



# INFO

# 2024

[www.gw-mielkendorf.de](http://www.gw-mielkendorf.de)



## Uhing-Team ... in der Region zu Hause

Als mittelständischer Familienbetrieb mit vielen langjährigen Mitarbeitern haben wir unsere Wurzeln in der Region. Unser 60-köpfiges Team ist hier zu Hause.



## Uhing-Auszubildende ... fit für die Zukunft

Industriemechaniker/innen und Industriekaufleute - die Ausbildungen bei UHING bieten fundierte Kenntnisse, Berufe mit Zukunftsperspektiven und die Arbeit in einem motivierten Team. Handwerkliches Geschick oder gutes Zahlenverständnis? In unserem mittelständischen Unternehmen gibt es abwechslungsreiche Aufgaben.



## Uhing-Produkte ... global im Einsatz:

Uhing ist Hersteller mechanischer Linearantriebe und Erfinder des Rollringprinzips und seit mehr als 75 Jahren globaler Marktführer auf diesem Gebiet. Diese Position können wir nur behaupten, weil wir ständige Produktinnovationen am Standort Flintbek entwickeln und produzieren.

Uhing steht für hohe Produktqualität im internationalen Wettbewerb.



J. Uhing GmbH & Co. KG  
Tel. 04347 - 906-0  
Konrad-Zuse-Ring 20, 24220 Flintbek

[www.uhing.com](http://www.uhing.com)

# Vorwort



Liebe Sportlerinnen, Sportler, Freunde und Förderer des Vereins,

unser Verein bietet jetzt schon seit 50 Jahren Sport für alle Altersklassen in Mielkendorf an. Im August konnten wir 4 Gründungsmitglieder, die dem Verein immer noch treu geblieben sind, in einer kleinen Feierstunde mit einem Präsentkorb überraschen. Monika Rädel, Arnold Timm sowie Gudrun und Hubert Baumgarten haben sich sehr zu der Ehrung gefreut.



Viele Erinnerungen aus einem halben Jahrhundert im Sportverein wurden wieder lebendig.

Mit dieser INFO möchten wir euch gern wieder über die aktuellen Entwicklungen im Sportverein informieren. Seit vielen Jahren schon gibt euch die INFO einen schönen Überblick über die vielfältigen Aktivitäten in den Sparten. Viele engagierte Übungsleiter bieten gesunde Bewegung in der Gemeinschaft mit anderen Sportlern an. Die Mitgliederzahlen steigen und viele Sportbegeisterte nehmen mit großem Spaß mehrere Angebote an, um fit zu bleiben. Gerade im Nachwuchsbereich und im Gesundheitssport hat das Interesse deutlich zugenommen.

Für alle Sparten gilt: Jeder, der mal reinschnuppern möchte, ist herzlich willkommen.

Ich hoffe wir sehen uns bei der Jahreshauptversammlung.

Uwe Müller, 1. Vorsitzender

# Einladung Mitgliederversammlung



Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

hiermit lade ich zur satzungsgemäß anstehenden Mitgliederversammlung 2024 ein.

Die Veranstaltung findet statt am

**Montag, 29. April 2024 um 20.00 Uhr** im Jugendraum an der Sporthalle Mielkendorf. Über eine rege Teilnahme würde ich mich sehr freuen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung 2023
4. Bericht des Vorstandes
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahlen
  - a) 1. Vorsitzende/r
  - b) 2. Vorsitzende/r
  - c) Kassenwart/in
  - d) Jugendwart/in
  - e) Kassenprüfer/in
8. Verschiedenes

Mit sportlichen Grüßen

Uwe Müller, 1. Vorsitzender



# Ansprechpartner GW-Mielkendorf



---

<b>1. Vorsitzender:</b>	Uwe Müller	Postweg 16 24247 Mielkendorf	Tel.: 04347/9887
		Email: <a href="mailto:1.vorsitzender@gw-mielkendorf.de">1.vorsitzender@gw-mielkendorf.de</a>	
<b>2. Vorsitzender:</b>	Hans Koch	Postweg 10 24247 Mielkendorf	Tel.: 04347/5013
		Email: <a href="mailto:2.vorsitzender@gw-mielkendorf.de">2.vorsitzender@gw-mielkendorf.de</a>	
<b>3. Vorsitzender:</b>	Stephan Genz	Moorteich 3 24247 Mielkendorf	Tel.: 04347/7304582
		Email: <a href="mailto:3.vorsitzender@gw-mielkendorf.de">3.vorsitzender@gw-mielkendorf.de</a>	
<b>Kassenwart:</b>	Burkhard Rädcl	Eiderblick 1 24247 Mielkendorf	Tel.: 04347/7304503
		Email: <a href="mailto:kassenwart@gw-mielkendorf.de">kassenwart@gw-mielkendorf.de</a>	
<b>Jugendwart:</b>	Frank Nay	Dweerkamp 8 24247 Mielkendorf	Tel.: 04347/909787
		Email: <a href="mailto:jugendwart@gw-mielkendorf.de">jugendwart@gw-mielkendorf.de</a>	

---

## Spartenleiter

---

<b>Handball:</b>	siehe Homepage <a href="http://www.handball-eidertal.de">www.handball-eidertal.de</a>		
<b>Prellball:</b>	Wilhelm Thomsen-Mascher		Tel.: 04340/4387
<b>Fußball:</b>	Jens Christian Peter	Eiderweg 2 24247 Mielkendorf,	Tel.: 04347/809102
<b>Tischtennis</b>	Stefan Tunn		Tel.: 0176/55173102
<b>Fitness</b>	Ursel Petersen		Tel.: 04347/5847

---

<b>Herausgeber:</b>	SV Grün-Weiß 73 Mielkendorf e.V. <a href="http://www.gw-mielkendorf.de">www.gw-mielkendorf.de</a>
<b>Bankverbindung:</b>	Kieler Volksbank eG IBAN: DE18 2109 0007 0072 0625 09 BIC: GENODEF1KIL
<b>Beitragssätze (monatl.):</b>	Familie: 12€, Erwachsene 8€, Jugendliche 5€
<b>Auflage:</b>	1200 Stück
<b>Verteilungsgebiet:</b>	Mielkendorf, Rammsee, Schulensee, Rodenbek, Schierensee, Schönwohld, Rumohr, Hohenhude
<b>Redaktion:</b>	Frank Nay (Email: <a href="mailto:jugendwart@gw-mielkendorf.de">jugendwart@gw-mielkendorf.de</a> )

# Hallenbelegung Mielkendorf



<b><u>Montag</u></b>		
16:00-18:00 Uhr	<b>Kinder Fußball Eidertal</b>	Dominik (Tel.: 0176-41998969)
18:15-19:15 Uhr	<b>Pilates</b>	Marianna Waringhoff (Tel. 0173-9003951)
19:30–20:30 Uhr	<b>Langhantel Training</b>	Sandra Schuldt (Tel.: 0173-6163126)

<b><u>Dienstag</u></b>		
16:00-17:00 Uhr	<b>Kinderturnen</b>	Jana Kreske (Tel. 0171-7383449)
17:15-18:45 Uhr	<b>Tischtennis Kinder und Jugend</b>	Stefan Tunn (mobil: 0176-55173102)
19:00-20:00 Uhr	<b>Zumba</b>	Gaby Rüger (Tel.:04347-8912)
20:00-22:00 Uhr	<b>Sport Feuerwehr</b>	

<b><u>Mittwoch</u></b>		
14:30-16:00 Winter	<b>Nordic-Walking 6km (Einsteiger)</b>	Steffi Petersen (04347-5856)
16:30-18:00 Sommer	<b>Postweg 3</b>	
16:00-17:00 Uhr	<b>Zumba Gold</b>	Birgit Klug (Tel. 0177-7286545)
17:00-17:45 Uhr		Nicht belegt
17:45-19:00 Uhr	<b>Yoga</b>	Marianna Waringhoff (Tel. 0173-9003951)
19:30–22:00 Uhr	<b>Tischtennis Erwachsene</b>	Stefan Tunn (mobil: 0176-55173102)

# Hallenbelegung Mielkendorf



<b><u>Donnerstag</u></b>		
15:30-17:00 Uhr	<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Steffanie Czyzewski Kinderturnen.Mielkendorf.Steffi@web.de
18:30-20:00 Uhr	<b>Fußball Männer</b>	Jens Christian Peter (Tel.: 04347-809102)
20:00-21:00 Uhr	<b>Präventives Rückentraining</b>	Kenneth Rüger (Tel.: 0151-56429472)

<b><u>Freitag</u></b>		
09:00-10:15 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> <i>Postweg 3</i>	Steffi Petersen (04347-5856)
15:15-16:30 Uhr	<b>Handball Minis</b> Jahrgang 2016/2017/2018	Dennis Nay (Tel.: 04347-909787)
16:40-18:00 Uhr	<b>Handball Maxis</b> Jahrgang 2015/2016	Dennis Nay (Tel.: 04347-909787)
18:15-20:00 Uhr	<b>Prellball</b>	Wilhelm Thomsen Mascher (Tel.: 04340-4387)
20:00-21:00 Uhr	<b>Frauenfitness</b>	Sandra Schuldt (Tel.: 0173-6163126)

<b><u>Samstag</u></b>		
09:15-10:30 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> <i>Postweg 3</i>	Steffi Petersen (04347-5856)
09:00-10:00 Uhr	<b>Fitnesszirkel</b>	Sandra Schuldt (Tel.: 0173-6163126)
18:00-20:00 Uhr	<b>Fußball</b>	Benjamin Kayser (Tel.:04307-939828)

## Radwandern (Vorankündigung)



Nach Klärung wichtiger Grundlagen, wollen wir im späten Frühjahr das „Radwandern“ im Sportverein Grün-Weiß Mielkendorf anbieten und je nach Zuspruch weiterentwickeln.

