



# INFO

# 2023

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

# In Mielkendorf zu Hause weltweit im Einsatz



UHING 1943-2013

## Unsere Produkte sind in der ganzen Welt im Einsatz:

Uhing, Hersteller mechanischer Linearantriebe und Erfinder des Rollringprinzips, ist seit mehr als 70 Jahren globaler Marktführer auf diesem Gebiet. Diese Position können wir nur behaupten, weil wir ständige Produktinnovationen am Standort Mielkendorf entwickeln und produzieren. Über unsere Kooperationspartner halten wir in mehr als 40 Ländern den Kontakt zu unseren Kunden.

## Unsere Mitarbeiter:

Das Uhing-Team zeichnet sich durch eine flache Hierarchie aus. Die Unternehmensgröße von 60 Mitarbeitern ermöglicht die Wertschätzungen jedes Einzelnen und der jeweiligen Leistungen sowie einen respektvollen Umgang.

## Wir bilden aus!

Die Verantwortung für die Zukunft und qualifiziertes Personal nehmen wir ernst. Wir bilden in den Bereichen der Industriemechaniker Fachrichtung Feingerätebau und der Industriekaufleute aus. Die Lehrzeit beträgt drei bis dreieinhalb Jahre. Der Unterricht findet an den Berufsschulen in Kiel statt.



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

J. Uhing GmbH & Co. KG · Kieler Straße 23 · 24247 Mielkendorf · Tel. 04347 - 906-0

# Vorwort

---



Liebe Sportlerinnen, Sportler, Freunde und Förderer des Vereins,

wir möchten 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.

Leider konnten wir noch keinen neuen Trainer für das Jugendtennis finden. Aber vielleicht liest dies ja jemand, der diese Aufgabe übernehmen möchte, und meldet sich bei uns.

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 2023 ein.

Die Veranstaltung findet statt am

**Montag, 8. Mai 2023 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 2020
4. Bericht des Vorstandes
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahlen
  - a. 3. Vorsitzender
  - b. Kassenprüfer
8. Verschiedenes

Mit sportlichen Grüßen

Uwe Müller, 1. Vorsitzender

# Ansprechpartner GW-Mielkendorf



---

|                         |                |   |                     |
|-------------------------|----------------|---|---------------------|
| <b>1. Vorsitzender:</b> | Uwe Müller     | Postweg 16<br>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<br>24247 Mielkendorf   | Tel.: 04347/5013    |
|                         |                | Email: <a href="mailto:2.vorsitzender@gw-mielkendorf.de">2.vorsitzender@gw-mielkendorf.de</a> |                     |
| <b>Kassenwart:</b>      | Burkhard Rädcl | Eiderblick 1<br>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<br>24247 Mielkendorf  | Tel.: 04347/909787  |
|                         |                | Email: <a href="mailto:jugendwart@gw-mielkendorf.de">jugendwart@gw-mielkendorf.de</a>         |                     |

---

## Spartenleiter

**Handball:** siehe Homepage [www.handball-eidertal.de](http://www.handball-eidertal.de)

---

**Jugendtennis:** Ursula Hübner      Am Hagen 34      Tel.:04347/7304018  
24247 Mielkendorf

---

**Prellball:** Wilhelm Thomsen-Mascher      Tel.: 04340/4387

---

**Fußball:** Jens Christian Peter      Eiderweg 2      Tel.: 04347/809102  
24247 Mielkendorf,

---

**Tischtennis** Stefan Tunn      Tel.: 0176/55173102

---

**Fitness** Ursel Petersen      Tel.: 0159/02457197

---

**Herausgeber:** SV Grün-Weiß 73 Mielkendorf e.V.  
[www.gw-mielkendorf.de](http://www.gw-mielkendorf.de)

**Bankverbindung:** Kieler Volksbank eG  
IBAN: DE18 2109 0007 0072 0625 09  
BIC: GENODEF1KIL

**Beitragsätze:** Familie: 12€, Erwachsene 8€, Jugendliche 5€

**Auflage:** 1200 Stück

**Verteilungsgebiet:** Mielkendorf, Rammsee, Schulensee, Rodenbek, Schierensee, Schönwohld, Rumohr, Hohenhude

**Redaktion:** Frank Nay (Email: [jugendwart@gw-mielkendorf.de](mailto:jugendwart@gw-mielkendorf.de))

# Hallenbelegung Mielkendorf



| <b>Montag</b>   |                                |  |
|-----------------|--------------------------------|--|
| 15:30-17:00 Uhr | <b>Eltern-Kind-Turnen</b>      | Sandra Schuldt<br>(Tel.: 0173-6163126)     |
| 17:00-18:00 Uhr | <b>Kinder Fußball Eidertal</b> |  |
| 18:15-19:15 Uhr | <b>Pilates</b>                 | Marianna Waringhoff<br>(Tel. 0173-9003951) |
| 19:30-20:30 Uhr | <b>Langhantel Training</b>     | Sandra Schuldt<br>(Tel.: 0173-6163126)     |

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

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

# Hallenbelegung Mielkendorf



| <b>Donnerstag</b> |                                   |  |
|-------------------|-----------------------------------|--|
| 16:30-17:30 Uhr   | <b>Jugendtennis</b>               | Uschi Hübner<br>(Tel.: 04347-7304018)        |
| 18:30-20:00 Uhr   | <b>Fussball Männer</b>            | Jens Christian Peter<br>(Tel.: 04347-809102) |
| 20:00-21:00 Uhr   | <b>Präventives Rückentraining</b> | Kenneth Rüger<br>(Tel.: 0151-56429472)       |

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

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

# 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. So langsam läuft alles wieder an und viele neue Mitänzer/innen kommen in unsere Kurse.

