

# SPORT

## EREIGNISSE AUSGABE 2025/26



Show Dance

Kinderyoga

Ballett

Ballsport

Fitness

Yoga

Gesundheitssport

Gymnastik

Inlineskating

Jazz Dance

Hip Hop

Judo

Kindertanz

Kinderturnen

Nordic Walking

Palette

Pilates

Rückengymnastik

Tennis

unterschiedliche  
Kursangebote

[WWW.TSVSPROETZE.DE](http://WWW.TSVSPROETZE.DE)



@TSVSPROETZE

**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**





# VORWORT



Liebe Sportlerinnen und Sportler im TSV Sprötze, auch im 99zigsten Jahr unseres Bestehens gab es viel zu tun und wir hatten insgesamt eine gute und positive Entwicklung.

Wie jedes Mal, haben wir uns auch in diesem Jahr wieder am Dorffest beteiligt mit unserem Kinder- und Bühnenprogramm.

Sportlich waren unsere Inliner mit einem 2. Platz beim Buchholzer Stadtlauf im Bereich 9,5km Skating erfolgreich. Unser Sportangebot konnten wir um die Gruppen – TRX (neu), Langhantel (2.Kurs) und zwei zusätzlichen Mama Fit Kurse erweitern. Auch fanden verschiedene Specials wie beispielweise das Buggy Workout oder Fit mit Hund statt.

Unser Dankeschönfrühstück mit den Ehrungen der langjährigen Mitglieder und dem Dank an alle Übungsleiterinnen und Leiter war sehr gut besucht und fand ein positives Echo.

Wir haben begonnen ein Präventionskonzept für den TSV auf der Basis der KSB- und LSB-Empfehlungen zu entwickeln. Im Zuge dieser Arbeit wurde auch deutlich, dass wir unsere Satzung dringend auf den aktuellen Stand bringen mussten. Diese Arbeit fand ihren Abschluss mit der Jahreshauptversammlung. Das Präventionskonzept befindet sich noch in der Ausarbeitung. Das Vereinshaus ist schon etwas in die Jahre gekommen und einige Arbeiten standen an. Zunächst haben wir das Dach von Moos und Dreck befreien lassen. Nun strahlt es wieder in neuem Glanz.

Einen weiteren Schwerpunkt der Vorstandsarbeit stellten die Vorbereitungen für das Jahr unseres 100-jährigen Bestehens dar. Neben einer klassischen Jubiläumsfeier werden über das Jahr verteilt Aktivitäten stattfinden. Den Abschluss wird die Veröffentlichung einer Jubiläumsausgabe der Vereinszeitung darstellen.

Der gesamte TSV Vorstand bedankt sich bei allen aktiven und passiven Sportlerinnen und Sportlern, so wie allen Unterstützerinnen und Unterstützern für die gute und faire Zusammenarbeit im vergangenen Jahr.



Wir wünschen viel Spaß im hundertsten Jahr des TSV Sprötze.

Euer / Ihr  
Norbert Vietheer  
(1. Vorsitzender)



# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	3
---------------	---

## **SPARTEN & KURSÜBERSICHT**

Trainerteam .....	7-8
Kooperation New Moms .....	9
Mama Fit .....	10-11
Aktive Minis .....	12-13
Aktive Minis & Kids .....	14-15
Dancing Queens & Kings .....	17-19
Kids Yoga .....	20
Reine Männersache .....	21-22
Fitness für Alle .....	23-25
Volle Frauenpower .....	26-29
Yoga für Alle .....	31-32
Fit im Alter .....	33-36
Stark & Beweglich .....	37
Fit an der frischen Luft .....	38-39
Fit an der frischen Luft & in der Halle .....	40

## **HIGHLIGHTS**

Inline Skating .....	42-43
Clubmeisterschaft Tennis.. ..	44-45
Kinderfasching .....	46-47

Update Vorstand .....	6
-----------------------	---

Laternenumzug .....	48
Mama Fit goes TRX .....	49
Pfingstspecial .....	50
Fit mit Hund .....	51-52
Buggy Workout .....	53
Hula-Workout Outdoor Special .....	54
Der Weihnachtsmann ist da .....	55
Ehrungen .....	56-57
Der TSV beim Sprötzer Dorffest .....	59-61
100 Jahre TSV Sprötze .....	63-66
Impressionen aus diesem Jahr .....	67

## **DER VEREIN**

Sparten Ansprechpartner & Sportanlage ..	68
Sportübersicht .....	69-71
Beitragsordnung .....	72
Anmeldeformular .....	74-75
Vorstand .....	76
Anzeigenpartner .....	77
Impressum .....	78

## **EINLADUNG ZUM KINDERFASCHING**

**am 15. Februar 2026 von 14.30-17.00 Uhr**

**im Vereinshaus des TSV Sprötze!**



Deutsche  
Vermögensberatung

In Partnerschaft mit:



# SPRINT ODER MARATHON?

Jedes Ziel braucht seine eigene Strategie.  
Auch bei deinen Finanzen. Ich helfe dir dabei,  
deine finanzielle Zukunft optimal zu gestalten.  
**Sprich mich gerne an!**

Deutsche Vermögensberatung  
**Repräsentanz Mirco Horn**  
Bendestorfer Straße 3  
21244 Buchholz  
Telefon 01578 8546436



# RUNNING



# VORSTAND



## VIELEN DANK DENNIS!



für 10 Jahre Unterstützung im Vorstand.

Du hast damals dafür gesorgt, dass wir eine professionelle Website bekommen, hast mit uns rechtliche Fragen diskutiert und die Finanzen stets im Blick behalten.

Wir wünschen Dir alles Gute für die Zukunft!

# EUER VORSTAND

## I. VORSITZENDER

Norbert Vietheer



## II. VORSITZENDE

Ellen Niemeyer

## III. VORSITZENDER

Jens Kohlmorgen

## VORSTAND SPORTBETRIEB

Kerstin Gehring

## VORSTAND ÖFFENTLICHKEITS- ARBEIT

Denise Jusinski  
+ 🐾 Zwirbi

## VORSTAND FINANZEN

Antonie Krueger

## SCHRIFT- FÜHRERIN

Christin Koch



# TRAINERTEAM



Denise  
Jusinski



Tatiana  
Kahle



Sara  
Boukhal



Ellen  
Niemeyer



Mercè  
Barahona



Thomas  
Jusinski



Elvira  
Wittenberg



Ingeborg  
Classen



Marie  
Kahle



Tina  
Hindriksen



Dennis  
Herpel



Ellen  
Seibt



Lynn  
Otte



Wiebke  
Baastrup



Urte  
de Meij



Kerstin  
Heuser



Lara  
Mecklenburg



Bernward  
Bade



Selina  
Runte



Stefanie  
Schäfer-  
Baltus



Fred  
Forman



Wolfgang  
Münzberg,  
Bernd Brohm



Sabine  
Skapil



Fenja  
Pulter





# TRAINERTEAM



**Eileen Meyer**

Energiegeladene, chaotische Vollzeitmami, die immer Vollgas gibt. Aufgeben, gibt's nicht! Trefft mich beim Mami Fit oder Langhantel Training!



**Marleen Rieckmann**

Ich bin Marleen und tanze seit meiner Jugend Standard und Latein. Seit Januar 2024 bin ich Teil des Zumba-Kurses. Ich freue mich sehr darauf, meine Freude am Tanzen mit euch zu teilen!



**Lieke Kovac**

Ich bin Lieke und leite seit März die Eltern-Kind-Turnen Gruppe am Donnerstag. Eigentlich komme ich aus dem kaufmännischen Bereich, aber mein Herzenswunsch war es schon immer, etwas mit Kindern zu machen. Aktuell absolviere ich noch den Lehrgang zur zertifizierten Kindersporttrainerin.



**Isabell Rix**

Hi ich bin Isi, 34 Jahre alt und Mama von zwei Mädels. Ich bin derzeit in Elternzeit und ab sofort findet ihr mich immer mal wieder als Vertretung beim Kinderturnen oder bei den Krabbelmäusen/Sportflöhen. Ich freue mich auf Euch.



**Tina Timm**

Ich bin Tina, und teile seit 5 Jahren meine Liebe zum Pilates mit anderen Frauen, die lernen möchten, ihren Körper wieder richtig zu spüren. Mit der Weiterbildung zur Postnatal Trainerin möchte ich nun Mütter nach der Geburt unterstützen, zurück zu ihrem Körper zu finden.



**Rebecca Walter**

Hallo liebe Tanzmäuse! Ich bin Rebecca, Anfang 30, und tanze selber seit meinem 5. Lebensjahr. Als Tänzerin habe ich schon auf vielen Bühnen (u.a. Israel) und auch vor der Kamera (u.a. KIKA Tanzalarm) gestanden. Meine Ausbildung zur Diplom-Tanzpädagogin habe ich in München absolviert und mein Sportstudium in München und Hamburg. Ich freue mich die Freude an Tanz, Bewegung und Musik mit euch zu teilen.



**Aline Postel**

Mein Name ist Aline und ich bin Mama von zwei Kindern im Alter von vier Jahren und sechs Monaten. Ich habe früher schon im Verein die Kleinen im Kindertanz und im Jazz Dance unterrichtet und bin jetzt nach langer Abwesenheit wieder zurück. Ihr findet mich immer mal wieder als Vertretung beim Mama Fit, den Tanzzwergen oder beim Kreativen Kindertanz

*Unsere weiteren Trainerinnen und Trainer freuen sich, Euch persönlich kennenzulernen.  
Schaut in die folgenden Berichte dann viel Spaß beim Probetraining.*

# KURSÜBERSICHT

## KOOPERATION



NEW MOMS

**GEBURTSVORBEREITUNG | 2 TAGE AM WOCHENEDE | 13.00-17.00 UHR**



Erlebt ein Wochenende rund um das Thema Eltern sein und Geburt. Unter der Begleitung einer erfahrenen Hebamme und Diplompädagogin bereitet ihr euch gemeinsam auf die Geburt vor und lernt, wie ihr für euer Kind ein sicherer Hafen werdet.



**RÜCKBILDUNGSKURS | 6 TERMINE | 10.30-11.30 UHR**



In der Schwangerschaft wurde nicht nur dein Beckenboden stark beansprucht. Auch die Bauchmuskulatur muss ihren Platz zurückfinden.



**Laufend neue Termine**

INFOS BEI SKADI STEINHOFF

[SKADISTEINHOFF@GMAIL.COM](mailto:SKADISTEINHOFF@GMAIL.COM)

[ANMELDUNG ÜBER DIE WEBSITE WWW.SKADISTEINHOFF.DE](http://WWW.SKADISTEINHOFF.DE)



**ÖFFNUNGSZEITEN**

**Montag - Freitag**

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

**Samstag**

08:30 - 13:00 Uhr

Niedersachsenstraße 8 • 21244 Buchholz/Sprötze  
Tel. 04186 - 889 555 • [gesund@sproetzer-apotheke.de](mailto:gesund@sproetzer-apotheke.de)



# KURSÜBERSICHT

UPDATE

Mama FIT

Liebe Mamas, wie krass seid ihr denn? Anfang des Jahres sind wir noch mit 2 Mama Fit Kursen gestartet und nun haben wir 4 rappende Kurse + einen Family TRX Kurs- wow! Hinzukommen ja noch die Specials wie Buggy Workout oder auch das Ferienprogramm, wo Kinder mit hinzukommen durften. Wir möchten uns aber nicht nur bei Euch für euer Interesse bedanken, sondern auch ganz herzlich bei unseren Übungsleiterinnen.

Anfang des Jahres hat Sarah A. den Mama Fit Kurs an Denise übergeben. Liebe Sarah, danke, dass du uns 6 Jahre begleitet, motiviert und zum Schwitzen gebracht hast. Wir wünschen Dir alles, alles Gute.

## VIELEN DANK SARAH!



Der Mittwochskurs (10-11 Uhr) wurde von Denise übernommen und auch ein weiterer Mama Fit Kurs (Mo. 10-11 Uhr) ins Leben gerufen. Auch Tina hat ihr Freitagsangebot erweitert, sodass nun von 10-11 Uhr und 11-12 Uhr Mamas Schwitzen dürfen.

Seit Oktober ist nun auch Eileen fest an Board, die die Mama Fit Kurse von Denise übernehmen wird, da es für sie zurück in den Hauptberuf geht.



## VIELEN DANK DENISE!



Denise trainiert euch weiterhin im Wechsel mit Sarah B. am Samstag beim **TRX** Family Workout sowie bei dem ein oder anderen Special sowie unserem neuen Freitagskurs.





# KURSÜBERSICHT



MamaFIT

**MO., 10.00-11.00 UHR | TRAINERIN: EILEEN**

Fokussiertes Krafttraining mit vorwiegend Langhantel & Theraband im Einsatz

**MI., 10.00-11.00 UHR | TRAINERIN: EILEEN**

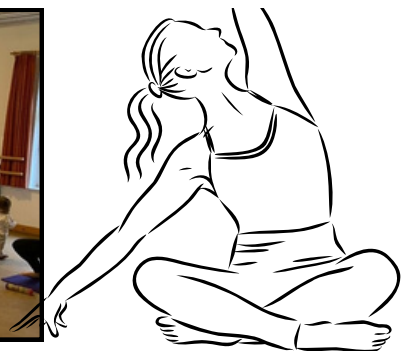
Cardio versiertes Training mit Fokus auf Partnerübungen und Hilfsmitteln wie Kurzhanteln und Booty Bands.