Radwandern ist eine der vielen Möglichkeiten die körperliche Ausdauer zu erhalten und zu verbessern. Gemütlich durch die Lande radeln an frischer Luft, in reizvoller Umgebung und mit immer neuen Eindrücken, ohne Zeit- und Leistungsdruck mit Spaß in der Gemeinschaft.

In der Regel wird abseits von stark befahrenen Straßen gefahren, meist auf asphaltierten Nebenstraßen und oft auf befestigten Wald- und Feldwegen. Manchmal lässt es sich nicht vermeiden, auch (möglichst) kurze

Strecken auf belebten Straßen zu fahren – ebenso erfordern unbefestigte Wege ggf. eine gute Beherrschung des eigenen Rades. Die „angedachten“ Touren sollen abwechslungsreich sein und führen zunächst in die nähere und (weitere?) Umgebung von Mielkendorf - mit selbstverständlichen Pausen.

Vor der ersten Tour müssen noch die zu erfüllenden Voraussetzungen mit erfahrenen „Tour-Guides“ geklärt werden.

Wer allerdings bereits jetzt ein Interesse an der Teilnahme verspürt, kann sich unter der **Mailadresse:**

**Radwandern-gwmielkendorf@gmx.de** melden und erhält dann zum Start eine direkte Information. Ich freue mich, wenn wir dieses Angebot realisieren können. Hans Koch

Bestattungsvorsorge  
Lassen Sie sich beraten

Damit schon jetzt alles  
nach Ihren Wünschen  
geregelt ist

Telefon: 04 34 7-90 43 99 0



Konrad Schröder Bestattungen  
Kätterskamp 23 | 24220 Flintbek

www.bestattungen-schroeder.de  
info@bestattungen-schroeder.de

# Zumba®Fitness



Zumba® Fitness ist seit vielen Jahren jeden Dienstag ab 19 Uhr im Angebot und wird irgendwie nie langweilig. Die immer abwechslungsreichen Choreografien und unterschiedlichen Rhythmen bringen uns immer wieder ins Schwitzen.

Zumba®Fitness ist ein beliebtes Ausdauer Programm

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das aus lateinamerikanischen Tänzen wie z.B. Merengue, Salsa, Samba, Mambo usw. entstanden ist. Andere Tanzstile wie z.B. Bollywood/Bellydance oder Flamenco finden sich beim Zumba® ebenso ein. Verbunden wird dies mit klassischen Gruppenfitness-Elementen, wie Kniebeugen oder Ausfallschritten, deshalb Zumba®Fitness.

Zumba®Fitness eignet sich als Ausdauertraining für Fitness und zur Gewichtsreduktion.

Sicher ist: Es ist ein Ganzkörpertraining, das alle großen und viele kleinen Muskelgruppen sehr wirksam trainiert und eine ganze Menge Kalorien verbrennt! Dabei hat man bei toller Musik nicht immer das Gefühl Sport zu machen.

Zumba®Fitness Masterclass zugunsten Verein für Trauernde Kinder Schleswig-Holstein

Unsere alljährliche Spendenaktion haben wir in den Februar 2024 verlegt. Der Verein für trauernde Kinder ist auf Spenden angewiesen und macht hervorragende Arbeit. Das unterstützen wir gerne.



Birgit und ich haben mit anderen Kolleginnen am 27. Februar 2024 eine anderthalbstündige Zumba®Fitness Masterclass für all unsere Teilnehmer/innen organisiert. Mit vollem Erfolg. Wir hatten alle Spaß und es ist eine gigantische Summe von 1003,—Euro zusammen gekommen. Ein ganz großes Dankeschön an alle, die mitgetanzt und/ oder nur gespendet haben.



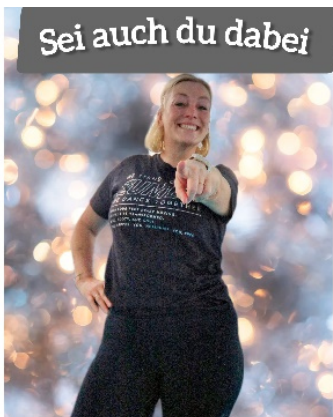
# Zumba®Fitness



Zumba®Fitness auf der Kieler Woche 2023



Ja nun endlich waren wir auch wieder auf der Bühne am Alten Markt. Wir haben ein paar Rythmen von Zumba® präsentiert und könnten zum Schluss auch das Publikum bewegen mit zu machen. Vor der Bühne ging es dann im Kreis zu einem fetzigen Beat mit dem Publikum zusammen los. Vor, zurück im Kreis hüpfen und mit den Armen hoch und runter. Alle hatten Spaß. Darum geht es bei der Bewegung.



Neue Mittänzer sind immer herzlich willkommen und können jederzeit einsteigen. Eine kostenlose Schnupperstunde ist für uns selbstverständlich.

Wenn euch Zumba® begeistert, können auch „Nichtvereinszugehörige“ durch das Zehnerkartensystem beim Zumba®-Fitness oder Zumba®-Gold (siehe Bericht Zumba®-Gold mit Birgit) mitmachen. Vereinsmitglieder zahlen nur einen kleinen Zusatzbeitrag für die Zehnerkarte.

Ich freue mich auf euch.

Gaby

Info: Gaby Rüger Tel.: 04347 / 8912  
WhatsApp: 015785415413

Zumba®-Fitness Dienstag 19 Uhr !  
Zumba®-Gold Mittwoch 16 Uhr!



Jeden Mittwoch um 16 Uhr heißt es: „Schön, dass ihr da seid!“ oder auch „Kopf aus! Musik an!“

Wer braucht es nicht: einfach mal den Kopf ausschalten und Kraft sammeln!

Seit nunmehr schon 8 Jahren findet der Zumba® Gold Kurs in der Sporthalle der Grundschule in Mielkendorf jede Woche mittwochs um 16 Uhr statt. Zumba® kann jede/r! Mein Motto: „Hauptsache ihr habt Spaß“.

Das Zumba® Gold-Programm soll jeden unabhängig von seinem Alter dazu motivieren, körperlich aktiv zu sein und sich an das Fitnessprogramm zu halten. Zumba® Gold Kurse kombinieren energiegeladene, motivierende und überwiegend lateinamerikanische Musik mit einzigartigen Bewegungen und simplen Schrittkombinationen, die dem Teilnehmer ermöglichen, zu tanzen und riesigen Spaß zu haben.

Du denkst Dir, dass Du das nicht kannst? Ich sag doch! In den vielen Jahren habe ich Menschen kennen gelernt, die gemeint haben sich zu blamieren oder auch kein Taktgefühl zu haben. Blamieren tut man sich schon mal gar nicht und Taktgefühl kann man tatsächlich lernen.

Probiere es einfach aus. Wenn Du es nicht versuchst, weißt Du nicht ob es funktioniert hätte. Du hast ja nix zu

verlieren. Da ich anfangs in Vertretungsstunden auf viele verschiedene Gruppen getroffen bin, lege ich viel Wert auf das Anzeigen (Cueing) der Schritte. Dies erfolgt innerhalb der Choreo ohne das Lied zu unterbrechen. Auch wenn es für Dich erstmal nur bedeutet in welche Richtung es geht, wirst Du sehen, dass Du nach wenigen Malen besser folgen kannst.

Auf Sprünge, Drehungen und komplizierte Choreographien wird hier verzichtet. Das Zumba® Gold Programm konzentriert sich auf die Grundlagen einzelner Rhythmen und ist daher für alle Altersklassen geeignet.

## **Zielgruppe:**

1. Sportanfänger\*innen
2. Menschen mit Gelenkproblemen oder Krankheiten (auch optimal als Wiedereinstieg in den Sport)
3. Schwangere und Neu-Mamas
4. Übergewichtige
5. erfahrene Erwachsene (jeglichen Alters)
6. Teilnehmer\*innen, die Zumba® noch nicht kennen und ausprobieren möchten
7. Teilnehmer\*innen, die den schnellen Bewegungsabläufen einer Zumba®-Fitness Stunde schwierig folgen können
8. Alle Menschen, die Spaß an Zumba® oder ähnlichen Programmen haben



Da Zumba® Gold einen langsameren Ablauf an Schrittfolgen hat, stellen auch Gelenkprobleme (wie z.B. Hüfte und Knie) kein Problem dar. Auch nach einer langen Krankheit ist Zumba® Gold geeignet mit dem Sport (wieder) anzufangen. Die Choreographien sind einfacher gehalten wie in einer Zumba® Fitness Stunde, so dass man auch als Anfänger\*in gut folgen kann. Der Einstieg in den Kurs ist so jederzeit auch zwischendurch möglich. Einige der Zumba® Gold Teilnehmer\*innen sind mittlerweile auch gern in der Zumba® Fitness Stunde bei Gaby Rüger am Dienstag um 19 Uhr dabei. Gaby's Stunde wird oft von mir unterstützt. Nicht nur, um selbst Spaß beim Tanzen zu haben, sondern auch um Ideen auszutauschen und Choreos zu lernen. Der eine Kurs schließt den anderen nicht aus, sondern ergänzt sich hervorragend.

Wer sich also denkt:

1. ich kann das nicht oder ich traue mich nicht
2. ich kann wegen meiner Krankheit nicht
3. ich habe keine Kondition
4. ich habe Schwierigkeiten Arme und Beine zu koordinieren
5. ich bin zu schwer usw. usw.;

kommt einfach mal vorbei und macht eine Stunde mit. Dann wirst du merken: auch ICH kann Zumba®. Gerade weil

mir Zumba® so einen Spaß macht, ist genau das mein Ziel. Groß, Klein, Dick, Dünn, Jung, Alt etc. spielt alles keine Rolle.

