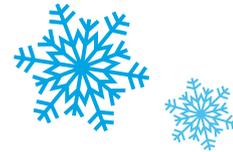
**Der Schwarzgurt ist für alle, die mit einer Kampfkunst beginnen, ein großes Ziel. So auch im Karate und der Weg dahin ist lang und mit viel Ehrgeiz und Schweiß verbunden. Bei weitem nicht alle erreichen dieses besondere Ziel.**

Am 19. August 2023 fuhr Katharina Bibik nach Verden, um sich unter den stren-

gen Augen von Ulrike Maaß (6. Dan) und Jens-Uwe Pallas (5. Dan) der Prüfung zum ersten Schwarzgurt (1. Dan) zu stellen. Zuvor hatte sie sich über Wochen – nein, über Monate intensiv darauf vorbereitet und das neben Schule sowie den ganzen Wettkämpfen. Insgesamt waren 12 Prüflinge in Verden, darunter sechs zum 1. Dan. Nach mehreren Stunden war dann die Prüfung vorbei, die Anspannung

hoch und nach Bekanntgabe der Ergebnisse: Katharina hat bestanden und ist jetzt Schwarzgurt im Karate – mehr als verdient. Respekt und herzlichen Glückwunsch.

*Martin Weber*



Stolze Dan-Trägerin: Katharina Bibik



Katharina erhält die Urkunde von Ulrike Maaß

MEINE  
**Mühlen-Apotheke**  
IST FÜR MICH DA!

Apotheker Björn Deisting e. K.  
Niedersachsenweg 2  
21244 Buchholz  
Tel.: 0 4187 - 31 47 0  
Fax: 0 4187 - 31 47 19  
team@muehlen-apotheke-deisting.de  
www.muehlen-apotheke-deisting.de

Du findest uns auf

Gesund ist bunt  
**MÜHLEN-APOTHEKE**

Aus Liebe zu Ihrer Gesundheit.



## Katharina Bibik holt Silber und Bronze auf internationaler Ebene



An zwei aufeinander folgenden Wochenenden war Katharina Bibik im Kumite (-66 kg) bei den Junioren (U18) international erfolgreich am Start. Beide Male war sie vom Landeskader des Karate Verbandes Niedersachsen (KVN) nominiert.

Zuerst waren die Budapest Open am 16.09. in Ungarn auf dem Programm. Mit einem 2:0, 1:0 und 2:1 kämpfte sie sich über drei Runden bis ins Halbfinale. Dieser Kampf gegen die Kämpferin aus Israel ging 0:0 aus, aber der Kampfrichterentscheid war leider gegen Katharina. Im Kampf um Bronze, der ebenso 0:0 zu Ende ging, war die Entscheidung allerdings auf Katharinas Seite. Damit Platz 3 bei den Budapest Open.

Eine Woche später, am 23.09. fand der Internationale Banzai Cup in Berlin statt. Auch dieses Turnier war international stark besetzt und mit einem 4:4 (Senshu, erster Wertungspunkt als Vorteil), 5:0 und 1:0 erreicht Katharina das Finale. Hier ging sie zunächst in Führung, musste aber kurz vor Schluss das 1:2 hinnehmen. Dennoch sicherte sie sich Silber. In der späteren Open-Kategorie, war nach 2:1 und 2:0 in der dritten Runde Schluss



Katharina mit Nika Tsursumia (Landes- und Bundesassistententrainer)  
Foto: Björn Strote

und Katharina beendete diese Kategorie mit Platz 7.

Herzlichen Glückwunsch zu Silber und Bronze auf der internationalen Bühne!

### Budapest Open

1. Runde – 2:0 gegen Hanna Rusan (Ukraine)
  2. Runde – 1:0 gegen Wiktorija Gesicka (Polen)
  3. Runde – 2:1 gegen Natasza Cichoszewska (Polen)
  - Halbfinale – 0:0 gegen Karin Vaideslaver (Israel)
  - Um Bronze – 0:0 gegen April Sweeny (Australien)
- Kampfrichter-Entscheid für Katharina.

### Banzai Cup

1. Runde – 4:4 gegen Kristina Keller (Deutschland)
2. Runde – 5:0 gegen Sonya Saadaoui (Finnland)
- Halbfinale – 1:0 gegen Annaliisa Lett (Estland)
- Finale – 1:2 gegen Marlene Lindstädt (Deutschland)



Katharina musste sich nur knapp im Finale geschlagen geben

Martin Weber

# Bergmann

bergmann-reisen@gmx.de  
www.dieweltaufreisen.de

Reisebüro

Toto Lotto

Tabakwaren

Zeitschriften

Breite Straße 15  
Fußgängerzone  
21244 Buchholz i.d.N.  
Telefon 04181-28 33 33  
Fax 041 81- 6761



## Nächste Gurtstufe geschafft

Am 12. Oktober 2023 legten folgende Karateka ihre nächste Prüfung im Karate ab und tragen jetzt den Orange-Gurt!

Es haben bestanden: Malia Ebeling, Matteo Ivanciu, Richard Wollenburg und Fabio Hans.

**Allen herzlichen Glückwunsch!**

*Alle Texte: Martin Weber*



## Wärme \* Wasser \* Luft \* Komfort



Ob Neubau, Reparatur oder Instandhaltung Ihrer Heizungs-, Sanitär- und Klimatechnik – wir bieten 365 Tage im Jahr den perfekten Service für Ihr angenehmes Wohlbefinden.

[www.brock-buchholz.de](http://www.brock-buchholz.de)

**Brock Gebäudetechnik GmbH**

Maurerstraße 9 · 21244 Buchholz · Tel. 0 41 81.64 46

seit 1931  
**Brock** GmbH  
**Gebäudetechnik**



## Rückblick auf ein erfolgreiches Jahr



Hamburger Kickboxmeisterschaft 2023

### 2x Silber und 1x Bronze bei der Hamburger Meisterschaft

Dieses Jahr sind wir erstmalig wieder nach einer langen Corona-Pause auf der Hamburger Meisterschaft der WAKO gestartet. Im Newcomer-Bereich sind wir mit drei Sportler\*innen gestartet und alle drei konnten eine tolle Platzierung erreichen – ein voller Erfolg im Start in das Turnierleben. Fiona Nanette Springhorn und Daniel Krätzig erreichten in ihrer Gewichts- und Altersklasse jeweils Silber – Herzlichen Glückwunsch!

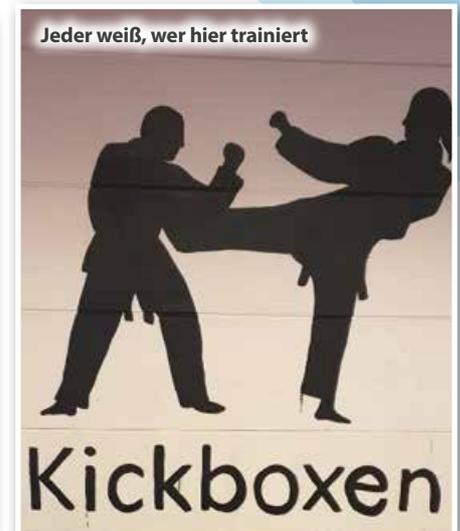
Den spannendsten Kampf legte aber wohl die 17-Jährige Marua Al-Shaikhli hin. Nach einem harten Tritt in den Magen, ging es Marua gar nicht gut. Sie musste sich übergeben, doch den Kampf wollte sie nicht aufgeben. Nach wenigen Sekunden stieg sie wieder in den Ring und legte dann erst richtig los. Sie konnte den Kampf um den dritten Platz durch ein technisches K.O. für sich entscheiden, denn sie fegte ihre Gegnerin regelrecht aus dem Ring. Nach dem Kampf sagte sie: „Als alles raus war, gings mir richtig gut und ich konnte zeigen, was ich drauf hab.“

Nach dem Turnier sind wir alle zusammen noch ein Eis essen gegangen, denn das gehört – ob Sieg oder Niederlage – immer dazu.

### Kickboxcamp geht in die 2.Runde

Im März dieses Jahres ging das erfolgreiche Kickboxcamp in die zweite Runde. In verschiedenen Disziplinen, können

sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene neues Wissen aneignen. Mit Top-Athleten aus ganz Deutschland werden neue Techniken vermittelt und Sparring-erfahrungen gesammelt. Zusätzlich gab es Theoriekurse zum Auffrischen der Kampfrichterlizenzen und die Möglichkeit eine Coachlizenz für Turniere zu



### Zwei Gürtelprüfungen und 24 neue Gürtel

Wie jedes Jahr fanden auch dieses Jahr wieder regelmäßig Gürtelprüfungen statt. Mit einer hervorragenden Leistung konnten alle 24 Prüflinge ihre nächsthöheren Kyugrade erreichen. So wurden in der ersten Prüfung fünf gelbe Gürtel,



erwerben, denn auch dafür sind Schulungen bei der WAKO erforderlich.

### Umgestaltung der Kickbox-Arena

Auch wenn Kickboxen kein klassischer Teamsport ist, zusammen anpacken können wir! Und so wurden kurzerhand über 100 qm neue Mattenfläche geschleppt, die alte Fläche umgebaut und neu aufgebaut. Zudem zierte unsere Wand nun, neben neuen Boxsäcken, ein riesiges Bild, dass auch jeder weiß, wer hier trainiert.

Vielen Dank an die Kickbox-Crew!

drei orangene Gürtel, zwei grüne Gürtel, drei blaue Gürtel und ein brauner Gürtel verliehen. In der zweiten Prüfung folgten drei gelbe Gürtel, zwei orangene Gürtel und zwei blaue Gürtel. Wir gratulieren und freuen uns schon auf die nächste Gürtelprüfung im Dezember.

### Stadtfest 2023

Auch beim Stadtfest waren wieder zahlreiche Mitglieder beim traditionellen Umzug vertreten. Als Team zeigen wir Präsenz und, dass Kickboxen für jeden was ist – unabhängig von Alter und Geschlecht. Am Sonntag wurde dann



## Kickboxen

Abteilungsleitung Pia Bäneck

zuerst beim Kuchenstand ausgeholfen und anschließend eine Mitmachaktion für die Stadtfestbesucher angeboten.



Die erste Kickboxprüfung des Jahres in Jesteburg



Alle bestanden!

### Weihnachtsfeier-Kegeln

Am 21.12. ist es wieder soweit – das letzte Training des Jahres findet wieder beim Kegeln bei Blau-Weiss statt. Die Feier findet von 18 bis 20 Uhr statt – fürs leibliche Wohl sorgt die Lims Sportsbar. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer, um das Jahr gemeinsam ausklingen zu lassen.

### Großer Umbruch beim Kickboxen!

Aus Kickboxen wird Kickboxen und Boxen. Mit dem neuen Jahr gibt es große Veränderungen bei uns in der Abteilung. Zusätzlich zum Kickboxtraining für Jugendliche und Erwachsene, bieten wir zukünftig auch eine Kindergruppe, das „Kidboxing“, und eine K1-Gruppe an.



Präsenz zeigen beim Stadtfest

Außerdem ergänzen wir unser Repertoire, um zwei Boxeinheiten die Woche. Dafür heißen wir auch zwei neue Trainereinnen in unserem Team willkommen. Fiona und Ira. Fiona hat das Kickboxen von Anfang an bei uns gelernt und dabei ein besonderes Talent im Umgang mit neuen Schüler\*innen bewiesen. Sie absolviert gerade erfolgreich ihre DOSB-Trainerlizenz und wird zukünftig die Kindergruppe trainieren.

Ira ist eine erfolgreiche Boxerin und Kickboxerin aus Tostedt. Mit ihrer wett-kampferfahrung ergänzt sie unser Team für die Turniervorbereitung. Als Sozialarbeiterin und Kampfmaschine leitet sie die Box- und K1-Einheiten.

### Herzlich Willkommen im Team, liebe Fiona und liebe Ira!



Fiona, die neue Kindertrainerin

### Preis Anpassung durch Angebotserweiterung

Ab 2024 kann also jeder in der Abteilung sowohl am Boxtraining, als auch am Kickboxtraining, Sparring und am K1 teilnehmen. Um dieses große Angebot zu finanzieren, müssen auch wir unsere Preise anpassen. Jugendliche zahlen daher ab dem 01.01.2024 20 € und Erwachsene 25 € monatlich. Für das Kidboxing wird ein Sondertarif über 15 € monatlich eingeführt.

### Probetraining fürs Kidboxing

Bisher gibt es Kickboxen nur für die Großen bei Blau-Weiss. Da es aber immer



Ira, die neue Box- und K1-Trainerin

wieder Anfragen von Eltern gab, die auch gerne ihre jüngeren Kinder mit dem Sport vertraut machen wollen, haben wir nach einer passenden Trainerin gesucht und nun endlich eine gefunden! Daher freut es uns, dass wir ab dem kommenden Jahr das Kidboxing für 8 – 12-Jährige anbieten können. Um einen Einblick zu erhalten, wird es bereits am 12.12. um 17 Uhr ein einstündiges Probetraining geben. Der Fokus des Trainings wird auf dem Erlernen der grundlegenden Kickboxtechniken sowie der Selbstverteidigung und -behauptung stehen.

### K1 und Boxen

Für alle denen Leichtkontakt noch nicht genug ist, wird K1 genau das Richtige sein. Beim K1 wird mit voller Härte trainiert. Lowkicks und Knieeinsatz sind, im Gegensatz zum Leichtkontakt, erlaubt. Ein anspruchsvolles Ganzkörperworkout, das eine Menge Spaß bereitet. Mit zwei Boxeinheiten die Woche bieten wir nicht nur Boxern oder die, die es werden wollen eine gute Basis, sondern auch unsere Kickboxer können hier ihre Technik verbessern und in anstrengenden Sessions an ihre Grenze gehen. Kommt zum Probetraining und schaut selbst welche Disziplin die Richtige für euch ist!

Text und Fotos: Pia Bäneck



- Termine 2023
- Neue Trainingszeiten ab 2024

<https://www.blau-weiss-buchholz.de/der-verein/vereinsmagazine-onlinebeilage>



## 31. RTF Heidetour am 14. August – 300 Freizeitsportler waren doppelt gefordert

**Ihr fragt euch sicher, was eine RTF ist. Es handelt sich um Breitensport für Rennradfahrer auf ausgeschilderten, aber nicht abgesperrten Straßen.**

Wegen zahlreicher Baustellen im Kreisgebiet haben wir in diesem Jahr die 31. Buchholzer Heidetour mit neuen Streckenvarianten gestartet. Unser Mitglied Martin Schur hatte diese hervorragend ausgearbeitet. Streckenlängen über 60, 90, 120 oder 160 Kilometer konnten gewählt werden.

Eine Woche vor den Cyclastics in Hamburg waren die Radsportler bei bestem Wetter nicht nur konditionell gefordert. In diesem Jahr war besonders herausfordernd, dass die Kontrollstellen in Garlstorf und Vierhöfen mehrfach angefahren wurden. Wer also an den Streckenteilungen nicht aufmerksam genug war, musste diese Schleifen doppelt fahren. Das ist wegen der hervorragenden Ausschilderung nur einem einzigen passiert - und zwar ausgerechnet einem Buchholzer, der sich auf der Strecke auskannte...

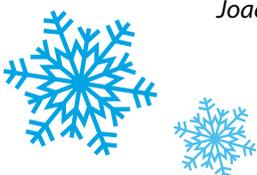
Starten konnten wir wieder auf dem Blau-Weiss Gelände am Holzweg. Im geräumigen und gemütlichen Catering-Bereich haben viele nach ihrem Zieleinlauf die Veranstaltung beschwingt ausklingen lassen.

Es gab von allen großes Lob für diese perfekt organisierte RTF zur Zeit der Heideblüte in unserer schönen Urlaubsregion. Nächstes Jahr kommen alle wieder. Die Vorbereitungen laufen bereits. Die 32. Buchholzer Heidetour ist für den 25. August angemeldet.

Danke an die engagierten Helfer aus dem Radsport-Team und von f.e.e.!

Weitere Infos zur Radsportabteilung findet ihr auf unserer Homepage unter: [www.radsport-buchholz.de](http://www.radsport-buchholz.de)

Joachim Zinnecker



Radsportler, Heideblüte und ein Oldtimer



Start am Blau-Weiss Sportzentrum

# EINLADUNG ZUR ABLADUNG!

Container von 1 - 36 m<sup>3</sup> zur Entsorgung von Abfällen jeglicher Art.  
[heinz-husen.de](http://heinz-husen.de) | 04186 88 85 0



## Blau-Weiss RadSPORT neuer „Leuchtturm“ in Niedersachsen



Fünf Buchholzer kontrollieren das Fahrerfeld, von links: Julian Weber, Noah Muth, Robin Scarbath, Linus Reinhold und Jasper Krantz (Foto: Benni Schulz - Blau-Weiss)

### Die erfolgreichste Straßensaison seit langem liegt hinter uns.

Mit einem vom Bezirk Lüneburg und Blau-Weiss durch Hartmut Röhrig organisierten Trainingswochenende begann die finale Vorbereitung auf die Straßensaison 2023 in der Jugendherberge Verden.

Bereits hier deutete sich an, dass Blau-Weiss zumindest quantitativ in Niedersachsen ganz vorn mitspielen würde im neuen Radsportjahr.

Schon das erste Rennen lieferte eine kleine Sensation. Noah Muth, frisch aufgestiegen in die U19-Altersklasse, düpierte die gesamte Konkurrenz und gewann unbekümmert den Saisonstart um den S-Cup in Lübeck.

Damit führte er eine Woche lang die deutsche Rangliste an – ein Novum als erster Buchholzer Radsportler überhaupt! Kurz danach ging es nach Südfrankreich in die Provence zum Training in die Berge. Hier zeigte besonders Linus Reinhold, dass er später zurecht Niedersachsenmeister im Bergrennen wurde, dort gefolgt von seinen Vereinskollegen Julius Landwehr, Jasper Schröder und wieder Noah. Vier Blau-Weiss Akteure schafften es unter der Regie von Cheftrainer Uwe Varenkamp in die U19-Radbundesliga.

Im Niedersachsenteam starteten Alban Legeai, Julius Landwehr, Linus Rein-

hold und Noah Muth bis Saisonschluss bundesweit, womit sich die drei letztgenannten eindrucksvoll fürs zweite U19-Jahr 2024 empfehlen. Alban Legeai verabschiedet sich nach seinem eindrucksvollen Sieg zum Saisonfinale am Trelder Berg für 2024 jahgangsbedingt in die U23-Männerklasse.

Unsere Männer waren in 2023 seltener am Start als erwartet. Konrad Fenderich entwickelte sich zum beständigsten Akteur, was ihm den Aufstieg in die Eliteklasse einbrachte, in die Mohsen Ramezani nach Anfangsschwierigkeiten auch zurückkehrte.

Als eifrige Titelsammler waren die jüngeren Rennklassen unterwegs. Johanna Röhrig (U15w) schaffte den erhofften Hattrick und holte 3 Niedersachsenmeisterschaften: im Einer-Straßenrennen, im Einzelzeitfahren und im Bergrennen ebenso wie der quirlige Hannes Schur (U11m).

Auch Jannis Ludewig und Tristan Bensemann (U13m), Mathilde Smolka (U13w), Elia Berndt und Bruno Claessen (U11m) sammelten Medaillen bei Landesmeisterschaften.

Als besonderes Highlight starteten die Blau-Weiss Youngsters am 1.Mai beim Profi-Klassiker Eschborn-Frankfurt. Dort beeindruckten sie sogar Radsport-Legende Jens Voigt, jetzt TV-Experte und einst Dritter im Profirennen beim Großen Preis von Buchholz.

Weiter ging es einige Male zu Mehrtagesrennen. Bei den internationalen Youngclassics war Johanna Röhrig dabei, bei der Ostthüringen-Tour ein großes Blau-Weiss Team und bei der Tour de Berlin machte im Niedersachsen-Outfit Max Annen gar international auf sich aufmerksam mit Rang 2 in der Gesamtwertung U11m hinter dem Sieger aus dem österreichischem Nationalteam.

Erfolgreichster Blau-Weiss Radsportler mit 7 Saisonsiegen ist Hannes Schur (U11m), gefolgt von Johanna Röhrig (U15w) mit 5 Siegen. Mit insgesamt 33 Rennlizenzen entwickelte sich die Blau-Weiss Radsportabteilung zum „Leuchtturm“ in Niedersachsen. Kein anderer Verein verfügt in unserem Bundesland über so viele Nachwuchsfahrer/innen wie wir.

Das Blau-Weiss Rennteam hat für 2024 hohe Ziele. Mit Andrea Varenkamp und Konrad Fenderich wurde auch das Trainerteam verstärkt. Beide haben in Hannover jetzt die C-Trainer Ausbildung erfolgreich absolviert.

### Es geht voran!



Uwe Varenkamp



## Radsportspaß und Blau-Weiss Erfolge beim 24. Kleinen Preis

**„Rundum eine schöne Veranstaltung zum Saisonschluss der Straßenfahrer im Norden!“ Nicht nur das Team um Joachim Zinnecker und Stephan Kusters lobte den 24. Kleinen Preis als Blau-Weiss Radevent, bei dem die Freude am Radsport und am sportlichen Miteinander im Vordergrund standen.**

5 Blau-Weiss Siege standen am Ende zu Buche, der wertvollste im neu integrierten U19-Rennen, das zusammen mit dem Amateurrennen als Entrée in den Renntag taktische Finesse demonstrierte. Das Blau-Weiss Team harmonierte über 62 wellige Kilometer auf der schnellen Trelder Berg Runde, Bundesliga-Fahrer Alban Legeai hieß am Ende der strahlende Sieger!

„Die taktische Umsetzung und die geschlossene Teamleistung im U19- und Amateurfeld verdienen hohen Respekt, so gewinnt man Radrennen“, freute sich auch Cheftrainer Uwe Varenkamp über die gelungene Teamtaktik, die nahezu perfekt umgesetzt wurde. Zusammen mit Nicolas Ehret vom Team AGS hatte Alban das komplette Fahrerfeld überundet. Hauptkonkurrent und Bahn-Nationalfahrer Albrecht Drewes (HRC Hannover) wurde erfolgreich „in Schach gehalten“ und musste während des gesamten U19-Rennens all sein Können aufbieten, um am Ende noch Dritter zu

werden. Im Rennen der U11-Youngsters lieferten sich Hannes Schur und Jonah Lohkemper ein Kopf an Kopf Rennen! Beide fuhren ein starkes Finale und sorgten in dieser Reihenfolge für einen Blau-Weiss Doppelsieg. Viele Eltern applaudierten vom Straßenrand, waren aber auch organisatorisch beteiligt, indem sie auf der Blau-Weiss Eventfläche vom Autohaus Meyer auch für das leibliche Wohl für Sportler und Publikum sorgten. Mathilde Smolka holte den nächsten Sieg bei den U13-Schülerinnen, und in der U13-Hobbyklasse fiel Mathis Vernet als besonders talentiert auf, denn er deklassierte im Alleingang die gesamte Konkurrenz!