**FR., 10.00-11.00 UHR | TRAINERIN: TINA**

**FR., 11.00-12.00 UHR | TRAINERIN: TINA**

mit Yoga& Intervalltraining wieder in Schwung kommen. Dieser Kurs ist perfekt für alle Mamas, die nach der Rückbildung sanft, aber effektiv wieder fit werden möchten. Der Kurs kombiniert fließende Yogaelemente in 30 Sekunden Intervallen - für mehr Kraft, Beweglichkeit und Energie im Mama-Alltag. Der Kurs ist fortlaufend, und du kannst jederzeit einsteigen!





# KURSÜBERSICHT

## AKTIVE MINIS

**BABYS IN BEWEGUNG (KURS) | FR., 09.00-11.00 UHR | TRAINERIN: TINA**

Dieser 8-Wochen-Kurs nach dem Konzept des Deutschen Turnerbundes richtet sich an Babys ab etwa drei Monaten. Durch die ähnliche Entwicklungsstufe der Kinder können wir gezielt auf ihre Bedürfnisse eingehen und jede Woche ein neues Thema entdecken – von visueller Wahrnehmung über Greifen bis hin zur Bauchlage. Es wird auch gebastelt und kreativ gestaltet. So entsteht ein liebevoller Raum für Bewegung, Begegnung und Austausch – ein wunderschöner Start in die gemeinsame Zeit von Mama und Baby.



**LAUFEND  
NEUE TERMINE**

## BESTATTUNGEN HANS WITT

21244 Buchholz/ Sprötze  
Unter den Linden 4

☎ 04186/ 81 11

22089 Hamburg

☎ 040/ 20 12 15

21279 Hollenstedt

☎ 04165/ 80 270

[www.witt-bestattungen.de](http://www.witt-bestattungen.de)

### Wir sind Tag und Nacht für Sie da

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

# KURSÜBERSICHT

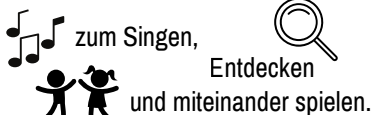


## AKTIVE MINIS

**KRABELMÄUSE | DI., 09.00-10.00 UHR | 6-12 M | TRAINERIN: TINA**

**SPORTFLÖHE | DI., 10.00-11.00 UHR | 12-18 M. | TRAINERIN: TINA**

Offene Krabbel-/Laufgruppe



Jede Stunde beginnt mit einem

kurzen Begrüßungskreis mit Liedern und Versen - einige wiederholen sich, andere wechseln saisonal und orientieren sich an den Vorlieben der Mamas und Kinder. Danach startet das Freispiel: Ein abwechslungsreicher Parcours lädt zum Entdecken, Klettern und Experimentieren ein. Dabei sammeln die Kinder erste spielerische Erfahrungen mit anderen und lernen soziales Miteinander.

Zum Abschluss gibt es einen Abschlusskreis, der den Kindern einen Rahmen bietet, um all das Wilde, Energiegeladene der Stunde ausklingen zu lassen. Hier wird zum Beispiel noch ein Karussell gefahren und mit einem gemeinsamen Abschlusslied endet die Stunde – vertraut und geborgen für alle.



Der Kurs ist fortlaufend und nimmt laufend neue Teilnehmer auf, da Kinder altersbedingt in die nächste Gruppe wechseln oder in die Betreuung gehen. Melde dich gerne, wenn du dabei sein möchtest!

## Ihre neue Plakette...

## ...gibt's bei der GTÜ.

**ohne Termin!**



### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo 8.00–16.30 Uhr  
Di 8.00–16.30 Uhr  
Mi 8.00–20.00 Uhr  
Do 8.00–20.00 Uhr  
Fr 8.00–15.00 Uhr

Ingenieurbüro Theenhaus und Partner  
Partnerschaftsgesellschaft  
Bremer Str. 80 · 21244 Buchholz i.d.N.

FON 04181 287770  
MAIL [pruefer@ib-theenhaus.de](mailto:pruefer@ib-theenhaus.de)  
WEB [www.ingenieurbuero-theenhaus.de](http://www.ingenieurbuero-theenhaus.de)



# KURSÜBERSICHT

## AKTIVE MINIS & KIDS

### ELTERN-KIND-TURNEN / KINDERTURNEN

Mo., 08.30-09.30 Uhr | 1-3 J. | Mit Wiebke & Isi

Mo. 14.30-15.30 Uhr | ab 7 J. | Mit Bernward

Mo. 15.30-16.30 Uhr | 5-6 J. | Mit Bernward

Di. 16.00-17.30 Uhr | 3,5-5 J. | Mit Tatiana & Marie

Mi. 16.00-17.30 Uhr | 1-3 J. | Mit Lara

Do. 16.00-17.00 Uhr | 1-3 J. | Mit Lieke/Sabrina/Denise

Do. 17.00-18.00 Uhr | 1-3 J. | Mit Lieke/Sabrina/Denise

Auf den Barren, fertig, los! Ob Bewegungslandschaften oder Spiele- stets können die Kinder neue Aufgaben meistern und ihre Lösungen dafür finden. Der Spaß an der Bewegung steht immer an erster Stelle. Je nach Altersgruppe unterscheidet sich der Parcours und Ablauf. Alles ist erlaubt, solange die Grundregeln eingehalten werden. Probiert euch aus und seid einfach nur eins: Kinder!



# KURSÜBERSICHT

UPD ATE



## ELTERN-KIND-TURNEN

Auch im Eltern-Kind-Turnen haben wir bereits im letzten Jahr neue Übungsleiter gewinnen können. Neben Lieke, Sabrina und Isi wird hier auch Denise mit unterstützen. Im gleichen Atemzuge verabschieden wir aber auch eine Übungsleiterin, die uns sehr lange und sehr wertvoll unterstützt hat.

## VIELEN DANK PETRA!



Nach wahnsinnigen 19 Jahren mit viel Spaß, Freude und Engagement wirst du dich nun offiziell zurück ziehen. Wir danken Dir für diese tolle Zeit!

## AKTIVE MINIS & KIDS: JUNGER KAMPFSPORT

**JUDO | MO. 17.00-18.15 UHR | 5-11 JAHRE | MIT DENNIS**

**JUDO | MO. 18.15-19.30 UHR | AB 12 JAHRE | MIT DENNIS**

Judo ist eine Zweikampf-Sportart. Ziel ist es, den Gegner durch Anwenden einer Technik mit Kraft und Schnelligkeit kontrolliert auf den Rücken zu werfen.

Die Judoka treffen sich jeden Montag in der Halle der Grundschule Sprötze. Im Vordergrund stehen Spiel, Spaß und die Entwicklung der eigenen Fähigkeiten.





Sicher am Ball – und zu Hause!  
Starke Zäune – starkes Ambiente.  
Ob auf dem Sportplatz oder am Gartenzaun.  
Wir von Ambiente Zaunbau sorgen seit 1999 für:

- ✓ ZÄUNE, TORE, ANTRIEBE
- ✓ WARTUNG UND REPARATUR
- ✓ NACHRÜSTUNG VON TORANTRIEBEN
- ✓ WIND UND SICHTSCHUTZZÄUNE

„Mit Leidenschaft und Fachkenntnis repariere ich elektrische Einfahrtstore. Vertrauen Sie auf meine Expertise und meine langjährige Erfahrung – Ihr Einfahrtstor ist bei mir in besten Händen.“

**Tanja Schicke**  
*Ambiente Zaunbau*



**AMBIENTE ZAUNBAU GMBH**  
Hanomagstraße 7  
21244 Buchholz / Trelder Berg  
Tel. 04186 - 696 72 50  
[www.ambiente-zaunbau.de](http://www.ambiente-zaunbau.de)



# KURSÜBERSICHT



## DANCING QUEENS & KINGS

**TANZZWERGE | DI. 16.15-17.00 UHR | 1,5-3 JAHRE | MIT LARA**

Tanz- und Bewegungsspiele mit den Kleinen zur Förderung der Neugierde und dem natürlichen Bewegungsdrang eines jeden Kindes.

## KREATIVER KINDERTANZ | MIT REBECCA

**Mi. 14.45-15.30 Uhr | 4-5 Jahre**

**Mi. 15.30-16.15 Uhr | 3-4 Jahre**

Unsere kreative Kindertanzgruppe ist ein wundervoller Ort, an dem die kleinen Tänzer\*innen Ihre Fantasie und Bewegungsfreude entdecken können. Die Kinder sind neugierig und voller Begeisterung, wenn es darum geht, sich zur Musik zu bewegen und neue Tanzideen auszuprobieren.

Die Klasse fördert die Fantasie, die Motorik und das Selbstvertrauen der Kinder auf liebevolle und altersgerechte Weise. Es ist schön zu sehen, wie die kleinen Tänzer\*innen mit viel Freude bei der Sache sind und immer wieder neue Bewegungen ausprobieren.

Sie durften am diesjährigen Dorffest einen Tanz zu Rapunzel aufführen und selber zu kleinen Prinzessinnen werden.





# KURSÜBERSICHT

## DANCING QUEENS & KINGS

**SHOW DANCE | MI. 16.15-17.00 UHR | 5-8 JAHRE | MIT FENJA**

Show Dance bietet eine Kombination von vielen Tanzstilen, Schrittfolgen, Akrobatik und Choreos. Perfekt geeignet für Kinder, die ihre Kreativität in Bewegung und Musik umsetzen wollen...

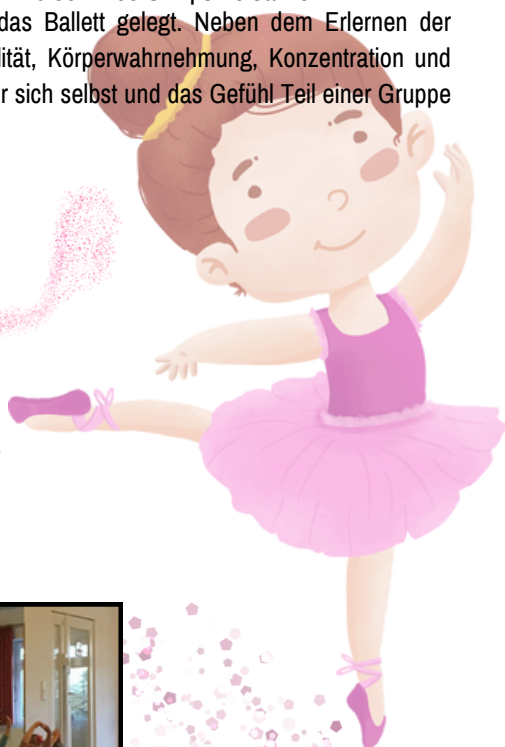


## BALLETT | MIT REBECCA

**Mi. 15.00-16.00 Uhr | 5-7 Jahre**

**Mi. 16.00-17.00 Uhr | 8-10 Jahre**

In diesem Kurs werden erste Grundlagen für das Ballett gelegt. Neben dem Erlernen der Balletttechniken steht die Schulung der Musikalität, Körperwahrnehmung, Konzentration und dem Raumgefühl im Vordergrund. Das Gefühl für sich selbst und das Gefühl Teil einer Gruppe zu sein, erlernen die Kinder ebenso spielerisch.





# KURSÜBERSICHT



## DANCING QUEENS & KINGS

### JAZZ DANCE

**Minis | Mo. 15.30-16.30 Uhr | 5-7 Jahre**  
MIT ALINE

**Kids | Mo. 16.30-17.30 Uhr | 8-10 Jahre**  
MIT FENJA

Cooler Musik, Spaß an der Bewegung und ein Wir-Gefühl.

Die Kinder tanzen zu aktueller Popmusik und erlernen sowohl die Technik des Jazzdance als auch Schrittkombinationen und Choreografien



### HIP HOP

**Open Class | Mo. 17.30-18.30 Uhr | ab 14 Jahre** **Teens | Di. 17.45-18.45 Uhr | ab 11 Jahre**  
MIT FENJA MIT LYNN

Lockere Moves aus Drehungen, Sprüngen, lässigen Gesten und Bewegungen auf dem Boden - das ist Hip Hop! Ein vielseitiger, temporeicher Tanz bei dem sich die Tänzer\*Innen gut auspowern können.



HARRINGER



IMMOBILIEN

Seit **25** Jahren



Immobilienbegeistert  
beraten wir Sie  
gerne beim Kauf und  
Verkauf

✓ Ehrlich

✓ Transparent

✓ Erfolgreich

Harringer Immobilien GbR | Suerhoper Brunnenweg 28a | 21244 Buchholz

04186-891620 | [info@harringer-immobilien.de](mailto:info@harringer-immobilien.de) | [www.harringer-immobilien.de](http://www.harringer-immobilien.de)



# KURSÜBERSICHT

## KIDS YOGA

### ELTERN-KIND-YOGA | DI. 15.30-16.15 UHR | 3-6 JAHRE | MIT TINA

GEMEINSAME ZEIT VOLLER BEWEGUNG, FANTASIE UND NAHE

In diesem 8-Wochen-Kurs erlebst du gemeinsam mit deinem Kind (3–6 Jahre) spielerisch die Welt des Yoga. Jede Stunde ist anders – mal fantasievoll und wild, mal akrobatisch oder ganz entspannt. Dein Kind sammelt erste Yoga-Erfahrungen, lernt einfache Atemübungen kennen und entdeckt, wie es sich selbst beruhigen oder besser einschlafen kann. Für dich ist es eine wertvolle Auszeit, um mit deinem Kind intensiv Zeit zu verbringen – mit Nähe, Lachen und Freude. Ein Kurs, der Körper, Geist und Herz verbindet.