Wir sind eine tolle und lustige Gruppe, wo jede/r herzlich willkommen ist.



Die Corona Krise stellte nicht nur mich und euch, sondern auch Zumba® vor hohe Herausforderungen. Ich freue mich, dass wir das Thema derzeit wieder hinter uns lassen können und immer noch viel Interesse an Zumba® gezeigt wird, so dass ich das Programm dank euch weiterhin anbieten darf.

Jetzt fehlst nur noch Du ☐

über mich:

Als Sportmuffel habe ich mit Zumba® eine Sportart für mich gefunden, die mir Spaß macht und sich dabei nicht mal nach Sport anfühlt. Für mich anfänglich nur zum Abnehmen gedacht, wurde es





sehr schnell zu einer Möglichkeit auch andere dafür zu begeistern. Mit Zumba® und einer gesünderen Ernährung konnte ich mein Gewicht um etwa 20 Kilo reduzieren. 2015 ergab sich dann die Gelegenheit die Trainer Lizenz zu erwerben. Mit dem Gedanken „ich mach´s mal einfach nur für mich“ bin ich sehr froh diesen Schritt gegangen zu sein. Seit nun mittlerweile über 7 Jahren unterrichte ich sowohl Zumba® Fitness als auch Zumba® Gold. Jede Stunde ist immer noch etwas Besonderes und ist immer viel zu schnell vorbei. Regelmäßige Zumba® Fortbildungen (Jam™ Sessions) für Zumba® Instruktoren (ZIN™s = lizenzierte Zumba® Trainer\*innen), bei denen wir nicht nur einen regen Austausch unter Kollegen/Innen haben, sondern auch noch neue Choreographien für unsere Kurse lernen, gehören für mich dazu. Mittlerweile habe ich auch die Ausbildungen Zumba® Kids und Zumba® Toning absolviert. Zwar unterrichte ich diese Kurse nicht, aber aus jeder Ausbildung nimmt man etwas mit.

Zumba® Gold hat mir gezeigt, dass man damit auch Menschen erreichen kann, die sich nie für Zumba® als Sport entschieden hätten. In jetzt 9 Jahren als ZIN™ habe ich so viele tolle Menschen kennen gelernt, die ich in meinem Leben nicht mehr missen möchte. Dazu gehören auch ihre Geschichten, die manchmal nicht nur

fröhlich, sondern auch sehr nachdenklich oder traurig machen. Ich konnte mit ihnen viele Erfahrungen sammeln und bin für diese sehr dankbar und freue mich umso mehr diese Möglichkeit der Bewegung bieten zu können. Das Partygefühl innerhalb der Stunde lässt für eine kurze Zeit auf einfachem Wege alle Alltagsorgen vergessen.

Mein Motto: Falsche Schritte gibt es nicht ;) nur zufällige und unerwartete Solos.

Die Teilnahme an einem oder beiden Kursen (Zumba® Gold und Zumba® Fitness) ist durch ein 10er Karten System (für 40 €) auch für „Nichtvereinsmitglieder“ sehr flexibel. Vereinsmitglieder erhalten diese vergünstigt für 15 €. Die Karten können bei uns in den Kursen erworben werden.

Wir freuen uns riesig auf euch.

Liebe Grüße Birgit Klug

**Zumba® Gold** mit Birgit Klug

Mittwoch 16 Uhr

**Zumba® Fitness** mit Gaby Rüger

Dienstag 19 Uhr

Ansprechpartner:

Birgit Klug

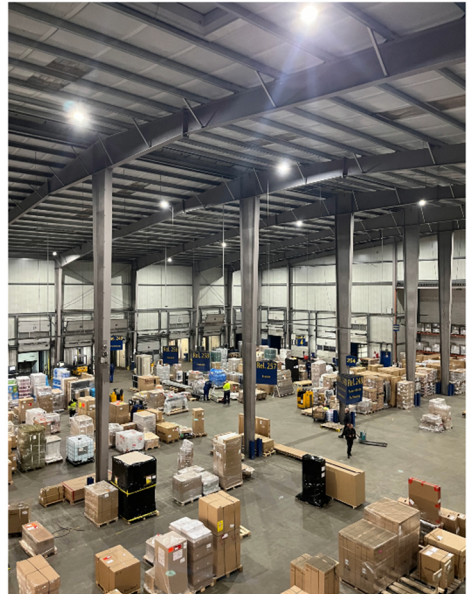
Tel.: 0177-7286545

oder Gaby Rüger

04347-8912



*persönlich. nordisch. zuverlässig*



[www.pm-logistics.de](http://www.pm-logistics.de)

## Pilates



Durch die Aktivierung des Kraftzentrums (Powerhouse) werden die Muskeln und Gelenke wieder in Schwung gebracht, ohne sie zu belasten.

Wenn du Pilates regelmäßig trainierst, wirkst du größer, aufrechter, gelassener und einfach natürlicher.

Jeden Montag von 18.15 -19.15 Uhr starten wir locker mit PILATES, einer sanften, aber überaus wirkungsvollen Trainingsmethode für den Körper und den Geist.

Einzelne Muskeln oder Muskelgruppen werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte.

Freue dich auf harmonische Bewegungen in bequemer Kleidung und mache in unserer offenen, altersgemischten Gruppe Damen / Herren einfach gleich mit 😊.

MARIANNA Tel. 0173/9003951 und deine PILATES-Gruppe



## KfZ Dahl

**KfZ-Meisterbetrieb  
Reparaturen aller Art  
KfZ-An- und Verkauf**

**Blockshagener Weg 10  
24247 Mielkendorf**

**Tel.: 04347/2032**

**Fax: 04347/7134252**



# Hatha/Flow Yoga



Jeden **MITTWOCH** von **17.45 – 19.00 Uhr** werden wir von unserer ausgebildeten Hatha Yoga Übungsleiterin **MARIANNA** fröhlich begrüßt. Yoga ist vor allem für Yogis geeignet, die einen ruhigen Ausgleich zu ihrem Alltag suchen.

Jede/r Anfänger/in und Fortgeschrittene/r ist herzlich willkommen in unsere offene, altersgemischte Gruppe von Frauen und Männern hinzu zu kommen, wobei jeder einzelne schaut, wie intensiv der eigene Körper die kräftigenden Übungen mitmachen möchte.



Beim Hatha Yoga werden Körperübungen, die sog. Asanas , wie z.B. Katze-Kuh, Sonnengruß, Krieger, Heuschrecke, Fisch oder Krähe u.v.m. mit Atemübungen kombiniert, sodass nach und nach Stresshormone abgebaut und Glücksgefühle produziert werden.

Yoga gibt dir Stabilität und hilft dir, deine Mitte zu finden.

Auf eine Phase der Anspannung folgt dann immer eine Sequenz der Entspannung, die letzten 10 Minuten endet die Yoga-Einheit in einer Tiefenentspannung.

Komme einfach in bequemer Kleidung vorbei und lass den Mittwoch zu deinem Wohlfühltag werden !

**MARIANNA Tel. 0173/9003951** und die YOGA-Gruppe

# Frauenfitness



Jeden Freitag von 20-21 Uhr treffen wir uns in der Sporthalle Melkendorf. Frauenfitness ist ein effektives und forderndes Ganzkörpertraining, das

trainiert. Das Rundum-Programm mit oder ohne Zusatzgeräte gestaltet die Stunde sehr abwechslungsreich und ruck zuck ist die Stunde immer vorbei.



Als Zusatzgeräte kommen kleine Hanteln, Gewichte, Gymnastikbälle, kleine Bälle, Step's, Therabänder und das Tube zum Einsatz. Wir sind verschiedene lustige Frauen, jeder Altersgruppe und freuen

alle großen und kleinen Muskeln trainiert. Frauenfitness eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. Bei einem Mix von Ausdauer mit Aerobic-Elementen und Kräftigungsübungen, wird ein intensives Bewegungsangebot geboten. Mit einfachen und gezielten Übungen werden alle Muskelgruppen angesprochen und Beine, Po, Bauch sowie Rücken, Arme und Schultern

uns immer über jeden Nachwuchs.

Also kommt gerne mal vorbei und probiert es aus.

Ich freue mich auf Euch!!!

Sandra

Ansprechpartner: Sandra Schuldt,  
Tel.: 0173/ 6163126





**Gegen**

**Rassismus.**



**Für Fairplay.**

Anfang 2023 war guter Rat erst einmal teuer, als unser Obmann Peter Necker angekündigt hatte, zum Ende der Saison 2022/2023 sein Amt niederzulegen und sich ab sofort mehr seinem Privatleben und dem Reisen zu widmen.

Peter hat über viele Jahre eine Vielzahl an Aufgaben als Verantwortlicher der Spielgemeinschaft (und vorher der HSG Mi/Mo) und als Schnittstelle zum Verband, zwischen den Trainern, zu den Vereinen und den Hallenwarten übernommen.

Die Suche eines Nachfolgers gestaltete sich erwartet schwierig. Die ehrenamtliche Tätigkeit erfordert viel Zeit, Geduld, Fingerspitzengefühl im Umgang mit Menschen und eine Menge an Hintergrundwissen zu den Abläufen im Verband und in unseren Stammvereinen.

So zeichnete sich früh ab, dass die Aufgaben kurzfristig nur innerhalb des Vorstands auf mehrere Schultern verteilt werden können, um niemanden maßlos zu überfrachten und alle Bedürfnisse von Verband, Vereinen und Trainern und allen Handballern der SG Handball Eidertal gerecht werden zu können.

Ebenso hat Frank Nay seinen Rückzug aus dem Vorstand angekündigt. Zum Jahreswechsel wurden seine Aufgaben innerhalb des Vorstands neu verteilt.