Johanna Röhrig holte den Gesamtsieg im niedersächsischen Schülercup der U15-Mädchen und Matteo Meyer holte den Sieg in der Hobbyklasse U11. Jörg Wiechmann, Koordinator für Leistungssport im Radsportverband Niedersachsen, war für die Gesamt-Siegerehrung des niedersächsischen Schülercups 2023 aus Hildesheim angereist.

„Großartig, was Blau-Weiss Buchholz in nur wenigen Jahren aufgebaut hat. Hier macht Radsport richtig Spaß“, so Wiechmann begeistert auch

im Kurzgespräch mit Blau-Weiss Chef Arno Reglitzky.

Rennsprecher Henning Tonn aus Detmold moderierte wie üblich ohne Punkt und Komma.

Das aus seiner Sicht viel zu kurze Bambini-Race schien ihm am besten zu gefallen.

„Ich muss immer wieder selber mitmachen, so einzigartig ist das hier bei Euch. Die ganz Lütten mit verschiedenen Radvarianten und die lustige Art und Weise, wie sie damit zurechtkommen, fasziniert mich total. Ganz toll mit ungeplant netten Reaktionen, das macht in Buchholz besonders Spaß.“

*Uwe Varenkamp*



Das U11-Podium der jüngsten Lizenzfahrer. Blau-Weiss Doppelsieg für Hannes Schur vor Jonah Lohkemper, Dritter wurde Ferdinand Pauls (Radteam Lübeck), eingerahmt von Uwe Varenkamp (l.) und Arno Reglitzky (r.)  
Fotos: Benni Schulz und Finja Trespenberg (Blau-Weiss)



**SEIT 100  
JAHREN IHR  
KOMPETENTER  
RADGEBER  
FÜR WINSSEN  
UND LÜNEBURG!**

**e bike**  
KOMPETENZ CENTER

**bike park**  
timm

**Winsen**

Luhdorfer Straße 21-23  
Telefon: 04171 / 7051-23

**Lüneburg**

Käthe-Krüger-Straße 8  
Telefon: 04131 / 8530-30



## U10 mit gutem 5. Platz in der niedersächsischen Landesmannschaftsmeisterschaft

Die U10 Schachkinder von Blau-Weiss Buchholz haben sich bei ihrer ersten Landesmeisterschaft im September (16.-17.09.23) in Rotenburg sehr gut verkauft und konnten durch zum Teil hervorragend ausgespielte Partien den 5. Platz gewinnen.

Am ersten Tag waren vier Spiele, am zweiten Tag drei Spiele mit einer Bedenkzeit von jeweils 60 min pro Spieler angesetzt. Bei dieser Anstrengung blieb es nicht aus, dass insbesondere in den letzten Spielen des Tages etwas kuriose Spiele gespielt wurden. Im letzten Spiel gewann Oskar die kürzeste gespielte Partie des Turniers in 5 Zügen:

1.e4 e5 2.Lc4 Sf6 3.Sf3 Sxe4 4. Sxe5 Df6 5.d4 Dxf2 #

Mit etwas mehr Fortune wäre eine noch höhere Platzierung möglich gewesen. So wurden gegen den Drittplatzierten (Bemerode II) gleich drei Gewinnstellungen nicht mit Punkten belohnt. Dafür siegten die Schachjungs in wichtigen Partien gegen starke Gegner mit reifem und ansehnlichem Schach. Jasper erspielte sich 3,5 Punkte aus 6 Partien gegen die stärksten Gegner im Turnier. Er erhielt damit über 100 Punkte für seine Wertungszahl und kratzt nun an die DWZ 1.000er Marke. Matisse und Oskar erkämpften sich wichtige 2 bzw. 2,5 Punkte und unser jüngster, Maximilian (U8), foppte seine meist älteren Gegner mit 4 Siegen aus 6 Partien.

Über den QR-Code könnt ihr die meisten Partien unserer Spieler nachspielen (Verlinkung zur Schachseite lichess.org):



Text und Fotos: Bastian Schönherr



Unsere U10-mannschaft

## Schach nun auch digital

**Im Raum 6 im Untergeschoss hängt seit Oktober ein Touchscreen an der Wand, mit dem sich die Schachwelt digital erschließen lässt.**

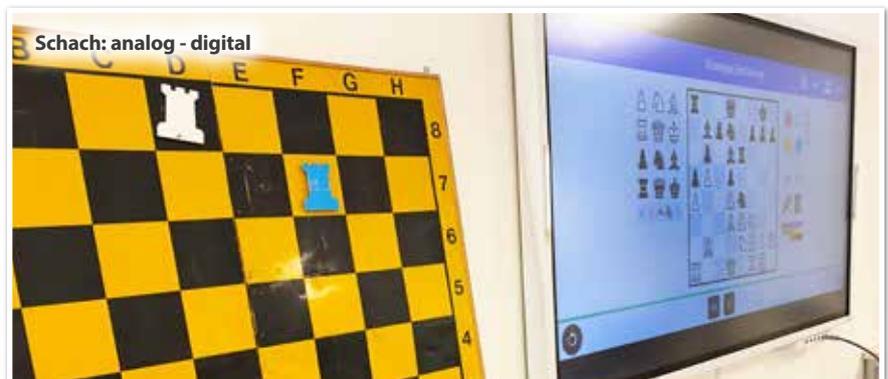
Das Schachspielen soll auf dem großen Monitor optisch besser dargestellt, das Erlernen nun noch plastischer vermittelt werden. Aber auch für Fortgeschrittene eröffnen sich neue Möglichkeiten, weitere Fertigkeiten zu erlernen.

Möglich wurde die Anschaffung durch Spenden aus der Schachabteilung und durch einen Zuschuss des Landessportbundes. Vielen Dank allen Beteiligten. Neue Spieler sind gern gesehen, einfach mal zum Schnuppern dienstags oder donnerstags vorbeikommen (16:30 - 18:30 Uhr, Geschäftsstelle, Haus Nord).

Text und Fotos: Gerd Baum



Fit für die Zukunft



Schach: analog - digital



## 4 offene Kreistitel und beide Staffeln gewonnen



Unsere Mannschaft bei den Kreismeisterschaften / Foto: Gaby Stelting

**Am 17. September bei der Kreis-Mittelstrecke in Buchholz konnten wir uns 4 offene weibliche Kreistitel ( von 6 möglichen) sichern:**

Leonie gewann gleich 3 x : über 400m und 200m Freistil sowie über 200m Brust (hier mit neuem Vereinsrekord)  
Mia gewann im Zielsprint die 200m Schmetterling :-)

Beide offenen Staffeln 4 x 200m Freistil: weiblich in der Besetzung: Sina B., Vicky, Sina M., Leonie  
sowie männlich: Mike, Dorian, Freddi S., Leo gewannen mit deutlichem Vorsprung.

Weitere offene Medaillen gewannen:  
Mike 2 x Silber, Erik, Sina B. und Freddi S. je 1 x Bronze

In der Jahrgangswertung war Lukas mit 4 Siegen nicht zu toppen.  
Je 2 Jahrgangstitel sicherten sich: Clemens, Lasse, Erik, Maya und Leo  
1 Titel holten sich: Malte, Maira, Frederik B, Sina M. und Mia  
Silber ging an Paula (2x) und Hannes

Je 1 Bronzemedaille erkämpften sich Dorian und Freddi S.  
Emma wurde in ihrem stark besetzten 2010er Jg. 4.

Viele Bestzeiten wurden eingestellt, es war insgesamt ein toller Wettkampf ohne Disqualifikationen aus unseren Reihen, herzlichen Glückwunsch an alle.

Vielen Dank an unsere Kampfrichter und

Helfer, ohne die diese Veranstaltung nicht möglich wäre:

- allen voran unser Schiedsrichter Hans-Gerd
- an der Auswertung Inga
- am Protokoll Gaby
- Grit, Oliver, Joana, Hartmut, Maika, Susanne, Christian K. (Catering) und Jan

Steffi

# SONNEN-APOTHEKE

*Alles was gut tut!*

**Jetzt moderner an neuem Standort, mit großem Freiwahlsortiment!**



**APP sofort sind wir Ihnen noch näher!**  
**Kein Smartphone - kein Problem.**  
**Rufen Sie uns an!**



Annelore Bansemer • Dibberser Mühlenweg 1A • 21244 Buchholz  
Tel. 0 41 81 / 3 17 43 • Fax 28 15 41 • [sonnen-apotheke-buchholz.de](http://sonnen-apotheke-buchholz.de)  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 08.30 - 19.00 Uhr, Sa. 8.30 - 14.00 Uhr.



## 4 Bezirksjahrgangstitel gewonnen



Unsere Bezirksschwimmer / Foto: Gaby Stelting

**Am 7. und 8. Oktober wurden die Bezirksmeisterschaften in Uelzen ausgetragen.**

4x konnten unsere Schwimmer die Goldmedaille aus dem Wasser fischen:

- gleich 2 x Lukas: 100m Freistil und 100m Lagen. Dazu gewann er noch drei weitere Medaillen (2. über 50m Schmetterling und 50m Brust, 3. über 50m Freistil). Er war damit unser erfolgreichster Schwimmer.
- Mia über 200m Schmetterling
- Vicki über 100m Freistil

Über Silber freuten sich: Clemens, Tobi, Vicki, Lukas und Erik

Mit Bronze belohnt wurden: Freddi, Vicki, Erik, Mia, Clemens, Lukas, Tom, Hannes und Malte

Unsere 4 x 50m Freistil-Staffel der Jungs (Jg 2010 und jünger) mit: Clemens, Lukas, Hannes und Tom wurde 4.

Die beste Platzierung war für:

- Maya Platz 4 über 50m Freistil
- Paula Platz 5 über 100m Brust
- Maira Platz 6 über 200m Rücken

- Mike Platz 6 über 400m Freistil in der offenen Wertung

Mit insgesamt 23 Medaillen fuhren wir nach Hause :-)

Vielen Dank an die Kampfrichter: Hans-Gerd, Susanne und Oliver

Für die Landesmeisterschaften im November sind: Leonie, Vicky, Freddi, Clemens und Lukas qualifiziert!

Steffi



## Oben Memme. Unten Held

Unser Indoor-Adventure:  
Komm auf 'n Sprung vorbei!

Wir sind's!



## Das große Buchholzer Formations-Wochenende

**Der Blau-Weiss Buchholz e.V. freut sich, in diesem Jahr wieder das große Formationswochenende ausrichten zu dürfen, und damit erneut die größte Sportveranstaltung im Landkreis Harburg.**

Wie in jedem Jahr dürfen sich alle Besucher auf tolle Tanzdarbietungen, spannende Wettkämpfe und intensive Emotionen freuen.

Insgesamt 30 Tanzformationen aus ganz Deutschland werden zu den Wettkämpfen in Buchholz anreisen. Traditionell verwandelt sich die Nordheidehalle dabei in einen echten Hexenkessel, der für ausgelassene Stimmung sorgen wird.

Das Highlight am Samstagabend mit der 1. Bundesliga, bei der sich die besten Mannschaften zum Saisonauftakt treffen. Mit dabei ist natürlich eines der Aushängeschilder des Sports in Buchholz, die

A-Formation mit ihrem Thema „Made to Love“.

Auch der Nachwuchs wird sich an diesem Wochenende in den insgesamt vier Ligen präsentieren.

Ein Kartenvorverkauf findet nur für die 1. Bundesliga statt.

**KARTEN GIBT ES ONLINE UNTER :**  
<https://bwbтанзsport.ticket.io>

### VERANSTALTUNGSZEITEN

#### **Samstag, 13.01.2024**

NordHeideHalle Buchholz  
Holzweg 4, 21244 Buchholz  
14:30 Uhr: Hobbyliga  
Einlass: 13:45 Uhr  
19:00 Uhr: 1. Bundesliga Latein  
Einlass 17:45 Uhr

#### **Sonntag, 14.01.2024**

NordHeideHalle Buchholz

Holzweg 4, 21244 Buchholz

Einlass: 12:15 Uhr

13:00 Uhr: Regionalliga Nord Latein

16:00 Uhr: 2. Bundesliga Nord Latein



# VR Prime Konto

# Mein Konto zahlt mir Geld zurück!

## In 8 Minuten zum neuen Konto.

[vblh.de/girokonto](https://vblh.de/girokonto)

Volksbank  
Lüneburger Heide eG





## A-Team präsentierte „Made to Love 2.0“



**Am 14. Oktober war es für die eingefleischten Tanzsportfans endlich soweit, die Buchholzer A-Formation präsentierte sich vor der deutschen Meisterschaft mit ihrem Thema „Made to Love 2.0“.**

Im vergangenen Jahr wurde die Musik produziert nun nochmal einmal neu überarbeitet die verschiedenen eingespielten Tonspuren wurden neu arrangiert. Rund 200 Zuschauer konnten sich nun vom Trainingsstand der Formation vier Wochen vor der deutschen Meisterschaft ein Bild machen.

Die Mannschaft, die im Kern seit drei Jahren zusammen tanzt legte direkt mal zwei fehlerfreie Durchgänge der anspruchsvollen Choreographie hin und wusste die Fans zu begeistern. „Die Mannschaft tanzt bereits jetzt sehr stabil. Das freut uns und gibt dem Team die nötige Sicherheit. Vier Wochen vor der Meisterschaft haben wir jetzt noch genug Zeit an den weiteren Details zu feilen“, so Cheftrainerin Franziska Becker. „Die Choreographie ist zu 80 Prozent neu, wir haben ein tänzerisch gewachsenes Team und konnten dies nun noch deutlicher choreographisch herausstellen“, freut sich die Trainerin.

Vereinsvorstand Arno Reglitzky war ebenso anwesend und zeigte sich vom Trainingsstand der Truppe begeistert begrüßte dann neben den Zuschauern auch die Sponsoren: „Leistungssport

ohne Sponsoren ist einfach nicht möglich und darum freue ich mich, das heute viele der Unterstützer des Lateinteams anwesend sind,“ so Reglitzky.

Thies Hauschildt (Remax Immobilien), Olaf Grotrian (G.U.T Henneke), Mandy Maak (ForMotion), sowie die Hauptsponsoren der DM Drogerie Märkte (Beatrice Vehlow, Melanie Hesse und Nadine Schuber) und Volksbank Lüneburger Heide (Michel Peters) waren ebenso begeistert und wurden beim gemeinsamen Sektempfang vor der Präsentation von Trainerin Franziska Becker mit weiteren Infos zum Training versorgt.

Weitere Sponsoren, die die Mannschaft unterstützen sind:

Feuerschutz Seidel, Lims Way Burger, Wochenblatt Nordheide, Maderos Terrassenüberdachungen, CSB Computer Service,

Autohaus Bardowicks, Nanuq Physiotherapie sowie Pflegedienst Schrön.

Am 11.11. fanden in Braunschweig die DM statt und es ging um die Chance, auch an der WM teil nehmen zu können. Dazu war der 2. Platz das erklärte Ziel der Blau-Weiss Lateinformation um Franziska Becker. Trainer Christopher Voigt: „dafür hatten wir alles komplett auf links gedreht und diese tolle Mannschaft hat dann auch unglaubliches vollbracht.“ Souverän präsentierten sie alle 3 Auftritte fast ganz ohne einen Patzer. Der 2. Platz wurde erreicht, eine voll verdiente Leistung!

**Herzlichen Glück zu diesem großartigen Erfolg. Und viel Freude in Hong Kong.**

*Hans Joachim Kriese*

www.schwanitz-buchholz.de

### Individuell und alles aus einer Hand

- DIE IDEE
- DIE BERATUNG
- DIE PLANUNG
- DIE AUSFÜHRUNG



Wasser + Wärme seit 1954



Heizung · Sanitär · Solar · Wohlfühlbäder · regenerative Energien

Tel. 04181-52 15

Birkenweg 12 · 21244 Buchholz



## Ungewohnt aber spannend - „neue Spielsysteme“ wurden erprobt

Bei Erscheinen dieser Zeilen wird die Hinrunde der Saison 2023/24 schon fast beendet sein; zum Redaktionsschluss Anfang Oktober hat sie gerade begonnen, und alle unsere am Punktspielbetrieb beteiligten Mannschaften haben die ersten Begegnungen hinter sich.

Spannend wird vor allem das Abschneiden unserer 1. Mannschaft sein, tritt sie doch nach einigen Jahren Pause wieder in der – mittlerweile reformierten – Bezirksklasse an. Schon beim Vergleich der QTR-Werte mit anderen Mannschaften in dieser Spielklasse kann man ahnen, dass es alles andere als ein Spaziergang werden und es in erster Linie um den Klassenerhalt gehen wird, zumal mit Jan Schönmann die Nr. 4 zumindest noch die ganze Vorrunde ausfällt. Grundsätzlich ist aber durchaus Optimismus angebracht, dass die Spielklasse gehalten werden kann.

Während die 1. Mannschaft mit 6 Spielern im vertrauten „Paarkreuz-System“ spielt, also mit 2 Eingangsdoppeln und danach den Einzeln, zunächst über Kreuz und dann positionsgleich, bis zum 9. (Sieg-) Punkt oder zum Remis, müssen sich alle unteren Mannschaften mit nur 4 Spielern an einen neuen Modus, das „Bundessystem“, gewöhnen. Auch hier startet man mit 2 Doppeln, die aber nicht über Kreuz angesetzt sind, d.h. Doppel 1 spielt gegen das gegnerische Doppel 1, das Gleiche gilt für die Doppel 2. Danach werden 8 Einzel gespielt in der vertrauten Reihenfolge, also zunächst über Kreuz und dann positionsgleich, aber es werden grundsätzlich alle Einzel durchgespielt, man hat immer 10 Spiele.

Der Grundgedanke hinter dem Systemwechsel ist die verstärkte Einbeziehung der in den unteren Paarkreuzen gemeldeten Spielern, damit sie eben auch regelmäßig auf 2 Einzeleinsätze kommen. Der offensichtliche Nachteil dieses Modus ist, dass sich dadurch die Begegnungen entsprechend verlängern.

Unsere Jugendmannschaft spielt in der Kreisliga im sogen. „Braunschweiger System“. Dieses ist sehr flexibel und ermöglicht es, auch mit einer 4er gegen eine 3er-Mannschaft spielen zu können, oder



Die aktuelle 2. Mannschaft mit Andreas Fellberg, Jochen Köchling, Christian Nickisch und Luca Stuffer. Nicht auf dem Bild ist Gerhard Schroedter.

im Ausnahmefall auch zwei 3er-Teams gegeneinander. Das ist toll für diejenigen, die grundsätzlich Probleme haben, ihre Mannschaft voll zu kriegen, aber auch für den Fall kurzfristiger Krankheitsausfälle, weil dann nicht gleich die ganze Begegnung abgesagt werden muss. Auch hier werden immer 10 Spiele absolviert, die je nach Aufstellung im Vorwege festgelegt werden.

**Allen Aktiven weiterhin viel Spaß und Erfolg!**

*Jochen Köchling*



Gerade noch als Jubilar gefeiert, Anfang Oktober für uns völlig überraschend verstorben: Heinz Wieczorek. Unser Mitgefühl gilt seinen Angehörigen.

### GUTER TIPP: JETZT STROM UND GAS WECHSELN!



Wir bringen die Wärme dorthin, wo sie gebraucht wird – dafür ist uns kein Weg zu weit. Schnell und pünktlich liefern wir unsere hochwertigen Heizölprodukte zu Ihnen nach Hause. Unser erfahrenes Team macht's möglich.

Wir bringen das Heizöl. Für Sie.

• Heizöl • Gas • Strom

Wärmstens empfohlen von Ihrem Shell Markenpartner:

- günstige und faire Tarife
- zuverlässige Versorgung
- höchste Servicequalität



Frommann Energie GmbH · Poststr. 14 · 21224 Rosengarten · Tel.: (0 41 05) 65 100



## Trainingscamp in Ungarn



Das erste Training im Camp

**In der zweiten Augustwoche ging es für 16 Aerobicturnerinnen und ihre Trainerinnen sowie einiger Eltern nach Orfű/Ungarn. Dort stand das alljährliche Zusammentreffen mit dem ungarischen Partnerverein, dem PSN, der Aerobicabteilung von Blau-Weiss, in Form eines sechstägigen Trainingscamps an.**

Der Tag war durchgetaktet mit Frühstück, dann einer intensiven Tabata Kraft Einheit, Mittagessen und einer kurzen Freizeitpause, Grundlagentraining am Nachmittag, Abendessen und einem täglichen 6 km Lauf um den Orfűer See zum Abschluss. Doch der Spaß blieb bei den 35 Stunden Training keineswegs aus.

Zusätzlich zu dem harten Training gab es einen internen Gruppenwettbewerb, bei dem die SportlerInnen durch einen Verkleidungs-Contest, Spielen im Training, sowie das designen eines Aerobic-Anzuges Punkte holen konnten, welche am Ende der Woche das Gesamtanking der Gruppe entschieden. Unsere Turnerinnen waren bunt mit den über 40 weiteren SportlerInnen des PSNs gemischt und konnten, trotz anfänglicher Sprachbarrieren, Freundschaften schließen. Die Trainingseinheiten waren besonders auf einen athletischen Aufbau ausgerichtet, sodass alle nach ihrer verdienten Sommerpause wieder Top Fit in die zweite Jahreshälfte starten können.

Ungarn ist im Aerobicturnen eine der Topnationen. Der PSN gehört dazu auch zu den Topvereinen in Ungarn, welches sich durch die zwei Weltmeister-, wie auch einem World Games-Titel, erreicht von drei PSN AerobicturnerInnen, aus dem vergangenen Jahr beweisen lässt. Mit der Cheftrainerin Eszter Réfi und einem der drei Spitzenathleten konnten sie sogar trainieren. Daniel Bali, einer der erfolgreichsten Aerobicturner überhaupt, war für den ersten Tag im Camp dabei und gab sein Wissen an die nächste Generation weiter. "Wir können noch sehr viel von den Trainingsmethoden hier in Ungarn lernen. Doch ich denke wir sind schon auf einem guten Weg, denn unsere Mädels haben sich fantastisch in diesem

Camp geschlagen und in jedem Training einfach alles gegeben.", berichtet Trainerin Jenna Eggenstein stolz.