### KINDERYOGA | DI. 16.15-17.00 UHR | 6-8 JAHRE | MIT TINA

BEWEGUNG, FANTASIE UND GEMEINSCHAFT

In diesem 8-Wochen-Kurs erleben die Kinder Yoga ganz selbstständig – mit viel Fantasie, Spiel und Freude entdecken sie Bewegungen, Atemübungen und kleine Entspannungsmomente. Jede Stunde ist anders und bietet Raum, eigene Ideen einzubringen. So entsteht auf ganz natürliche Weise ein schönes Gruppengefühl, in dem sich jedes Kind wohlfühlt und entfalten kann. Gerade zum Schulbeginn ist Yoga ein wunderbarer Ausgleich zum Sitzen und konzentrierten Arbeiten in der Schule. Die Kinder lernen, sich zu spüren, Spannungen zu lösen und mit neuer Energie und Leichtigkeit in den Alltag zu gehen. Ein Kurs, der ganzheitlich stärkt – mit ganz viel Spaß!





### KINDERYOGA | DO. 16.30-17.30 UHR | 8-11 JAHRE | MIT MARIE

SPIEL, SPAß, ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG!

In diesem 10-Wochen Kurs entdecken die Kinder die Welt der Bewegung, Atmung und Entspannung! - Und zwar selbstständig und bewusst.

In jeder Stunde üben wir Yoga-Positionen mit Fantasiegeschichten, Musik und kleinen Spielen. Dabei stärken wir unseren Körper, verbessern unsere Haltung und lernen, besser zu entspannen – ganz ohne Wettbewerb.

Die Kinder erfahren, wie sie durch Atmung und Achtsamkeit ruhiger werden können, wenn sie aufgeregt oder gestresst sind. Gleichzeitig fördern wir Konzentration, Gleichgewicht, Kraft und Selbstvertrauen.

-  ruhiger Pol zum turbulenten Schultag
-  Stärkung von Körpergefühl und Selbstbewusstsein
-  Förderung von Konzentration und Achtsamkeit
-  Gemeinschaft, Respekt und Empathie

# KURSÜBERSICHT



## KEINE MÄNNERSACHE

**BALLSPORT | MO., 20.00 UHR & DO. 18.30 UHR | MIT THOMAS**



Viele von uns spielen Tennis oder besuchen weitere Fitness-Kurse innerhalb des Vereins. Wir haben früher diverse Sportarten im Ligabetrieb erlebt, doch mittlerweile steht der (Ball)sport Spaß ganz in unserem Fokus!

Nach kurzem Warmlaufen und Stretching spielen wir in der Regel Basketball, Fußball oder Volleyball. Aber auch Völkerball, Handball oder Hockey kommen mal dran.



**MÄNNERYOGA | DO., 19.00-20.00 UHR | MIT TATIANA & TORSTEN**

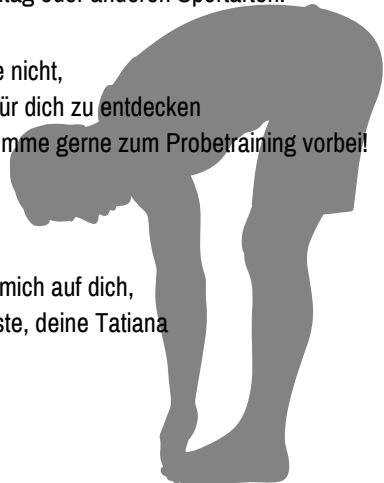
### Beweglichkeit & Kräftigung

Männer-Yoga fördert gezielt Beweglichkeit, Kraft und Körperbewusstsein. Durch kraftvolle und zugleich dehnende Übungen werden Muskeln gestärkt, Verspannungen gelöst und die Haltung verbessert. Ergänzt durch Atemübungen sorgt das Training für mehr Ausgeglichenheit, Stabilität und Wohlbefinden – ideal als Ausgleich zum Alltag oder anderen Sportarten.



Zögere nicht,  
Yoga für dich zu entdecken  
und komme gerne zum Probetraining vorbei!

Freue mich auf dich,  
Namaste, deine Tatiana





# KURSÜBERSICHT

## REINE MÄNNERSACHE

**RÜCKENAKTIV | MO. 19.00-19.45 UHR | MIT TINA**

In dieser Einheit trainieren wir gezielt Rücken, Schultern und Nacken – für eine aufrechte Haltung und weniger Verspannungen im Alltag. Mit effektiven Kräftigungs- und Mobilisationsübungen stärken wir den gesamten Körper, häufig begleitet von motivierender Rockmusik. Unsere humorvolle Männergruppe trifft sich im Dachgeschoss des Vereinsheims und freut sich immer über neue Gesichter. Die 45 Minuten vergehen wie im Flug – und dein Rücken wird es dir danken!



### Mercedes Barahona - Heilpraktikerin für Psychotherapie



#### Themen, bei denen ich Sie unterstütze

- Traumabewältigung
- Ängste & Sorgen
- Belastungen, Burnout Vor- & Nachsorge
- Beziehungsprobleme, Trennungen
- Mobbing am Arbeitsplatz
- Lebenskrisen und Umbruchsphasen
- Entscheidungsfindung mit innerer Klarheit
- Selbstvertrauen stärken & Stabilität entwickeln

#### Kurztherapie

Mit modernen und individuell abgestimmten Methoden können – je nach Thema – auch kürzere Therapieprozesse möglich sein.

- Hypnose-Therapie
- EMDR (zur Verarbeitung von Traumata)
- Katathym-Imaginative Psychotherapie
- ACT-Interventionen (moderne Verhaltenstherapie)
- Systemische Arbeit (u. a. bei Beziehungsthemen)

**Das Erstgespräch (ca. 30 Min) ist kostenlos!**



#### Sofort Hilfe?

Vereinbaren Sie gleich einen Termin:

Praxisgemeinschaft  
Bremer Str. 29  
21244 Buchholz  
(vor Ort oder Online)

0152-253 253 90  
praxis@mbarahona.de  
www.praxis-barahona.de



# KURSÜBERSICHT



## FITNESS FÜR ALLE

**TABATA | MO., 18.45-19.45 UHR | MIT TATIANA**

### HIIT- Intervallbasiertes Training, das Dich ins Schwitzen bringt!

Es sind funktionelle Cardio-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch Hanteln, Tube, Steps oder anderes Equipment wird eingesetzt. Das Training variiert wöchentlich, sodass Du nie weißt, was auf dem Programm steht- lass Dich überraschen!



beliebt auch bei  
Männern!

**LANGHANTEL TRAINING | DI., 17.15-18.15 UHR | MIT KERSTIN W.**

**LANGHANTEL TRAINING | MI., 19.30-20.30 UHR | MIT TATIANA & TORSTEN**



Konzentriertes Ausdauer-  
Krafttraining in der Gruppe ohne  
Schriftfolge und deshalb auch  
bei den Männern sehr beliebt.

Du wirst im Langhantel Workout  
an Dein Kraftlimit angespornt  
und geführt. Zu motivierender  
Musik wechselt sich das  
Programm alle 8 Wochen,  
mit neuen Übungen  
und neuer Musik.  
Es wird nie langweilig.

**Dein Trainingsfortschritt  
steht im Vordergrund.**



beliebt auch bei  
Männern!





# KURSÜBERSICHT

## FITNESS FÜR ALLE

TRX FAMILY | SA., 09.00-10.00 UHR | MIT SARAH & DENISE

### Wochenende= Familienzeit?

aber ihr wollt trotzdem sportlich sein? Dann kommt zu unserem TRX Mix Kurs. Kinder und Partner sind herzlich willkommen.



Suspension Training gepaart mit weiteren Trainingsgeräten. Ob mit oder ohne Kind, alleine oder mit Partner- hier ist jeder herzlich willkommen. Euch erwartet ein hoch effektives Ganzkörperworkout.



# KURSÜBERSICHT



## FITNESS FÜR ALLE: HULA & TRX



Nach 2,5 Jahren als Übungsleiterin bei uns wird nun auch Vivi unsere schöne Region verlassen und nach Bremen ziehen. Die Liebe ruft und Vivi, wir gönnen es dir von Herzen und möchten uns herzlich bei dir für deine tollen Kurse bedanken. Ob Functional, Hula oder TRX- bei dir gab es den Mix!

## VIELEN DANK VIVI!



Damit ihr aber weder auf das Hulern noch auf das TRX verzichten müsst, haben wir ein neues Kursformat gegründet. Zum 01.01.26 wird von 18.00-19.00 Uhr der Kurs Tabata Mix mit einem festen Übungsleiterteam angeboten:

### TABATA MIX | FR., 18.00-19.00 UHR | MIT MARLEEN, SARAH & DENISE



Intervallbasiertes Bodyweight Training meets Hula, TRX, Zumba und vieles mehr. Unsere drei Übungsleiterinnen geben abwechselnd das klassische Tabata Training gepaart mit individuellen Schwerpunkten. Seht selbst:



Rhythmische Bewegungen, lateinamerikanische Beats oder ein Hula Warm up? Bei Marleen erwartet Euch ein Workout Mix aus Zumba und Hula gepaart mit klassischen Bodyweight Tabata Übungen.



Piloxing, TRX oder Hula? Das ist genau Sarahs Steckenpferd. Freut Euch also auf eine schweißtreibende, spaßige Tabata Mix Stunde mit Frohnatur Sarah.



TRX und Kraft-Ausdauer, dafür brennt Denise. In ihrem Training werden die Tabata Intervalle durch die Hinzunahme von Gewichten sowie dem TRX Band ergänzt.



NEU IN **2026**



# KURSÜBERSICHT

UPDATE

## ZUMBA

Ach Steffi, wie können wir da böse sein, wenn Bella Italia ruft.

Auch im Zumba Bereich gab es eine Veränderung. Die liebe Steffi nach gut 3 Jahren bei uns im Verein nun ihre Koffer packt und ein neues Leben in Italien starten wird. Wir wünschen Dir alles Gute!

## VIELEN DANK STEFFI!



Zum Glück fand sich jedoch eine schnelle Lösung: Marleen hat den Zumba Kurs von Steffi übernommen und das Coole: Marleen ist damit komplett neu an Board. So ist also auch unser Übungsleiterteam gewachsen.

## VOLLE FRAUENPOWER

**ZUMBA | DI., 18.30-19.30 UHR | MIT MARLEEN**

### JOIN THE PARTY!

Zumba® ist ein absoluter Trendsport, der jede Fitnessstunde zu einer Party werden lässt. Es kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workoutprogramm voller Spaß, bei dem nebenbei der ganze Körper trainiert wird. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt.



**ZUMBA®**





# KURSÜBERSICHT

UPDATE



## VOLLE FRAUENPOWER

**TOTAL-BODY-WORKOUT | MI., 18.30-19.30 UHR | MIT SARAH**

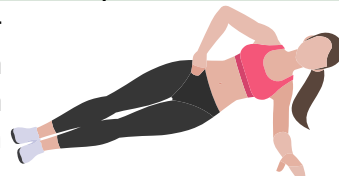
Intervallbasiertes Fun HIIT, Piloxing, Jumping zum Aufwärmen- unser Total-Body-Workout ist kreativ, ausdauernd, lustig und voller Energie.

Mit viel Freude schwitzen  
alle Teilnehmerinnen gemeinsam!



**BAUCH-BEINE-PO FITMIX | DO., 19.00-20.00 UHR | MIT ELLEN**

Euch erwartet ein komplettes Figurstyling-Programm für jedes Fitnesslevel geeignet. Wir trainieren gezielt den Bereich Bauch, Beine, Po und natürlich auch den Rücken mit ausreichend Stretching zu Beginn, zwischen und am Ende der Übungen.



Kurzhandtel

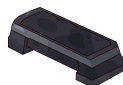


Pilatesball



Gymnastikball

oder Step



das Training findet mal mit und mal ohne Equipment statt, aber immer so, dass jede Teilnehmerin ihr Level bestimmen kann.

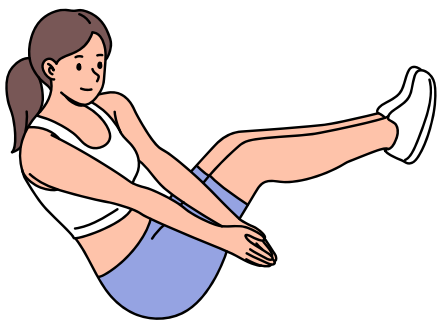


# KURSÜBERSICHT

## VOLLE FRAUENPOWER

**BODYSTYLING | SO., 10.00-11.00 UHR | MIT TATIANA**

Wir sind eine sehr nette Frauengruppe, unter anderem, gut geeignet für die berufstätige Frauen und Mütter, die in der Woche keine Zeit / Kraft für den Sport finden. Es ist kein festes Format gelegt - Du erlebst alle Sport- Facetten von A wie Aerobic bis Z wie Zumba.