Nach dem Ausscheiden von Peter Necker und Frank Nay aus dem Vorstand verblieben Jan-Phillip Wriedt, Lennart Lass, Nils Quaet-Faslem, Patrick Baumgarten und Jan Baller.

Außerdem konnten mit Simon Pilates und Timo Plath zwei neue motivierte Mitstreiter gewonnen werden, die ebenfalls Aufgaben im Vorstand übernehmen.

Jeder hat entsprechend seiner Funktion bestimmte Aufgabengebiete behalten bzw. zum Teil neu dazubekommen, sodass es dann direkt im Anschluss an die vergangene Saison im Mai 2023 direkt in die neue Saison gehen konnte. Alle Mannschaften konnten früher oder später glücklicherweise wieder mit Trainern versorgt werden, was weiterhin jedes Jahr eines der größten Probleme der Zukunft sein wird.

Die Mannschaftsmeldungen im Vergleich zum Vorjahr relativ unverändert und so ist die SG dann mit

# Handballsaison 2023/2024



folgenden Mannschaften im September in die Saison gestartet:

Männer 1 – ab Jahrgang 2004

Männer 2 – ab Jahrgang 2004

Frauen – ab Jahrgang 2004

weibliche A-Jugend – 2005 / 2006

weibliche B-Jugend – 2007 / 2008

weibliche C-Jugend – 2009 / 2010

weibliche D-Jugend – 2011 / 2012

weibliche E-Jugend – 2013 / 2014

männliche C-Jugend – 2009 / 2010

männliche D-Jugend 1 – 2011

männliche D-Jugend 2 – 2012

männliche E-Jugend – 2013 / 2014

Maxis / F-Jugend – 2015

Minis – 2016 und jünger

Wir können in vielen Mannschaften glücklicherweise aus einem großen Kader schöpfen, was immer hilfreich ist, um die Erkältungszeit gut zu überstehen, freuen uns dennoch über jedes Kind, jeden Jugendlichen, jeden Erwachsenen, der selbst Handball spielen möchte, sich als Trainer oder Co-Trainer engagieren möchte oder möglicherweise sogar Aufgaben im „Drumherum“ übernehmen.

Weiterhin haben wir wieder drei neue Schiedsrichter ausgebildet, die das Schiedsrichter-Team, was darüber

hinaus gerne noch weitere tatkräftige Unterstützung hätte.

Mit dem Jahreswechsel ist für alle Mannschaften die Hinrunde bereits geschafft, wir befinden uns mitten in den Planungen für den Saisonwechsel im Mai und die damit verbundenen Jahrgangswchsel und wir wünschen allen Sportlerinnen und Sportlern ein erfolgreiches Jahr 2024.

# Handball Männer 1



Sand im Getriebe...

Oder eher: kein Sprit im Tank! Der Saisonstart gestaltete sich mehr als schwierig. Verletzungen, Krankheiten und Urlaub führten dazu, dass wir in keinem der ersten 4 Spiele auch nur annähernd auf den gleichen Kader zurückgreifen konnten. Dabei gilt unserer großer Dank der 2. Herren, ohne deren rotierender Unterstützung wir das ein oder andere Spiel überhaupt nicht hätten durchführen können. Im Gegenteil: in der Kabine vor Anpfiff war es eher eine Überraschung, wer diesmal mit auflaufen würde...und mitunter lernten sich einige Spieler dort auch erstmalig kennen.

Trotz aller Bemühungen und Unterstützung mussten wir 3 von 4 Begegnungen z.T. deutlich abgeben und standen mit 2:6 Punkten weit unten in der Tabelle. Glücklicherweise kehrten nach und nach Spieler zurück in den Kader - nicht unwesentlich war hierbei auch, dass Erik sein Studium beendet hat und den Weg zurück in den Norden und in unser Team fand. So konnten wir nun mit 5 Siegen in Folge das Jahr beschließen und überwintern auf den zweiten Tabellenplatz. Weiter geht es am 21. Januar gegen den Tabellenführer KMTV 2.

Die Entwicklung soll nicht trügen: wir sind weiterhin auf der Suche nach

weiteren Spielern, insb. auf der Torwartposition benötigen wir kurzfristig Unterstützung - aber auch auf allen anderen Positionen ist Verstärkung gewünscht. Meldet Euch gerne, wenn Ihr Interesse habt. Insbesondere unser Training am Mittwoch, bei dem wir uns mit der 2. Herren überschneiden, bietet eine gute Möglichkeit, ein wenig Handballluft zu schnuppern.

Eure 1. Herren SG Handball Eidertal



## Handball Männer 2



Wir sind die zweite Männer Mannschaft der SG Handball Eidertal und spielen derzeit in der ersten Regionsklasse der Handball Region Förde. Unser Kader besteht aus, aktuell circa 20 aktiven gut durchgemischten 18 bis Mitte 30-jährigen Spielern mit denen wir nicht nur am Spielbetrieb teilnehmen, sondern auch an Turnieren, Freundschaftsspielen und Aktivitäten außerhalb des Spielfeldes. Durch die Rückkehr zum normalen Spielsystem, sind wir trotz unseres vierten Platzes in der letzten Saison mit aufgestiegen und müssen nun in der höheren Liga erst einmal Fuß fassen. So lief die Hinrunde durchwachsen, und man hätte durchaus noch den ein oder

anderen Punkt mehr mitnehmen können. Zuletzt konnten wir aber auch den Favoriten zwei Punkte abgewinnen. Wir blicken positiv auf die Rückrunde mit dem Ziel diese Saison in der Mitte der Tabelle abzuschließen.

Eure zwei Männer.



# Sportverein Grün Weiß 73 Mielkendorf e.V.



## Aufnahmeantrag

Ich erkläre meinen Eintritt in den Sportverein Grün-Weiß 73 Mielkendorf e.V. als aktives / passives Mitglied.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Sparte: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_ (Postleitzahl, Ort, Straße, Hausnummer)

Telefon: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Bei Familienbeitrag, welche Personen gehören dieser noch an?

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ geb.: \_\_\_\_\_ Sparte: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ geb.: \_\_\_\_\_ Sparte: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ geb.: \_\_\_\_\_ Sparte: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ geb.: \_\_\_\_\_ Sparte: \_\_\_\_\_

Beitragsätze des SV Grün-Weiß 73 Mielkendorf e. V.:

**Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre** 5,- € / Monat

**Erwachsene** 8,- € / Monat

**Familien** 12,- € / Monat

Die Satzung des Vereins kann beim Schriftwart / Kassenwart eingesehen werden.

## SEPA Lastschriftmandat

Ich ermächtige den SV Grün-Weiß 73 Mielkendorf e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Geldinstitut an, die vom SV Grün-Weiß 73 Mielkendorf e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut (Name und BIC) \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

Sollte mein Konto nicht die erforderliche Deckung aufweisen, besteht seitens der kontoführenden Stelle keine Verpflichtung zur Einlösung.

- Mit der Speicherung und Verarbeitung meiner Daten zu vereinsinternen Zwecken bin ich **einverstanden**. (Details entnehmen sie bitte unserer Homepage [www.gw-mielkendorf.de](http://www.gw-mielkendorf.de) unter Downloads)
- Mit der Speicherung und Verarbeitung meiner Daten zu vereinsinternen Zwecken bin ich **nicht einverstanden**.

### Erklärung zur Veröffentlichung von Bildmaterial

- Hiermit erkläre/-n ich/wir mein/unser Einverständnis zur Erstellung von Bildaufnahmen meiner/unserer Person/-en, sowie unserer minderjährigen Kinder, im Rahmen von Veranstaltungen des Vereins, sowie zur Verwendung und Veröffentlichung dieser Bilder zum Zwecke der öffentlichen Berichterstattung über das Vereinsleben
- Mit der Veröffentlichung von Bildaufnahmen meiner/unserer Person/-en bin/sind ich/wir nicht einverstanden.

Ort \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

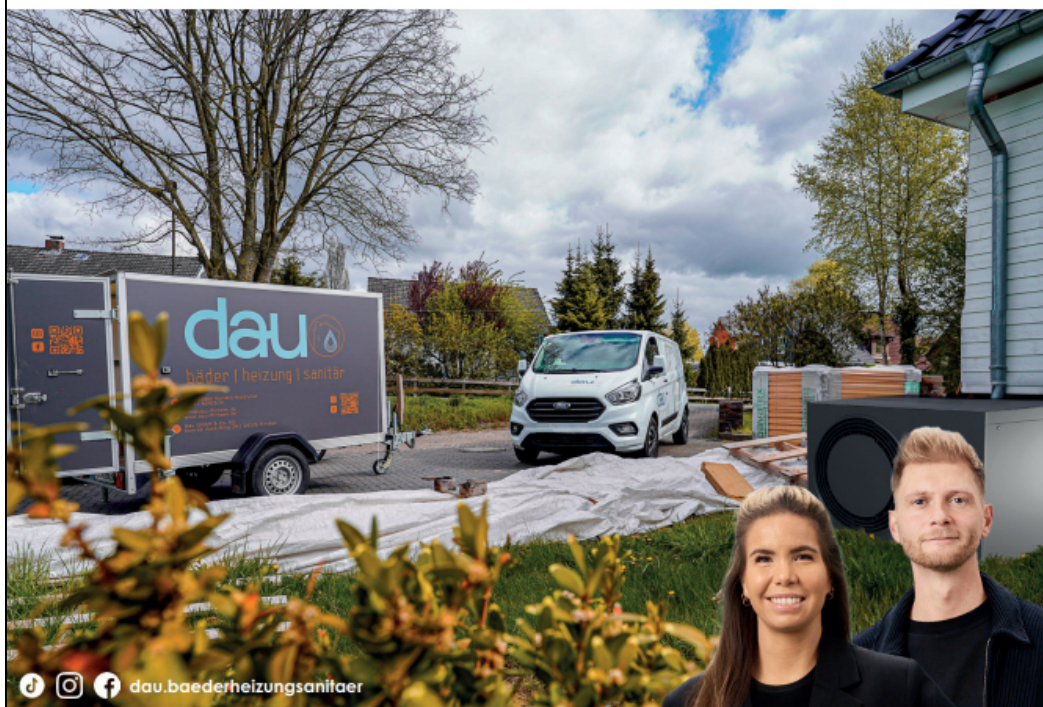
Unterschrift \_\_\_\_\_



(bei Minderjährigen d. gesetzliche Vertreter/in)



# Entfesseln Sie die Kraft der Wärmepumpe!

**dau**   
bäder | heizung | sanitär



  [dau.baederheizungsanfaer](https://www.dau.baederheizungsanfaer.de)

## Die vielfältigen Vorteile einer Wärmepumpe

Entdecken Sie die vielfältigen Vorteile einer Wärmepumpe und erfahren Sie, wie Sie nachhaltig und komfortabel Ihre Wohn- oder Geschäftsräume beheizen können.