Nun ist der Grundstein für die zweite Hälfte des Jahres gelegt. Dies wird auch gebraucht, denn schon in fünf Wochen geht es für zehn Aerobicturnerinnen zum Bundeskadertest. Auch startet für die Elite Sportlerin Charlotte Densch nun die zweite Wettkampfphase mit der Europameisterschaft im November als Höhepunkt.

*Text und Fotos: Jenna Eggenstein*



Happy faces nach dem abendlichen Lauf!  
Von links nach rechts: Clara, Sophie, Frieda und Greta)



Zwei World Cup Finalistinnen und gute Freundinnen im Training: Dora Akoshegyi (links, Ungarn, PSN) und Charlotte Densch (rechts, Deutschland, BWB)



## Kunstturnen bei Blau-Weiss: Etwas Besonderes – besonders vielseitig

Unter dem Dach von Blau-Weiss Buchholz starten die Mannschaften des TurnTeams Kiehn Group. Nach den Erfolgen in den Bezirksligen im Juni in Loxstedt mit 4 Teams (2., 2., 2., und 4. Platz) gingen nun in den vier NTB Landesligen 3 weitere Mannschaften des TurnTeams Kiehn Group an den Start.

In der Landesliga 2 (LK2) belegten wir mit 145,066 Punkten einen hervorragenden 3. Platz.

In der Landesliga 3 (LK2) mit 150,434 Punkten sogar Platz 1 und in der Nachwuchsliga LL 4 (LK2) mit 146,034 Punkten Platz 2.

(alle Ergebnisse unter [www.geraeturn-ergebnisse.de](http://www.geraeturn-ergebnisse.de))

Wir freuen uns auf die Rückrunde im November!!!

Am 14. Und 15. Oktober in Ketsch starten unsere beiden Mannschaften der 1. Bundesliga und der Regionalliga Nord. Beide



AK 6 vor dem Einmarsch  
v.l.: Frieda Heins, Hanna Hettling, Matilda Stender und Stine Wehmeyer

Mannschaften stehen momentan in den Staffeln auf Platz 5.

Sechs Jahre ging Karina Schönmaier für unser TurnTeam Kiehn Group in der Bundesliga an den Start. Acht Jahre lang startete Karina unter der Blau-Weiss Flagge auch im Einzel und konnte für die

Sportstadt Buchholz viele Erfolge verbuchen. Seit 2023 startet Karina für den TuS Chemnitz-Altendorf und lebt am dortigen Bundesstützpunkt. Karina setzt ihre Karriere unter besten Bedingungen fort. Nach der Teilnahme an den Europameisterschaften im letzten Jahr gehört Karina nun auch zum WM Kader für Antwerpen

# SUN LIFE *Deluxe* SONNENSTUDIO



Zusammen ein starkes Team.

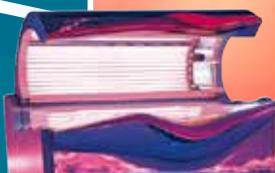
Mitglieder von Blau-Weiss Buchholz haben es jetzt besonders gut:  
Alle Mitglieder erhalten bei Sun Life Deluxe **Riesen-Rabatte!**

bis  
**40%**  
Rabatt

SunCard



bis **40%** Rabatt  
für alle Sonnenbänke.



bis  
**70%**  
Rabatt

Wellmaxx Bodystyle

Wellmaxx Hose bis **70%**  
für alle Anwendungen



Reduzierung des Oberschenkelumfangs  
Sportmassagen u.v.m.

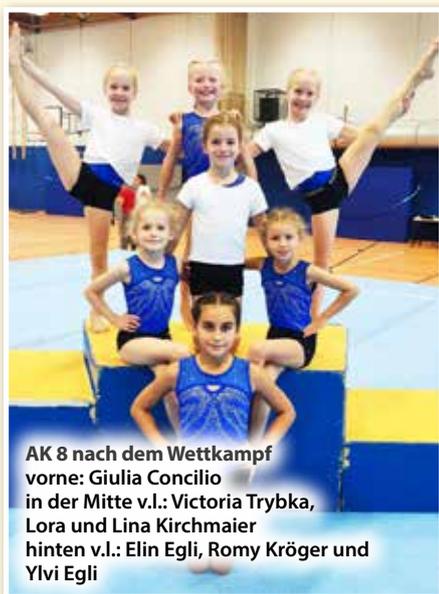
Urlaub war gestern, Sun Life Sonnenstudio ist heute!

Kirchenstraße 10 · 21244 Buchholz · Telefon 04181 / 29 11 88



im Oktober. Wir werden mit einer Gruppe von über 30 Personen anreisen, um die Wettbewerbe von der Tribüne aus zu beobachten und das deutsche Team und im Besonderen natürlich Karina lautstark unterstützen. Liebe Karina, viel Erfolg!!!

Am 16. und 17. September turnten unsere Jüngsten unserer vereinseigenen DTB Turntalentschule in Hamburg im Sportzentrum an der Angerstrasse beim Hansepokal. Im Hansepokal werden nicht Übungen an den vier olympischen Geräten gezeigt, sondern es erfolgt eine Abfrage der technischen Normen / einzelne Elemente. Für die Mädchen ist diese Art des Wettkampfes eine hohe mentale Anstrengung. Übungen zu tur-



**AK 8 nach dem Wettkampf**  
vorne: Giulia Concilio  
in der Mitte v.l.: Victoria Trybka,  
Lora und Lina Kirchmaier  
hinten v.l.: Elin Egli, Romy Kröger und  
Ylvi Egli

nen sind sie gewohnt; sich immer wieder neu auf einzelne Elemente zu fokussieren und sie dem Kampfgericht anzubieten ist eine ganz andere Herausforderung. Doch unsere Mädchen waren gut vorbereitet!

Am Samstag zeigten die Mädchen der Altersklassen 6 und 7 Uhr können. Frieda Heins belegte den 1. Platz! Ebenfalls erfolgreich: Hanna Hettling, Matilda Stender und Stine Wehmeyer auf den Plätzen 6, 6 und 8. Alle Mädchen gehören dem Jahrgang 2017 an. Marie Sarag (Platz 2), Mascha Willms (Platz 3), Emilia Steyvers-Jander (Platz 4), Nina Siepman (Platz 5), Pia-Louise Hübener (Platz 8) und Ella Giese (Platz 10) starteten im Jahrgang 2016.

Am Sonntag turnten die Jahrgänge 2015/2014: Die Plätze 1 und 2 belegten die Turn-



**Mannschaft 3. Bundesliga Männer TuS Vinnhorst:**  
zweiter v.l.: stehend mit dunklem T-Shirt: Anton Marmolenko.  
In der Mitte, erster v.l. stehend im blauen Team-T-Shirt: Mykola Antoshchenko

Twins Ylvi und Elin Egli. Im gleichen Wettkampf erreichten Victoria Trybka, Romy Kröger und Lina Kirchmaier die Plätze 8, 11 und 12. Lora Kirchmaier brillierte im Jahrgang 2014 mit Platz 2. Giulia Concilio belegte Platz 5

Ebenfalls am 16. September startete unser einziger Blau-Weiss-Männerturner für den TuS Vinnhorst II in der 3. Bundesliga. Mykola Antoshchenko kam im März 2022 mit Kriegsausbruch in der Ukraine zu uns nach Buchholz. Der ehemalige Nationalturner der Ukraine hatte im ersten halben Jahr die Notwendigkeit eine Verletzung des Handgelenks auszukurieren. Seither trainiert er nahezu täglich in der NordHeideHalle. Immer bei ihm sine Vater oder sein Bruder Anton, der ihn mit freundlicher Geduld coacht.

Wir sind sehr stolz, Mykola unterstützen zu können und freuen uns über seinen Erfolg mit dem TuS Vinnhorst II. Den Saison-Auftakt gewann der TuS Vinnhorst mit 47 zu 27 Punkten gegen Hösbach-Großostheim.

Mit einer Mannschaft in der Meisterklasse (Kür AK 16+) und vier Einzelturnerinnen

in der AK 8 bereiten wir uns jetzt auf das internationale Pokalturnen am 23. und 24. September in Dortmund vor.

Nur eine Woche später geht es für eine Blau-Weiss AK8-Mannschaft nach Rostock zum Käpt'n Brass Pokal...

*Text und Fotos: Susanne Tidecks*



**Team Landesliga 2**



**Team Landesliga 4**



**Team Landesliga 3**



- Camp in Brno
- Fotografen-Sommerfest

<https://www.blau-weiss-buchholz.de/der-verein/vereinsmagazine-onlinebeilage>



## Kunstturnerinnen gut in Form – Platz 2 beim Internationalen Pokalturnen in Dortmund

**Bereits am Freitag fuhren wir mit unseren Kunstturnerinnen nach Dortmund. Dort richtete der Westfälische Turnerbund zum 38. Mal das internationale Pokalturnen der Dortmunder Turngemeinde aus.**

Am Start an den vier olympischen Geräten waren unter anderem nennenswerte Größen wie die Eintracht Frankfurt, das Turnzentrum Köln sowie das Turnzentrum Hannover, natürlich die Dortmunder Turngemeinde und die beiden niederländischen Zentren Bato-Haarlem und Topturnen Zuid Den Bosch.

Am Samstag turnten die Kür-Damen ihre Wettkämpfe aus. Als Startgemeinschaft gingen jeweils drei Turnerinnen von Blau-Weiss Buchholz und der TuG Leipzig als Team an den Start. Als „TuG Leipzig“ erturnte sich das Dream-Team mit 135,850 Punkten einen überraschenden, hervorragenden 2. Platz. Platz 1 ging unangefochten mit 150,300 Punkten an die erste Mannschaft der Niederländer Topturnen Zuid Den Bosch. Platz 3 mit 132,350 Punkten belegte das Team Niederlande von Bato-Haarlem. Die zweite Mannschaft Topturnen Zuid Den Bosch und das Turnzentrum Hannover folgen auf den Plätzen 4 und 5.

Für unsere Startgemeinschaft TuG Leipzig/Blau-Weiss Buchholz turnten:

- Mareen Jacobs (Blau-Weiss Buchholz)
- Sabrina Proemmel (Blau-Weiss Buchholz)
- Joelle Peters (Blau-Weiss Buchholz)
- Jessica Schlegel (TuG Leipzig)
- Lilly-Fay Doberenz (TuG Leipzig)
- Ecilia Kaiser (TuG Leipzig).

Aus Blau-Weiss Sicht besonders hervorzuheben ist der 7. Platz in der Einzelauswertung für Sabrina Proemmel. Mareen Jacobs beeindruckte zum ersten Mal mit ihrer neuen Choreographie am Boden (erstellt von unserer Choreographie Trainerin Emma Egli). Nach der Sommerpause diente der Wettkampf auch als Vorbereitung für den zweiten Teil der Wettkampfsaison der Deutschen Turnliga! Die Kunstturnerinnen von Blau-Weiss Buchholz und dem Zentrum Topturnen Zuid Den Bosch verbindet eine Koope-



AK 8 HH Mannschaftsmeisterinnen

ration. So war die Freude über das Wiedersehen der Turnerinnen untereinander groß und die Stimmung in der Halle großartig.

Am Sonntagmorgen durften dann die Jüngsten an die Geräte. Blau-Weiss Buchholz brachte vier Turnerinnen der Altersklasse 8 mit. Für die noch jungen Mädchen ist es wichtig Erfahrungen außerhalb ihres gewohnten Umfeldes zu sammeln. Dementsprechend nervös waren „unsere vier“.

Pechvogel des Tages wurde Victoria Trybka. Die Aufregung ließ sie ihre Balkenübung total verwackeln... Am Boden, Sprung und Barren stabilisierte sich Victoria deutlich. Doch das konnte am Endergebnis nichts mehr ändern. Platz 32 für Victoria. Romy turnte zum ersten Mal ihren Flick-Flack im Wettkampf und war zu recht mega stolz. Romy kam auf Platz 28. Ylvi Egli turnte einen guten Wettkampf. Doch am letzten Gerät, dem Stufenbarren, konnte Ylvi ihre sonst so sichere Kippe nicht zeigen und stürzte. Platz 18 für Ylvi.

Gut durch den Wettkampf und relativ unbeeindruckt vom Geschehen um sie herum kam Elin Egli. Mit 59,450 Punkten belegte Elin Platz 4.

Am Ende des Tages waren alle unsere AK-Mädels glücklich, die Feuerprobe gut überstanden zu haben. Diese Erfahrungen speichern sie ab und beim nächsten Mal wird's dann schon deutlich besser klappen.

*Text und Fotos: Susanne Tidecks*



AK 8 HH Mannschaftsmeisterinnen



AK 8 HH Mannschaftsmeisterinnen



## Ostseeman 2023 - Meine erste Mitteldistanz



**Monatelanges Training, mit etlichen Stunden auf der Rolle, auf dem Sattel, im Schwimmanzug oder in Laufschuhen liegen nun hinter mir und der große Tag ist da!**

Noch mehr Aufregung geht glaube ich gar nicht, aber das gehört ja wohl irgendwie auch dazu. Angereist sind wir extra schon am Freitag, damit ich es möglichst entspannt angehen konnte. Samstag war der Rad Check-In mit Wechselbeutel-Abgabe. Allein das war schon so aufregend für mich, aber auch für viele andere Teilnehmer. Aber da viele Helfer vor Ort waren, konnten alle Fragen und Nöte beantwortet und behoben werden.

So brauchte ich mich am Sonntag nur noch um die Verpflegung auf dem Rad und um mich selbst kümmern. Um 9:25 Uhr war es dann so weit und mein Startblock wurde in die sehr kalte Ostsee geschickt. Es begann ein Hauen und Stechen, ein echter Kampf ging los. Tritte in den Magen und die Brust, später auch noch ins Auge, konnten mich aber nicht abhalten und ich fand irgendwann meinen Platz und schwamm die Strecke durch. Dies war für mich letztes Jahr noch unvorstellbar. Doch durch das effektive Schwimm-Training im Verein und die extra Einheiten im Freiwasser bin ich zwar immer noch recht langsam im Wasser unterwegs, kann aber immerhin schon eine solche Distanz am Stück kraulen. Der DLRG unterstützte großartig beim Ausstieg aus der Ostsee und half sogar, mir den Neo zu öffnen.

Hände und Füße waren blau gefroren, was beim Wechseln ein großes Problem war. Auf dem Rad angekommen, hieß es dann gut verpflegen und die doch recht anspruchsvolle Strecke (623Hm) unfallfrei zu meistern. Ich bin sogar währenddessen einmal auf's Dixi. Was sein muss, muss sein. Zurück in der Wechselzone, ab in die Laufschuhe und mit sehr schweren Beinen losgelaufen. Ich merkte meine Oberschenkel jetzt schon ordentlich. Na, das kann ja heiter werden, dachte ich mir. Wurde es auch! Ein Wechsel auslaufen und gehen wurde es ab der zweiten Runde und der innere

Schweinehund wollte immer was sagen, hab ihn aber nicht zu Wort kommen lassen.

Das Publikum, mein Trainer Steffen Wetzel (der mich mit seiner Anwesenheit überrascht hat) und mein Ehemann feuerten mich ordentlich an. Irgendwann waren die 21 km geschafft und ich war tatsächlich gesund im Ziel angekommen. Zielzeit: 6:41:34 h!

**einer sehr familiären Note und einer sensationellen Party zum Abschluss.**

*Text: Katrin Wirsching  
Foto: Steffen Wetzel*

**Das war ein großartiges Event mit**



# Mit einem Scan zum Job:



**Jetzt als Mitarbeiter:in im McCafé und Restaurant bewerben.**  
**#JobsWieDu**

**karriere.mcdonalds.de**

McDonald's Restaurant · Buchholz-Dibbersen / Autohof Rade A 1 / HH-Winsener Str. · Personalabteilung  
McDonald's Petersen-Hanson Harburger Str. 19 · 21244 Buchholz-Dibbersen

McDonald's möchte für den Job-Scan auf Deinen Standort zugreifen. Mit dem Scan des QR-Codes willst Du ein, dass wir auf Deinen Standort zugreifen dürfen, um Dir Job-Angebote in Deiner Nähe anbieten zu können. Diese Einwilligung ist jederzeit frei widerruflich. Näheres findest Du in unserer Datenschutzerklärung unter <https://karriere.mcdonalds.de/jobscan/datenschutz>

© 2022 McDonald's





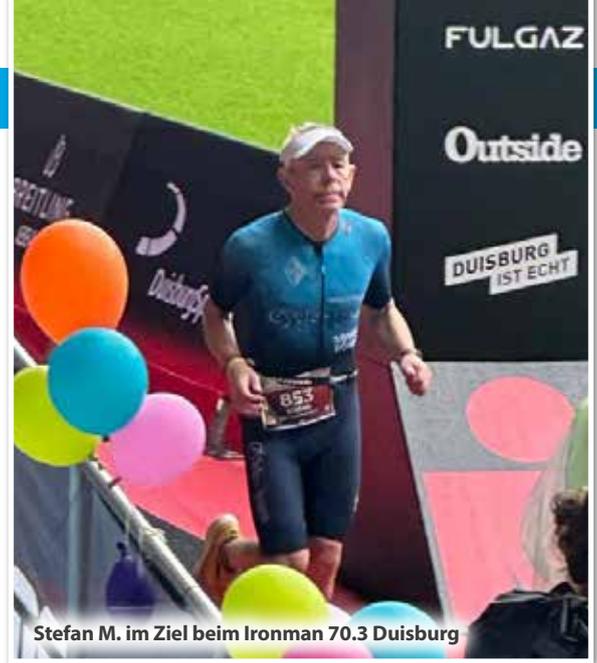
## Offene Rechnung beglichen – beim Ironman 70.3 Duisburg

**Ein schöner Mitteldistanz-Wettkampf in Duisburg und Umgebung. Mit dem 70.3 Duisburg hatte ich noch eine Rechnung aus 2021 offen.**

Kälte und Dauerregen hatten wir damals und daher wollte ich noch einmal unter normalen Bedingungen an den Start gehen. Die Wettervorhersage war allerdings für dieses Mal auch nicht viel besser. Naja, die Hoffnung stirbt zuletzt. Das traditionelle Racebriefing und Check In der Räder am Vortag fand dann aber schon mal bei Trockenheit statt.

Die Wechselzone, das Schwimmen und das Laufen finden sehr zuschauerfreundlich im Sportpark Duisburg an der Ruder- und Kanuregattastrecke, sowie am und in der Arena vom MSV Duisburg statt. Zum Schwimmstart am Sonntagmorgen kam dann sogar die Sonne raus. Mein Schwimmen lief etwas besser als sonst, aber da ist ja bei mir immer

noch viel Luft nach oben. Der Wechsel in T1 funktionierte reibungslos. Ich fand auch alles, was zum Radfahren nötig war im blauen Wechselbeutel. Darauf warte ich ja noch mal. Beutel ausschütten und auf einmal fehlt der Helm oder die Radschuhe. Supergau!! Das Radfahren über die überwiegend flache und nur zeitweise leicht wellige Strecke lief gut. Ich hatte mich das erste Mal im Wettkampf nur nach meinen Wattwerte gepaced. Das funktionierte erstaunlich gut. Das Wetter spielte ebenfalls mit. Die meiste Zeit blieb es trocken. Nach 02:43:39h war ich dann auch schon in T2 und der abschließende Lauf stand an. Die Beine fühlten sich erstaunlich gut an und so konnte ich von Anfang an recht zügig loslaufen. Das sollte sich auch im weiteren Verlauf nicht ändern, so dass ich in der dritten



Stefan M. im Ziel beim Ironman 70.3 Duisburg

und damit letzten Laufrunde, sogar noch einmal etwas zulegen konnte. Der Zieleinlauf in so einem Stadion und wenn dann auch noch eine persönliche Bestzeit dabei herauskommt, war dann schon echt bewegend. 05:41:56h stand dann auf der Anzeigetafel.

**Ein schöner empfehlenswerter Wettkampf in abwechslungsreicher Umgebung. Hat viel Spaß gemacht!**

*Text und Bild: Stefan Merseburger*

## ENGEL & VÖLKERS



### Ihr Siegerteam für die erfolgreiche Vermarktung Ihrer Immobilie

Der Verkauf der eigenen Immobilie bedeutet immer jemandem großes Vertrauen zu schenken. Bei Engel & Völkers ist Ihr Vertrauen von Anfang an in den besten Händen. Wir begleiten Sie persönlich mit Leidenschaft und höchster Kompetenz von der individuellen Erstberatung über die professionelle Vermarktung bis zur Übergabe der Immobilie. Das Rundum-Sorglos-Dienstleistungskonzept hat sich seit über 40 Jahren bewährt. Profitieren Sie von unserem einzigartigen, weltweiten Netzwerk und von der Marke „Engel & Völkers“.

#### NORDHEIDE

T. +49 (0)418190 85 0 | engelvoelkers.com/nordheide  
Engel & Völkers Nordheide GmbH | IVD-Makler | Breite Str. 4 | 21244 Buchholz



## Toller 4. Platz beim Eisenarmschwimmen 2023

**Das Hamburger Triathlon Team Eisenhart hatte zum 10km Eisenarmschwimmen geladen und Marina und Corinna folgten dem Ruf.**

Mit ordentlich Respekt, verschiedenster Badebekleidung sowie diverser Schwimmbrillen im Rucksack, ging es am Samstagmorgen um 5:30 los Richtung Freibad Ostende in Tonndorf. Bei herrlichem Spätsommerwetter wurde nach kurzem Einschwimmen um 8:00 Uhr gestartet.

Auf einem Rundkurs mit australischem Ausstieg standen 32x300 Meter auf dem Plan. Das war ja mal so richtig viel. Ankommen unter vier Stunden, das war

die Vorgabe. Vorher gab es noch die Überlegung: Mal sehen wieviel man so schafft und wenn man nicht mehr kann, einfach aufhören? Aber einmal drinnen gabs keinen Gedanken mehr an aufgeben. Auch wenn die Schulter irgendwann zwickte, der Neo scheuerte oder der ein oder andere Krampf kam. Runde um Runde, Zug um Zug, Beinschlag um Beinschlag. Immer weiter. Ganz anders als ein 100x100 Schwimmen auf der Bahn, weil Freiwasser eben doch noch herausfordernder ist.

Am Ende kam Marina auf einen fantastischen 4. Platz in einer Zeit von 3:14 und Corinna auf Platz 7 in 3:43! Fazit: Wahnsinn was man so wegschwimmen kann



Eisenarmschwimmerinnen Marina und Corinna

und wieviel Hunger man noch am Tag danach hat...!