# KURSÜBERSICHT



## VOLLE FRAUENPOWER SCHWUNGVOLL

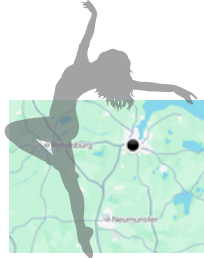
**JAZZ IN THE MOOD | DO. 19.30-21.30 UHR | MIT ELVIRA**

Wir erarbeiten neue Choreographien und frischen regelmäßig bestehendes Repertoire auf.

Geordnetes Aufwärmen sowie ein intensives Trainieren von Technik sind ebenso bei jedem Training ein integraler Teil.

Wir freuen uns auf DICH, wenn du Lust am Tanzen hast, über Vorkenntnisse verfügst und dir vorstellen kannst, erarbeitete Tänze aufzuführen.

AUS NAH UND FERN,  
KOMMEN WIR GERN!



## Eickhoff's HofLaden

Niedersachsenstraße 19

21244 Sprötze

Tel. 0 41 86 - 88 99 202







eickhoffs-hofladen@t-online.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 7.30 – 19.00 Uhr

Sa. 7.00 – 18.00 Uhr

So. geschlossen

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



# Für die Zukunft der Region.

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



# KURSÜBERSICHT



## YOGA FÜR ALLE

### **VINYASA YOGA | MO., 20.00-21.00 UHR | MIT TINA**

Vinyasa Yoga ist ein fließender Yogastil, der Atem und Bewegung harmonisch verbindet. Er stärkt Körper und Geist, fördert Flexibilität und bringt Ruhe sowie neue Energie.

### **YIN YOGA | MO., 20.00-21.00 UHR | MIT MERCEDES**

Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yogastil mit länger gehaltenen Positionen. Er fördert Tiefenentspannung, Flexibilität und innere Ruhe.

### **POWER YOGA | DI., 20.15-21.15 UHR | MIT SELINA**

Power Yoga ist ein kraftvoller, dynamischer Yogastil, der Körper und Geist stärkt, Ausdauer fördert und neue Energie schenkt.

### **KUNDALINIYOGA | DO., 09.00-10.30 UHR | MIT STEFANIE**

Kundalini Yoga kombiniert Bewegung, Atem, Meditation und Mantras, um Energie zu aktivieren, das Bewusstsein zu erweitern und innere Balance zu fördern.

### **MÄNNER YOGA | DO., 19.00-20.00 UHR | MIT TATIANA & TORSTEN**

Männer Yoga stärkt Kraft, Flexibilität und Fokus. Durch gezielte Übungen werden Körperbewusstsein, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung gefördert.

### **YOGA AM ABEND YOGA | DO., 20.15-21.15 UHR | MIT SELINA**

Yoga am Abend hilft, zur Ruhe zu kommen, den Tag loszulassen und Körper sowie Geist sanft zu entspannen – für einen erholsamen Rest des Tages.

### **ASHTANGA (KURS)**

Die vom Atem geführte bewegte Meditation. Ashtanga stellt mit seiner festen Übungsreihenfolge einen der traditionellen Ursprünge des Vinyasa Yoga dar. Durch seine Methodik ermöglicht Ashtanga es den Übenden ganz bei sich zu sein und den Geist zur Ruhe zu bringen, während der Körper in der dynamischen Praxis gefordert wird.



Weitere Infos bei der Spartenleitung

**Tatiana**

[familie.kahle@yahoo.com](mailto:familie.kahle@yahoo.com)



# KURSÜBERSICHT

YOGA FÜR ALLE

NEU IN **2026**

Im Frühling 2026 starten wir einen neuen Yoga-Kurs, der in 6- oder 8-Wochen-Blöcken stattfinden wird (genauer Termin folgt noch).

**Aerial Yoga** verbindet klassische Yogaübungen mit dem besonderen Erlebnis im Tuch. Die Stunden können von sanft und entspannt bis hin zu akrobatisch und kraftvoll variieren. Vorerfahrung im Yoga ist nicht zwingend erforderlich.

**Freu dich auf ein schwebendes, spielerisches und zugleich kräftigendes Yogaerlebnis!**



**WEITERE INFOS ERHALTET IHR  
VON TINA**

[TINA.HINDRIKSEN@WEB.DE](mailto:TINA.HINDRIKSEN@WEB.DE)



# KURSÜBERSICHT



## FIT IM ALTER

**FIT & AKTIV | MO., 08.45-09.45 UHR | MIT SABINE, URTE & ELLEN**



Bewegen statt Schonen. Das ist besonders wichtig im Alter.

Gemeinsam machen wir Übungen zur besseren Koordination und Beweglichkeit.

Die gezielte Stärkung der gesamten Körpermuskulatur steht dabei im Fokus. Eins ist sicher:

Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining mit ganz viel Spaß!

## Gundula Haefner

Rechtsanwältin

- Allg. Zivilrecht
- Familienrecht
- Erbrecht
- Mietrecht

Am Heidberg 7 21244 Buchholz-Trelde

Telefon: 04186 / 888 365

Fax: 04186 / 888 364

Neu: Online-Scheidung [www.recht-buchholz.de](http://www.recht-buchholz.de)



# KURSÜBERSICHT

## FIT IM ALTER ♀

**OSTEOPOROSE | MI. 10.00-11.00 UHR | MIT KERSTIN**

Wir treffen uns im Erdgeschoss des Vereinshauses „Königstraße“ zur Damengymnastik.

Der Weitblick über die Grün-Anlage des TSV Sprötze ist schon wunderbar. Nach der Begrüßung geht es auch schon zu flotter Musik los: Es gibt ein abwechslungsreiches Aufwärmprogramm und Übungen, die den ganzen Körper einbringen und im besten Falle Geist und Seele erwecken und in Einklang bringen. Meistens wird im Unterricht ein Sportgerät benutzt z.B. große Gymnastikbälle, Swingstäbe, Wackelkissen, Hanteln, Terrabänder etc. Bodenübungen auf der Matte oder Entspannungstechniken im Sitzen oder Liegen gehören in den Unterricht genauso wie Sportwissen, praktische Alltagshilfen sowie persönliche Tipps und Muskelkater ist eher selten, denn im Gesundheitssport gilt es den Körper zu finden und zu fühlen, nicht unter- aber auch nicht überfordern. Wie im ganz normalen Leben:

**Den goldenen Mittelweg finden!!!**

**HOCKERGRUPPE | MI. 11.00-12.00 UHR | MIT KERSTIN**

In der 2. Gruppe von 11-12 Uhr haben wir Unterricht im Stuhlkreis, aber während der Stunde werden auch im Stehen oder Gehen Übungen ausgeführt. Spiel & Spaß im Unterricht gehören ebenso wie kleine Ausflüge, eine Wanderung und Weihnachtsfeier zu unserem gemeinsamen Jahresprogramm. Wir nennen uns liebevoll die „Hocker-Gruppe“ werden unserem Namen aber nicht gerecht, denn **die Damen im goldenen Herbst ihres Lebens sind durchweg rüstigen Damen und keineswegs zu unterschätzen!!!**

An dieser Stelle möchte ich mich für die Treue, Zuverlässigkeit und Unterstützung meiner Gymnastik-Damen in den vergangenen Jahrzehnten bedanken und freue mich auf das neue Jahr, welches sicher wieder einige Überraschungen für uns bereithalten wird und es gilt wie immer, das beste daraus machen!!!





# KURSÜBERSICHT



## FIT IM ALTER

**SENIORENGYMNASTIK | MI., 18.20-19.20 UHR | MIT TATIANA**



Unsere längsten Vereinsmitglieder bilden den Kern der Gruppe. Gerade im Alter ist es sehr wichtig, sich fit und mobil zu halten. In unserer Ü-70 Gruppe bist Du genau richtig - wir heißen dich willkommen, Du wirst herzlich aufgenommen!



**SENIORENGYMNASTIK | DO., 17.45-18.45 UHR | MIT NORBERT & SANDRA**

Im höheren Alter aktiv sein mit Gymnastik für Senioren.

Gymnastik ist eine gute Möglichkeit, um im Alter fit zu bleiben. Dabei geht es nicht um große Bewegungsabläufe oder intensive Dehnübungen. Bereits einfache Übungen im Sitzen oder Stehen fördern die Gesundheit von Senioren.

## Autowerkstatt Sprötze

Inh. Uwe Kanngießer - KFZ-Technikermeister

**04186 - 222**

Montag bis Donnerstag 08<sup>00</sup> - 16<sup>30</sup> Uhr

Freitag 08<sup>00</sup> - 15<sup>30</sup> Uhr

Hannoversche Str.1 • 21244 Sprötze

• KFZ - Reparaturen

• Unfallreparaturen



# KURSÜBERSICHT

## FIT IM ALTER

### RÜCKENGYMNASTIK | MIT ELLEN S.

**Rücken Aktiv | DI., 18.00-19.00 | Damen**

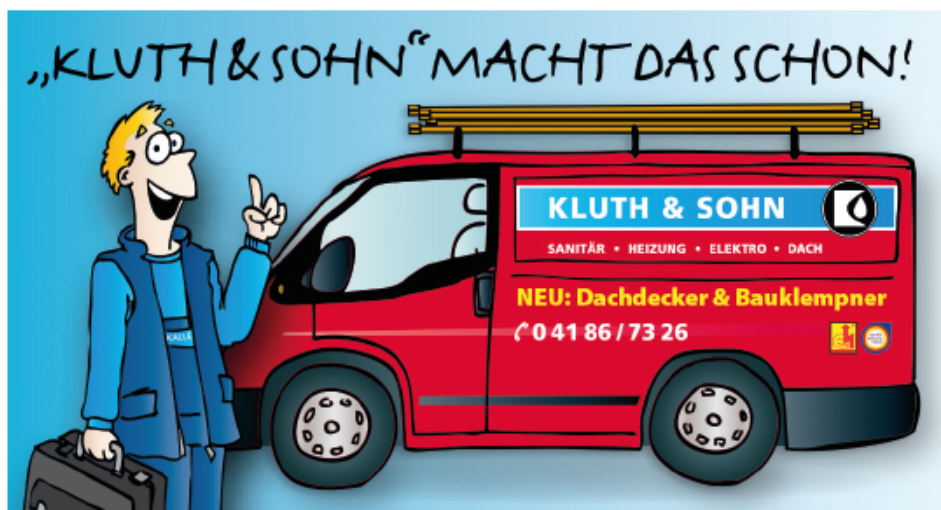
**Gesund & Aktiv | DI., 19.00-20.00 | Damen & Herren**

Die Rückengymnastikgruppe besteht nunmehr seit über 40 Jahren. Damals ins Leben gerufen von unserer Sprötzer Ärztin Annegret Schuur. Unsere sehr beliebte Trainerin Ellen Seibt ist mittlerweile schon mehr als 25 Jahre bei uns und wir alle möchten mit ihr noch viele Jahre ausüben. Wir trainieren dienstags in zwei Gruppen. Ellen versteht es, durch gezielte Übungen unsere Bauchmuskulatur zu stärken und uns beweglich zu halten.

Aber auch das Miteinander kommt nicht zu kurz.

**Habt ihr Interesse?**

**Dann kommt zum Schnuppern vorbei!**



# KURSÜBERSICHT



STARK & BEWEGLICH

**PILATES | DI., 19.00-20.00 UHR | MIT LYNN**

**PILATES MIX | MI., 19.00-20.00 UHR | MIT SARAH**

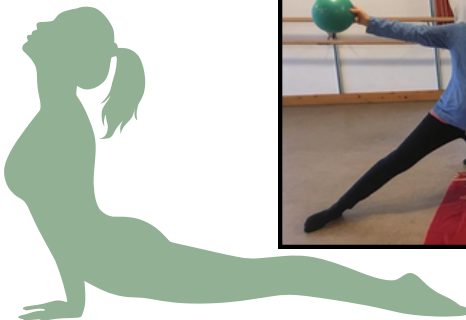
... eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Pilates beansprucht die tiefer liegende Rumpfmuskulatur. Darüber hinaus steigert es Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance sowie die Selbstwahrnehmung.



**RÜCKEN FLOW | FR., 08.15-09.00 UHR | MIT ELLEN**

Rückenkraft, Balance, Koordination und Mobilität.

Mit sanften Übungen stärkst du gezielt deine Rückenmuskulatur, während die fließenden Bewegungsabläufe deinen Rücken mobilisieren und deine Stabilität durchaus fordern. Zeit für dich und deinen Körper. Ein guter Start in den Tag!





# KURSÜBERSICHT

## FIT AN DER FRISCHEN LUFT

### NORDIC WALKING | MIT INGEBORG

**DO., 18.30-19.30** ☀️ **14.30-15.30** 🧑🏻

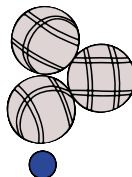
Nordic Walking ist eine Ausdauersportart und sehr leicht und schnell erlernbar. Das Ganzkörpertraining ist in jeder Jahreszeit durchführbar und für jedes Alter geeignet



### BOULE | ANSPRECHPARTNER: THOMAS

**MO., 19.00** ☀️ **SA., 14.00** 🧑🏻

Mit Boule (frz. für Kugel) werden alle Kugelspiele bezeichnet, bei denen man mit Kugeln auf ein Ziel wirft. Es gibt verschiedene Unterarten des Boule. Eins ist aber sicher: Wer Boule spielt, tut bereits etwas für seine Gesundheit- an der frischen Luft und mit netter Geselligkeit.