Fordern Sie noch heute ein Angebot an.

**Telefon: 04347 - 99 59 00**

[www.dau-flintbek.de](http://www.dau-flintbek.de) [info@dau-flintbek.de](mailto:info@dau-flintbek.de)

Konrad-Zuse-Ring 24, 24220 Flintbek

# Handball Frauen



Voller Elan starteten wir in die Saison 2023/24, die für uns die zweite in der neuen Konstellation ist. Sie begann mit einem Erfolg auf dem Turnier in Wellsee, bevor wir dann in der Regionsliga an den Start gingen. Dort profitieren wir bisher besonders von dem starken Zusammenspiel zwischen Abwehr und Torhüterinnen, die uns in dem ein oder anderen Spiel den Sieg festhalten konnten. Ein Schnitt von lediglich 18 Gegentoren, der der beste Wert in unserer Liga ist, bestätigt die gute Form. Wir blicken nun auf eine Hinrunde zurück, in der wir nach fünf Siegen aus acht Spielen auf dem vierten Tabellenplatz überwintern.

Aber auch abseits des Spielfeldes sind wir über die letzten eineinhalb Jahre zu einem richtig guten Team geworden. Von Bowling über Eisstockschießen bis hin zum Bierpongturnier war alles dabei und jede hat ihren Platz in der Mannschaft gefunden. Wir blicken positiv auf die nächsten Spiele und den Beginn der Rückrunde und sind uns sicher, auch in dieser noch einige Spiele für uns entscheiden zu können. Über Unterstützung von der Tribüne freuen wir uns natürlich immer!



# Handball weibliche D-Jugend



Wir sind im Mai 2023 in die neue Saison gestartet mit einem starken „Personalwechsel“ ein großer Schwung der Mädels ist in die WJC aufgestiegen, ein ebenso großer Trupp kam aus der WJE nach, so dass wir ziemlich konstant um die 20 aktive Spielerinnen hatten.

Einige Mädels wechselten dann noch fix den Verein, was durch viele neue Spielerinnen aufgefüllt wurde. Im Oktober haben dann unsere Trainerinnen Jette und Fredi aus privaten Gründen aufhören müssen. Diese Lücke konnte dann durch meine Tochter Levke als neue Co Trainerin geschlossen werden. Als Torwartin bringt sie die nötige Erfahrung mit um unsere Torwarte entsprechend gut zu coachen. Fürs Saisonende planen wir die Teilnahme am Lenstecup als

Abschluss für die aufsteigenden Mädels. Des Weiteren wird mit der „neuen“ WJD an mindestens 3 Rasenturnieren teilgenommen.

In die neue Saison starten wir voraussichtlich mit 2 D Jugendmannschaften.

Du möchtest gern ein Teil von unserem Team werden und bist 2011 oder 2012 geboren? Kein Problem! Komm gern einfach vorbei, immer Dienstags 18-19.30 Uhr und Freitags 17-18.30 Uhr in der Eiderhalle Flintbek

In der kommenden Saison startet die WJD mit den Jahrgängen 2012 und 2013

Bei Fragen stehe ich dir gern unter folgender email adresse zur Verfügung:

[odettmann@handball-eidertal.de](mailto:odettmann@handball-eidertal.de)  
herzlichst, Ole und Levke Dettmann



Frasse  
Transport und Logistik GmbH  
Steinfurter Weg 2-4  
24247 Melkendorf  
Tel.: +49 (0) 4340 4073 0  
fax: +49 (0) 4340 4073 10  
[www.frasse-logistik.de](http://www.frasse-logistik.de)

„...immer auf gutem Weg“







## Ab sofort im Walkerdamm 18

Wir sind Ihre schnelle, zuverlässige und kompetente IT-Unterstützung für Unternehmen mit 1-30 Mitarbeitern.

Unsere Managed Services bieten unkomplizierte Lösungen, damit Sie sich auf Ihr Kerngeschäft konzentrieren können.

Entdecken Sie unsere Microsoft 365 Services und DSGVO-konformen Cloudserver.

Besuchen Sie uns in unserem Ladenlokal in Kiel, Walkerdamm 18.

Burow IT - Ihr Partner für reibungslose IT-Lösungen.

**support@burow-it.de 0431 556 84 84 5**

Mo-Fr 09-17 Uhr <https://burow-it.de>



# Handball männliche D-Jugend goes Partille Cup 2023



„Auf das, was war“ – der Partille Cup 2023 in Göteborg mit unserer mD1

Soviel Aufregung, soviel Vorbereiten, so langsam verging die Zeit bis zum 2.7.23, als das große Abenteuer beginnen sollte.

Zwei Monate lang trainierten unsere Jungs bereits einmal pro Woche zusätzlich draußen auf dem Sportplatz der Grundschule Eidertal Molfsee, natürlich mit Backe, um das Rasenspiel und die Veränderung, mit harzigem Ball zu spielen, für das weltgrößte Jugendhandballturnier in Schweden zu üben. Die Draußenturniere in Wellsee und Neumünster halfen auch, sich auf das große Ereignis vorzubereiten. Und im Hintergrund wurden Packlisten diskutiert, eine Reiseapotheke zusammengestellt,

Auslandsversicherungen gecheckt, Luftmatratzen und Schlafsäcke an der Luft vom Kellermuff befreit, Knabberzeugs und „schnell verfügbarer Zucker“ gekauft, und je näher der Zeitpunkt der Reise kam (unglaublich wie schnell die Zeit dann doch vergeht), desto schneller schlugen die Herzen der Jungs - und wohl auch die der Eltern - vor lauter Aufregung. Am Tag vor der Abreise packten die zwölf Handballer den großen Autoanhänger mit ihren Taschen, Getränken, Verpflegung, den Backebällen, Thiemos Gitarre und allem, was sonst noch so mit musste, und am Sonntag, nach einem unendlich langen Vormittag, trafen wir

uns am Stenakai. Es regnete, und die Sonne schien, in einem Wechsel, der wohl auch dem Gemütszustand der Eltern entsprach, ein Vater antwortete auf die Frage, was ihn bewege, er wünsche vor allem gutes Wetter, während eine Mutter bemerkte, dass sie wohl aufgeregter wegen des Abschieds von ihrem Sohn war, als der Sohn selbst. Es wurde umarmt und gewunken - Küsse waren nicht erlaubt -, und dann zog die Truppe in ihren leuchtenden roten Jacken wunderbar zu erkennen mit Thimeo und Dennis, neben neun weiteren Kieler Mannschaften und einigen schweizer Teams, die wir entdeckten, los über die Brücke an Bord.

**„Guten Morgen alle! Wir haben alle Jungs in ihren Kojen gefunden, alle sind wach und wohlauf. Jetzt geht's zum Frühstück“** war die erste Nachricht am nächsten Morgen. Insider wussten, dass die (armen) Jungs mit Nana Mouskouris „Guten Morgen Sonnenschein“ geweckt wurden – wer mal auf Jugendfahrt war, erinnert sich bestimmt an dieses unangenehme Wachwerden... Ohne Zwischenfälle erreichte die Stena Göteborg, und Dennis und die Jungs fuhren mit Tram und Bus und Thimeo mit Auto und Anhänger zur Unterkunft in einer Schule in Hovås, wo jede Mannschaft einen Klassenraum zum Schlafen hatte. Matten ausgerollt, Schlafsäcke vorbereitet, dann auf zum Erkunden einiger Spielfelder in Göteborg. Am Dienstag sollte es endlich losgehen,



## Handball männliche D-Jugend goes Partille Cup 2023



das erste Spiel gegen OV Helsingborg 2 konnten unsere Stars mit 10:8 grandioserweise für sich entscheiden. Sogar eigene Fans (die Großeltern eines Spielers, die auf Sommerseesegeltour extra ihre Route geändert hatten) waren dabei! Es wurden Bilder in die Gruppe gestellt, Glückwünsche geschrieben, Filmausschnitte gezeigt, die Aufregung und Spannung der Heimgebliebenen war in der Elternsignalgruppe deutlich zu spüren. Nachmittags stand noch ein Training an, und nach dem Essen fuhr die Truppe wieder zurück nach Göteborg zur großen Opening Party.



Dienstag  
13<sup>00</sup> Essen  
15<sup>30</sup> Training  
17<sup>00</sup> Essen  
17<sup>30</sup> Treffen  
18<sup>00</sup> Anfall  
19<sup>00</sup> Essen  
20<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> Opening C.  
23<sup>00</sup> Bus  
5<sup>00</sup> Mitternacht

Dem einen oder anderen fielen in der Bahn die Augen kurz zu, ein Powernap, um die Megashow in der großen Arena „Scandinavium“ im Zentrum Göteborgs in vollen Zügen genießen zu können. Megastimmung, Lichtershow, Musik, und unsere Jungs mit dabei, was für ein Erlebnis.