*Text und Bild: Marina Thees*

## 3. Buchholzer Moortriathlon – Finale der Schülerserie Niedersachsen und der Verbandsliga Niedersachsen 2023

**440 Teilnehmer machten sich am sonnigen Sonntagmorgen auf den Weg nach Seevetal-Hörsten zum 3. Buchholzer Moortriathlon.**



Saisonfinale beim Moortriathlon

Am Vormittag gingen alle Erwachsenen an den Start. Geschwommen wurde im knapp 20 Grad warmen See im großen Moor. Den Anfang machte die Verbandsliga und unser Mixed Team die Tri-Rockets. Das fünfte und letzte Rennen der Saison fand wieder bei uns statt. Janina, Saskia, Stefan und Ronny platzierten sich an der Startlinie, ehe um 10 Uhr der erste Startschuss viel und 750m geschwommen werden mussten. Nach einem soliden schwimmen gelang Ronny die schnellste Wechselzeit aller 82 Verbandsligastarter. Nach nur 57 Sekunden, war er

fertig umgezogen auf dem Rad und fuhr wie alle anderen die 20 Km auf dem 5km Rundkurs. Nach dem abschließenden 5km Lauf war Janina die schnellste Blau-Weiss Athletin und kam in 1:22:20 Std. ins Ziel. Das Team wurde in der Tageswertung zwölfter. In der Jahreswertung belegte das Team Platz 13.

Nach dem Mittag ging es in der Schülerserie Niedersachsen / Bremen heiß her. Nachdem erstmalig die Nord- und Südserie des Triathlon Verbands Niedersachsen zusammengelegt wurden, bestand die Saison aus unglaublichen 12 Wettkämpfen. Auch hier war der Moortriathlon das Finale für alle Kids. Mit 26 Tri-Kids in sechs verschiedenen Altersklassen von 6-17 Jahre, waren wir hier selbst vertreten. Frenetisch angefeuert wurden alle Kinder lautstark durch die Eltern und übrigen Zuschauer. Jeder hat hier sichtlich sein Bestes gegeben. Als besonderes Andenken gab es in diesem Jahr für alle Finisher eine herausragende neue Holzmedaille im eigenen Look. Hier gilt ein besonderer Dank an Fritz. Neben den vielen tollen Platzierungen

der Kids durften wir uns auch über den Jahresplatz 3 in der Vereinswertung freuen, für den alle fleißig Punkte in den vorangegangenen Rennen gesammelt hatten.

Nun wünschen wir allen ein wenig Ruhe und Erholung, bevor wir in die Vorbereitung der neuen Saison 2024 starten und uns wieder auf tolle Wettkämpfe freuen dürfen.

*Text: Florian Berndt, Bild: Mine Bolz*



- Glücksburger Fördecrossing 2023
- Ironman WM Lathi 2023
- Bokeloh 2023
- Fantastische erste Hälfte der Schülerserie ist geschafft
- Erfolgreich beim Hamburg Marathon
- Hitzerenen beim Vierlanden Triathlon
- Drei Ligateams in die Saison gestartet

<https://www.blau-weiss-buchholz.de/der-verein/vereinsmagazine-onlinebeilage>



## Finale beim 11. Hobby-Mixed Turnier der BW Bookies

**Dieses Jahr haben die VolleyballerInnen ihr 11. (!) Hobby-Mixed Turnier ausgetragen! Wie auch schon in den Vorjahren, wurde dazu am 28.10.2023 die NordHeideHalle einen ganzen Samstag lang in Beschlag genommen, um insgesamt 15 Mannschaften einen erfüllten Tag voller Volleyball zu ermöglichen.**

Dabei kamen die Teams wieder aus dem Großraum Buchholz/Hamburg, aber auch unsere Sportsfreunde aus Berlin und dieses Jahr sogar aus Polen sind angereist. Unsere eigene Sparte war dank

großen Interesses mit 2 Mannschaften vertreten, Pritsch Perfekt und Old Schmetterhand.

Los ging es um 8:30 Uhr mit dem Aufbau, ab 9 Uhr trudelten die ersten Teams ein. Beginn der ersten Spiele war um 10 Uhr. Für „Old Schmetterhand“ ging es gleich sehr anspruchsvoll los, das Team hatte eine schwere Gruppe erwischt und erkämpfte sich einen starken dreizehnten Platz. „Pritsch Perfekt“ hingegen konnte sich über alle Spiele hinweg durchsetzen und bis ins Finale vorkämpfen. Gegen die schlagkräftigen LüneburgerInnen

von „Turbine Tristan“ war dann aber nichts mehr zu machen, aus dem nichtsdestotrotz spektakulären Endspiel ging unsere Mannschaft mit einem sagenhaften 2. Platz heraus.

Nach einer gebührenden Siegerehrung ging es dann gegen 19 Uhr erschöpft ins Lim's im Blau-Weiss Vereinsheim, wo es Kaltgetränke und ein wunderbares Buffet zur Stärkung und anschließend eine krachende Aftershow-Party gab.

*Jona Pütz*



Team „Pritsch Perfekt“, 2. Platz - Foto: André Schönberg



Team „Old Schmetterhand“, 13. Platz - Foto: André Schönberg



## Noch freie Plätze beim Power Yoga

**Du stehst auf schweißtreibende Vi-  
nyasa Flows? Yoga ist für dich dein  
Partyplayground?**

Dann probier's doch mal mit uns aus.  
Wir freuen uns auf dich.

Donnerstags von 17:30 - 19:00 Uhr  
Raum 8, Haus Nord und Online via  
Zoom. Anmeldung nicht erforderlich.

Die Probestunde ist kostenlos.

*Jennifer Kringsel*



**KEESE** ● **optik** ▲ **kustik**  
Besser sehen und verstehen

HÖRTECHNIK • BRILLEN • KONTAKTLINSEN

[www.keeseoptik.de](http://www.keeseoptik.de) • Buchholzer Höfe • Tel. 04181 32636

VIELE UNSERER ABTEILUNGEN BIETEN EIN ONLINE-SPORTANGEBOT AN - INFORMATION DAZU UNTER WWW.BLAU-WEISS-BUCHHOLZ.DE

| ABTEILUNG   | ORT                   | TAG       | ZEIT        | ÜBUNGSLEITER                 | TELEFON/E-MAIL                 |
|---|-----------------------|-----------|-------------|------------------------------|--------------------------------|
| Ein Verzeichnis über die Abkürzungen der Trainingsorte befindet sich am Ende dieser Aufstellung.                  |                       |           |             |                              |                                |
| <b>AEROBIC SIEHE UNTER GROUP FITNESS</b>  |                       |           |             |                              |                                |
| <b>AMBULANTE HERZGRUPPE</b>   |                       |           |             |                              |                                |
| Abteilungsleitung: Carolin Marquardt • Tel.: 0171 - 7539999 • E-Mail: ambulante_herzgruppe@blau-weiss-buchholz.de |                       |           |             |                              |                                |
| KardioFit-Gruppe – Kreislauftraining für Senioren   | Grundschule Steinbeck | Mo        | 18:50-19:45 | Carolin Marquardt            | 0171-7539999                   |
| Amb. Herzgruppe *mit ärztlicher Verordnung  | Grundschule Steinbeck | Mo        | 19:45-20:45 | Carolin Marquardt            | 0171-7539999                   |
| Amb. Herzgruppe *mit ärztlicher Verordnung  | Grundschule Steinbeck | Mo        | 20:45-21:45 | Carolin Marquardt            | 0171-7539999                   |
| Kardio Gruppe – Kardiofitness für Männer  | Schulzentrum I        | Mi        | 19:00-20:00 | Carolin Marquardt            | 0171-7539999                   |
| <b>BABY- UND KLEINKINDERSCHWIMMEN</b>   |                       |           |             |                              |                                |
| komm. Abteilungsleitung: Jennifer Jackstell • Tel.: 04187-900400 • E-Mail: babyschwimmen@blau-weiss-buchholz.de   |                       |           |             |                              |                                |
| Baby und Kleinkinderschwimmen, jeweils 30 Minuten   | Boerns Soll           | Montags   | 16:00-19:00 | Jennifer Jackstell           | 04187-900400                   |
| Baby und Kleinkinderschwimmen, jeweils 30 Minuten   | Boerns Soll           | Mittwochs | 16:00-19:00 | Jennifer Jackstell           | 04187-900400                   |
| Baby und Kleinkinderschwimmen, jeweils 30 Minuten   | Boerns Soll           | Freitags  | 17:00-19:00 | Jennifer Jackstell           | 04187-900400                   |
| <b>BADMINTON</b>  |                       |           |             |                              |                                |
| Abteilungsleitung: Henry Schmidt • Tel.: 0170-2266802 • E-Mail: badminton@blau-weiss-buchholz.de                  |                       |           |             |                              |                                |
| Minton  | Schulzentrum 1        | Mo        | 18:00-19:00 | Livia Radzka<br>Hanna Ohlsen | 0151-41449114<br>0151-59492384 |
| Schüler und Jugend  | Schulzentrum 1        | Mo        | 18:00-20:00 | Henry Schmidt                | 0170-2266802                   |
| Mannschaft und Hobby Erwachsene   | Schulzentrum 1        | Mo        | 18:00-20:00 | Franziska Knopp              | 0152-08699147                  |
| Kader Minton und Schüler  | Schulzentrum 1        | Do        | 17:30-19:00 | Livia Radzka                 | 0151-41449114                  |
| Intensiv Training Jugend und Erwachsene   | Schulzentrum 1        | Do        | 19:00-21:00 | Henry Schmidt                | 0170-2266802                   |
| Freies Spiel  | Schulzentrum 1        | Do        | 20:00-22:00 | Franziska Knopp              | 0152-08699147                  |
| Minton  | Schulzentrum 1        | Fr        | 17:30-19:00 | Livia Radzka<br>Hanna Ohlsen | 0151-41449114<br>0151-59492384 |
| Schüler und Jugend  | Schulzentrum 1        | Fr        | 18:00-20:00 | Henry Schmidt                | 0170-2266802                   |
| Anfänger und Hobby, jeden 1. und 3. Freitag   | Schulzentrum 1        | Fr        | 19:30-20:30 | Jonas Hofe<br>Sven Pedersen  | 0176-49711130<br>0176-80109132 |
| Mannschaften und Hobby Erwachsene   | Schulzentrum 1        | Fr        | 20:00-22:00 | Henry Schmidt                | 0170-2266802                   |
| <b>BASKETBALL</b>   |                       |           |             |                              |                                |
| Abteilungsleitung: Ognjen Postic • Tel.: 0176-22291637 • E-Mail: basketball@blau-weiss-buchholz.de                |                       |           |             |                              |                                |
| U8/U10  | BBS                   | Mo        | 17:00-18:30 | Marco                        | 0151-16134063                  |
| M12   | BBS                   | Mo        | 17:00-18:30 | Jürgen Oldenettel            | 0157-71725710                  |
| 2. Herren / M18   | BBS                   | Mo        | 19:00-21:00 | Heinz                        | 0170-7347451                   |
| M12   | Nordheidehalle        | Mi        | 17:30-19:00 | Jürgen Oldenettel            | 0157-71725710                  |
| M16   | BBS                   | Mo        | 18:30-20:00 | Steffen                      | 0159-01644784                  |
| M16   | Nordheidehalle        | Mi        | 17:30-19:00 | Steffen                      | 0159-01644784                  |
| W16   | BBS                   | Mo        | 18:30-20:00 | Lennart                      | 0151-16134063                  |
| W16   | 4-Feldhalle           | Do        | 18:30-20:00 | Lennart                      | 0151-16134063                  |
| Damen   | BBS                   | Mo        | 18:30-20:00 | Lennart                      | 0151-16134063                  |
| Damen   | 4-Feldhalle           | Do        | 18:30-20:00 | Lennart                      | 0151-16134063                  |
| 1. Herren   | BBS                   | Mo        | 20:00-22:00 | Ogi Postic                   | 0176-22291637                  |
| 1. Herren   | 4-Feldhalle           | Do        | 20:00-22:00 | Ogi Postic                   | 0176-22291637                  |
| 2. Herren / M18   | BBS                   | Mo        | 20:00-22:00 | Ogi Postic                   | 0176-22291637                  |
| 2. Herren / M18   | 4-Feldhalle           | Do        | 18:30-20:00 | Heinz                        | 0170-7347451                   |
| 2. Herren / M18   | 4-Feldhalle           | Do        | 20:00-22:00 | Ogi Postic                   | 0176-22291637                  |
| <b>BEHINDERTENSPORT</b>   |                       |           |             |                              |                                |
| Abteilungsleitung: Barbara Erdrich • Tel.: 04188-7431 • E-Mail: behindertensport@blau-weiss-buchholz.de           |                       |           |             |                              |                                |
| Rolli-Sportgruppe – Breitensport  | Grundschule Otter     | Do        | 16:00-17:30 | Barbara Erdrich              | 04188-7431                     |
| Rolli-Sportgruppe – Rollstuhl-Basketball  | Nordheidehalle        | Fr        | 16:00-18:30 | Barbara Erdrich              | 04188-7431                     |
| Rolli-Sportgruppe – Breitensport für Kinder ab 3 Jahren   | Grundschule Otter     | Sa*       | 10:00-12:30 | Barbara Erdrich              | 04188-7431                     |
| Jugend-Rollibasketball – mit o. ohne Behinderung ab 12 J.   | Nordheidehalle        | Sa*       | 11:00-14:00 | Barbara Erdrich              | 04188-7431                     |
| <b>BOULDERN</b>   |                       |           |             |                              |                                |
| Abteilungsleitung: Andreas Häse • Tel: 04181-944 93 93 • E-Mail: kletterzentrum@blau-weiss-buchholz.de            |                       |           |             |                              |                                |
| Aktuelle Kurse für Kinder und Erwachsene erfragen Sie bitte im Kletterzentrum unter 04181-9 44 93 93              |                       |           |             |                              |                                |
| Öffnungszeiten für Mitglieder + Tagesgäste:   |                       | Mo-So     | 10:00-22:00 | durchgehend geöffnet         | 04181-9449393                  |

In den Ferien haben wir am Montag und am Freitag jeweils von 20-22 Uhr Training in der NHH

\*bei Interesse jeweils auch länger  
\*nur nach Anmeldung; Samstags einmal im Monat; Termine erfahren Sie bei der Übungsleiterin

| ABTEILUNG   | ORT                        | TAG      | ZEIT                       | ÜBUNGSLEITER                     | TELEFON/E-MAIL  |
|---|----------------------------|----------|----------------------------|----------------------------------|-----------------|
| Ein Verzeichnis über die Abkürzungen der Trainingsorte befindet sich am Ende dieser Aufstellung.                    |                            |          |                            |                                  |                 |
| <b>BOULE</b>  |                            |          |                            |                                  |                 |
| <b>Abteilungsleitung: Heiko Heinze • Tel.: 04181-2358080 • E-Mail: boule@blau-weiss-buchholz.de</b>                 |                            |          |                            |                                  |                 |
| Boule - gezieltes Training, spielen   | Sportzentrum               | Mo       | 17:00-19:00*               | Heiko Heinze                     | 04181-235 80 80 |
| Boule - gezieltes Training, spielen   | Sportzentrum               | Do       | 17:00-19:00*               | Heiko Heinze                     | 04181-235 80 80 |
| Boule - gezieltes Training, spielen   | Sportzentrum               | So       | 17:00-19:00*               | Heiko Heinze                     | 04181-235 80 80 |
| <b>BOWLING</b>  |                            |          |                            |                                  |                 |
| <b>Abteilungsleitung: Dirk Ackermann • Tel.: 04181-6013066 • E-Mail: bowling@blau-weiss-buchholz.de</b>             |                            |          |                            |                                  |                 |
| Erwachsene  | Piazza Bowling             | Mo       | 19:00-21:00                | Sabine und Dirk Ackermann        | 04181-6013066   |
| <b>BRIDGE</b>   |                            |          |                            |                                  |                 |
| <b>Abteilungsleitung: Sabine Grüttner • E-Mail: bridge@blau-weiss-buchholz.de</b>                                   |                            |          |                            |                                  |                 |
| Trainingszeit   | Sportzentrum Haus Nord     | Mi       | 14:30-19:00                | Renate Voß                       | 04181-37619     |
| <b>BUJINKAN BUDO TAIJUTSU</b>   |                            |          |                            |                                  |                 |
| <b>Abteilungsleitung: komm. Christian Voigt • Tel.: 0172 - 2452714 • E-Mail: bujinkan@blau-weiss-buchholz.de</b>    |                            |          |                            |                                  |                 |
| Kinder ab 7 J. +<br>Grundlagen Bujinkan   | Sportzentrum Haus Süd      | Di       | 16:30-18:00                | Christian Voigt                  | 0172 - 2452714  |
| Jugendliche ab 12J. +<br>Grundlagen Bujinkan  | Sportzentrum Haus Süd      | Di       | 18:15-19:45                | Christian Voigt                  | 0172 - 2452714  |
| Erwachsene ab 18J. +<br>Grundlagen Bujinkan   | Sportzentrum Haus Süd      | Di       | 20:00-21:30                | Christian Voigt                  | 0172 - 2452714  |
| Kinder ab 7 J. +<br>Grundlagen Bujinkan   | Sportzentrum Haus Süd      | Do       | 16:30-18:00                | Christian Voigt                  | 0172 - 2452714  |
| Jugendliche ab 12J. +<br>Grundlagen Bujinkan  | Sportzentrum Haus Süd      | Do       | 18:15-19:45                | Christian Voigt                  | 0172 - 2452714  |
| Erwachsene ab 18J. +<br>Grundlagen Bujinkan   | Sportzentrum Haus Süd      | Do       | 20:00-21:30                | Christian Voigt                  | 0172 - 2452714  |
| Kinder - Jugendliche - Erwachsene Grundlagen Bujinkan   | Sportzentrum Haus Süd      | Sa       | 14:00-15:00                | Christian Voigt                  | 0172 - 2452714  |
| Kinder - Jugendliche - Erwachsene Grundlagen Bujinkan   | Sportzentrum Haus Süd      | Sa       | 15:00-16:00                | Christian Voigt                  | 0172 - 2452714  |
| Kinder - Jugendliche - Erwachsene Grundlagen Bujinkan   | Sportzentrum Haus Süd      | Sa       | 16:00-17:00                | Christian Voigt                  | 0172 - 2452714  |
| <b>CHEERLEADING</b>   |                            |          |                            |                                  |                 |
| <b>Abteilungsleitung: Verena Tegtmeyer • E-Mail: cheerleading@blau-weiss-buchholz.de</b>                            |                            |          |                            |                                  |                 |
| UHC Peewees - 6-11 Jahre  | Heideschule<br>Heideschule | Di<br>Do | 17:00-18:30<br>17:00-18:30 | Sinja Zietz                      | 0176-31313007   |
| UHC Juniors - 10-15 Jahre   | Heideschule<br>Heideschule | Di<br>Do | 17:00-18:30<br>17:00-18:30 | Sinja Zietz                      | 0176-31313007   |
| <b>DANCE STUDIOS (Ballett und HipHop)</b>   |                            |          |                            |                                  |                 |
| <b>Abteilungsleitung: Caroline Grimm (komm.) • Tel.: 0175-2705880 • E-Mail: dancestudios@blau-weiss-buchholz.de</b> |                            |          |                            |                                  |                 |
| Hip-Hop 6 - 8 Jahre   | Sportzentrum Haus Süd      | Mo       | 15:00 - 16:00              | Kim Niemann                      | 0163-7956241    |
| Musical Dance ab 6 Jahre  | Sportzentrum Haus Süd      | Mo       | 15:00 - 16:00              | Rachel Winkler                   |                 |
| Ballett 6 - 8 Jahre   | Sportzentrum Haus Süd      | Mo       | 15:00 - 16:00              | Caroline Grimm                   | 0175-2705880    |
| Contemporary 6 - 8 Jahre  | Sportzentrum Haus Süd      | Mo       | 16:00 - 17:00              | Caroline Grimm                   | 0175-2705880    |
| Musical Dance ab 10 Jahre   | Sportzentrum Haus Süd      | Mo       | 16:00 - 17:00              | Rachel Winkler                   |                 |
| Showdance 6 - 8 Jahre   | Sportzentrum Haus Süd      | Mo       | 16:30 - 17:30              | Sandra Kasten                    |                 |
| Workout   | Sportzentrum Haus Süd      | Mo       | 17:00 - 18:00              | Rachel Winkler                   |                 |
| Ballett ab 14 Jahre   | Sportzentrum Haus Süd      | Mo       | 17:00 - 18:00              | Caroline Grimm                   | 0175-2705880    |
| Contemporary ab 14 Jahre  | Sportzentrum Haus Süd      | Mo       | 18:00 - 19:00              | Caroline Grimm<br>Rachel Winkler | 0175-2705880    |
| Showdance ab 12 Jahre   | Sportzentrum Haus Süd      | Mo       | 18:00 - 19:00              | Anna Raschdorf                   |                 |
| Tänzerische Vorausbildung   | Sportzentrum Haus Süd      | Mo       | 19:00 - 21:00              | Caroline Grimm<br>Rachel Winkler | 0175-2705880    |
| Ballett 3 - 4 Jahre   | Sportzentrum Haus Süd      | Di       | 15:45 - 16:45              | Caroline Grimm                   | 0175-2705880    |
| HipHop 4 - 6 Jahre  | Sportzentrum Haus Süd      | Di       | 16:00 - 17:00              | Rachel Winkler                   |                 |
| Ballett 5 - 6 Jahre   | Sportzentrum Haus Süd      | Di       | 16:45 - 17:45              | Caroline Grimm                   | 0175-2705880    |
| Hip-Hop 10 - 12 Jahre   | Sportzentrum Haus Süd      | Di       | 17:00 - 18:00              | Rachel Winkler                   |                 |
| Contemporary ab 12 Jahre  | Sportzentrum Haus Nord     | Di       | 17:15 - 18:15              | Lisa Kasten                      |                 |
| Heels ab 17 Jahre   | Sportzentrum Haus Süd      | Di       | 18:00 - 19:00              | Caroline Grimm                   | 0175-2705880    |
| Hip-Hop 12 - 14 Jahre   | Sportzentrum Haus Süd      | Di       | 18:00 - 19:00              | Rachel Winkler                   |                 |
| Contemporary open Class   | Sportzentrum Haus Süd      | Di       | 19:00 - 20:00              | Caroline Grimm                   | 0175-2705880    |
| Hip-Hop Fortgeschrittene  | Sportzentrum Haus Süd      | Di       | 19:00 - 20:00              | Rachel Winkler                   |                 |
| Jazz Dance Open Class   | Sportzentrum Haus Süd      | Di       | 20:00 - 21:00              | Rachel Winkler                   | 0175-2705880    |
| Hip-Hop 6 - 8 Jahre   | Sportzentrum Haus Süd      | Mi       | 15:00 - 16:00              | Caroline Grimm                   | 0175-2705880    |

| ABTEILUNG | ORT | TAG | ZEIT | ÜBUNGSLEITER | TELEFON/E-MAIL |
|-----------|-----|-----|------|--------------|----------------|
|-----------|-----|-----|------|--------------|----------------|