Unsere Seniorengruppen freuen sich über Zuwachs! Deine Eltern oder Großeltern haben vielleicht Lust? Dann kommt zum kostenlosen Probetraining vorbei!

# KURSÜBERSICHT



## FIT AN DER FRISCHEN LUFT & IN DER HALLE

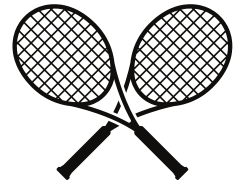
### TENNIS | JUGEND & ERWACHSENE | ZEITEN ERFRAGEN

Das Jugendtraining findet von Montag bis Freitag ab 14 Uhr im Stundentakt in Gruppen mit +/- 4 Teilnehmern statt. Die Gruppeneinteilung erfolgt durch den Trainer und orientiert sich am Alter und an der Spielstärke. Ein Einstieg ins Training kann jederzeit angefragt werden – um ein Probetraining zu vereinbaren, schreibt direkt an: [fftennis@aol.com](mailto:fftennis@aol.com)

Im Sommer trainieren wir in Sprötze auf der Tennisanlage am Sanderfeld neben der Grundschule.

Im Winter findet das Training in einer der Tennishallen in Holm-Seppensen statt.

Erwachsene können sich ebenfalls direkt an die Tennisschule Forman wenden – es können individuelle Zeiten vereinbart werden, auch am Vormittag.



Save  
The  
Date

24.01. **FITNESS TAG**



18.04. **YOGATAG**



31.05. **FRÜHSCHOPPEN**



22.08. **FAMILIENTAG**



04.11. **EMPFANG**



07.11. **JUBILÄUMSPARTY**







# KURSÜBERSICHT

FIT AN DER FRISCHEN LUFT & IN DER HALLE



## INLINE SKATING

**DI., 17.30-18.30 Uhr | 5-12 J. | mit Wolfgang & Bernd**

Diese Trainingszeit ist den Kindern vorbehalten. Hier trainieren Neueinsteiger und Anfänger. Neueinsteiger machen Ihre ersten Schritte auf Inline Skates und bekommen ein Gefühl für das Rollen und trainieren dabei das Gleichgewicht. Anfänger erlernen die Basics der Skatetechnik und üben das Bremsen. Weiter bekommen Sie Grundlagen für das Kurvenfahren vermittelt.



Somit sollten Sie Sicherheit für das Skaten im Freien haben und können außerhalb der Halle die ersten Strecken zurücklegen. Für die nächste Frühjahr- und Sommer-Saison überlegen wir einige Outdoor Einheiten anzubieten. Weiter hoffen wir wieder auf eine größere Beteiligung beim beliebten Buchholzer Stadtlaufer, um eines der letzten Skate-Events in der Region zu unterstützen.



**DI., 18.30-20.30 Uhr | ab 14 J. | mit Wolfgang & Bernd**

Dieses Training ist zurzeit für jugendliche und erwachsene Inline Skater. In dieser fortgeschrittenen Gruppe können auch Neueinsteiger, Wiedereinsteiger und Anfänger schnell integriert werden. In den Trainingseinheiten stehen Technik, Ausdauer und Kraft-Ausdauer im Vordergrund. Durch eine optimierte Technik sollen längere Strecken effektiv absolviert werden, was natürlich auch höhere Geschwindigkeiten zur Folge hat. Aber der Spaß steht immer im Vordergrund. Wenn im Training Grenzbereiche angesteuert werden, können in Absprache mit den Trainern immer individuelle Ziele definiert werden. Im Frühjahr und Sommer werden auch Outdoorseinheiten angeboten. Somit kommen hier Freizeitskater und Wettkampfsportler auf Ihre Kosten. Im Winter wird das Training in der Halle teilweise auf Turnschuhen durchgeführt.



# IHR ZAHNTEAM

Biologische Zahnheilkunde · Implantologie · Keramikimplantate · CEREC  
im Eigenenlabor · Naturheilkunde · Funktionsdiagnostik · Professionelle Zahnreinigung

Werde Teil  
unseres TEAMS!

Zahntechniker,  
ZFA, Azubi  
(w/m/d)

*„Wir begleiten Sie auf  
dem Weg zur besseren  
(Zahn-)Gesundheit:  
Leitschnur ist die Natur!“*

Dr. Jolanta Brolstedt



**IHR ZAHNTEAM**

Dr. Jolanta Brolstedt  
Trelde Weg 15  
21244 Buchholz i.d.N. (Sprötze)  
Tel. 041 86 - 235  
sproetze@ihrzahnteam.com  
www.ihrzahnteam.com





Unsere Wettkampf Skater konnten dieses Jahr in einheitlichen Trikots starten. Vielen Dank an die HSBG, die das möglich gemacht hat. So waren die Auftritte beim Buchholzer Stadtlauf, dem Hella Halbmarathon und dem Run´n´Roll auch ein optisches Highlight. Schön wäre es, wenn wir im nächsten Jahr die Anzahl unserer Starter bei den verschiedenen Events vergrößern können.

Für jeden der gern im Freien auf Inline Skates unterwegs ist, ist das eine Möglichkeit mit anderen Skatern ein Event zu fahren ohne störenden Autoverkehr und roten Ampeln. Das gilt für Interessierte jeden Alters. Sprecht uns an und wir schauen mit Euch nach passenden



Wie immer haben wir allen Startern von uns beim Buchholzer Stadtlauf angeboten am Samstag nach dem Abholen der Startunterlagen die Strecke mit uns zu besichtigen.

So konnten wir auch dieses Jahr beim Buchholzer Stadtlauf wieder gute Plätze in den Altersklassen und sogar **einen 2. Platz in der Gesamtwertung über 9,5km** belegen.





# HIGHLIGHTS



Wir Trainer würden uns freuen, wenn wir nächstes Jahr wieder mit einer größeren Gruppe beim Kinderlauf für 2,4km an den Start gehen. Wir möchten diese Events unterstützen, leider werden es immer weniger Teilnehmer.

## *Erfreuliche Nachrichten zudem zu unseren Trainingszeiten:*

So wie es aussieht, werden wir nach den Herbstferien wieder in die Schützenhalle zurückkehren. Dann bekommen wir wahrscheinlich eine weitere Trainingszeit am **Donnerstag von 18.45-20.15 Uhr**. Für uns Trainer ist das eine Erleichterung, da dann die Schlepperei des Trainingsmaterials wegfällt.

Weiter haben wir so auch im Winter eine komplette Halle zum Training zur Verfügung anstatt nur 1 Feld und wir können auf unser Trainingsmaterial zurückgreifen.



Wir planen auch diesen Winter für unsere Skater und weiteren Interessierten ein Outdoor Training am Wochenende anzubieten. Wir hoffen wieder auf rege Beteiligung. Weiter hoffen wir auf Verstärkung in allen Gruppen.

*Wir haben in jeder Gruppe noch freie Plätze. Sprecht uns gerne an.*





# HIGHLIGHTS



## Viel Energie, viel Betrieb und viel Spaß !!!

Von Kuddelmuddel, Damen Runde, Herren Runde, Jugend und Erwachsenen Training, Punktspiele, bis zum Saison Abschluss Clubmeisterschaft, all das fand in diesem Jahr auf unserer tollen Anlage statt. **Im Sommer 2026 werden auch wieder Tennis Camps angeboten :** )



Auch in diesem Jahr nahmen Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Begeisterung am Tennistraining bei Fred Forman teil. Darüber hinaus beteiligten sich Jugendmannschaften und Erwachsene an den Punktspielen und sammelten so wertvolle Erfahrungen im Wettkampftennis.

### Die Krönung: unsere Damen 50 sind aufgestiegen !!!

Unsere Clubmeisterschaft, mit 15 Spielklassen Einzel, Doppel, Mixed Doppel Jugend / Erwachsene war ein schönes Event zum Abschluss der Draußen Saison mit vielen Highlights und es gab zur Freude der Zuschauer viele spannende Matches und Weltklasse Ballwechsel.

Highlights: **Lea Arkenau** ist Einzel Champion und mit Partnerin **Lotta Dumke** Doppel Champion. **Luca Curreli** ist Einzel Champion und mit Partner **Milan Reimsbach** Doppel Champion. Rekordmeister im Einzel **Anton Höfer** hat mit Partner **Mika Dannen** nicht nur Jugend Doppel gewonnen, sondern auch bei den Erwachsenen den Doppel Titel geholt.

**Brigitte Fahr** hat nach einem drei Satz Krimi gegen **Ragna Martens** den Damen 50 Titel geholt und **Leo Splittgerber** nach einer Vorrunden Niederlage in vier Matches in vier Tagen den Titel geholt, wie bei den ATP Finals : ) Wir freuen uns jetzt schon auf nächstes Jahr !!!

*Tennistraining findet von Montag bis Freitag statt – von Mai bis zu den Herbstferien auf unserer Anlage am Sanderfeld, im Winter in den Tennishallen in Holm Seppensen. Genaue Trainingszeiten der verschiedenen Altersklassen könnt Ihr direkt bei der **Tennisschule Forman** anfragen: [fftennis@aol.com](mailto:fftennis@aol.com)*







# HIGHLIGHTS





# HIGHLIGHTS



## KINDERFASCHING

Mit 45 Erwachsenen und 50 Kindern war auch in 2025 unser Kinderfasching ein voller Erfolg. Es wurde gesungen, getanzt, geschlemmt und gelacht. Während unten im Fitnessraum die größeren Kindern in bunten Kostümen zur Musik von Stephans Rollender Disko tanzten, wurde oben ein Krabbelparcours für unsere kleineren Gäste aufgebaut.

Dank der tollen Eltern und Sponsoren wie Edeka Schreiber, der Volksbank Lüneburger Heide, Kreissparkasse Harburg-Buxtehude, Eickhoff's Hofladen gab es reichlich Kamelle und Gewinne sowie ein großartiges Kuchenbuffet.



Ein großes Dankeschön auch an alle  
freiwilligen Helferinnen und Helfer!



Liebe Kinder, liebe Eltern,  
in diesem Jahr möchten wir Euch herzlich zum Kinderfasching  
**am 15. Februar 2026 von 14.30-17.00**  
Uhr zu uns ins Vereinshaus einladen!







# HIGHLIGHTS

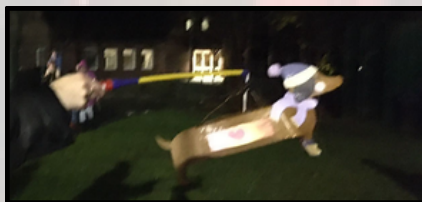




## Laternenumzug

Am **14.11.2025** fand unser diesjähriger Laternenumzug statt. Unterstützt wurden wir auch in diesem Jahr von der Feuerwehr Sprötze sowie vom Spielmannszug SV Sprötze-Kakenstorf.

Trotz diesem Regenwetter haben wir gemeinsam die Straßen in Sprötze mit vielen bunten Laternen erleuchten lassen. Gestärkt wurde sich anschließend am Vereinsheim- eine Wohltat nach dem regnerischen Marsch.



VIELEN DANK

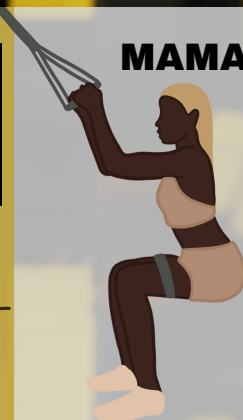
an alle

HELFER





# HIGHLIGHTS



## MAMA FIT GOES TRX

das war das Motto unseres Specials am 16.04.25. Neben einem tollen Parcour für unsere Kleinen, konnten auch alle Mamis & Papis sich einfach mal in die "Seile hängen". Die 8 freien Plätze waren schnell vergeben und die Teilnehmer Feuer und Flamme für das Special.



### MAMA FIT

MO., 10.00-11.00

MI., 10.00-11.00

FR., 10.00-11.00

FR., 11.00-12.00

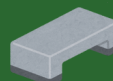
### FAMILY FIT TRX

SA., 09.00-10.00





# HIGHLIGHTS



P F I N G S T E N

*Special*

MIT  
TATIANA



Ein super tolles Sportevent  
mit Familie und Freunden.  
Es hat riesen Spaß gemacht,  
Immer wieder gerne!

Am 08.06.25 fand unser Pfingsten Special statt. Tatiana hat allen Teilnehmern ordentlich eingeheizt und mit viel Kreativität einen Trainingsparcours aufgebaut. Auch unsere jüngeren Mitglieder waren herzlich willkommen und konnten sich ordentlich austoben.



Unterschiedliches Equipment wurde ausprobiert, bei den anspruchsvollen Übungen geschwitzt und die Festtagskalorien gleich abtrainiert.

Man konnte die Vielseitigkeit der Fitnesssparte miterleben.