Aber: Mittwoch, 5:30h Wecken, wieder Nana Mouskouri, ein müdes Frühstück, denn bereits um 8 Uhr begann das erste Spiel, gegen BK Ydun. Nachricht

hinterher für daheim: „6:14, aber die Jungs haben Ydun ziemlich lange gut geärgert und mitgehalten. 11:30h geht's weiter.“ Gegen IFK Ystad gab es ein 10:13 – 2 Minuten vor Schluss stand es noch 10:11, mein Gott war es aufregend, auf den Liveticker zu starren! Eine schöne Mittagspause folgte, dann noch eine Trainingseinheit, aber laut Thiemo haben die Jungs wirklich toll gespielt. Der Abend blieb zur freien Gestaltung, zum Schmunzeln war die Info am nächsten Morgen „...einige Jungs haben den gestrigen Abend zum internationalen Austausch mit gleichzeitigem Überschreiten der Geschlechtergrenzen genutzt...“. Es waren einige andere Mannschaften, vor allem schwedische, ebenfalls in der Schule untergebracht. Auf meine Frage, ob unser Sohn deshalb nach dem Aufstehen über das ganze Gesicht gestrahlt habe: „Jo. Aber war alles ganz harmlos... Und die Mädels 14....“. Beruhigend.

Der Donnerstag stand spielerisch unter keinem guten Stern, gegen IK Sävehof Ö 1 gab es eine Packung (15:7), ebenso wie gegen IK Baltichov (21:11). Lichtblick war, dass es zwar in Strömen goss, diese Spiele aber in der Halle auf Kunstrasen stattfanden.

Abends gab es die große Leadersparty, Thiemo gewann das Los und durfte dabei sein, es wurde auf den Tischen zu Livemusik getanzt, gesungen, geklatscht, ausgelassen wurde ein Abend unter Erwachsenen gefeiert, ein

# Handball männliche D-Jugend goes Partille Cup 2023



kurzer Videocall bewies: es muss unglaublich gewesen sein.

Trotz der vorangegangenen Niederlagen ließ sich unser Team aber nicht unterkriegen, es sind ja Kämpfer, und so folgte am Freitag ein Sieg gegen Torlanda HK 1 (19:13), der dazu führte, dass das Achtelfinale gegen MTV Dänischenhagen ausgetragen wurde. Aber „da war der Tank leer“, nur 8 Tore bei 22 Gegentreffern konnten die Jungs einspielen. Und damit war das großartige Turnier für unser Team zu Ende. Letztes Highlight war das Erstliga-Fußballspiel der Frauen, das sie abends live anschauen durften (die Göteborgerinnen gewannen!). Samstag hieß es noch die Finals anschauen und Klassenzimmer aufräumen, packen, schnell alle Sachen in den Taschen durchwühlen, damit es für die Eltern so aussieht, als hätten sie alles gebraucht. 15 Uhr Aufbruch zur Fähre und ab nach Hause! Die Daheimgebliebenen voller Vorfreude, relativierende Nachricht vom Ort des Geschehens „Die Jungs freuen sich nur auf ihre Handys...“.

Der Partille Cup 2023 ist vorbei, eine Woche voller Sport, voller Gemeinsamkeit, voller Kämpfen, Verlieren, Gewinnen, voller Erinnerungen, die bestimmt ein Leben lang halten. Was für ein Geschenk, das Ihr, Thimeo und Dennis, den Jungs bereitet habt. Vielen Dank dafür! Und was würde der Vater sagen, wenn er wieder gefragt würde, vielleicht, dass

das Wetter sowieso egal ist, und die Mutter vielleicht, dass sie so stolz ist, dass Ihr Sohn so selbstbewusst in diese neue Situation gegangen ist. Und, wie alle, innerlich in der Woche ein großes Stück gewachsen ist.

Diese Fahrt, dieses Abenteuer, dieses Erlebnis wäre nicht möglich gewesen ohne die viele Unterstützung:

Finanzierung der Fahrt durch die Eltern und des Turniers durch den Verein SH Handball Eidertal, der die Startgebühren bezahlt hat, die großzügige finanzielle Unterstützung von der Kieferorthopädischen Praxis am Schulensee Dr. Ahsbahs, der Forellenapotheke Schulensee Frau Dr. Stutt, dem Kreiselmaiers Henning Schaub-Kreiselmaier und Team Baucenter, die dafür gesorgt haben, dass die Jungs super ausgestattet mit Jacken, Hosen, Trikot, Rucksack und Trinkflasche ein einheitliches, leuchtendes, gut zu erkennendes Bild abgegeben haben.

Und natürlich Thimeo Lüeße und Dennis Nay, die sich frei genommen haben, die eine Woche auf Matratzen auf dem Boden geschlafen haben, die motiviert, getröstet, in die Schranken verwiesen, Gitarre gespielt und organisiert haben. Und die unsere Kinder heil, stolz, gewachsen und voller Erlebnisse wiedergebracht haben.

Allen Unterstützern herzlichen Dank!

**Und „auf das, was da noch kommt“ – nächstes Jahr wieder, Partille Cup 2024. Und das vielleicht mit mehreren Mannschaften der SG Handball Eidertal!**

# Handball männliche D-Jugend



...starker Start in die neue Saison

Erstmalig (wieder) wurde vor der eigentlichen Saison eine Pokalrunde ausgespielt, in der sich die Mannschaften für die Liga, in der sie die Saison spielen würde, qualifizieren konnten.

Am 17.9.23 ging es endlich los – nach dem PartilleCup in Göteborg Anfang Juli des Jahres waren alle begierig, wieder zu spielen und sich mit anderen Mannschaften zu messen. In der ersten Pokalrunde hatte Eutin aufgrund von Spielermangel zurückziehen müssen, auch Raisdorf hatte zu wenig Spieler, reiste mit 4 Jungs an, so dass wir 3 unserer Spieler an die gegnerische Mannschaft „abgaben“, damit überhaupt ein Spiel stattfinden konnte. Besonders war das 30. Tor unserer Jungs-nämlich ein „Kempator“. Auch gegen TSV

Schönberg zeigte die Mannschaft eine souveräne Leistung.



Gleich eine Woche später fand die 2. Pokalrunde statt mit den wohl schwersten Gegnern: MTV Dänischenhagen und TSV Altenholz. Umso stolzer waren Trainer und Eltern, dass unsere Jungs in 2 intensiven Spielen ein schwerer Gegner waren. Nur jeweils ein Tor Unterschied zur Halbzeit, Endstand gegen MTV Dänischenhagen ein knappes 16:18

und gegen TSV Altenholz ein ebenso knappes 21:23.

Und wieder eine Woche später die 3. Pokalrunde – Trainer der wC-Jugend Jan Baller übernahm netterweise das Coaching, da sowohl Thimeo als auch ich an dem Wochenende bereits fest anderweitig verplant waren. Diesmal war die SG Handball Eidertal die Ausrichterin – danke den Eltern für Kampfgericht und Leckereienbüffet-gut 70 € gab es für die Mannschaftskasse- und Annka Lass für das Pfeifen der Spiele! Die Jungs konnten sowohl gegen die HSG Mönkeberg Schönkirchen als auch gegen den THW Kiel deutliche Siege einfahren.

Resultat der Pokalrunde: Regionsoberliga! Wir freuen uns auf anspruchsvolle Spiele in den kommenden Wochen, bei denen es wieder tollen Handball zu sehen geben wird. So zumindest das klare Ziel!

Aber kein Artikel ohne Ausblick – Hilfe, der Wachstumsschub kommt! Bereits einige Trikots spannen etwas, sind wohl eher nicht zu warm gewaschen, eher ein Ausblick auf „das, was da noch kommt“ bei unseren „Fast-Teenagern“. Das wird kommen. Und was ist gekommen? Zwei Spieler verstärken das Team, herzlich willkommen, Bene und Julius! Und was soll kommen? Schnelleres Spiel, kurze, sichere Pässe, schnelle Beine, starke Abwehr. Na dann, auf ins Training!

Andrea Lüneße

# Handball weibliche E-Jugend 1+2



Die wE steht momentan auf dem 4. Platz der Regionsoberliga. Nach 6 Spielen stehen 6:6 Punkte in der Tabelle. Nach einer unglücklichen Niederlage im ersten Spiel und einem guten Kampf im zweiten konnten wir im dritten Spiel der Saison endlich unseren ersten Sieg einfahren. Nach einem spannenden Spiel stand bei uns ein Tor mehr auf der Anzeigetafel. Von nun an waren die Mädels angestachelt und es folgte ein klasse Kampf im vierten Spiel welches ebenfalls mit einem Sieg belohnt wurde. Im darauffolgenden Spiel ließ die Euphorie leider etwas nach und wir mussten uns erneut dem TSV Altenholz ergeben. Unbeeindruckt von der Niederlage zeigte die Mannschaft im sechsten Spiel was sie drauf hat und

fuhr einen weiteren Sieg ein. Waren wir noch mit lediglich 12 Spielerinnen in die Saison gestartet, so sind durch viele Neuzugänge nun bereits 18 Mädels in der Mannschaft und wir freuen uns über jedes weiter neue Gesicht.





# Handball männliche E-Jugend



Im vergangenen Jahr stand der Spielbetrieb der E-Jugend der SG Handball Eidertal zunächst auf wackligen Beinen. Die E-Jugend stand ohne Trainer:in dar. Nach vielen Gesprächen seitens des Vereins mit den Eltern, kann seit letztem Jahr mit einem neuen Trainer-Gespann in der Regionsliga der Spielbetrieb stattfinden. Katrin Breede als Trainerin und Sebastian Voesch als Co-Trainer sind mit mindestens ebenso viel Leidenschaft dabei, wie die Mannschaft selbst. Es ist eine Freude zu sehen, mit wieviel Engagement die Kids sich von Training zu Training steigern.