Ein Verzeichnis über die Abkürzungen der Trainingsorte befindet sich am Ende dieser Aufstellung.

|                                     |                       |    |               |                 |               |
|-------------------------------------|-----------------------|----|---------------|-----------------|---------------|
| Ballett 6 - 8 Jahre                 | Sportzentrum Haus Süd | Mi | 16:00 - 17:00 | Caroline Grimm  | 0175-2705880  |
| Breakdance ab 6 Jahre               | Sportzentrum Haus Süd | Mi | 16:00 - 17:00 | Kim Niemann     |               |
| Breakdance ab 10 Jahre              | Sportzentrum Haus Süd | Mi | 17:00 - 18:00 | Kim Niemann     |               |
| Spitze                              | Sportzentrum Haus Süd | Mi | 18:00 - 18:30 | Caroline Grimm  | 0175-2705880  |
| Ballett 12 - 14 Jahre               | Sportzentrum Haus Süd | Mi | 18:30 - 19:30 | Caroline Grimm  | 0175-2705880  |
| Ballett open class                  | Sportzentrum Haus Süd | Mi | 19:30 - 20:30 | Caroline Grimm  | 0175-2705880  |
| Ballett 5 - 6 Jahre                 | Sportzentrum Haus Süd | Do | 15:15 - 16:15 | Caroline Grimm  | 0175-2705880  |
| Kreativer Kindertanz ab 3 Jahre     | Sportzentrum Haus Süd | Do | 16:00 - 16:45 | Lona Albers     | 0176-78904504 |
| Ballett 8 - 10 Jahre                | Sportzentrum Haus Süd | Do | 16:00 - 17:00 | Caroline Grimm  | 0175-2705880  |
| Ballett & Spitze Fortgeschrittene   | Sportzentrum Haus Süd | Do | 17:00 - 19:00 | Caroline Grimm  | 0175-2705880  |
| Hip-Hop 8 - 10 Jahre                | Sportzentrum Haus Süd | Do | 17:00 - 18:00 | Rachel Winkler  |               |
| Hip-Hop ab 14 Jahre                 | Sportzentrum Haus Süd | Do | 18:00 - 19:00 | Rachel Winkler  |               |
| Company                             | Sportzentrum Haus Süd | Do | 19:00 - 21:00 | Caroline Grimm  | 0175-2705880  |
| Hip-Hop 8 - 10 Jahre                | Sportzentrum Haus Süd | Fr | 15:00 - 16:00 | Kim Niemann     | 0163-7956241  |
| Ballett 8 - 10 Jahre                | Sportzentrum Haus Süd | Fr | 15:00 - 16:00 | Rachel Winkler  |               |
| Ballett 8 - 10 Jahre                | Sportzentrum Haus Süd | Fr | 15:00 - 16:00 | Caroline Grimm  | 0175-2705880  |
| Contemporary 8 - 10 Jahre           | Sportzentrum Haus Süd | Fr | 16:00 - 17:00 | Caroline Grimm  | 0175-2705880  |
| Hip-Hop 10 - 12 Jahre               | Sportzentrum Haus Süd | Fr | 16:00 - 17:00 | Lona Albers     | 0176-78904504 |
| Contemporary 8 - 10 Jahre           | Sportzentrum Haus Süd | Fr | 16:00 - 17:00 | Rachel Winkler  |               |
| Contemporary 10 - 12 Jahre          | Sportzentrum Haus Süd | Fr | 17:00 - 18:00 | Caroline Grimm  | 0175-2705880  |
| Hip-Hop 12 - 14 Jahre               | Sportzentrum Haus Süd | Fr | 17:00 - 18:00 | Rachel Winkler  |               |
| Hip-Hop ab 14 Jahre                 | Sportzentrum Haus Süd | Fr | 17:00 - 18:00 | Lona Albers     | 0176-78904504 |
| Contemporary 12 - 14 Jahre          | Sportzentrum Haus Süd | Fr | 18:00 - 19:00 | Caroline Grimm  | 0175-2705880  |
| Hip-Hop Open Class                  | Sportzentrum Haus Süd | Fr | 18:00 - 19:00 | Lona Albers     | 0176-78904504 |
| Contemporary ab 14 Jahre            | Sportzentrum Haus Süd | Fr | 18:00 - 19:00 | Rachel Winkler  |               |
| Crew                                | Sportzentrum Haus Süd | Fr | 19:00 - 22:00 | Rachel Winkler  |               |
| Contemporary                        | Sportzentrum Haus Süd | So | 13:00 - 16:00 | Kim Niemann     | 0163-7956241  |
| Contemporary                        | Sportzentrum Haus Süd | So | 13:00 - 16:00 | Lona Albers     | 0176-78904504 |
| Crew                                | Sportzentrum Haus Süd | So | 16:00 - 18:30 | Rachel Winkler  |               |
| Ballett ab 20 Jahre                 | Sportzentrum Haus Süd | So | 16:30 - 17:30 | Svantje Sohnrey |               |
| Company                             | Sportzentrum Haus Süd | So | 18:00 - 19:30 | Caroline Grimm  | 0175-2705880  |
| Ballett Modern ab 20 Jahre          | Sportzentrum Haus Süd | So | 19:00 - 22:00 | Svantje Sohnrey |               |
| Hip-Hop 8-10 Jahre                  | Holm-Seppensen        | Mo | 16:30 - 17:30 | Anna Raschdorf  |               |
| Hip-Hop ab 14 Jahre                 | Holm-Seppensen        | Mo | 17:30 - 18:30 | Lona Albers     | 0176-78904504 |
| Contemporary ab 12 Jahre            | Holm-Seppensen        | Di | 17:30 - 18:30 | Anna Raschdorf  |               |
| Dance Acrobatics/Tricks ab 12 Jahre | Holm-Seppensen        | Di | 18:30 - 19:30 | Anna Raschdorf  |               |
| Showdance 8 - 10 Jahre              | Holm-Seppensen        | Mi | 15:30 - 16:30 | Anna Raschdorf  |               |
| Showdance ab 10 Jahre               | Holm-Seppensen        | Mi | 16:30 - 17:30 | Anna Raschdorf  |               |
| Showdance ab 14 Jahre               | Holm-Seppensen        | Mi | 17:30 - 18:30 | Anna Raschdorf  |               |
| Showdance Leistungsklasse           | Holm-Seppensen        | Mi | 18:30 - 20:00 | Anna Raschdorf  |               |
| Kreativer Kindertanz 3 - 4 Jahre    | Holm-Seppensen        | Do | 15:15 - 16:00 | Sandra Kasten   | 0151-11337877 |
| Showdance 6 - 8 Jahre               | Holm-Seppensen        | Do | 16:15 - 17:15 | Sandra Kasten   | 0151-11337877 |
| Showdance 10 - 12 Jahre             | Holm-Seppensen        | Do | 17:30 - 18:30 | Sandra Kasten   | 0151-11337877 |
| Showdance 6 - 8 Jahre               | Holm-Seppensen        | Fr | 15:30 - 16:30 | Sandra Kasten   | 0151-11337877 |
| Showdance 8 - 10 Jahre              | Holm-Seppensen        | Fr | 16:45 - 17:45 | Sandra Kasten   | 0151-11337877 |
| Showdance Leistungsklasse           | Holm-Seppensen        | Sa | 18:45 - 19:45 |                 |               |

#### FECHTEN

Abteilungsleitung: Peter Mahutka • Tel.: 04181-2327818 • E-Mail: fechten@blau-weiss-buchholz.de

|                                       |            |    |             |  |   |
|---------------------------------------|------------|----|-------------|--|---|
| Training für Alle                     | Waldschule | Mi | 17:30-22:00 | Peter Mahutka<br>Kira Kaufmann<br>Mehmet Bilinir | 04181-2327818<br>0151-21252916<br>04181-31329 |
| Anfänger + Fortgeschrittene – Schüler | Waldschule | Fr | 17:00-18:30 | siehe Mittwoch                                   |   |
| Training für Alle                     | Waldschule | Fr | 18:30-22:00 | siehe Mittwoch                                   |   |
| Training für Alle                     | Waldschule | Sa | ab 09:30    | siehe Mittwoch                                   |   |

#### FITNESSSTUDIO IM SPORTZENTRUM Haus Nord

Abteilungsleitung: William Webster • E-Mail: fitness@blau-weiss-buchholz.de • Fitness-Studio: Tel.: 04181-281660

|   |        |             |                      |              |
|---|--------|-------------|----------------------|--------------|
| Öffnungszeiten:   | Mo-Fr  | 07:00-22:00 | durchgehend geöffnet | 04181-281660 |
| Termine für Probetraining können persönlich oder telefonisch im Fitness-Studio abgesprochen werden. | Sa, So | 09:00-21:00 | durchgehend geöffnet | 04181-281660 |

| ABTEILUNG   | ORT                    | TAG | ZEIT          | ÜBUNGSLEITER          | TELEFON/E-MAIL                 |
|---|------------------------|-----|---------------|-----------------------|--------------------------------|
| Ein Verzeichnis über die Abkürzungen der Trainingsorte befindet sich am Ende dieser Aufstellung.                                    |                        |     |               |                       |                                |
| <b>GESUNDHEITSSPORT</b>   |                        |     |               |                       |                                |
| <b>Abteilungsleitung: Regina Bögeholz • Tel.: 04181-36 333 • E-Mail: gesundheitssport@blau-weiss-buchholz.de</b>                    |                        |     |               |                       |                                |
| Rückengymnastik   | Sportzentrum Haus Nord | Mo  | 09:00-10:00   | Martina Malich        | 0163-1626757                   |
| Rückengymnastik   | Sportzentrum Haus Nord | Mo  | 10:15-11:15   | Sünje Ernst           | 0176-52637180                  |
| Gymnastik flott   | 4-Feldhalle            | Mo  | 17:00-18:00   | Inge Fedeler          | 04181-4123                     |
| Gymnastik   | Wiesenschule           | Mo  | 18:00-19:00   | Heide-Lore Rojahn     | 04181-38934                    |
| Power-Gymnastik für alle Altersklassen  | Sportzentrum Haus Nord | Mo  | 20:15-21:15   | Heide-Lore Rojahn     | 04181-38934                    |
| Faszien Training  | Sportzentrum Haus Süd  | Di  | 09:00-10:00   | Kristiane Köpke       | 0176-82 286 386                |
| Rückengymnastik   | Sportzentrum Haus Süd  | Di  | 09:00-10:00   | Maren Sievers         | 0151-25535692                  |
| Rückengymnastik für Senioren  | Sportzentrum Haus Süd  | Di  | 10:00-11:00   | Kristiane Köpke       | 0176-82 286 386                |
| Pilates und Stretch   | Sportzentrum Haus Süd  | Di  | 10:15-11:15   | Maren Sievers         | 0151-25535692                  |
| Rückengymnastik für Senioren  | Sportzentrum Haus Süd  | Di  | 11:00-12:00   | Kristiane Köpke       | 0176-82 286 386                |
| Rückengymnastik   | Sportzentrum Haus Nord | Di  | 11:30-12:30   | Friederike v. Maydell | 0176-49992656                  |
| Gymnastik für Ältere  | Waldschule             | Di  | 15:30-16:30   | Maren Sievers         | 0151-25 53 56 92               |
| Gymnastik für Ältere  | Waldschule             | Di  | 16:45-17:45   | Maren Sievers         | 0151-25 53 56 92               |
| Konditionstraining  | Wiesenschule           | Di  | 19:00-20:00   | Andreas Nitka         | 04187-609293                   |
| Fitness Total   | Sportzentrum Haus Nord | Di  | 18:45-19:45   | Heide-Lore Rojahn     | 04181-38934                    |
| Rückenfit   | Sportzentrum Haus Süd  | Mi  | 09:00-10:00   | Jeanne Huismann       | 04183-775299                   |
| Osteoporose Gruppe  | Sportzentrum Haus Nord | Mi  | 10:15-11:15   | Sabine Skarpil        | 0162-2632446                   |
| Damen Gymnastik Fit ab 40   | 4-Feldhalle            | Mi  | 18:00-19:00   | Inge Fedeler          | 04181-4123                     |
| Feierabend Workout  | Sportzentrum Haus Süd  | Mi  | 19:00-20:00   | Anke Schultz          | anke.schultz@gmx.de            |
| Hocker Sitzgymnastik  | Sportzentrum Haus Süd  | Do  | 09:00-09:45   | Maren Sievers         | 0151-25 53 56 92               |
| Rückengymnastik   | Sportzentrum Haus Süd  | Do  | 10:00-11:00   | Maren Sievers         | 0151-25 53 56 92               |
| Rückengymnastik   | Sportzentrum Haus Süd  | Do  | 11:15-12:15   | Maren Sievers         | 0151-25 53 56 92               |
| Rückengymnastik   | Sportzentrum Haus Nord | Do  | 17:45-18:45   | Antje Bauersfeld      | 0176-43006399                  |
| Pilates   | Sportzentrum Haus Nord | Do  | 19:00-20:00   | Hanna Puig            | hpuig.fitness@gmail.com        |
| Rückengymnastik   | Sportzentrum Haus Süd  | Fr  | 09:30-10:30   | Katja Strauch         | 04186-8917213                  |
| Rückengymnastik für Senioren  | Sportzentrum Haus Süd  | Fr  | 09:45-10:45   | Hanna Puig            | hpuig.fitness@gmail.com        |
| Pilates   | Sportzentrum Haus Süd  | Fr  | 11:00-12:00   | Hanna Puig            | hpuig.fitness@gmail.com        |
| <b>Anmeldung Reha-Sport mit ärztl. Verordnung: Stefanie Reemts • Tel.: 04181-380 404 • E-Mail: rehasport@blau-weiss-buchholz.de</b> |                        |     |               |                       |                                |
| Reha-Sport, Orthopädie *  | Sportzentrum Haus Nord | Mo  | 08:00-08:45   |                       |                                |
| Reha-Sport Sitzgruppe   | Sportzentrum           | Di  | 09:00-09:45   |                       |                                |
| Funktionstraining*  | Sportzentrum Haus Nord | Di  | 10:30-11:15   |                       |                                |
| Reha-Sport, Orthopädie *  | Sportzentrum Haus Nord | Mi  | 09:15-10:00   |                       |                                |
| Reha-Sport, Sitzgruppe *  | Sportzentrum Haus Nord | Mi  | 11:30-12:15   |                       |                                |
| Reha-Sport, Orthopädie *  | Sportzentrum Haus Nord | Do  | 09:30-10:15   |                       |                                |
| Reha-Sport, Orthopädie *  | Sportzentrum Haus Nord | Do  | 10:30-11:15   |                       |                                |
| Reha-Sport, Orthopädie *  | Sportzentrum Haus Nord | Do  | 11:30-12:15   |                       |                                |
| Reha-Sport, Orthopädie *  | Sportzentrum Haus Nord | Do  | 18:00-18:45   |                       |                                |
| Reha-Sport, Orthopädie *  | Sportzentrum Haus Nord | Do  | 18:00-18:45   |                       |                                |
| <b>GROUP FITNESS - VORMALS AEROBIC</b>  |                        |     |               |                       |                                |
| <b>komm. Abteilungsleitung: Nadine Lange • E-Mail: aerobic@blau-weiss-buchholz.de</b>   |                        |     |               |                       |                                |
| Rückenworkout   | Sportzentrum Haus Süd  | Mo  | 09:00 - 10:00 | Anke Schultz          | anke.schultz@gmx.de            |
| Fitness Complete  | Sportzentrum Haus Süd  | Mo  | 10:15 - 11:15 | Anke Schultz          | anke.schultz@gmx.de            |
| Bauch, Beine, Po (Senior fit)   | Sportzentrum Haus Nord | Mo  | 15:00 - 16:00 | Marion Benecke        | Benecke49@freenet.de           |
| Bauch, Beine, Po  | Sportzentrum Haus Nord | Mo  | 17:30 - 18:30 | Martina Büttner       | aerobic@blau-weiss-buchholz.de |
| Zumba®  | Sportzentrum Haus Nord | Mo  | 18:30 - 19:30 | Julia Stöhr           | 1julia.stoehr@gmail.com        |
| Total Body Workout & Fascial Relaxation   | Sportzentrum Haus Nord | Mo  | 17:45 - 19:15 | Andrea Beyer          | Andrea-Sport1@web.de           |
| Hula Hoop   | Sportzentrum Haus Nord | Di  | 17:30 - 18:30 | Steffi Kossin         | steffikossin@web.de            |
| Crossover (Walking mit Kräftigungsübungen)  | Sportzentrum Haus Nord | Di  | 18:45 - 20:15 | Steffi Kossin         | steffikossin@web.de            |
| Workout & Stretch   | Sportzentrum Haus Nord | Di  | 18:45 - 19:45 | Jennifer Coordes      | jennacoordes@web.de            |
| Zumba® Gold   | Sportzentrum Haus Nord | Di  | 19:30 - 20:30 | Andrea Beyer          | Andrea-Sport1@web.de           |
| Hot Iron®   | Sportzentrum Haus Nord | Di  | 20:00 - 21:00 | Jennifer Coordes      | jennacoordes@web.de            |
| Body in Balance   | Sportzentrum Haus Nord | Mi  | 17:30 - 18:30 | Steffi Kossin         | steffikossin@web.de            |
| Zumba®  | Sportzentrum Haus Nord | Mi  | 18:45 - 20:00 | Julia Stöhr           | 1julia.stoehr@gmail.com        |
| STRONG Nation®  | Sportzentrum Haus Süd  | Mi  | 17:45 - 18:45 | Andrea Beyer          | Andrea-Sport1@web.de           |
| Tabata  | Sportzentrum Haus Nord | Mi  | 20:00 - 21:00 | Vivian Peters         | aerobic@blau-weiss-buchholz.de |