# HIGHLIGHTS



FIT MIT  
HUND

*Special*  
MIT  
DENISE

Ein echtes Herzensprojekt



**Sport mit Hund?** Aber natürlich! Wir sind doch ohnehin alle mit unseren Vierbeinern unterwegs. Wieso also nicht gleichzeitig auch was für unseren Körper tun? Und das Beste: Du kannst deinen Hund aktiv ins Training einbinden. Dieses Special erhielt äußerste Beliebtheit, sodass das eigentlich nur als Sommerspecial geplante Programm direkt ein Revival im Herbst bekam.

Na und wie können wir uns das Ganze nun vorstellen?

Ein schöner Squad und der Hund geht durch die Beine, Liegestütz auf dem Step und der Hund steht ebenfalls mit drauf oder Lungen und der Hund wechselt durch die Beine genau so! Das Training ist vielfältig-mal auf dem Platz mit ordentlich Drill von Übungsleiterin Denise, mal beim Walk durch die Natur unter Einbindung von allem, was der Wald so zu bieten hat- Vielfalt, das stand hier ganz Groß im Programm!

Ob groß oder kleine, eine bunte Hundetruppe mit engagierten Hundemamas war dabei.

“Am Meisten hat mich gefreut, dass die Gruppe trotz der unterschiedlichen Trainingslevels der Hunde so harmonisch war. Die Gruppe wuchs richtig toll zusammen und alle hatten viel Spaß”, so Denise.

Und wie geht es nun weiter?

Für Januar ist ein Physio Dog Special geplant. Außerdem wird Fit mit Hund selbstverständlich im Frühjahr wiederholt.

*Stay Tuned*

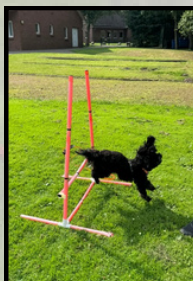
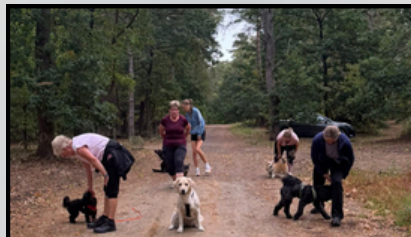
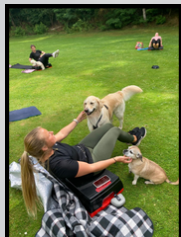




# HIGHLIGHTS



FIT MIT  
HUND





# HIGHLIGHTS



## BUGGY WORKOUT Special

MIT  
DENISE



Fleißige Mamis an der frischen Luft! Die Sonne strahlt, die Temperaturen sind angenehm, also ab an die frische Luft mit den Mamis und Kids! Auch in diesem Jahr fand wieder unser Buggy Workout statt und alle Mamis (und auch Vierbeiner) kamen fleißig ins Schwitzen. "So eine tolle Natur- da müssen wir den Sport doch nach draußen verlegen"- betont Übungsleiterin Denise.







# HIGHLIGHTS



MIT  
VIVI

*Hula im Freien? Mit Steigung und Gefälle,  
über Baumwurzel, Stock und Stein?*



Das haben unsere drei Übungsleiterinnen Sarah, Marleen und Vivi unter Leitung von Vivi nun getestet.

**Fazit:** Es macht nicht nur Spaß, sondern ist bei diesem Traumwetter in unserer wunderschönen Heide nicht nur Styling für den Körper, sondern auch Balsam für die Seele.

## Wiederholung gefällig?

Na klar - geprüft von unseren Hula-Expertinnen geht es kommendes Jahr zur Heideblüte gemeinsam mit unseren TSV Mitgliedern nochmal auf den Brunsberg rauf.





# HIGHLIGHTS



HO  
HO  
HO

Ho ho ho macht es vor der  
Tür und es wird still im  
Raum...

Na kann das denn sein?  
Der Weihnachtsmann so fein?  
Oh ja, ihr lieben Kinder!  
Er bringt Euch weder Speis noch  
Trank, aber reichlich Dank.



Die kleine Pauli  
staunt nicht schlecht.

Leuchtende Kinderaugen, offene  
Münder, unsere Tanz- und Turnkinder  
haben nicht schlecht geguckt, als der  
Weihnachtsmann eintrat und jeder ein  
kleines Geschenk bekam. Bei so  
braven Kinder doch aber auch kein  
Wunder.





# HIGHLIGHTS

## EHRUNG UNSERER TREUEN MITGLIEDER



**25, 50, und 60 Jahre** Vereinsmitgliedschaft - auch in diesem Jahr fand unser „Dankeschönfrühstück“ in netter Atmosphäre am 17.05.25 bei Hof Oelkers statt. Nachdem im letzten Jahr die Liste der zu ehrenden, aufgrund pandemiebedingten Ausfall der Veranstaltung, sehr lang war, konnte wir in diesem Jahr den offiziellen Teil etwas kürzer halten und hatten vor allem eins: Zeit für tolle Gespräche mit tollen Menschen - genau das, was unseren Verein auch ausmacht.

Insgesamt waren **46 Vereinsmitglieder vor Ort**. **5 Mitglieder** wurden geehrt - **Sophia** und **Ralf Vollmer** mit einer Vereinszugehörigkeit von 25 Jahren, **Ulrich Schneider** mit 50 Jahren Vereinszugehörigkeit und **Rita Lehmann** und **Andreas Grimm** mit 60 Jahren Vereinszugehörigkeit.

Ein besonderes Dankeschön ging an **Ellen Seibt** mit über 25 Jahren in ihrer Funktion als Übungsleiterin.

*„Das Dankeschönfrühstück war wieder sehr gut besucht und hat die Verbundenheit innerhalb des Vereins gut widergespiegelt“* - so unser erster Vorsitzender, Norbert Vietheer.



# HIGHLIGHTS



## EHRUNG UNSERER TREUEN MITGLIEDER

25



50



60



*Thank  
you*





# KANZLEI AM MARKTPLATZ

RECHTSANWÄLTE  
NOTARE  
FACHANWÄLTE



CHRISTOPH DIEDERING, Notar  
Fachanwalt für Bau- und  
Architektenrecht

BEATE KUTSCHER  
Fachanwältin für Miet- und  
Wohnungseigentumsrecht

DR. ANNA-KATHARINA WAGNER  
Fachanwältin für Arbeitsrecht

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

MICHAEL HINTZ, Notar  
Fachanwalt für  
Versicherungsrecht

ADAC  
Vertragsanwalt



\*

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



# HIGHLIGHTS



## DORFFEST



Wie jeder Jahr konnten an unserem Stand wieder Kinder kreativ gegen eine kleine Spende geschminkt werden.

**VIELEN DANK**



**PETRA, KERSTIN,  
MARIE & ANNA!**



Während an unserem Stand fleißig geschminkt wurde, tanzten unsere TSV Sprötze HipHop Kids auf der Bühne. Jubelnder Applaus und stolze Eltern - ihr habt das so großartig gemacht!







# HIGHLIGHTS

## DORFFEST



### KINDER-TANZ-YOGA

Wer sagt denn, dass Yoga immer ruhig und langsam sein muss?

Unsere Kinder haben für Sie eine Yoga-Performance voller Begeisterung und eigener Ideen vorbereitet.

Sie können uns heute mit ihrer Darbietung zeigen, dass sie in den letzten Jahren schon viele Fähigkeiten erlernt haben.

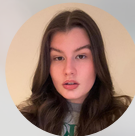
Unsere Yogatrainerin, Mercedes Barahona, hatte viel Spaß mit den Kindern und ist nun stolz darauf, mit ihnen die Bühne zu teilen.



MIT  
MERCEDES

### JAZZ/ HIPHOP, KREATIVER KINDERTANZ UND SHOW DANCE

Tanz ist vielfältig und so auch ein jedes Kind- doch eins vereint: Die Leidenschaft zur Musik. Die Gruppendynamik ist eine ganz besondere, was insbesondere bei Auftritten deutlich wird.



MIT  
LYNN

# HIGHLIGHTS



## DORFFEST



### IN THE MOOD auf dem Sprötzer Dorffest einmal anders!

Bisher präsentierte die Tanzgruppe einen Tanz, danach erschienen die Tänzerinnen im neuen Kostüm für eine zweite Darbietung.

In diesem Jahr überraschten wir die Zuschauerinnen und Zuschauer mit einer kleinen Tanz-Show. Das gab einen Einblick wie In The Mood in der Vergangenheit auf verschiedenen Veranstaltungen arbeitete - nämlich 45 Minuten abwechslungsreiche Tänze in den unterschiedlichsten Kostümen.

Auf dem Dorffest zeigten wir über 15 Minuten vier verschiedene Tänze, die ein Umziehen in Windeseile erforderten - einzelne Tänzerinnen mussten DREI Hosen übereinander ziehen - und das bei entsetzlichen Hitzegraden!

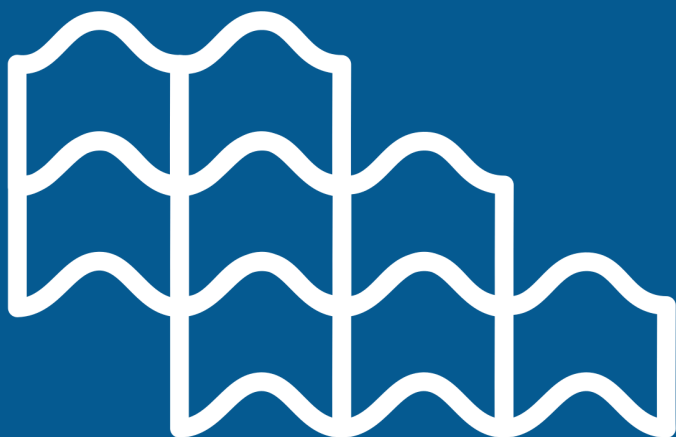
Also Umziehen nach dem Verfahren des Zwiebellooks.



Aber, wir tanzten mit Freude auf dem Sprötzer Dorffest und freuen uns auf das kommende Jahr.



**Jazz in the Mood**  
donnerstags,  
19.30-21.30 Uhr  
Turnhalle Kattenberg



**FRIEDRICH  
GRUGEL**

**DACHDECKEREI**

**IHR MEISTERBETRIEB FÜR  
DÄCHER & FASSADEN**

**INFO@DACHDECKEREI-GRUGEL.DE**

**☎ 04186 6967297**



# UPDATE



## 100 Jahre TSV Sprötze? Wahnsinn!

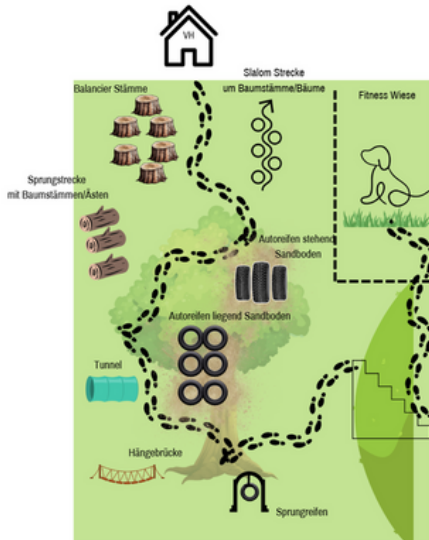
Hierzu wurde bereits ein Organisationsteam ins Leben gerufen, welches die Planung in Abstimmung mit dem Vorstand übernehmen wird. Über das ganze Jahr verteilt wird es verschiedene Events geben, sodass wir aus dem Feiern gar nicht mehr herauskommen. Aber auch das ein oder andere Umbauprojekt ist geplant: So u.a. der Outdoor Parcours für Outdoor aktive Sportler oder eben unser Special Fit mit Hund (siehe Skizze). Ein echtes Herzensprojekt unserer Fitness Spartenleitung Denise. Zudem in Planung: Ein Outdoor Fitness Gym- ins Leben gerufen von Ellen. 2026 steht also insgesamt stark unter dem Stern Outdoor Aktivität und wir freuen uns sehr, dass neben der Boule Bahn weitere Neuerung unseren schönen Sportplatz bereichern werden.



### Outdoor Parcours

#### Die Idee

Die Waldfläche oberhalb des Vereinshauses wird zu einem Trail Parcours umgebaut. Dieser soll vorwiegend als Hundeparcours benannt werden, kann aber auch als Trail Outdoor Parcours für den Fitnessbereich zur Verfügung stehen.



### Outdoor Fitnessparcours



Boule







# UPDATE



# 100



## JAHRE TSV SPRÖTZE



### 24.01. **FITNESS TAG**

10-16 Uhr

Ein Tag voller Bewegung mit bekannten Kursen und Specials aus unserer Fitnesssparte. Im 30 Minuten Takt werden in beiden Sporträumen des Vereinshauses Kurse stattfinden.



### 18.04. **YOGATAG**

10.30-

15.45 Uhr

Tauche ein in die Vielfalt des Yoga! Dich erwarten acht verschiedene Kurse – von Kundalini über Ashtanga und Vinyasa bis hin zu Power Yoga, Yoga mit Klang, Aerial Yoga und Yin Yoga.



### 31.05. **FRÜHSCHOPPEN**

10-15 Uhr

Frühschoppen ist der perfekte Start in den Sonntag – bei guter Musik, kühlem Bier und herzhaftem Essen trifft man sich in geselliger Runde, lacht, plaudert und genießt die gemütliche Stimmung.