Saisonstart steht die Mannschaft derzeit im Tabellenmittelfeld und konnte auch schon den ein oder anderen Sieg einfahren. Wer Interesse an einem Probetraining hat kann gerne mit uns in Kontakt treten; wir haben für alle Interessierten stets die Tür geöffnet!



Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel und die Möglichkeit für jeden Einzelnen sich weiter zu entwickeln. Trotzdem ist es natürlich auch unser Ziel, gut mitzuspielen und bestmöglich abzuschneiden. Nach einem holprigen

# Handball Minis-Maxis



Wer frühzeitig mit dem Handball spielen beginnen möchte, findet bei den Minis und Maxis in unserem Verein den richtigen Platz.

Freitags von 15:15 bis 18:00 Uhr toben die Handballkinder in der Mielkendorfer Schulsporthalle hin und her und lernen die Grundlagen eines jeden Handballers.

Minis Jahrgang 2016 – 2018  
15:15 – 16:30 Uhr



Maxis Jahrgang 2015  
16:40 – 18:00 Uhr



Im Vordergrund jedes Trainings stehen auch immer der Spaß und die sportlichen Erfolge in Hinsicht auf die Fortschritte, welche die Kinder von Trainingseinheit zu Trainingseinheit machen.

Um auch vereinsübergreifend Handball spielen zu können, gibt es sowohl bei den Minis als auch bei den Maxis ein Mal im Monat die sogenannten Spielrunden. Dort wird leistungsgerecht gegeneinander gespielt und auch hier steht der Spaß bei den Kindern im Vordergrund.

Durch den stetigen Zuwachs an Spielerinnen und Spielern, können teilweise mehrere Mannschaften für die Spielrunden gemeldet werden, wodurch alle Kinder viel spielen können und sich die Leistungen die im Training gezeigt werden auch auf dem Spielfeld widerspiegeln.

Für die Minis und Maxis Dennis Nay



# Nelz

KFZ & REIFENSERVICE MOLFSEE

## Reparatur aller Fahrzeugmarken

- Inspektion nach **HERSTELLERVORGABEN**  
(Erhalt der Herstellergarantie)
- Unfallreparaturen
- Motorinstandsetzung
- Smart-Repair / Lackierung
- Fahrzeugelektrik
- Glasreparaturen
- Tuning
- Achsvermessung

## Service

- Reifenservice – Montage, Wuchten, Neureifen  
(inkl. Motorrad)
- Reifeneinlagerung
- Klimaanlage-Service
- Wohnmobil-/ Wohnwagen-/ Anhängerservice
- Motordiagnose

Wir bieten  
Ihnen einen Hol-  
und Bringservice  
oder einen kosten-  
losen Werkstatt-  
wagen an!

TÜV-Termine sind bei uns immer  
von Montag bis Freitag möglich!

**TUV NORD**

KFZ & Reifenservice Molfsee GmbH • Dennis & Rolf Nelz  
Hamburger Chaussee 14 • 24113 Molfsee

Telefon: 04347 / 84 85 • Fax: 04347 / 85 82

Mobil: 0151 / 12 43 51 05 oder 0172 / 411 36 11

**info@kfz-nelz.de • www.kfz-nelz.de**

# Wir bilden aus.



Aktuell bieten wir die folgenden Ausbildungsplätze an:

Ausbildung zur/m **Kauffrau/-mann für Spedition und Logistikdienstleistungen** (m/w/d)

Ausbildung zur/m **Fachlagerist/in** (m/w/d)

Sende uns Deine Bewerbung inkl. Zeugnisse und Deinen Lebenslauf per E-Mail an [ausbildung@pm-logistics.de](mailto:ausbildung@pm-logistics.de).

**Petersen Mordhorst Logistics GmbH**

Borsigstraße 19  
24145 Kiel



**WIR FREUEN UNS  
AUF DICH!**

[www.pm-logistics.de](http://www.pm-logistics.de)





# Langhantel-Workout



Jeden Montag von 19:30-20:30 Uhr findet ein Langhantel-Workout in der



Sporthalle Mielkendorf statt. Hierbei handelt es sich um ein einfaches, aber sehr effektives Ganzkörpertraining, dass mit einer Langhantelstange in Kombination mit Gewichten von 1,25, 2,5 und 5 Kilogramm jedem Leistungsniveau schnell und einfach angepasst werden kann. Die Stange selbst wiegt etwa 1,5 Kilogramm. Oftmals werden ein Step, eine Matte oder die einzelnen Gewichtsscheiben in das Training integriert. Dieses Training eignet sich für Frauen, Männer, Einsteiger sowie Fortgeschrittene gleichermaßen. Bei verschiedensten Übungen werden die

hin zum Training mit viel Gewicht und wenig Wiederholungen, machen die Stunde sehr abwechslungsreich. Wer Gruppentraining mit Musik mag, Spaß an Bewegung hat und gleichzeitig seinen Körper dauerhaft stärken und fit halten will, sollte das Langhantel Workout ausprobieren! Straffung, Muskelaufbau und Fettverbrennung



sind bei regelmäßigem Training und etwas Engagement garantiert. Also kommt gerne vorbei und probiert es aus. Ich freue mich auf Euch!!!  
Sandra

Ansprechpartner: Sandra Schuld, Tel.: 0173 / 6163126



wichtigsten Muskelgruppen, die großen sowie die kleinen wie z.B. Beine, Po, Rücken, Bauch, Arme, Schultern trainiert. Zu den Grundübungen gehören das Kreuzheben, Rudern, Ausfallschritte, Kniebeuge, Bankdrücken, Bizepscurl und Trizepsdrücken. Unterschiedliche Schwerpunkte, wie zum einem das klassische Kraftausdauertraining bis

# Fitnesszirkel



Jeden Samstag starten wir 9 Uhr sportlich in der Sporthalle Mielkendorf ins Wochenende. Eine Stunde auspowern und den Stress von der Woche abbauen. Ob „Jung oder Alt“, ob Einsteiger oder Fortgeschritten, der Fitnesszirkel eignet sich für jedermann, der Spaß an Bewegung hat. Beim Fitnesszirkel handelt es sich um ein anspruchsvolles Kraftausdauertraining, welches durch den Wechsel von Cardio- und Krafteinheiten im Intervall, mit und ohne Zusatzgeräten gestaltet wird.



Beim Zirkeltraining werden in der Regel

5-12 Übungen in einer vorgegebenen Abfolge nach Zeit ausgeübt. Die Dauer der einzelnen Belastungsphasen variiert, liegt zwischen 20-60



Sekunden und wird zudem mit einer entsprechender Pause absolviert. Zu intensiven Übungen werden alternative Varianten mit geringerer Intensität angeboten, so dass jeder die Übung ausführen kann. Das eigene Körpergewicht sowie Zusatzgeräte wie z.B. Step's, Gewichte, Hanteln, Bälle, Tube und Therabänder kommen hier zum Einsatz. Der Spaß an Bewegung und die mitreißende Musik lassen die Zeit wie im Flug vergehen.

Wir sind eine lustige Gruppe und freuen uns über jeden der mitmachen möchte! kommt gerne vorbei und probiert es aus.

Ich freue mich auf Euch!!!

Sandra

Ansprechpartner: Sandra Schuldt, Tel.: 0173 / 6163126

# Fußball am Donnerstag



Vor allem Spaß, aber auch eine gewisse Portion Ehrgeiz, gewinnen zu wollen. Das beschreibt unsere Fußballtruppe aus Mielkendorf wohl sehr gut.

Wir treffen uns jeden Donnerstag um 18.30, um für eineinhalb Stunden die Kugel laufen zu lassen.

Als buntgemischte Truppe freuen wir uns selbstverständlich über jeden Neuzugang. Vielleicht gelingt uns ja sogar noch eine weitere weibliche Neuverpflichtung.

Neben dem sportlichen Miteinander kommt auch die Geselligkeit bei uns nicht zu kurz. Unsere jährliche Weihnachtsfeier findet traditionell im Januar statt und in der warmen

Jahreszeit gibt es auch schon mal einen Grillabend.

Wer bei uns mitmachen möchte, darf gern spontan dazu kommen. Wir freuen uns auf dich!

Sportliche Grüße

Jens-Christian Peter  
03437/809102



# Nordic Walking



## Nordic Walking – das sanfte Bewegungskonzept

**Gesundheit und Lebensqualität** sind eng miteinander verbunden. Gesundheit braucht frische Luft und Bewegung. Deshalb ist Nordic Walking als Bewegungsform unschlagbar. Es ist sehr effektiv für die Muskulatur (gerade für die Rückenmuskulatur und die Beinmuskulatur) und gleichzeitig sanft zu den Gelenken. Es fördert die Fettverbrennung, wirkt körperstraffend und kann Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen.

## Und es kann praktisch jeder walken – auch Du!!!!

Hast Du einen Vierbeiner darf dieser auch gerne mit!!!!

Wir treffen uns:

**Mittwoch:** im Winterhalbjahr von  
14.30 – 16.00 Uhr  
im Sommerhalbjahr von  
15.30 – 17.00 Uhr

**Freitag:** ganzjährig von  
9.00 – 10.30 Uhr

**Samstag:** ganzjährig von  
9.15 – 10.45 Uhr

Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk werden benötigt – Leihstöcke sind gratis vorhanden

**Treffpunkt:** Postweg 3, 24247 Mielkendorf

Bis bald  
**Stephanie Petersen**





# Eltern-Kind-Turnen



... für Kinder im Alter von 1-3 Jahren!  
... Bewegung von klein auf!

Immer donnerstags von 15:30 – 17:00 Uhr dürfen sich die Kleinsten unter uns auspowern und ausprobieren. Hierbei steht das Sammeln vielseitiger Bewegungs-erfahrungen, mit und ohne Gerät im Vordergrund.