\*nur nach Anmeldung

| ABTEILUNG  | ORT                    | TAG | ZEIT          | ÜBUNGSLEITER  | TELEFON/E-MAIL  |
|--|------------------------|-----|---------------|---|---|
| Ein Verzeichnis über die Abkürzungen der Trainingsorte befindet sich am Ende dieser Aufstellung.   |                        |     |               |   |   |
| <b>Bauch, Beine, Po</b>  | Sportzentrum Haus Süd  | Do  | 19:00 - 20:00 | Rachel Winkler  | Rachel.bronczkowski@gmail.com                                 |
| <b>Hot Iron®</b>   | Sportzentrum Haus Nord | Do  | 19:00 - 20:00 | Jennifer Coordes  | jennacoordes@web.de   |
| <b>Zumba®</b>  | Sportzentrum Haus Nord | Do  | 20:00 - 21:00 | Julia Stöhr   | 1julia.stoehr@gmail.com                                       |
| <b>Bauch &amp; Rücken Workout</b>  | Sportzentrum Haus Nord | Do  | 20:00 - 21:00 | Jennifer Coordes  | jennacoordes@web.de   |
| <b>Crossover (Walking mit Kräftigungsübungen)</b>  | Sportzentrum           | Fr  | 17:00 - 18:30 | Steffi Kossin   | steffikossin@web.de   |
| <b>Drums Alive</b>   | Sportzentrum Haus Nord | Fr  | 17:30 - 18:30 | Andrea Beyer  | Andrea-Sport1@web.de  |
| <b>STRONG Nation®</b>  | Sportzentrum Haus Nord | So  | 11:00 - 12:00 | Andrea Beyer  | Andrea-Sport1@web.de  |
| <b>Fitness Complete</b>  | Sportzentrum Haus Nord | So  | 12:00 - 13:30 | Jennifer Coordes  | jennacoordes@web.de   |
| <b>JUDO</b>  |                        |     |               |   |   |
| Abteilungsleitung: Patrik Senger • E-Mail: judo@blau-weiss-buchholz.de • stellv. Abteilungsleitung: Michael Hoffmann • Tel.: 04181-31322 |                        |     |               |   |   |
| <b>Judo Anfänger 5-7 Jahre</b>   | BW Plaza Sport-Arena   | Mi  | 15:45-16:45   | Matthias  | judoteam.buchholz@gmail.com                                   |
| <b>Judotraining 8-12 Jahre</b>   | BW Plaza Sport-Arena   | Mi  | 16:45-18:00   | Matthias, Michael, Kennet                               | judoteam.buchholz@gmail.com                                   |
| <b>Judo Prüfungstraining ab 13 Jahre</b>   | BW Plaza Sport-Arena   | Mi  | 18:00-19:30   | Michael   | 04181-31322   |
| <b>Judotraining Erwachsene und Jugendliche - ab 15 Jahre</b>   | BW Plaza Sport-Arena   | Mi  | 19:30-21:00   | Matthias  | judoteam.buchholz@gmail.com                                   |
| <b>Judo Kodomo No Kata - *jede gerade Kalenderwoche</b>  | BW Plaza Sport-Arena   | Do  | 16:30-17:00   | Michael   | 04181-31322   |
| <b>Prüfungstraining - Anfänger, nur mit gesonderter Absprache</b>  | BW Plaza Sport-Arena   | Do  | 17:00-18:30   | Michael, Kennet, Moritz                                 | 04181-31322   |
| <b>Prüfungstraining - auf gelb, nur mit gesonderter Absprache</b>  | BW Plaza Sport-Arena   | Do  | 17:00-18:30   | Michael, Kennet, Moritz                                 | 04181-31322   |
| <b>Prüfungstraining - auf gelborange, nur mit gesonderter Absprache</b>  | BW Plaza Sport-Arena   | Do  | 17:00-18:30   | Michael, Kennet, Moritz                                 | 04181-31322   |
| <b>Prüfungstraining - auf orange und höher, nur mit gesonderter Absprache</b>  | BW Plaza Sport-Arena   | Do  | 17:00-18:30   | Michael, Kennet, Moritz                                 | 04181-31322   |
| <b>Vorbereitung zur Prüfung* (bitte mit Partner kommen)</b>  | BW Plaza Sport-Arena   | Do  | 18:40-19:15   | Michael   | 04181-31322   |
| <b>Judo Kodomo No Kata - *jede ungerade Kalenderwoche</b>  | BW Plaza Sport-Arena   | Fr  | 15:30-16:00   | Michael   | 04181-31322   |
| <b>Judo Wettkampftraining - ab 7 Jahre</b>   | BW Plaza Sport-Arena   | Fr  | 16:00-18:00   | Michael   | 04181-31322   |
| <b>Judo Anfänger - 3-5 Jahre / Eltern und Kind</b>   | BW Plaza Sport-Arena   | Sa  | 09:00-10:00   | Matthias  | judoteam.buchholz@gmail.com                                   |
| <b>Judo Prüfungstraining - Anfänger u. Gürtelfarben</b>  | BW Plaza Sport-Arena   | Sa  | 10:00-11:45   | Nils, Moritz, Michael, Matti                            | 04181-31322   |
| <b>Judo Vorbereitung zur Prüfung* (bitte mit Partner kommen)</b>   | BW Plaza Sport-Arena   | Sa  | 11:45-13:00   | Nils, Michael   | 04181-31322   |
| <b>Judo Kodomo No Kata - *nach Absprache</b>   | BW Plaza Sport-Arena   | Sa  | 12:00-12:30   | Michael   | 04181-31322   |
| <b>BJJ Gi</b>  | BW Plaza Sport-Arena   | Mo  | 18:00-20:00   | Alexander H.  | 0177-4345107  |
| <b>BJJ Gi und Kraftzirkel</b>  | BW Plaza Sport-Arena   | Di  | 17:30-19.30   | Alexander H.  | 0177-4345107  |
| <b>BJJ Gi</b>  | BW Plaza Sport-Arena   | Mi  | 10:00-11:30   | Alexander H.  | 0177-4345107  |
| <b>BJJ No Gi</b>   | BW Plaza Sport-Arena   | Do  | 19:00-21:00   | Alexander H.  | 0177-4345107  |
| <b>BJJ Gi</b>  | BW Plaza Sport-Arena   | Fr  | 17:00-19:00   | Alexander H.  | 0177-4345107  |
| <b>BJJ Open Mat</b>  | BW Plaza Sport-Arena   | Sa  | 10:00-12:00   | Alexander H.  | 0177-4345107  |
| <b>BJJ No Gi</b>   | BW Plaza Sport-Arena   | So  | 18:00-20:00   | Alexander H.  | 0177-4345107  |
| <b>JU-JUTSU</b>  |                        |     |               |   |   |
| Abteilungsleitung: Alexander Gubenko • Tel.: 0171 3066929 • E-Mail: jujutsu@blau-weiss-buchholz.de                                       |                        |     |               |   |   |
| <b>Kinder + Jugendliche (ab 10 Jahren)</b>   | Heideschule            | Mo  | 19:00-20:00   | Gerrit Müller,<br>Alexander Gubenko                     | 0171 3066929  |
| <b>Erwachsene</b>  | Heideschule            | Mo  | 20:00-21:30   | Sven Brokmöller,<br>Gerrit Müller,<br>Alexander Gubenko | 0171 3066929  |
| <b>Jugendliche + Erwachsene</b>  | Heideschule            | Fr  | 18:00-22:00   | Sven Brokmöller,<br>Gerrit Müller,<br>Alexander Gubenko | 0171 3066929  |
| <b>KARATE</b>  |                        |     |               |   |   |
| Abteilungsleitung: Martin Weber • Tel.: 04181-923744 oder 0177-3436456 • E-Mail: karate@blau-weiss-buchholz.de                           |                        |     |               |   |   |
| <b>Anfänger und 9. Kyu (Weiß)</b>  | Waldschule             | Mo  | 18:00-19:15   | Jule und Jette Weber                                    | 04181-923744<br>0177-3436456<br>karate@blau-weiss-buchholz.de |
| <b>8. und 7. Kyu (Gelb und Orange)</b>   | Waldschule             | Mo  | 18:00-19:15   | Martin Weber  |   |
| <b>6. Kyu (ab Grün) bis 4. Kyu (Blau)</b>  | Waldschule             | Mo  | 19:00-20:00   | Martin Weber  |   |
| <b>Kumite-Wettkampftraining</b>  | Waldschule             | Mo  | 19:00-21:45   | Jun-Patrick Raabe                                       |   |
| <b>Ab 4. Kyu (Blau bis Schwarz)</b>  | Waldschule             | Mo  | 20:00-21:30   | Martin Weber  |   |
| <b>Kumite-Wettkampftraining</b>  | Sportzentrum Haus Nord | Mi  | 17:45-20:45   | Martin Weber  |   |
| <b>Anfänger und 9. Kyu (Weiß)</b>  | Waldschule             | Do  | 18:00-19:15   | Jule und Jette Weber                                    |   |
| <b>6. Kyu (ab Grün) bis 4. Kyu (Blau)</b>  | Waldschule             | Do  | 19:00-20:00   | Martin Weber  |   |
| <b>Kumite-Wettkampftraining</b>  | Waldschule             | Do  | 19:00-20:15   | Jun-Patrick Raabe                                       |   |
| <b>Ab 4. Kyu (Blau bis Schwarz)</b>  | Waldschule             | Do  | 20:00-21:30   | Martin Weber  |   |
| <b>Kumite-Wettkampftraining</b>  | Sportzentrum Haus Nord | Fr  | 18:30-20:30   | Martin Weber  |   |
| <b>Kumite-Wettkampftraining</b>  | Sportzentrum Haus Nord | Sa  | 09:30-14:30   | Martin Weber  |   |

\*nur nach Anmeldung

| ABTEILUNG  | ORT   | TAG            | ZEIT        | ÜBUNGSLEITER                                    | TELEFON/E-MAIL                               |
|--|---|----------------|-------------|---|--|
| Ein Verzeichnis über die Abkürzungen der Trainingsorte befindet sich am Ende dieser Aufstellung.   |   |                |             |   |  |
| <b>KEGELN - SPORTKEGELN</b>  |   |                |             |   |  |
| <b>Infos für Kindergeburtstage unter 04181-8942</b>  |   |                |             |   |  |
| <b>Abteilungsleitung: Matthias Lünzmann • Tel.: 0170-3805584 • E-Mail: kegeln@blau-weiss-buchholz.de</b>                                     |   |                |             |   |  |
| <b>Sport- u. Jugendwart: Matthias Lünzmann • Tel.: 0170-3805584 • Bahnwart: Gerhard Brauner • Tel.: 04181-6698</b>                           |   |                |             |   |  |
| <b>Jugend</b>  | Sportzentrum Haus Nord  | Fr             | 17:00-19:00 |   |  |
| <b>Damen + Herren</b>  | Sportzentrum Haus Nord  | Di             | 17:00-20:00 | jeden 2. Di im Monat 17:00-22:00                |  |
| <b>Damen + Herren</b>  | Sportzentrum Haus Nord  | So             | 10:00-12:00 |   |  |
| <b>Hobbygruppen</b>  | Sportzentrum Haus Nord  | an allen Tagen |             |   |  |
| <b>Anmietung der Kegelbahn unter Anleitung</b>   | Anmeldg.: ü.d.Geschäftsstelle: Tel.: 04181-8942, karina.jander@blau-weiss-buchholz.de |                |             |   |  |
| <b>KICKBOXEN</b>   |   |                |             |   |  |
| <b>Abteilungsleitung: Pia Bänecke • E-Mail: kickboxen@blau-weiss-buchholz.de</b>   |   |                |             |   |  |
| <b>Kickboxen</b> - ab 12 Jahren  | BW Plaza Sport-Arena  | Mo             | 19:00-20:30 | Pia Bänecke                                     | kickboxen@blau-weiss-buchholz.de             |
| <b>Kidboxing</b> - Kickboxen für 8 - 12 Jährige  | BW Plaza Sport-Arena  | Di             | 17:00-18:00 | Fiona Springhorn                                | kickboxen@blau-weiss-buchholz.de             |
| <b>Boxen</b> - ab 12 Jahren  | BW Plaza Sport-Arena  | Di             | 19:00-20:30 | Ira Ibrahim                                     | kickboxen@blau-weiss-buchholz.de             |
| <b>Kickboxen</b> - ab 12 Jahren  | BW Plaza Sport-Arena  | Mi             | 19:00-20:30 | Pia Bänecke                                     | kickboxen@blau-weiss-buchholz.de             |
| <b>K1</b> - ab 12 Jahren   | BW Plaza Sport-Arena  | Do             | 19:00-20:30 | Ira Ibrahim                                     | kickboxen@blau-weiss-buchholz.de             |
| <b>Spanningstreff</b> - ab 12 Jahren   | BW Plaza Sport-Arena  | Fr             | 19:00-20:00 | Helge Lohmann                                   | kickboxen@blau-weiss-buchholz.de             |
| <b>Boxen</b> - ab 12 Jahren  | BW Plaza Sport-Arena  | Sa             | 10:30-12:00 | Ira Ibrahim                                     | kickboxen@blau-weiss-buchholz.de             |
| <b>KLETTERN</b>  |   |                |             |   |  |
| <b>Abteilungsleitung: Andreas Häse • Tel: 04181-944 93 93 • E-Mail: kletterzentrum@blau-weiss-buchholz.de</b>                                |   |                |             |   |  |
| Informationen für Kindergeburtstag oder aktuelle Kurse für Kinder und Erwachsene erfragen Sie bitte im Kletterzentrum unter 04181-9 44 93 93 |   |                |             |   |  |
| <b>Öffnungszeiten für Mitglieder + Tagesgäste:</b>   |   | Mo-So          | 10.00-22.00 | durchgehend geöffnet                            | 04181-9449393                                |
| <b>LEICHTATHLETIK</b>  |   |                |             |   |  |
| <b>Abteilungsleitung: Hannes Scheel • Tel.: 0157-34680013 • E-Mail: leichtathletik@blau-weiss-buchholz.de</b>                                |   |                |             |   |  |
| <b>Generelle Trainingszeiten</b>   |   |                |             |   |  |
| <b>Lauftreff ca. 1 Std.</b>  | Sportzentrum  | Do             | 18.00-19.00 | Karin Knaak                                     | 0160-2352253                                 |
| <b>Fitnessstraining</b>  | Heideschule   | Mo             | 20.00-22.00 | Michael von Holdt                               | 04181-37612                                  |
| <b>Sportabzeichen</b>  | Schulzentrum I  |                | Mai-Sept.   | Info: Hannes Scheel                             | sportabzeichen@blau-weiss-buchholz.de        |
| <b>Laufwettbewerbe</b>   |   |                |             | Info/Anm.: Wolfgang Kieselbach                  | laufinfo@outlook.de                          |
| <b>Trainingszeiten Kinder und Jugendliche</b>  |   |                |             |   |  |
| <b>6-9 Jahre AK U10</b>  | Schulzentrum I  | Mi             | 16.30-17.30 | Hannes Scheel                                   | 0157-34680013                                |
| <b>ab 10 Jahre</b>   | Schulzentrum I  | Mi             | 17.30-19.00 | Hannes Scheel                                   | 0157-34680013                                |
| <b>alle Altersstufen</b>   | Schulzentrum I  | Fr             | 16:00-18:00 | Hannes Scheel                                   | 0157-34680013                                |
| <b>NORDIC WALKING</b>  |   |                |             |   |  |
| <b>Abteilungsleitung: Uta Tribelhorn • Tel.: 0172-5994848 • E-Mail: nordic_walking@blau-weiss-buchholz.de</b>                                |   |                |             |   |  |
| Schnuppertraining nur sonntags, bitte zuvor Rücksprache mit Uta Tribelhorn   |   |                |             |   |  |
| <b>Nordic Walking</b>  | Bahnhof Suerhop   | Mi             | 09.00-10.30 | Andrea Arendt und Antje Bauersfeld (im Wechsel) | 0171-6578557<br>0176-43006399                |
| <b>Nordic Walking</b>  | Bahnhof Suerhop   | Fr             | 08.30-10.00 | Sünje Ernst                                     | 0176-52637180                                |
| <b>Nordic Walking</b>  | Bahnhof Suerhop   | So             | 09.00-10.45 | Uta Tribelhorn<br>Andrea Arendt                 | 0172-5994848<br>0171-6578557                 |
| <b>PARKOUR</b>   |   |                |             |   |  |
| <b>Abteilungsleitung: Uta Lüdtke • Tel.: 04105-640403 • E-Mail: parkour@blau-weiss-buchholz.de</b>   |   |                |             |   |  |
| <b>Kinder und Jugendliche</b> – 8-12, ggf. 14 Jahre  | 4-Feldhalle, Schulzentrum 1   | Sa             | 14.00-16.00 | Uta Lüdtke<br>Marco Wilke<br>Michael Hoffmann   | 04105- 640403<br>04181-350585<br>04181-31322 |
| <b>Techniktraining</b> – ab 12 Jahren  | 4-Feldhalle, Schulzentrum 1   | Sa             | 16.15-18.00 | Uta Lüdtke, Marco Wilke                         | 04105- 640403 / 04181-350585                 |
| <b>Freies Training</b> – ab 14 Jahre   | 4-Feldhalle, Schulzentrum 1   | Sa             | 18.00-19.00 | Uta Lüdtke, Marco Wilke                         | 04105- 640403 / 04181-350585                 |
| <b>RADSPORT, VELO-FREUNDE</b>  |   |                |             |   |  |
| <b>Abteilungsleitung Radsport: komm. Stephan Kusters • Tel.: 0157-89053585 • E-Mail: radsport@blau-weiss-buchholz.de,</b>                    |   |                |             |   |  |
| <b>Abteilungsleitung Velo-Freunde: Stephan Kusters • Tel.: 0157-89053585 • E-Mail: velo_freunde@blau-weiss-buchholz.de</b>                   |   |                |             |   |  |
| Radsportler-Treff: jeden 1. Montag im Monat 18.30 Uhr Landgasthof Hoheluft (B75, Hoheluft 1, 21244 Buchholz)                                 |   |                |             |   |  |
| <b>Trainingszeiten in den Wintermonaten Winterzeit (Mitte Oktober bis Ende März)</b>   |   |                |             |   |  |
| (weitere Trainingstreffs und Radtouren (auch MTB oder Cyclocross) nach telefonischer Absprache)  |   |                |             |   |  |
| <b>Bahnradspport (nach Absprache im Sommerhalbjahr)</b>  | Radrennbahn Hamburg -Stellingen, Hagenbecker. 124                                     | Mo             | 16:00       | Remy Diekmann<br>Uwe Varenkamp                  | 0157-76480046<br>0178-23 12 007              |
| <b>Radtraining in Gruppen, Kinder, Jugendliche (Anfänger &amp; Schüler ab 6 Jahren)</b>  | Bus-Kehre, An Boerns Soll   | Do             | 17:00       | Hartmut Röhrig                                  | 0179-52 03 261                               |
| <b>Radtraining in Gruppen, Kinder, Jugendliche, Erwachsene</b>   | Parkplatz am Rathaus  | Sa *           | 13:00       | Hartmut Röhrig<br>Uwe Varenkamp                 | 0179-52 03 261<br>0178-23 12 007             |
| <b>Radtraining in Gruppen, Kinder, Jugendliche, Erwachsene</b>   | Parkplatz am Rathaus  | So *           | 10:00       | Hartmut Röhrig<br>Benni Schulz                  | 0179-52 03 261<br>0176-60370432              |
| <b>Radtour Cappuccino-Gruppe, alle Altersklassen</b>   | Parkplatz am Rathaus  | So *           | 10:00       | nach Absprache<br>Friederike O'Neill            | 0171-20 65 398                               |

| ABTEILUNG  | ORT                           | TAG            | ZEIT          | ÜBUNGSLEITER                                  | TELEFON/E-MAIL               |
|--|-------------------------------|----------------|---------------|---|------------------------------|
| Ein Verzeichnis über die Abkürzungen der Trainingsorte befindet sich am Ende dieser Aufstellung.           |                               |                |               |   |                              |
| <b>SCHACH</b>  |                               |                |               |   |                              |
| <b>Abteilungsleitung: Bastian Schönherr • Tel.: 0177-8802534 • E-Mail: schach@blau-weiss-buchholz.de</b>   |                               |                |               |   |                              |
| Schach für Kinder/Jugend Gruppe II   | Sportzentrum Haus Nord        | Di             | 16.30-17.30   | Bastian Schönherr                             | 0177-88 02 534               |
| Schach für Kinder/Jugend Gruppe III  | Sportzentrum Haus Nord        | Di             | 17.30-18.30   | Bastian Schönherr                             | 0177-88 02 534               |
| Schach für Kinder/Jugend Gruppe I  | Sportzentrum Haus Nord        | Do             | 16.30-17.30   | Bastian Schönherr                             | 0177-88 02 534               |
| Schachtraining für Hobbyspieler Jugend/Erwachsene  | Sportzentrum Haus Nord        | Do             | 18.00-19.00   | Bastian Schönherr                             | 0177-88 02 534               |
| Vereinsabend (für alle offen)  | Sportzentrum Haus Nord        | Do             | 19.00-23.00   | Bastian Schönherr                             | 0177-88 02 534               |
| Online-Training  | Sportzentrum/Online Haus Nord | Nach Absprache |               | Bastian Schönherr<br>GM-Trainer auf Einladung | 0177-88 02 534               |
| Go (nach Absprache parallel zum Vereinsabend)  | Sportzentrum Haus Nord        | Nach Absprache |               | Bastian Schönherr                             | 0177-88 02 534               |
| <b>SCHWIMMEN</b>   |                               |                |               |   |                              |
| <b>Abteilungsleitung: Stefanie Bertram • Tel.: 04181-380280 • E-Mail: schwimmen@blau-weiss-buchholz.de</b> |                               |                |               |   |                              |
| <b>Warteliste für Anfänger: Gabi Fellberg • E-Mail: anfaengerschwimmen@blau-weiss-buchholz.de</b>          |                               |                |               |   |                              |
| Seepferdchen   | Bad Buchholz                  | Mo             | 14:15 - 15:00 | Birgit Schubert                               | 0152-52479711                |
| Gold   | Bad Buchholz                  | Mo             | 15:05 - 15:50 | Steffi Bertram                                | 04181-380280                 |
| Seepferdchen   | Bad Buchholz                  | Mo             | 16:00 - 16:45 | Gaby Fellberg                                 | 0176-84822207                |
| Bronze und Silber  | Bad Buchholz                  | Mo             | 16:00 - 16:45 | Steffi Bertram                                | 04181-380280                 |
| Seepferdchen   | Bad Buchholz                  | Sa             | 09:00 - 09:45 | Gabi Fellberg                                 | 0176-84822207                |
| Seepferdchen   | Bad Buchholz                  | Sa             | 10:00 - 10:45 | Gabi Fellberg                                 | 0176-84822207                |
| Bronze   | Bad Buchholz                  | Sa             | 10:00 - 10:45 | Jennifer Coordes                              | 0162-8080839                 |
| Seepferdchen   | Bad Buchholz                  | Sa             | 11:00 - 11:45 | Gabi Fellberg                                 | 0176-84822207                |
| Bronze   | Bad Buchholz                  | Sa             | 11:00 - 11:45 | Jennifer Coordes                              | 0162-8080839                 |
| Silber   | Bad Buchholz                  | Sa             | 10:00 - 10:45 | Steffi Bertram                                | 04181-380280                 |
| Wettkampfgruppe 1  | Bad Buchholz                  | Mo             | 16:45 - 18:00 | Steffi Bertram                                | 04181-380280                 |
| Wettkampfgruppe 2  | Bad Buchholz                  | Mo             | 18:15 - 19:30 | Steffi Bertram                                | 04181-380280                 |
| Wettkampfgruppe 1  | Bad Buchholz                  | Di             | 17:00 - 18:00 | Anne Schröter                                 | 04181-380280                 |
| Wettkampfgruppe 2  | Bad Buchholz                  | Di             | 20:45 - 21:45 | Steffi Bertram                                | 04181-380280                 |
| Wettkampfgruppe 1  | Bad Buchholz                  | Do             | 17:00 - 18:00 | Julia Gemmeker                                | 0172-4149349                 |
| Wettkampfgruppe 1+2  | Bad Buchholz                  | Sa             | 10:00 - 12:00 | Steffi Bertram<br>Julia Gemmeker              | 04181-380280<br>0172-4149349 |
| Wettkampfgruppe 1  | Bad Buchholz                  | Sa             | 10:45 - 12:00 | Anne Schröter                                 | 04181-380280                 |
| <b>TANZEN BREITENSPORT</b>   |                               |                |               |   |                              |
| <b>Abteilungsleitung: Steffen Sieber • Tel.: 0162-4308300 • E-Mail: tanzen@blau-weiss-buchholz.de</b>      |                               |                |               |   |                              |
| Tanzkreis  | Sportzentrum Haus Nord        | Mo             | 19:30-20:30   | Annegret Bendlin                              | 04181-217131                 |
| Tanzkreis  | Sportzentrum Haus Nord        | Mo             | 20:30-22:00   | Annegret Bendlin                              | 04181-217131                 |
| Nappydancers® 21-36 Monate + Bezugsperson  | Sportzentrum Haus Nord        | Di             | 15:00-15:50   | Caroline Geiger                               | 0175-5244641                 |
| Tanzkreis – Senioren   | Sportzentrum Haus Nord        | Di             | 15:45-16:45   | Annegret Bendlin                              | 04181-217131                 |
| Nappydancers® 21-36 Monate + Bezugsperson  | Sportzentrum Haus Nord        | Di             | 16:00-16:50   | Caroline Geiger                               | 0175-5244641                 |
| Nappydancers® 21-36 Monate + Bezugsperson  | Sportzentrum Haus Nord        | Mi             | 15:00-15:50   | Caroline Geiger                               | 0175-5244641                 |
| Nappydancers® 21-36 Monate + Bezugsperson  | Sportzentrum Haus Nord        | Mi             | 16:00-16:50   | Caroline Geiger                               | 0175-5244641                 |
| Tanzkreis – Erwachsene   | Sportzentrum Haus Nord        | So             | 20:30-22:00   | Hu San Kaisik                                 | 04181-1377727                |
| <b>TANZEN LEISTUNGSSPORT</b>   |                               |                |               |   |                              |
| <b>Abteilungsleitung: Olaf Steffen • Tel.: 0176-66606168 • E-Mail: tanzen@blau-weiss-buchholz.de</b>       |                               |                |               |   |                              |
| Paartanz B & A Klasse  | BW Plaza Sport-Arena          | Mo             | 18:15-19:30   | Franziska Becker                              | 0171-9429144                 |
| Formationstanzen 1. Bundesliga   | BW Plaza Sport-Arena          | Mo             | 19:30-22:00   | Franziska Becker,<br>Christopher Voigt        | 0171-9429144                 |
| Formationst. Latein Anfänger, ab 13 Jahren,<br>Einstieg jederzeit möglich                                  | BW Plaza Sport-Arena          | Di             | 17:00-19:00   | Adrian Ohrenberg,<br>Aicha Bischert           | 0171-9429144                 |
| Kindertanzen Let´s Dance Kids 7 - 10 Jahre<br>Einstieg jederzeit möglich                                   | BW Plaza Sport-Arena          | Di             | 17:15-18:00   | Franziska Becker<br>Katarina Weber,           | 0171-9429144                 |
| Formationstanzen Latein Regionalliga   | BW Plaza Sport-Arena          | Di             | 19:00-22:00   | Steffen Sieber,<br>Florian Köttner            | 0171-9429144                 |
| Formationstanzen 2. Bundesliga   | BW Plaza Sport-Arena          | Di             | 19:00-22:00   | Florian Hissnauer,<br>Lara Schäfer            | 0171-9429144                 |
| Techniktraining Solo / Paare / Formation aller Klassen   | BW Plaza Sport-Arena          | Di             | 18:00-19:00   | Franziska Becker                              | 0171-9429144                 |
| Formationst. Latein Anfänger, ab 13 Jahren,<br>Einstieg jederzeit möglich                                  | BW Plaza Sport-Arena          | Mi             | 17:00-19:00   | Adrian Ohrenberg,<br>Aicha Bischert           | 0171-9429144                 |
| Let´s Dance Kids 10 - 13 Jahre<br>Einstieg jederzeit möglich   | BW Plaza Sport-Arena          | Mi             | 17:30-19:00   | Katarina Weber                                | 0171-9429144                 |
| Leistungsteam A  | BW Plaza Sport-Arena          | Mi             | 19:00-22:00   | Franziska Becker,<br>Christopher Voigt        | 0171-9429144                 |
| Kindertanzen Let´s Dance Kids 4 - 6 Jahre<br>Einstieg jederzeit möglich                                    | BW Plaza Sport-Arena          | Do             | 17:00-17:45   | Franziska Becker<br>Katarina Weber,           | 0171-9429144                 |