### 22.08. **FAMILIENTAG**

11-16 Uhr

Der Familientag unseres Sportvereins bietet Spiel, Spaß und Action für Groß und Klein – mit spannenden Mitmachstationen, leckerem Essen und bester Stimmung ist für jedes Familienmitglied etwas dabei



### 04.11. **EMPFANG**

17-21 Uhr

Beim festlichen Empfang zum 100-jährigen Jubiläum unseres Vereins feiern wir ein ganz besonderes Stück Vereinsgeschichte – mit herzlichen Begegnungen, spannenden Rückblicken und einem stolzen Blick in die Zukunft.



### 07.11. **JUBILÄUMSPARTY**

Ab 20 Uhr

Bei unserer großen Abendveranstaltung wird die Nacht zum Tag – mit mitreißender Musik, toller Stimmung und jeder Menge Tanzspaß feiern wir 100 Jahre Vereinsgeschichte gebührend!





# FITNESSTAG

## 24.01.26



### R a u m E G

- 10.00- A1. LANGHANTEL**  
**10.30** mit Eileen
- 10.45- A2. TRX CORE& MORE**  
**11.15** mit Sarah
- 11.30- A3. HULA**  
**12.00** mit Vivi



### R a u m O G

- 10.00- B1. HIIT THE BEAT**  
**10.30** mit Janina
- 10.45- B2. YOGA MEETS TABATA**  
**11.15** mit Tina H,
- 11.30- B3. KICK BOX**  
**12.00** mit Lukas



**15 Min PROSECCO WORKOUT**  
**& ANSCHLIESSENDE PAUSE**  
mit Spartenleitung Denise



### R a u m E G

- 13.30- A4. LANGHANTEL**  
**14.00** mit Kerstin W.
- 14.15- A5. FUNCTIONAL HIIT**  
**14.45** mit Denise
- 15.00- A6. ZUMBA**  
**15.30** mit Marleen



### R a u m O G

- 13.30- B4. TABATA**  
**14.00** mit Tatiana
- 14.15- B5. BAUCH BEINE PO**  
**14.45** mit Ellen
- 15.00- B6. PILATES MEETS HIIT**  
**15.30** mit Tina T.



**15 Min PROSECCO WORKOUT**  
**& ANSCHLIESSENDE PAUSE**  
mit Spartenleitung Denise

**WIR LADEN ALLE VEREINSMITGLIEDER HERZLICH EIN.**

Bitte meldet Euch zu den Kursen bei der Spartenleitung Denise  
einmal an: 0171 327 62 48



\*Programm unter Vorbehalt





# YOGATAG

## 18.04.26



### Raum EG

**10.30- A1. ASHTANGA**

**11.30** mit Alexander

**11.45- A2. AREAL YOGA**

**12.45** mit Tina



### Raum OG

**10.30- B1. KUNDALINI YOGA**

**11.30** mit Stefanie

**11.45- B2. MÄNNER YOGA**

**12.45** mit Tatiana



## PAUSE



### Raum EG

**13.30- A3. VINYASA YOGA**

**14.30** mit Tina H.

**14.45- A4. YOGA + KLANG**

**15.45** mit Tina H.



### Raum OG

**13.30- B3. YIN YOGA**

**14.30** mit Mer

**14.45- B4. POWER YOGA**

**15.45** mit Selina



**WIR LADEN ALLE VEREINSMITGLIEDER HERZLICH EIN.**

Bitte meldet Euch zu den Kursen bei der Spartenleitung Tatiana  
einmal an: [familie.kahle@yahoo.com](mailto:familie.kahle@yahoo.com)

\*Programm unter Vorbehalt





# IMPRESSIONEN



Bodystyling im Halloween Fieber



Fleißiges Versorgungsteam beim Laternenumzug



Sommerfest Fitnesstrainerteam



Der Weihnachtsmann beim Kinderturnen



"Mama Comeback" im Reflexionsmodus



TSV Fitmix richtet am 04.12. den lebendigen Adventskalender aus





# SPARTEN

SPARTE	ANSPRECHPARTNER	KONTAKT
Ballett, Show Dance	Rebecca Walter	walter_re@web.de
Ballsport	Thomas Jusinski	thomas@jusinski.de
Fitness	Denise Jusinski	denise.jusinski@web.de   0171- 327 62 48
Gesundheitssport	Erika Zekert	04186- 7832
Gymnastik	Tatiana Kahle	familie.kahle@yahoo.com
Inline Skating	Michael Geertz	Michael.Geertz@t-online.de   0171 - 83 07 77 3
Jazz Dance & Hip Hop (Jugend)	Ellen Niemeyer	info@tsvsproetze.de   0152- 559 733 66
Jazz Dance (Erwachsene)	Elvira Wittenberg	e.wittenberg@gmx.net   04185- 286 1
Judo	Dennis Herpel	dennis.herpel@web.de   0172- 414 473 6
Kindertanz	Rebecca Walter	walter_re@web.de
Kinderturnen	Tatiana Kahle	familie.kahle@yahoo.com
Nordic Walking	Ingeborg Claasen	i.classen@web.de   0157- 745 805 97
Palette	Kerstin Gehring	kgehring@gmx.de   0170- 337 433 6
Pilates	Ellen Niemeyer	info@tsvsproetze.de   0152- 559 733 66
Rückengymnastik	Lissa Hornborstel-Linstedt Eberhardt Wentzien	lissa1944@gmx.de   04186- 354 wentzien@online2011.de   04186- 229
Tennis	Susanne Splittgeber	susanne.splittgeber@raumbauten.de
Yoga	Tatiana Kahle	familie.kahle@yahoo.com
Hausmeister	Jens Tasche & Uwe Wentzien	0163-82 35 372   0176-92 14 45 68



Vereinshaus (VH), Königsstraße 25, 21244 Sprötze

Sporthalle an der Grundschule Sprötze (SGS), Lehrer-Schwägermann-Straße 1, 21244 Sprötze

Kattenberghalle (KBH), Am Schulzentrum II, Sprötzer Weg 33, 21244 Buchholz

Schützenhalle Buchholz (SHB), Richard-Schmidt-Straße, 21244 Buchholz in der Nordheide

# SPORTANGEBOT



## TRAININGS-GRUPPE

## ALTER

## ZEIT & ORT

## ÜBUNGSLEITER

### **BALLET/ SHOW DANCE**

Ballett	5-7 J.	Do. 15.00-16.00, VH	Rebecca Walter, walter_re@web.de
	8-10 J.	Do. 16.00-17.00, VH	
Show Dance	5-8 J.	Mi. 16.15-17.00, VH	Fenja Pulter, fenjapulter@gmail.com

### **BALLSPORT**

Ballsport	Erwachsene	Mo. 20.00-22.00, SGS Do. 18.30-20.00, SGS	Thomas Jusinski, thomas@jusinski.de
Boule	Erwachsene	Mo. 19.00,  Sa. 14.00 	Spartenleitung Thomas: thomas@jusinski.de

### **FITNESS**

Tabata	Erwachsene	Mo. 18.45-19.45, VH	Tatiana Kahle, familie.kahle@yahoo.com
Langhantel	Erwachsene	Di. 17.15-18.15, VH	Spartenleitung Denise: denise.jusinski@web.de
Zumba	Erwachsene	Di. 18.30-19.30, VH	Marleen Rieckmann, marleen_rieckmann@web.de
Mama Fit	Mütter	Mo.& Mi. 10.00-11.00, VH	Eileen Meyer, Eileen-meyer@gmx.net
Total-Body-Workout	Erwachsene	Mi. 18.30-19.30, VH	Sarah Boukhal, sarahboukhal@yahoo.de
Langhantel Iron	Erwachsene	Mi. 19.30-20.30, VH	Tatiana & Torsten, familie.kahle@yahoo.com
BBP Fitmix	Damen	Do. 19.00-20.00, VH	Ellen Niemeyer, info@tsvspotze.de
Mama Fit	Mütter	Fr. 10.00-11.00 & 11.00-12.00, VH	Tina Hindriksen, tina.hindriksen@web.de
Tabata Mix	Erwachsene	Fr. 18.00-19.00, VH	Spartenleitung Denise: denise.jusinski@web.de
TRX Family	Ew. & Kinder	Sa. 09.00-10.00, VH	Spartenleitung Denise: denise.jusinski@web.de
Bodystyling	Damen	So. 10.00-11.00, VH	Tatiana Kahle, tatiana.kahle@yahoo.de

### **FUSSBALL**

Fussball	Jugend+Erw	Kooperationspartner	Jan Hendrik Glade, 0171/1279672
----------	------------	---------------------	---------------------------------

### **GESUNDHEITSSPORT**

Fit+Aktiv	Senioren	Mo. 08.45-09.45, VH	Spartenleitung Erika Zekert, 04186-7832
Rücken Aktiv	Herren	Mo. 19.00-19.45, VH	Tina Hindriksen, tina.hindriksen@web.de
Osteoporose (Gymnastik)	Senioren	Mi. 10.00-11.00, VH	Kerstin Heuser, kerstin.kuwert@icloud.com
Osteoporose (Hockerguppe)	Senioren	Mi. 11.00-12.00, VH	Kerstin Heuser, kerstin.kuwert@icloud.com



# SPORTANGEBOT

## TRAININGS-GRUPPE

## ALTER

## ZEIT & ORT

## ÜBUNGSLEITER

### GYMNASTIK

Damen	Senioren	Mi. 18.20-19.20, VH	Tatiana Kahle, familie.kahle@yahoo.com
Herren	Senioren	Do. 17.45-18.45, VH	Norbert Vietheer, norbert.vietheer@web.de

### INLINESKATING

5-12 Jahre		Di. 17.30-18.30, SHB	Bernd Brohm, bernd.brohm@web.de
ab 14 Jahre		Di. 18.30-20.30, SHB	Wolfgang Münzberg, wmunzberg@aol.com
Skate Power		Do. 18.45-20.15, SHB	Bernd Brohm, bernd.brohm@web.de

### JAZZ DANCE & HIP HOP

Jazz Minis	5-7 Jahre	Mo. 15.30-16.30, VH	Aline Postel, aline-postel@gmx.de
Jazz Kids	8-10 Jahre	Mo. 16.30-17.30, VH	Fenja Pulter, fenjapulter@gmail.com
Hip Hop Open Class	ab 14 Jahre	Mo. 17.30-18.30, VH	Fenja Pulter, fenjapulter@gmail.com
Hip Hop Teens	ab 11 Jahre	Di. 17.45-18.45, VH	Lynn Otte, lynnloisesky@gmx.de
Jazz in the mood	Erwachsene	Do. 19.30-21.30, KBH	Elvira Wittenberg, e.wittenberg@gmx.net

### JUDO

Anfänger & Fortgeschrittene	5-11 Jahre	Mo. 17.00-18.15, SGH	Dennis Herpel, dennis.herpel@web.de
	ab 12 Jahre	Mo. 18.15-19.30, SGH	

### KINDERTANZ

Tanzwerge	1,5-3 Jahre	Di. 16.15-17.00, VH	Lara Mecklenburg, lara.mecklenburg@gmx.de
Kreativer Kindertanz	4-5 Jahre	Mi. 14.45-15.30, VH	Rebecca Walter, walter_re@web.de
Kreativer Kindertanz	3-4 Jahre	Mi. 15.30-16.15, VH	Rebecca Walter, walter_re@web.de

### KINDERTURNEN

Eltern-Kind-Turnen	1-3 Jahre	Mo. 08.30-09.30, SGH	Wiebke Baastrup, baastrup.w@outlook.de
Kinderturnen-Kids	ab 7 Jahren	Mo. 14.30-15.30, SGH	Bernward Bade, bernward.bade@web.de
Kinderturnen-Minis	5-6 Jahre	Mo. 15.30-16.30, SGH	Bernward Bade, bernward.bade@web.de
Krabbelmäuse	6-12 Monate	Di. 09.00-10.00, VH	Tina Hindriksen, tina.hindriksen@web.de
Sportflöhe	12-18 Monate	Di. 10.00-11.00, VH	Tina Hindriksen, tina.hindriksen@web.de
Kinderturnen-Kids	3,5-5 Jahre	Di. 16.00-17.30, SGH	Tatiana & Marie, familie.kahle@yahoo.com

# SPORTANGEBOT



## TRAININGS-GRUPPE

## ALTER

## ZEIT & ORT

## ÜBUNGSLEITER

### KINDERTURNEN

Eltern-Kind-Turnen	1-3 Jahre	Mi. 16.00-17.30, SGH	Lara Mecklenburg, lara.mecklenburg@gmx.de
Eltern-Kind-Turnen	1-3 Jahre	Do. 16.00-17.00, SGH	Trainerteam mit Lieke, lieke.h@hotmail.de
Eltern-Kind-Turnen	1-3 Jahre	Do. 17.00-18.00, SGH	
Babys in Bewegung	ab 3 Monate	Fr. 09.00-10.00, VH	Tina Hindriksen, tina.hindriksen@web.de

### NORDIC WALKING

Nordic Walking	Erwachsene	Do. 18.30 ☀️ 14.30 🌧️ VH	Ingeborg Classen, i.classen@web.de
----------------	------------	--------------------------	------------------------------------