Bevor es aber losgeht, bauen wir gemeinsam die Turnstationen auf. Danach kommen wir alle nochmal im Kreis zusammen, für ein Begrüßungslied. Nun kann es losgehen. Hier dürfen und müssen die Eltern aktiv an der Bewegung ihrer Sprösslinge teilnehmen und sich an den Turnstationen ausprobieren,



sowie neue Erfahrungen sammeln. Spielerisch, mit viel guter Laune und Entdeckungsfreude werden die motorischen Fähigkeiten gefördert. Hüpfen, Schaukeln, Klettern,



Balancieren, Rollen, Bauen, Rutschen und Springen sind die grundlegenden

Bewegungsformen. Auch ihr Gleichgewichtssinn, ihre Körperwahrnehmung und ihr Selbstbewusstsein entwickeln die Kinder durch das unterschiedliche Bewegungsangebot. Zudem fördert das Turnen die Koordination, Beweglichkeit und die sozialen

Fähigkeiten. Mit viel Spaß wird sich ausprobiert und ganz nebenbei werden schon die ersten kleinen Regeln („nicht drängeln“, „nicht schubsen“) kennen gelernt.

Wenn alle gut ausgepowert sind, bauen wir zusammen wieder die Turnstationen ab



und kommen im Anschluss wieder zusammen für unser Abschlusslied. Wer Sport treibt, ist nicht nur körperlich und geistig fit, sondern auch zufrieden. Dementsprechend wichtig ist es für Eltern, Ihrem Kind den Spaß an der Bewegung möglichst früh zu vermitteln. Je früher der Nachwuchs damit anfängt, umso mehr wird er Sport als selbstverständlichen Bestandteil seines Lebens begreifen. Also schreibt mich gerne an, um eine Schnupperstunde vereinbaren zu können.

Ihr benötigt nur bequeme Kleidung, etwas Rutschfestes für die Füße (Stoppersocken oder Hallenschuhe) und etwas zum Trinken. Auch an den kleinen Snack für danach solltet ihr denken ;-), eure Kinder freuen sich darüber.

Ich freue mich auf Euch!  
Steffi

## Kontakt:

Kinderturnen.Mielkendorf.Steffi@web.de

# Präventives Rückentraining



Jeden Donnerstag um 20:00 Uhr trifft sich eine gemischte Gruppe, um präventiv die Rumpfmuskulatur zu stärken und zu dehnen.

Auch dieses Jahr möchte ich mich bei meinen Teilnehmerinnen & Teilnehmern bedanken, die schon so viele Jahre dabei sind und mir die Treue halten, nie meckern und so fleißig mitmachen. Nach einer kleinen Erwärmung, arbeiten wir an der Kräftigung unserer Rumpfmuskulatur, aber auch Mobilisation, Koordination, Stabilisation, Dehnung, Balance, Entspannung und Haltungsschulung.

Der Schwerpunkt in meinen Stunden ist das Balancetraining, also Gleichgewichtsübungen z.B. auf einem Bein mit wackeligem Untergrund, in der Bewegung mit kleinen und großen Bällen, im knien auf einer zusammengerollten Matte, im Liegen auf den Pilatesrollen, unter Einsatz von Therabändern oder Hanteln. Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten und es wird nie langweilig.

Dabei wird insbesondere die Tiefenmuskulatur gestärkt, aber durch dieses intensive Training auch eine Vielzahl der großen Muskelgruppen. Um den Rücken zu entlasten, ist es u.a. wichtig, eine gute Bein- und Bauchmuskulatur aufzubauen.

Wenn ihr aktiv etwas für euren Rücken, aber auch für die gesamte Körperhaltung tun möchtet, kommt gerne am Donnerstag vorbei.



Mit sportlichen Grüßen  
Kenneth Rüger

Jeden Donnerstag 20:00 Uhr in der Sporthalle Mielkendorf.  
Bei Interesse gerne telefonisch melden.  
0151/56429472



# Tischtennis



Das Leben ist wie Tischtennis.

Ein dauerndes Hin und Her!

Und so war das Jahr 2023 wieder ein richtig gutes Tischtennisjahr im SV GW Mielkendorf!

Die Punktspielsaison 2022/23 in der 3. Kreisklasse verlief dem Papier nach eher durchwachsen – wir beendeten die Saison auf dem 8. Tabellenplatz – immerhin weit weg von den Abstiegsplätzen. Dieses Ergebnis war für uns allerdings zweitrangig, denn die gesamte Rückrunde über haben wir uns bereits auf die kommende Saison gefreut, denn es war klar: Nachdem sich uns einige neue Spieler angeschlossen haben, konnten wir für die Saison 2023/24 endlich wieder zwei Mannschaften melden und damit der großen Leistungsbandbreite im Verein gerecht werden.

Somit spielt unsere erste Mannschaft in der 2. Kreisklasse und die zweite Mannschaft in der 4. Kreisklasse. Jeder kann nun entsprechend seiner Leistungsstufe eingesetzt werden. Das ist für alle gut, denn es steigert die Spielfreue ungemein – und der Plan ging auf:

Nach Abschluss der Hinrunde steht

Mielkendorf 1 auf dem dritten und Mielkendorf 2 auf dem vierten Tabellenplatz! Der Saisonverlauf ist nun für alle richtig spannend: Hart umkämpfte Matches - mal gewinnt

man, mal verliert man - und wir haben nun alle das Gefühl in der richtigen Liga angekommen zu sein. Auch die Bilanzen einzelner Spieler können sich sehen lassen: So belegt Falk in der 4. Kreisklasse in der Einzel-Rangliste den 7. Platz (von 93 Spielern!), und bildet zusammen mit Andreas das viertbeste Doppel in der Klasse (von 100!). In der 2. Kreisklasse liegen Stefan und Sören als Doppel auf dem zweiten Platz. So kann es weitergehen!

Darüber hinaus läuft es im diesjährigen Kreispokal-Wettbewerb richtig gut für uns: Mit einem Sieg gegen Osdorf sind wir nun zum ersten Mal in das Halbfinale eingezogen. Mal sehen was da im nun anstehenden Final-Four-Turnier noch geht...

Natürlich haben wir in 2023 wieder



unsere allseits beliebten, vereinsinternen Turniere ausgetragen. Die Vereinsmeisterschaft haben wir wieder als vollgepackte ganztägige Veranstaltung durchgeführt.

# Tischtennis



Da weiß man abends, was man getan hat. Besonders wenn man einen der begehrten Preise abgeräumt hat. Das waren diesmal im Einzel Bernd (1.), Sören (2.) und Jörn (3.). Doppel-Vereinsmeister wurden Bernd und Falk vor dem Doppel Sören/Philipp (2.) und Jörn/Andreas (3.). Der diesjährige Sonderpreis für den effektivsten Aufschlag-Return ging bei dieser Vereinsmeisterschaft an Bernd.

Nach der Sommerpause wurde auch wieder unser Vereinspokal im Einzel als KO-Turnier mit Vorgabe ausgespielt. Auch diesmal konnte Sören sich das gute Stück sichern – im Finale gegen Jörn.

Im Jahr 2023 haben wir auch erstmals eine Trainingsrangliste eingeführt, um die Motivation auch zwischen den Punktspielen hoch zu halten. Auf unserer Weihnachtsfeier konnten wir dann mit Falk unseren ersten

Trainingsmeister küren, der uns allen gezeigt hat, was für Leistungssteigerungen mit entsprechendem Trainingsfleiß möglich sind! Im neuen Jahr beginnt die Trainingsrangliste nun wieder bei null und wir werden sehen wer diesmal den Fleißpreis einheimen kann – das macht an unseren beiden brandneuen Tischen auch nochmal mehr Spaß!

Und für alle die nun neugierig geworden sind: Wir freuen uns immer über neue Mitspielerinnen und Mitspieler - auch für unsere Jugendgruppe! Alle die wieder einsteigen oder diesen tollen Sport in unserer tollen Truppe kennenlernen wollen sind jederzeit herzlich willkommen – einfach melden oder vorbeikommen!

Und vergiss: „Das Runde muss ins Eckige“. Bei uns heißt das: „Das Runde muss auf's Eckige!“

# ***KFZ-Service Michael Hauser***

- ***Reifenservice***
- ***Reifeneinlagerung***
- ***Ölwechsellservice***
- ***Inspektion nach HERSTELLERVORGABEN***
- ***Abschleppservice***
- ***kostengünstige Werkstattersatzwagen***
- ***Achsvermessung***
- ***Autoglasservice***
- ***Klima-Service***
- ***Smart-Repair von Parkremplern  
oder sonstigen Lackschäden***
- ***Auspuff-Stoßdämpfer-Bremsen Instandsetzung***
- ***Motorsport-Service***
- ***TÜV im Haus***
- ***elektrische Fahrzeugdiagnose***
- ***Tuning***



**MICHAEL  
HAUSER  
KFZ-SERVICE**

***KFZ-Service  
Michael Hauser***

***Dorfstraße 31  
24247 Mielkendorf***

***Tel.: 04347 - 7577  
Fax: 04347 - 8177***

***www.kfz-hauser.de***



# Wechselnde Gerichte **DER SAISON!**

Hotel ★★ | Restaurant | Biergarten

## *Catharinenberg*

Hamburger Chaussee 21 – 23 • 24113 Molfsee  
Tel. 04347 – 70 720 • [www.catharinenberg.de](http://www.catharinenberg.de)

Unsere Öffnungszeiten: Mo.: 17–21 Uhr  
Di., Do., Fr. und Sa.: 12–14 Uhr und 17–21 Uhr  
Mi.: Ruhetag • So.: 12–14 Uhr und 17–20 Uhr