| ABTEILUNG   | ORT                          | TAG         | ZEIT                          | ÜBUNGSLEITER                           | TELEFON/E-MAIL                                  |
|---|------------------------------|-------------|-------------------------------|--|---|
| Ein Verzeichnis über die Abkürzungen der Trainingsorte befindet sich am Ende dieser Aufstellung.  |                              |             |                               |  |   |
| <b>Let's Dance Kids 10 - 13 Jahre</b><br>Einstieg jederzeit möglich   | BW Plaza Sport-Arena         | Do          | 17:45-19:15                   | Katarina Weber                         | 0171-9429144                                    |
| <b>Solotanz Latein Anfänger ab 13 Jahren</b><br>Einstieg jederzeit möglich  | BW Plaza Sport-Arena         | Do          | 18:30-19:30                   | Franziska Becker                       | 0171-9429144                                    |
| <b>Formationstanzen Latein Regionalliga</b>   | BW Plaza Sport-Arena         | Do          | 19:00-22:00                   | Steffen Sieber,<br>Florian Köttner     | 0171-9429144                                    |
| <b>Formationstanzen 2. Bundesliga</b>   | BW Plaza Sport-Arena         | Do          | 19:00-22:00                   | Florian Hissnauer,<br>Lara Schäfer     | 0171-9429144                                    |
| <b>Paartanz Latein Anfänger + D/C Klasse ab 13 Jahren</b><br>Einstieg jederzeit möglich   | BW Plaza Sport-Arena         | Fr          | 17:00-18:00                   | Franziska Becker                       | 0171-9429144                                    |
| <b>Formationstanzen 1. Bundesliga</b>   | BW Plaza Sport-Arena         | Fr          | 19:00-22:00                   | Franziska Becker,<br>Christopher Voigt | 0171-9429144                                    |
| <b>Solotanz Latein Anfänger 6 bis 13 Jahre</b><br>Einstieg jederzeit möglich  | BW Plaza Sport-Arena         | So          | 14:00-15:00                   | Franziska Becker                       | 0171-9429144                                    |
| <b>Solotanz Latein Anfänger Ü30</b><br>Neues Angebot auf Anfrage  | BW Plaza Sport-Arena         |             |                               | Franziska Becker                       | 0171-9429144                                    |
| <b>Samstag und Sonntag unregelmäßige Trainingstage mit unterschiedlichen Gruppen und Trainern, Franziska Becker, 0171-9429144</b>   |                              |             |                               |  |   |
| <b>TENNIS</b>   |                              |             |                               |  |   |
| Abteilungsleitung: Olaf Gehrmann • Tel.: 0170-2439139 • E-Mail: tennis@blau-weiss-buchholz.de   |                              |             |                               |  |   |
| <b>Training</b>   | Sportzentrum                 |             | Trainingszeiten siehe Aushang | Florian Dittmann<br>Philipp Lemke      | 0160-98277177<br>0157-34555734                  |
| <b>Sportwart</b>  |                              |             |                               | Michael Marquardt                      | 0172-4071835<br>michael.marquardt-meisen@web.de |
| <b>Jugendwartin</b>   |                              |             |                               | Kerstin Post                           | 0162-2483800<br>kerstinpost@t-online.de         |
| <b>TISCHTENNIS</b>  |                              |             |                               |  |   |
| Abteilungsleitung: Jürgen Trozki • Tel.: 04181 - 280755 • E-Mail: tischtennis@blau-weiss-buchholz.de  |                              |             |                               |  |   |
| <b>Training für Kinder und Jugendliche</b>  | Birkenschule SZ I            | Mo          | 18.00-20.00                   | Andreas Lochner                        | 0174-9170114                                    |
| <b>Training für Erwachsene</b>  | Birkenschule SZ I            | Mo          | 20.15-22.00                   | Marcus Jauert                          | 0171-5236361                                    |
| <b>Training für Erwachsene</b>  | Birkenschule SZ I            | Mi+Fr<br>Do | 19.30-22.00<br>20.00-22.00    | Jürgen Trozki                          | 04181-280755                                    |
| <b>TRIATHLON</b>  |                              |             |                               |  |   |
| Abteilungsleitung: Steffen Wetzel • Tel.: 0176 - 48787989 • E-Mail: triathlon@blau-weiss-buchholz.de  |                              |             |                               |  |   |
| <b>TriMinis Sommer</b>  | Sportplatz Schulzentrum I    | Mo          | 16:45-17:30                   | Klemens Graw                           |   |
| <b>TriMinis Winter</b> Lauftraining, Sportspiele & Bewegung   | Sporthalle Heideschule       | Mo          | 16:45-17:30                   | Klemens Graw                           |   |
| <b>TriMinis</b> Schwimmtraining   | Hallenbad                    | Sa          | 08.00-09.00                   | Marina Thees                           |   |
| <b>TriKids</b> Lauftraining   | Sportplatz Schulzentrum I    | Mi          | 18.00-19.00                   | Steffen Wetzel                         | 0176-48787989                                   |
| <b>TriKids</b> Athletik   | Birkenschule, Schulzentrum I | Do          | 17.00-18.30                   |  |   |
| <b>TriKids</b> Schwimmtraining  | Hallenbad                    | Sa          | 08.00-10.00                   | Marina Thees                           |   |
| <b>Rekom Lauf</b> Erwachsene  | Sportplatz Schulzentrum I    | Mo          | 19.00                         | Steffen Wetzel                         | 0176-48787989                                   |
| <b>Einsteiger Lauftraining</b> Erwachsene   | Sportplatz Schulzentrum I    | Mo          | 19.00                         | Klemens Karweit                        |   |
| <b>Stabi</b> Erwachsene   | 4-Feldhalle                  | Di          | 19.00-20.00                   | Steffen Wetzel                         | 0176-48787989                                   |
| <b>Schwimmen</b> Erwachsene   | Hallenbad                    | Di          | 20.45-22.00                   | Steffen Wetzel                         | 0176-48787989                                   |
| <b>Lauftraining Technik &amp; Intervalle</b> Erwachsene   | Sportplatz Schulzentrum I    | Mi          | 19.00-20.00                   | Steffen Wetzel                         | 0176-48787989                                   |
| <b>Zirkeltraining</b> Erwachsene  | Birkenschule, Schulzentrum I | Do          | 18.30-20.00                   | Steffen Wetzel                         | 0176-48787989                                   |
| <b>Schwimmen</b> Erwachsene   | Hallenbad                    | Sa          | 08.00-10.00                   | Steffen Wetzel                         | 0176-48787989                                   |
| <b>Freies Radtraining</b> Erwachsene  | Treffpunkt Kirche            | So          | 10.00                         |  |   |
| <b>TURNEN</b>   |                              |             |                               |  |   |
| komm. Abteilungsleitung: Saskia Schuster • Tel.: 0162-9053458 • E-Mail: turnen@blau-weiss-buchholz.de   |                              |             |                               |  |   |
| Für die Übungsstunde "Bewegungslandschaften" ist keine Anmeldungen vorab nötig - Interessierte können einfach vorbei kommen und sich die Gruppen anschauen.<br>Für alle anderen Gruppen ist eine vorherige telefonische Anmeldung erwünscht, da diese in ihren Kapazitäten begrenzt sind. |                              |             |                               |  |   |
| <b>Bewegung entdecken - Motorik fördern</b> ab 2 bis 4 Jahre  | Wiesenschule                 | Mo          | 15.00-16.00                   | Saskia Schuster                        | 0162-9053458                                    |
| <b>Hüpfen, Laufen, Werfen für Vorschulkinder</b> ab 4 bis 6 Jahre   | Wiesenschule                 | Mo          | 16.00-17.00                   | Saskia Schuster                        | 0162-9053458                                    |
| <b>Bewegungslandschaften für Vorschüler</b> ab 4 bis 6 Jahre  | Waldschule                   | Mi          | 16.30-17.30                   | Saskia Schuster                        | 0162-9053458                                    |
| weitere Gruppen sind in Planung   |                              |             |                               | Saskia Schuster                        | 0162-9053458                                    |
| <b>TURNTEAM Kunst- und Aerobicturnen</b>  |                              |             |                               |  |   |
| Abteilungsleitung: Susanne Tidecks • Tel.: 0172-4523363, (Kunstturnen) • E-Mail: turnteam@blau-weiss-buchholz.de<br>Stellv. Abteilungsleitung: Jenna Eggenstein • Tel.: 0151-42529151, (Aerobicturnen) • E-Mail: turnteam@blau-weiss-buchholz.de  |                              |             |                               |  |   |
| Aerobicturnen Leitung: Jenna Eggenstein   |                              |             |                               |  |   |
| <b>Aerobicturnen für Jungs</b>  | BW Plaza Sport-Arena         | Mo          | 15:00-16:30                   | Jenna Eggenstein                       | 0151-42529151                                   |
| <b>Aerobicturnen Level 2 (AK 6-8 &amp; 9-11)</b>  | BW Plaza Sport-Arena         | Mo          | 15:00-17:00                   | Anja Schönherr                         | 0151-42529151                                   |
| <b>Aerobicturnen Level 1 (AK 6-8 &amp; 9-11)</b>  | BW Plaza Sport-Arena         | Mo          | 15:00-17:00                   | Jenna Eggenstein                       | 0151-42529151                                   |

| ABTEILUNG   | ORT  | TAG                | ZEIT                                   | ÜBUNGSLEITER                                       | TELEFON/E-MAIL                 |
|---|--|--------------------|--|--|--------------------------------|
| Ein Verzeichnis über die Abkürzungen der Trainingsorte befindet sich am Ende dieser Aufstellung.          |  |                    |  |  |                                |
| <b>Aerobicturnen Level 2 (AK 12-14 &amp; 15-17)</b>   | BW Plaza Sport-Arena                             | Mo                 | 17:00-19:00                            | Anja Schönherr<br>Jenna Eggenstein, Katharina Huth | 0151-42529151<br>0151-42529151 |
| <b>Aerobicturnen Level 1 (AK 12-14 &amp; 15-17)</b>   | BW Plaza Sport-Arena                             | Mo                 | 17:00-19:00                            |  |                                |
| <b>Aerobicturnen Level 1 &amp; 2 (AK 6-8 &amp; 9-11)</b>  | BW Plaza Sport-Arena                             | Di                 | 15:00-17:00                            | Jenna Eggenstein, Katharina Huth                   | 0151-42529151                  |
| <b>Aerobicturnen Level 1 &amp; 2 (AK12-14, 15-17, 18+)</b>  | BW Plaza Sport-Arena                             | Di                 | 17:00-20:00                            |  |                                |
| <b>Aerobicturnen Moms-Training für die Aerobic Mamas</b>  | BW Plaza Sport-Arena                             | Di                 | 20:00-21:30                            | Jenna Eggenstein, Katharina Huth                   | 0151-42529151                  |
| <b>Aerobicturnen Minis (AK 3-6)</b>   | BW Plaza Sport-Arena                             | Mi                 | 15:00-16:00                            | Anja Schönherr                                     | 0151-42529151                  |
| <b>Aerobicturnen Kids (AK 6-11)</b>   | BW Plaza Sport-Arena                             | Mi                 | 16:00-17:30                            | Anja Schönherr                                     | 0151-42529151                  |
| <b>Aerobicturnen Level 2 (AK 6-8 &amp; 9-11)</b>  | BW Plaza Sport-Arena                             | Do                 | 15.00-17.00                            | Anja Schönherr,<br>Klara Lensing                   | 0151-42529151                  |
| <b>Aerobicturnen Level 1 (AK 6-8 &amp; 9-11)</b>  | BW Plaza Sport-Arena                             | Do                 | 15.00-17.00                            | Jenna Eggenstein, Katharina Huth                   | 0151-42529151                  |
| <b>Aerobicturnen Level 1&amp;2 (AK 12-14, 15-17 &amp; 18+)</b>  | BW Plaza Sport-Arena                             | Do                 | 17.00-19.30                            | Jenna Eggenstein                                   | 0151-42529151                  |
| <b>Aerobicturnen Sondertraining Talent-, Landes- und Bundeskader</b>                                      | BW Plaza Sport-Arena                             | Fr                 | 15.00-18.00                            |  | 0151-42529151                  |
| <b>Kunstturnen Leitung: Susanne Tidecks</b>   |  |                    |  |  |                                |
| <b>DTB Talentschule AK 7 - 9</b>  | Nordheidehalle, KTZ                              | Mo                 | 15:00 - 18:00                          | Susanne Tidecks                                    | 0172-4523363                   |
| <b>Leistungstützpunkt Bundesliga</b>  | Nordheidehalle, KTZ                              | Mo                 | 15:00 - 18:00                          | Susanne Tidecks                                    | 0172-4523363                   |
| <b>Turnen bis 13 Jahre</b>  | Plaza Sport-Arena                                | Mo                 | 17:00 - 19:00                          | Iris Mahneke                                       | 0173 - 8321174                 |
| <b>DTB Talentschule</b>   | Plaza Sport-Arena                                | Di                 | 15:30 - 17:30                          | Susanne Tidecks                                    | 0172 - 4523363                 |
| <b>DTB Talentschule AK 7 - 9</b>  | Plaza Sport-Arena                                | Di                 | 15:30 - 18:30                          | Susanne Tidecks                                    | 0172 - 4523363                 |
| <b>Kür / Leistungsklasse</b>  | Plaza Sport-Arena                                | Di                 | 17:30 - 19:30                          | Nancy Siepmann                                     | 0172 - 4293600                 |
| <b>Leistungstützpunkt Bundesliga</b>  | Nordheidehalle, KTZ                              | Di                 | 17:30 - 20:30                          | Iris Mahneke                                       | 0173 - 8321174                 |
| <b>DTB Talentschule</b>   | Plaza Sport-Arena                                | Mi                 | 15:00 - 18:00                          | Susanne Tidecks                                    | 0172 - 4523363                 |
| <b>DTB Talentschule AK 5 - 6</b>  | Plaza Sport-Arena                                | Mi                 | 15:00 - 18:00                          | Susanne Tidecks                                    | 0172 - 4523363                 |
| <b>Kür / Leistungsklasse</b>  | Nordheidehalle, KTZ                              | Mi                 | 16:00 - 19:00                          | Sarah Schulz                                       | 0172 - 4523363                 |
| <b>Leistungstützpunkt Bundesliga</b>  | Nordheidehalle, KTZ                              | Mi                 | 17:30 - 20:30                          | Nancy Siepmann                                     | 0172 - 4293600                 |
| <b>DTB Talentschule AK 5 - 6</b>  | Plaza Sport-Arena                                | Do                 | 15:00 - 17:00                          | Susanne Tidecks                                    | 0172 - 4523363                 |
| <b>DTB Talentschule AK 7-9</b>  | Plaza Sport-Arena                                | Do                 | 15:45 - 18:45                          | Susanne Tidecks                                    | 0172 - 4523363                 |
| <b>Kür / Leistungsklasse</b>  | Plaza Sport-Arena                                | Do                 | 17:30 - 19:30                          | Iris Mahneke                                       | 0173 - 8321174                 |
| <b>TurnMinis</b>  | Nordheidehalle, KTZ                              | Fr                 | 15:00 - 16:00                          | Susanne Tidecks                                    | 0172 - 4523363                 |
| <b>Turnen 12 Jahre und älter</b>  | Plaza Sport-Arena                                | Fr                 | 15:00 - 17:00                          | Mareen Jacobs                                      | 0172 - 4523363                 |
| <b>Kür / Leistungsklasse</b>  | Plaza Sport-Arena                                | Fr                 | 15:00 - 17:00                          | Joelle Peters                                      | 0172 - 4523363                 |
| <b>DTB Talentschule</b>   | Nordheidehalle, KTZ                              | Fr                 | 16:00 - 18:30                          | Susanne Tidecks                                    | 0172 - 4523363                 |
| <b>Leistungstützpunkt Bundesliga</b>  | Plaza Sport-Arena                                | Fr                 | 17:00 - 20:00                          | Nancy Siepmann                                     | 0172 - 4293600                 |
| <b>Leistungstützpunkt Bundesliga</b>  | Nordheidehalle, KTZ<br>oder<br>Plaza Sport-Arena | Sa                 | 09:00 - 12:00<br>oder<br>14:30 - 18:00 | Susanne Tidecks<br>oder<br>Nancy Siepmann          | 0172-4523363                   |
| <b>DTB Talentschule AK 7-9</b>  | Nordheidehalle, KTZ                              | Sa alle<br>14 Tage | 10:00-14:00                            | Susanne Tidecks                                    | 0172-4523363                   |
| <b>VOLLEYBALL</b>   |  |                    |  |  |                                |
| <b>Abteilungsleitung: Jona Pütz • Tel.: 0157 - 389 55 401 • E-Mail: volleyball@blau-weiss-buchholz.de</b> |  |                    |  |  |                                |
| <b>Volleyball-Kids 10-12 Jahre (männl./weibl.)</b>  | Schulzentrum I                                   | Mo                 | 16:30-18:00                            | Norbert Kaufeld                                    | 0172-4243436                   |
| <b>Volleyball-Jugend 13-17 Jahre (nur weibl.)</b>   | Schulzentrum I                                   | Mo                 | 18:00-20:00                            | Norbert Kaufeld                                    | 0172-4243436                   |
| <b>Volleyball-Erwachsene</b>  | Schulzentrum I                                   | Mo                 | 20:00-22:00                            | Haik Warnat / Ingo Zahn                            | haik.warnat@gmx.de             |
| <b>Volleyball-Kids 10-12 Jahre (männl./weibl.)</b>  | Schulzentrum I                                   | Do                 | 16:30-18:00                            | Norbert Kaufeld                                    | 0172-4243436                   |
| <b>Volleyball-Jugend 13-17 Jahre (nur weibl.)</b>   | Schulzentrum I                                   | Do                 | 18:00-20:00                            | Norbert Kaufeld                                    | 0172-4243436                   |
| <b>Volleyball-Erwachsene</b>  | Schulzentrum I                                   | Do                 | 20:00-22:00                            | Haik Warnat / Ingo Zahn                            | haik.warnat@gmx.de             |
| <b>YOGA</b>   |  |                    |  |  |                                |
| <b>Abteilungsleitung: Shushila Karge • Tel.: 04181-360971 • E-Mail: yoga@blau-weiss-buchholz.de</b>       |  |                    |  |  |                                |
| <b>Integrales Yoga</b>  | Sportzentrum Haus Süd                            | Mo                 | 09:00-10:30                            | Shushila Karge                                     | 04181-360971                   |
| <b>Hatha-Yoga (auch online)</b>   | Sportzentrum Süd und Livestream                  | Mo                 | 19:00-20:30                            | Shushila Karge                                     | 04181-360971                   |
| <b>Kundalini-Yoga</b>   | Sportzentrum Haus Nord                           | Di                 | 08:45-10:15                            | Marion Eckmann                                     | 04181-38336                    |
| <b>Faszien Yoga</b>   | Holm-Seppensen                                   | Di                 | 08:45-10:15                            | Susanne Langpaap                                   | 04181-923385                   |
| <b>Faszien Yoga</b>   | Holm-Seppensen                                   | Di                 | 10:30-12:00                            | Susanne Langpaap                                   | 04181-923385                   |
| <b>Yoga für Jugendliche</b>   | Sportzentrum Haus Nord                           | Mi                 | 17:30-18:30                            | Selina Runte                                       | 0163-4035519                   |
| <b>Ashtanga-Yoga</b>  | Sportzentrum Haus Süd                            | Mi                 | 19:30-21:00                            | Maike Rosenstiel                                   | 0151-28420157                  |
| <b>Yoga für Senioren</b>  | Sportzentrum                                     | Do                 | 09.00-10.30                            | Shushila Karge                                     | 04181-360971                   |
| <b>Yoga am Nachmittag (auch online)</b>   | Sportzentrum N. und Livestream                   | Do                 | 16:15-17:45                            | Victoria Lang                                      | yoga@blau-weiss-buchholz.de    |
| <b>Power-Yoga (auch online)</b>   | Sportzentrum N. und Livestream                   | Do                 | 17:30-19:00                            | Jennifer Kriegel                                   | yoga@blau-weiss-buchholz.de    |
| <b>Hatha-Yoga (auch online)</b>   | Sportzentrum N. und Livestream                   | Fr                 | 18:30-20:00                            | Shushila Karge                                     | 04181-360971                   |
| <b>Integrales Yoga</b>  | Sportzentrum Haus Süd                            | Sa                 | 09:00-10:30                            | Shushila Karge                                     | 04181-360971                   |
| <b>Ashtanga-Yoga</b>  | Sportzentrum Haus Süd                            | So                 | 11:00-12:45                            | Maike Rosenstiel                                   | 0151-28420157                  |
| <b>Power-Yoga (auch online)</b>   | Sportzentrum N. und Livestream                   | So                 | 17:30-19:00                            | Tatjana Wruck                                      | tatjanawruck@gmail.com         |