### PALETTE

Spiel-/Bastelgruppe	ab 6 Jahren	Aushang beachten	Kerstin Gehring, kgehring@gmx.de
---------------------	-------------	------------------	----------------------------------

### PILATES

Pilates	Erwachsene	Di. 19.00-20.00, VH	Lynn Otte, lynnloisesky@gmx.de
Pilates Mix	Erwachsene	Mi. 19.00-20.00, SGH	Sarah Boukhal, sarahboukhal@yahoo.de
Rückenflow	Erwachsene	Fr. 08.15-09.00, SGH	Ellen Niemeyer, info@tsvsproetze.de

### RÜCKENGYMNASTIK

Rücken Aktiv	Damen	Di. 18.00-19.00, SGH	Ellen Seibt, ellen.seibt@gmx.net
Gesund & Fit	Senioren	Di. 19.00-20.00, SGH	Ellen Seibt, ellen.seibt@gmx.net

### TENNIS

TC Estetal	Jugend & Erwachsene	Abteilungsleiterin	Susanne Splitgerber, susanne.splitgerber@raumbauten.de
	Training über	FF-Tennisschule	Fred Forman, fftennis@aol.com

### YOGA

Vinyasa Yoga	Erwachsene	Mo. 20.00-21.00, VH	Tina Hindriksen, tina.hindriksen@web.de
Yin Yoga	Erwachsene	Mo. 20.00-21.00, VH	M. Barahona, mercebarahona@me.com
Kinderyoga (Kurs)	3-6 Jahre	Di. 15.30-16.15, VH	Tina Hindriksen, tina.hindriksen@web.de
Kinderyoga (Kurs)	6-8 Jahre	Di. 16.15-17.00, VH	Tina Hindriksen, tina.hindriksen@web.de
Power Yoga	Erwachsene	Di., 20.15-21.15, VH	Selina Runte, selinarunte@gmail.com
Kundalini Yoga	Erwachsene	Do. 09.00-10.30, VH	Stefanie Schäfer-Baltus, info@yoga-stefanie.de
Kinderyoga (Kurs)	8-11 Jahre	Do. 16.30-17.30, VH	Tatiana & Marie, familie.kahle@yahoo.com
Männer Yoga	Herren	Do. 19.00-20.00, VH	Tatiana & Torsten, familie.kahle@yahoo.com
Yoga am Abend	Erwachsene	Do. 20.15-21.15, VH	Selina Runte, selinarunte@gmail.com



gültig ab  
01.10.2024



# BEITRAGSORDNUNG

ERWACHSENE	JUGENDLICHE & KINDER	FAMILIE	PASSIV
------------	----------------------	---------	--------

## MITGLIEDSBEITRAG (MONATLICH)

9,50 €	5,00 €	20,00 €	4,00 €
--------	--------	---------	--------

## SPARTENBEITRAG PRO MITGLIED (MONATLICH)

Ballsport/Boule		
Fitness	3,00 €	
Gymnastik Senioren		
Inline Skating	1,00 €	1,00 €
Show/Jazz Dance & Hip Hop/ Ballett	1,00 €	1,00 €
Judo	1,00 €	1,00 €
Kindertanz		4,00 €
Kinderturnen		
Nordic Walking		
Gesundheit   Pilates	3,00 €	
Rückenturnen	1,00 €	
Tennis	5,50 €	5,00 €
Volkstanz		
Yoga	3,00 €	
Wassergymnastik	1,00 €	



### Rechenbeispiel

Familie (2 Erwachsene & 2 Kinder)

1 Erwachsener mit Fitness

1 Kind mit Judo

Mitgliedsbeitrag Familie: **20,00€**

zzgl. Sparte 1x Fitness: **3,00€**

zzgl. Sparte 1x Judo: **1,00€**

**Gesamtbeitrag: 24,00€**

Die Beiträge werden immer am Anfang eines Quartals eingezogen. Kinder ab 0 Jahren beitragspflichtig.

Die Umstellung von Jugend- auf Erwachsenenbeitrag erfolgt nach Vollendung des 18. Lebensjahres.

Schüler und Studenten zahlen nach Eintritt der Volljährigkeit den Jugendbeitrag weiter. Nachweis erforderlich!

**Familie:** Sind Ehepaare mit Kindern oder ein Elternteil mit Kindern

**Krabbelmäuse & BIB Mitgliedschaft:** Kind und ein Elternteil aktiv

**Eltern-Kind-Turnen Mitgliedschaft:** Kind und ein Elternteil passiv

**Mutti & Kind Fitness Mitgliedschaft:** Kind und Mutti aktiv Sparte Fitness

**Tanzzwerg** Kind Sparte Kindertanz und ein Elternteil passiv

### Arbeitsdienst in der Tennissparte:

Als Arbeitsdienst sind pro Jahr und Saison grundsätzlich 5 Stunden zu verrichten. Dies gilt für alle Mitglieder nach Vollendung des 18. Lebensjahres. Für nicht geleisteten Arbeitsdienst sind 12,00€ pro Stunde zu zahlen.

### Arbeitsdienst (außer Tennis):

Jedes Mitglied ab 18 Jahren muss einen Arbeitseinsatz von 2 Stunden im Jahr leisten. Arbeitsumlage/Jahr: 10,00€. Abbuchung im 1. Quartal. Die Gutschrift erfolgt nur nach Teilnahme. Der Dienst erfolgt nach Rücksprache mit dem Vorstand bis zum 30.09. im Jahr, danach wird das Guthaben mit dem dritten Quartalseinzug verrechnet.

### Trainingsgebühren für folgende Sparten:

<b>Ballett/Show Dance:</b>	Jugendliche	11€ im Monat
<b>Jazztanz &amp; HipHop</b>	Jugendliche	11€ im Monat
<b>Yoga</b>	Erwachsene	11€ im Monat
<b>Tennis</b>	je nach Absprache direkt mit dem Trainer	

Kursbeiträge pro Einheit oder Kurs sind in einigen Sparten möglich. Informationen beim Trainer.

# EIN GROSSARTIGES ARGUMENT FÜR EINE ABRISSPARTY



Big Bags und Container von 1 - 36 m<sup>3</sup> zur  
Abfallentsorgung für Privat und Gewerbe.  
[www.heinz-husen.shop](http://www.heinz-husen.shop) | 04186 88 85 0



TSV Sprötze e.V.  
Königsstraße 25  
21244 Buchholz



Bitte in  
Druckbuchstaben!

# AUFNAHMEANTRAG

**Ich beantrage hiermit die Aufnahme in den TSV Sprötze e.V. ab:**

Sparte

Name

Geschlecht

M ☐ W ☐

Vorname

Mitgliedschaft

Aktiv ☐

Passiv ☐

Geburtsdatum

Telefon/ E-Mail

Anschrift

Bei Vereinswechsel  
bisheriger Verein

Straße

Hausnummer

PLZ

Ort

Sind bereits andere Familienmitglieder Mitglied des TSV Sprötze e.V.? Ja ☐ Nein ☐

Name d. Familien-

Für die Mitgliedschaft gelten die Satzung, Ordnungen, Beiträge und evtl. Zusatzbeiträge des Vereins. Diese erkenne ich mit meiner Unterschrift an. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass der Verein die von mir gemachten Angaben im Rahmen der Mitgliederverwaltung speichert und diese Angaben ausschließlich für vereinsinterne Zwecke gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) verwendet. Ich habe jederzeit die Möglichkeit, vom Verein Auskunft über meine gespeicherten Daten zu erhalten und deren Streichung zu verlangen. Mit Veröffentlichungen von Fotos meiner Person und eventuellen Ehrungen in den Vereinsmitteilungen oder der vereinseigenen Homepage bin ich einverstanden. Mir ist bekannt, dass ich für den Verlust von Vereinseigentum und für alle durch mich verursachten Schäden voll hafte. Eine Kündigung hat schriftlich an oben genannte Adresse oder per E-mail an [info@TSVsproetze.de](mailto:info@TSVsproetze.de) zu erfolgen. Hierbei ist eine Kündigungsfrist von 4 Wochen zum Quartalsende einzuhalten.

mitgliedes/-mitglieder

Ort/Datum/ Unterschrift



TSV Spröze e.V.  
Königsstraße 25  
21244 Buchholz



Bitte in  
Druckbuchstaben!

# AUFNAHMEANTRAG

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den TSV Spröze e.V. Zahlungen mittels Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TSV Spröze e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlungen Ich kann innerhalb von acht Wochen beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Der Beitragseinzug erfolgt vierteljährlich im Januar, April, Juli und Oktober.

Vorname und Name des Kontoinhabers

Name Kreditinstitut

BIC

DE:  
IBAN

/ / / /

**Beitragshaftung für minderjährige Mitglieder:** Ich/wir als der/die gesetzliche/n Vertreter genehmigen hiermit den Beitritt für mein/unser Kind und übernehme/n bis zum Eintritt der Volljährigkeit (18. Lebensjahr) die persönliche Haftung für die Beitragspflichten meines /unseres Kindes gegenüber dem Verein.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ000000473354  
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt



# VORSTAND



## I. VORSITZENDER

Norbert Vietheer  
04186 / 72 20



## II. VORSITZENDER

Ellen Niemeyer  
04186 / 57 89



## III. VORSITZENDER

Jens Kohlmorgen  
0160 / 947 807 03



## VORSTAND FINANZEN

Antonie Krueger  
0176 / 31 70 56 95



## VORSTAND SPORTBETRIEB

Kerstin Gehring  
0170 / 337 433 6



## VORSTAND ÖFFENTLICHKEITS- ARBEIT

Denise Jusinski  
0171 / 327 62 48



## SCHRIFTFÜHRERIN

Christin Koch  
0160 / 964 656 44

## TSV SPRÖTZE E.V., GEGRÜNDET 1926

Vereinsanschrift: Königsstraße 25, 21244 Sprötze

Tel.: 0152 / 559 73 366

E-Mail: [info@tsvspoetze.de](mailto:info@tsvspoetze.de)

[www.tsvspretze.de](http://www.tsvspretze.de)



## DANK E

**WIR BEDANKEN UNS BEI ALLEN  
ANZEIGENPARTNERN IN DIESER  
AUSGABE!**

Ambiente Zaun .....	16
Autowerkstatt Sprötze.....	35
Bestattung H.Witt.....	12
Dachdeckerei Grugel.....	62
Deutsche Vermögensberatung.....	5
Eickhoffs Hofladen.....	29
Harringer Immobilien.....	19
Heinz Husen Containerdienst.....	73
Ihr Zahnteam Sprötze.....	41
Ingenieurbüro Theenhaus und Partner.....	13
Kanzlei am Marktplatz.....	58
Kluth und Sohn .....	36
Löffelsend Polsterwerkstätten.....	U3
Mercedes Barahona - Heilpraktikerin f.Psychotherapie.....	22
RA Gundula Haefner.....	33
Sparkasse Harburg-Buxtehude.....	U4
Sprötzer Apotheke.....	9
Stadtwerke Buchholz.....	30
Volksbank Lüneburger Heide.....	U2





# IMPRESSUM

## **HERAUSGEBER**

TSV Sprötze e.V., gegründet 1926  
Königsstraße 25, 21244 Buchholz  
Tel.: 0152 / 559 73 366  
E-Mail: [info@tsvsproetze.de](mailto:info@tsvsproetze.de)  
[www.tsvsproetze.de](http://www.tsvsproetze.de)



## **GESCHÄFTSSTELLE**

Mo. & Mi. nach Vereinbarung  
geschlossen in den Ferien/ Feiertagen

## **BERICHTE**

Mitglieder des TSV Sprötze e.V.

## **BANKVERBINDUNG**

Sparkasse Harburg-Buxtehude  
IBAN: DE54 2075 0000 0003 0255 17  
BIC: NOLADE21HAM

Volksbank Nordheide eG  
IBAN: DE19 2406 0300 2403 4207 00  
BIC: GENODEF1NBU  
Gläubiger-ID: DE04 ZZZO 0000 4733 54

## **DRUCK**

MEDIAHOUSE  
Inh. Carina Rassmussen e.K.  
Tel.: 04181 / 601 30 00  
E-Mail: [info@printhouse-buchholz.de](mailto:info@printhouse-buchholz.de)  
[www.mediahouse.pro](http://www.mediahouse.pro)



## **ANZEIGENMANAGEMENT**

Denise Jusinski  
E-Mail: [denise.jusinski@web.de](mailto:denise.jusinski@web.de)

## **LAYOUT**

Denise Jusinski  
E-Mail: [denise.jusinski@web.de](mailto:denise.jusinski@web.de)



# Schöner wohnen.

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

Polsterarbeiten Markenmöbel Sonderanfertigungen

**Löffelsend**  
POLSTERWERKSTÄTTEN



Am Hirschwechsel 5 | 21244 Buchholz/Sprötze | Telefon 04186 89580 | [www.loeffelsend.de](http://www.loeffelsend.de)



# Große Pläne – sicher finanziert.

**Mit der S-Baufinanzierung  
finden Sie den besten Weg  
ins eigene Zuhause –  
flexibel persönlich oder  
digital begleitet, vom  
Baufinanzierungsrechner  
bis zur Unterschrift.**

[spkhhb.de/baufinanzierung](https://spkhhb.de/baufinanzierung)

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



**Sparkasse  
Harburg – Buxtehude**