## BEITRAGSÜBERSICHT BLAU-WEISS BUCHHOLZ

| BEITRAGSÜBERSICHT<br>unserer Sportangebote | MONATSBEITRAG |         | BEITRAGS-<br>GRUPPE |
|--|---------------|---------|---------------------|
|  | Jug.          | Erw.    |                     |
| Amb. Herzgruppe - Kardiofit                | -             | 14,00 € | Standard            |
| Behindertensport                           | 6,00 €        | 12,00 € | Standard            |
| Boule                                      | 10,00 €       | 13,00 € | Standard            |
| Bowling                                    | 8,00 €        | 10,00 € | Standard            |
| Bridge                                     | 9,00 €        | 11,00 € | Standard            |
| Bujinkan-Budo                              | 13,00 €       | 17,00 € | Standard            |
| Cheerleading                               | 13,00 €       | 17,00 € | Standard            |
| <b>Fechten bis 31.12.2023</b>              | 10,00 €       | 13,00 € | Standard            |
| <b>Fechten ab 01.01.2024</b>               | 15,00 €       | 18,00 € | Standard            |
| Group Fitness                              | 13,00 €       | 17,00 € | Standard            |
| Ju-Jutsu                                   | 10,00 €       | 13,00 € | Standard            |
| Leichtathletik                             | 13,00 €       | 17,00 € | Standard            |
| <b>Nordic-Walking</b>                      | 8,00 €        | 12,00 € | Standard            |
| Parkour                                    | 13,00 €       | 17,00 € | Standard            |
| Radsport                                   | 13,00 €       | 17,00 € | Standard            |
| <b>Schach</b>                              | 11,00 €       | 15,00 € | Standard            |
| Tischtennis                                | 10,00 €       | 13,00 € | Standard            |
| Velo-Freunde                               | 10,00 €       | 13,00 € | Standard            |
| Volleyball                                 | 13,00 €       | 17,00 € | Standard            |

Familienrabatt in Höhe von 1,00€ gemäß Beitragsordnung möglich

|  |         |         |         |
|--|---------|---------|---------|
| <b>Baby- und Kleinkinderschwimmen bis 31.12.2023</b>   | 22,00 € | -       | Premium |
| <b>Baby- und Kleinkinderschwimmen ab 01.01.2024</b>  | 25,00 € | -       | Premium |
| Badminton  | 15,00 € | 20,00 € | Premium |
| zzgl. Spielgebühr (24,00€ im Juli) pro Jahr für Badmintonspieler im Spielbetrieb der Erwachsenen |         |         |         |
| Basketball mit Spielbetrieb  | 21,00 € | 21,00 € | Premium |
| zzgl. Spielgebühr (40,00€ zum Jahresbeginn) pro Jahr für Basketballer im Spielbetrieb            |         |         |         |
| Basketball ohne Spielbetrieb   | 17,00 € | 21,00 € | Premium |
| Bouldern * (zzgl. Entgelt gemäß Nutzungsentgeltordnung)  | 5,00 €  | 5,00 €  | Premium |
| Dance Studios Gesamtnutzung  | 37,00 € | 37,00 € | Premium |
| Dance Studios 1x pro Woche   | 27,00 € | 27,00 € | Premium |
| Dance Studios Kindertanzen   | 15,00 € | 15,00 € | Premium |
| Fitness *  | 22,00 € | 29,00 € | Premium |
| <b>Fitness-PLUS-Group Fitness bis 31.12.2023</b>   | 35,00 € | 45,00 € | Premium |
| <b>Fitness-PLUS-Group Fitness ab 01.01.2024</b>  | 30,00 € | 35,00 € | Premium |
| <b>Fitness-PLUS-Gesundheitssport bis 31.12.2023</b>  | 35,00 € | 45,00 € | Premium |
| <b>Fitness-PLUS-Gesundheitssport ab 01.01.2024</b>   | 30,00 € | 35,00 € | Premium |
| <b>Fitness-PLUS-Tennis bis 31.12.2023</b>  | 35,00 € | 45,00 € | Premium |
| <b>Fitness-PLUS-Tennis ab 01.01.2024</b>   | 30,00 € | 35,00 € | Premium |
| <b>Fitness-PLUS-Radsport NEU ab 01.01.2024</b>   | 30,00 € | 35,00 € | Premium |
| <b>Gesundheitssport bis 31.12.2023</b>   | 15,00 € | 20,00 € | Premium |
| <b>Gesundheitssport ab 01.01.2024</b>  | 15,00 € | 23,00 € | Premium |
| Judo   | 15,00 € | 20,00 € | Premium |
| Judo Brasilian Jiu Jitsu (BJJ)   | 30,00 € | 30,00 € | Premium |
| Karate   | 15,00 € | 20,00 € | Premium |

| BEITRAGSÜBERSICHT<br>unserer Sportangebote              | MONATSBEITRAG |         | BEITRAGS-<br>GRUPPE |
|---|---------------|---------|---------------------|
|   | Jug.          | Erw.    |                     |
| <b>Kickboxen und Boxen bis 31.12.2023</b>               | 13,00 €       | 17,00 € | Premium             |
| <b>Kickboxen und Boxen ab 01.01.2024</b>                | 20,00 €       | 25,00 € | Premium             |
| <b>Kickboxen Kid-Boxing NEU ab 01.01.2024</b>           | 15,00 €       | -       | Premium             |
| Klettern * (zzgl. Entgelt gemäß Nutzungsentgeltordnung) | 5,00 €        | 5,00 €  | Premium             |
| Schwimmen   | 21,00 €       | -       | Premium             |
| Schwimmen (Wettkampf)                                   | 24,00 €       | 25,00 € | Premium             |
| Sportkegeln   | 15,00 €       | 20,00 € | Premium             |
| Tanzsport Tanzkreis                                     | 15,00 €       | 20,00 € | Premium             |
| Lets Dance Kids   | 20,00 €       | -       | Premium             |
| Tanzsport Latein-Einzeltänzer                           | 35,00 €       | 35,00 € | Premium             |
| Tanzsport LatinKids                                     | 15,00 €       | -       | Premium             |
| Tennis  | 15,00 €       | 24,00 € | Premium             |
| Tennis-Jugendtraining (zzgl. zum Beitrag)               | Saisonbeitrag |         |                     |
| Sommersaison (1 Std/Woche)                              | 136,00 €      | -       |                     |
| Wintersaison (1 Std/Woche) in der Halle                 | 264,00 €      | -       |                     |
| Triathlon   | 18,00 €       | 25,00 € | Premium             |
| Turnen  | 15,00 €       | -       | Premium             |
| TURNTEAM Kunst- u. Aerobicturnen (Einsteiger)           | 25,00 €       | 25,00 € | Premium             |
| Yoga  | 15,00 €       | 25,00 € | Premium             |

Für alle Premium-Abteilungen gibt es einen Familienrabatt in Höhe von 2,00 €  
**SONDERLEISTUNGEN:** Bei Mitgliedschaft in einer Premium Abteilung zusätzliche Standard-Abteilung für 7,00 € monatlich, plus weitere Standard-Abteilung für 0,00 € monatlich  
 \* Bei den Sparten Bouldern und Klettern ist der Familienrabatt bereits im Nutzungsentgelt enthalten. Für Bouldern, Klettern & Fitness gelten die Sonderleistungen nicht.

|  |         |         |                |
|--|---------|---------|----------------|
| Tanzsport Lateinformation <b>Leistungsteam A/B</b>           | 50,00 € | 50,00 € | Leistungssport |
| Tanzsport Lateinformation <b>Nachwuchsteam C/D/E</b>         | 45,00 € | 45,00 € | Leistungssport |
| TURNTEAM Kunst- und Aerobicturnen <b>Wettkampfgruppe</b>     | 50,00 € | 50,00 € | Leistungssport |
| TURNTEAM Kunst- und Aerobicturnen <b>Leistungsstützpunkt</b> | 65,00 € | 65,00 € | Leistungssport |

Für alle Leistungssport-Abteilungen gibt es keinen Familienrabatt  
**SONDERLEISTUNGEN:** weitere Leistungen für Leistungssportler

**PASSIVE MITGLIEDSCHAFT**  
 Passive Mitglieder zahlen einen monatlichen Beitrag von 7€ und sind nicht zur Teilnahme an den Sportangeboten berechtigt. Die Umstellung von einer aktiven auf eine passive Mitgliedschaft kann nur zum Quartalsende erfolgen.

**BEITRAGSORDNUNG**  
 Die vollständige Beitragsordnung finden Sie auf unserer Blau-Weiss Homepage und ist zudem in der Blau-Weiss Geschäftsstelle erhältlich.

## +++ HINWEIS ZUR BEITRAGSORDNUNG +++

Zum 01.01.2024 erhöht sich der Beitragsaufschlag für die Nutzung zusätzlicher Sportangebote von 4 € auf 7 €.

Mitglieder einer **PREMIUM**-Abteilung können für einen monatlichen Beitragsaufschlag beliebig viele Sportangebote der Beitragsgruppe **STANDARD** nutzen. Informationen entnehmen Sie bitte der Beitragsordnung (4.1 Beitragsgruppen) unter [www.blau-weiss-buchholz.de/beitragsordnung/](http://www.blau-weiss-buchholz.de/beitragsordnung/)  
 Ausgenommen von dieser Regelung sind die Sportangebote der Abteilungen Fitness, Klettern und Bouldern.

## NUTZUNGSENTGELTORDNUNG KLETTERZENTRUM

| MONATLICHES NUTZUNGSENTGELT BOULDERN   |             |          |
|--|-------------|----------|
| Erwachsene   | Jugendliche | Familien |
| 26,00 €  | 20,00 €     | 50,00 €  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zusammensetzung Nutzungsentgelt: Mitgliedsbeitrag der Abteilung Bouldern in Höhe von 5,00 €, zzgl. Nutzungsentgelt Bouldern</li> <li>Keine Mitgliedschaft beim DAV-Sektion Hamburg-Niederelbe erforderlich</li> <li><b>Das Nutzungsentgelt „Bouldern“ berechtigt zur uneingeschränkten Nutzung des Boulderbereichs während der Öffnungszeiten.</b></li> </ul> |             |          |

| MONATLICHES NUTZUNGSENTGELT KLETTERN & BOULDERN   |             |          |
|---|-------------|----------|
| Erwachsene  | Jugendliche | Familien |
| 28,00 €   | 22,00 €     | 55,00 €  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zusammensetzung Nutzungsentgelt: Mitgliedsbeitrag der Abteilung Klettern &amp; Bouldern in Höhe von 5,00 €, zzgl. Nutzungsentgelt Klettern &amp; Bouldern</li> <li>Zzgl. Mitgliedschaft DAV Sektion Hamburg Niederelbe. Hierzu fallen zusätzlich jährliche Beiträge von max. 85,00 € je Mitglied an. (siehe Beitragsordnung unter <a href="http://www.dav-hamburg.de/dav/Mitgliedschaft">www.dav-hamburg.de/dav/Mitgliedschaft</a>)</li> <li>Für die Teilnahme an Kursen ist keine Doppelmitgliedschaft erforderlich.</li> <li><b>Das Nutzungsentgelt „Klettern &amp; Bouldern“ berechtigt zur uneingeschränkten Nutzung des Kletter- und Boulderbereichs während der Öffnungszeiten.</b></li> </ul> |             |          |

| TAGESKARTEN         |                 |                     |
|---------------------|-----------------|---------------------|
| Klettern & Bouldern | Nichtmitglieder | Blau-Weiss oder DAV |
| Erwachsene          | 15,00 €         | 11,50 €             |
| Jugendliche         | 11,50 €         | 8,50 €              |
| Bouldern            | Nichtmitglieder | Blau-Weiss          |
| Erwachsene          | 10,50 €         | 9,50 €              |
| Jugendliche         | 9,50 €          | 7,50 €              |

| ZEHNERKARTEN        |                 |                     |
|---------------------|-----------------|---------------------|
| Klettern & Bouldern | Nichtmitglieder | Blau-Weiss oder DAV |
| Erwachsene          | 135,00 €        | 105,00 €            |
| Jugendliche         | 105,00 €        | 75,00 €             |
| Bouldern            | Nichtmitglieder | Blau-Weiss          |
| Erwachsene          | 95,00 €         | 85,00 €             |
| Jugendliche         | 85,00 €         | 65,00 €             |

| KURSE                      |                 |                     |
|----------------------------|-----------------|---------------------|
| Schnupperbouldern 1 Std.   | Nichtmitglieder | Blau-Weiss          |
| Erwachsene                 | 15,00 €         | 12,00 €             |
| Jugendliche                | 12,00 €         | 10,00 €             |
| Schnupperklettern 1,5 Std. | Nichtmitglieder | Blau-Weiss oder DAV |
| Erwachsene                 | 25,00 €         | 20,00 €             |
| Jugendliche                | 20,00 €         | 15,00 €             |
| Anfängerkurs 2x3 Std.      | Nichtmitglieder | Blau-Weiss oder DAV |
| Erwachsene                 | 85,00 €         | 65,00 €             |
| Jugendliche                | 65,00 €         | 60,00 €             |
| Vorstiegskurs 3x3 Std.     | Nichtmitglieder | Blau-Weiss oder DAV |
| Erwachsene                 | 105,00 €        | 85,00 €             |
| Jugendliche                | 85,00 €         | 80,00 €             |
| Eltern-Kind-Kurs 2x2 Std.  |                 |                     |
| Erwachsene + 1 Kind        | 120,00 €        | 110,00 €            |

| KINDERGEBURTSTAGE |          |                                      |
|-------------------|----------|--------------------------------------|
| Panda-Paket       | 129,00 € | bis 6 Kinder, inkl. Geburtstagskind  |
| Gorilla-Paket     | 199,00 € | bis 10 Kinder, inkl. Geburtstagskind |

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Allgemeine Informationen zur Mitgliedschaft sind der Beitragsordnung zu entnehmen.
- Das monatliche Nutzungsentgelt verlängert sich automatisch um einen weiteren Monat.
- Eine Kündigung des Nutzungsentgelts kann monatlich bis zum 20. eines jeden Monats erfolgen.
- Eine erstmalige Kündigung des Nutzungsentgelts kann nach 3 Monaten erfolgen.
- Die Kontrolle der Nutzung erfolgt durch einen Mitgliedsausweis. Hierfür wird ein Pfand in Höhe von 10,00 € einbehalten. Zur Identitätskontrolle wird ein Foto erstellt und intern gespeichert.
- Die Zahlung des Nutzungsentgelts erfolgt monatlich durch Bankeinzug.

# BLAU-WEISS SAGT DANKE!

Wir bedanken uns sehr herzlich bei unseren **Mitgliedern** sowie **Abteilungs-** und **Übungsleitern!**

Mit Ihrer starken Verbundenheit zu Blau-Weiss sichern Sie die Zukunft unseres Sportvereins – DANKE!



★ Noch kein Geschenk zu WEIHNACHTEN? ★  
Wie wäre es mit GUTSCHEINEN von BLAU-WEISS?



| Weitere KURS- UND TRENDSPORTANGEBOTE  | Informationen    | Telefon       | E-Mail                                |
|---|------------------|---------------|---------------------------------------|
| <b>Aqua-Fitness (Damen)</b>   | Stefanie Reemts  | 04181-8942    |                                       |
| <b>Beckenboden-Kurs</b>   | Regina Bögeholz  | 04181-36 333  |                                       |
| <b>Klettern - Fortlaufendes Kursangebot im Kletterzentrum Buchholz</b>  | Kletterzentrum   | 04181-9449393 | kletterzentrum@blau-weiss-buchholz.de |
| <b>Abnehmen ist Familiensache!</b><br>Zertifizierte Kurse für übergewichtige Kids und Teens (und deren Eltern) mit Fun-Sport, Ernährungs- und Selbstbewusstseinstraining. | Antje Schlüschen | 04181-969069  |                                       |
| <b>Gedächtnistraining</b>   | Regina Bögeholz  | 04181-36 333  |                                       |

## 25. Buchholzer Stadtlauf

|                      |   |            |
|----------------------|---|------------|
| <b>16. Juni 2024</b> | Informationen: <a href="http://www.buchholzerstadtlauf.de">www.buchholzerstadtlauf.de</a> | 04181-5932 |
|----------------------|---|------------|

## Kindergeburtstage

|                 |                                |               |
|-----------------|--------------------------------|---------------|
| <b>Klettern</b> | Informationen: Kletterzentrum  | 04181-9449393 |
| <b>Kegeln</b>   | Informationen: Geschäftsstelle | 04181-8942    |

## Sportabzeichen

**Aktuelle Infos rund um das Thema Sportabzeichen finden Sie auf unserer Homepage unter:**  
<http://blau-weiss-buchholz.de/sportabzeichen>

Informationen: Hannes Scheel - 0157-34680013 - [sportabzeichen@blau-weiss-buchholz.de](mailto:sportabzeichen@blau-weiss-buchholz.de)

### TRAININGSORTE

|             |  |                 |
|-------------|--|-----------------|
| BBS         | Berufsbildende Schulen (Schulzentrum II) | Sprötzer Weg 33 |
| Bhf. Suer.  | Bahnhof Suerhop                          | Drosselweg      |
| Birken.     | Birkenschule (Schulzentrum I)            | Buenser Weg     |
| Boerns Soll | Förderschule Am Boerns Soll              | Am Boerns Soll  |
| Gym. II     | Gymnasium II (Schulzentrum II)           | Sprötzer Weg 33 |
| Hallenb.    | Hallenbad                                | Holzweg         |
| Heide.      | Heideschule                              | Buenser Weg     |
| JuZ         | Jugendzentrum                            | Hamburger Str.  |
| KTZ         | Kunstturnzentrum (Nordheidehalle)        | Holzweg 4       |
| NHH         | Nordheidehalle                           | Holzweg 4       |
| Otter       | Grundschule Otter                        | Schulstr. 15    |
| 3-Feldhalle | 4-Feldhalle, Schulzentrum I              | Buenser Weg     |
| 4-Feldhalle | 4-Feldhalle, Schulzentrum I              | Buenser Weg     |
| Sportz.     | Sportzentrum Blau-Weiss-Buchholz e.V.    | Holzweg 6       |
| Stein.      | Grundschule Steinbeck                    | Am Kattenberge  |
| SZ I        | Schulzentrum I                           | Buenser Weg     |
| SZ II       | Schulzentrum II                          | Sprötzer Weg 33 |
| Wald.       | Waldschule                               | Parkstr.        |
| Wiesen.     | Wiesenschule                             | Wiesenstr.      |

### HAUSTECHNIKER SPORTZENTRUM

|           |                  |              |
|-----------|------------------|--------------|
| Haus Nord | Thomas Balthasar | 0174-5436916 |
| Haus Süd  | Thomas Balthasar | 0174-5436916 |

### ANSPRECHPARTNER SPORTHALLEN

|                    |  |                               |
|--------------------|--|-------------------------------|
| Nordheidehalle     | Albert Hidri (Hausmeister)<br>Vera Sternemann (Geschäftsführung) | 0174-9176748<br>04181-9909867 |
| Öffentliche Hallen | Stefan Reineremann   | 0176-54266863                 |

### Schulzentrum I

|                                  |              |              |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| Birkenschule<br>3- / 4-Feldhalle | H. Breustedt | 0175-9629823 |
| IGS                              | H. Czoll     | 0175-5304497 |
| Gymnasium I                      | H. Neff      | 0175-5304496 |

### Schulzentrum II (Unter den Telefonnummern erreichen Sie automatisch den diensthabenden Hausmeister)

|  |                  |              |
|--|------------------|--------------|
|  | H. Schuster      | 0175-5304500 |
|  | H. Busch         | 0175-5304499 |
|  | H. Brandenburger | 0175-5304498 |

### Weitere Sporthallen

|                          |                  |                  |
|--------------------------|------------------|------------------|
| Heideschule              | Sven Brandenburg | 0162-4674822     |
| Grundschule<br>Steinbeck | Andreas Kasimir  | 0160-92 32 91 50 |
| Waldschule               | Sven Malten      | 0175-6788032     |
| Wiesenschule             | Carsten Trübel   | 0162-4674797     |

### WICHTIGE TELEFONNUMMERN

|  |               |
|--|---------------|
| Abstimmung der Vereinsbus-Einsatztermine über die Geschäftsstelle  | 04181-8942    |
| Verantwortlicher für Sportabzeichen: Hannes Scheel<br><a href="mailto:sportabzeichen@blau-weiss-buchholz.de">sportabzeichen@blau-weiss-buchholz.de</a> | 0157-34680013 |

**Bitte keine Jacken  
und Sporttaschen mit in  
die Sporträume nehmen.  
Danke!**

**Bei den Hallenschuhen  
darauf achten, dass die  
Sohlen keine Markierungen  
hinterlassen. Danke!**

# Das Fahrradfachgeschäft in Buchholz



**Wir feiern  
unser Jubiläum mit  
Sonderrabatten  
auf E-Bikes  
bis Ende 2023!**

**%**  
**%**



Cycle-team GmbH & Co. KG Bremer Straße 16 21244 Buchholz  
werkstatt@cycle-team.de info@cycle-team.de 04181-99129

  
**EMPORE**  
BUCHHOLZ

DAS VERANSTALTUNGSZENTRUM DER NORDHEIDE

## Kultur- und Veranstaltungszentrum seit 1991

Multifunktionaler Saal mit maximal 516 Sitzplätzen  
Professionelle Ton, Licht- und Bühnentechnik

**Nationale und internationale Produktionen von Format.**  
70.000 Besucher in mehr als 200 Veranstaltungen pro Jahr:

Comedy - Kabarett - Konzerte - Lesungen - Musical - Tanz -  
Märkte & Messen - Operette & Oper - Partys - Theater

Die ganze Auswahl auf [www.EMPORE-Buchholz.de](http://www.EMPORE-Buchholz.de) • **Karten-Kasse** 0 41 81 / 28 78 78



# Passgenau finanziert. Mit dem Haspa BaufinanzFinder.

Bei uns aus über 300  
Finanzierungsangeboten das  
beste finden und schnell ins  
Wunschzuhaus kommen.  
[haspa.de/baufinanzfinder](https://haspa.de/baufinanzfinder)  
Jetzt Beratungstermin  
vereinbaren.

**Meine Bank heißt Haspa.**

 **Haspa**  
Hamburger Sparkasse