Zumba®Fitness ist ein beliebtes Ausdauerprogramm



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 Weihnachtsspecial zugunsten Verein für Trauernde Kinder Schleswig-Holstein

Unsere alljährliche Spendenaktion konnte endlich wieder in der Sporthalle stattfinden. Der Verein für trauernde Kinder ist auf Spenden angewiesen und macht hervorragende Arbeit. Das unterstützen wir gerne.

Birgit und ich haben mit anderen Kolleginnen eine anderthalbstündige Zumba®Fitness Masterclass für all unsere Teilnehmer/innen organisiert und am 20. Dezember war es dann soweit. Es war spannend, wie viele denn kommen würden. Mit einer Menge Spaß beim Tanzen ist die Zeit wie im Flug vergangen und natürlich haben wir auch das eine oder andere Weihnachtslied getanzt. Wir konnten eine gigantische Summe von 1800,-Euro sammeln.

# Zumba®Fitness



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!



# Zumba®Gold



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 6 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.

# Zumba®Gold



## Zielgruppe:

1. Sportanfängerinnen und –anfänger
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. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Zumba® noch nicht kennen und ausprobieren möchten
7. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, 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 gut folgen kann. Der Einstieg in den Kurs ist so jederzeit auch zwischendurch möglich. Einige der Zumba® Gold

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  
Kätnerskamp 23 | 24220 Flintbek

[www.bestattungen-schroeder.de](http://www.bestattungen-schroeder.de)  
[info@bestattungen-schroeder.de](mailto:info@bestattungen-schroeder.de)

# Zumba®Gold



Teilnehmer 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

# Zumba®Gold



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), 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 8 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 Alltagssorgen 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 0177/7286545 oder Gaby Rüger 04347/8912



# 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!**

**TÜV 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**

# Pilates



**Jeden Montag von 18.15 – 19.15 Uhr** starten wir locker in das systematische Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur nach entspannter Musik. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Dabei wird die Atmung mit den Bewegungen koordiniert. Mit Pilates bringst Du Deine Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten. Also, es läuft locker und fröhlich in unserer Gruppe, sodass Pilates sich für alle eignet, die fitter, beweglicher und bewusster werden wollen.

Freu Dich auf harmonische Bewegungen unter der professionellen Leitung von **MARIANNA, Tel. 0173/9003951 !**



## 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 findet von 17:45-19:00 Uhr Hatha/Flow Yoga bei unserer ausgebildeten YOGA Trainerin MARIANNA statt.

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie und wirkt ganzheitlich auf den Körper, Geist und die Seele. Der Stoffwechsel kommt dabei in Schwung, Glücksgefühle werden produziert, Stresshormone abgebaut und der Körper wird gedehnt und gestreckt.

Zum Ende der Stunde gibt es eine herrliche Tiefenentspannung.

Jeder, Anfänger und auch Fortgeschrittener, ist jederzeit herzlich willkommen!

Wir sind eine offene, altersgemischte Gruppe von Frauen und Männern, die sich mit viel Freude an der Kombination aus körperbewussten Bewegungen und dem Workout erfreut.

Jeder übt Yoga in Eigenverantwortung und so intensiv, wie sein Körper möchte.

Also, komme doch gerne in bequemer Kleidung einfach vorbei!

Wir freuen uns auf Dich !



MARIANNA Tel.0173/9003951 und die Yoga-Gruppe

# Frauenfitness



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

Erstmals nach zwei Jahren startete die Handballsaison ohne Corona Auflagen fast normal wie in „alten“ Zeiten. Wir als Spielgemeinschaft Handball Eidertal, GW Mielkendorf, SpVg Eidertal und TSV Flintbek, sind mit insgesamt 13 Mannschaften am Start, dazu spielen unsere Minis und Maxis alle vier Wochen ihre Spielrunden. In der letzten Saison hatten wir sowohl bei den 1.Frauen als auch bei den 2.Frauen und auch bei der weiblichen Jugend A erhebliche Probleme die Mannschaften spielfähig an den Start zu bringen, zusätzlich waren einige Abgänge zu dieser Saison bekannt, so dass beschlossen wurde, nur noch mit einer Mannschaft die Punktspielsaison zu spielen. Mareike Klinck als Trainerin der F1 gab frühzeitig ihren Rücktritt nach dem Saisonende bekannt, eine berufliche Neuausrichtung machte den Abschied nötig. Wir danken Mareike für sieben engagierte Jahre als Trainerin der F1 und wünschen ihr alles Gute für die Zukunft. Auch Lennart als Trainer der F2 konnte diese Aufgabe nicht weiterführen, da er seine Polizistenausbildung beendet hat und durch die berufliche Mehrbelastung mit dem Schiedsrichterobmann, der Schiedsrichtertätigkeit und dem Spielertrainerjob der Männer 2 immer noch sehr viel Zeit in sein Ehrenamt steckt. Philipp Gersteuer der Trainer der weiblichen A und B war bereit, die nicht leichte Aufgabe zu übernehmen, aus drei Mannschaften eine Neue zu bilden, eigentlich sogar vier Mannschaften, da zwei B-Mädchen dank Sondergenehmigungen ebenfalls bei den Frauen spielen. Eine wA konnten wir seit Jahren mangels Spielerinnen nicht melden. Der Start in die Saison verlief erwartungsgemäß holprig, da sich die Spielerinnen untereinander erst finden mussten und sich an den neuen Trainer anzupassen hatten. Die junge Frauenmannschaft spielt in der zweigeteilten Regionsoberliga (ROL) und wird wohl den Sprung in die ROL der nächsten Saison verpassen. Die 1.Männer, weiterhin trainiert von Reno Richter, haben in der Vorrunde den Sprung in die ROL verpasst und spielen in der Rückrunde eine gute Saison in der Regionsliga (RL). Philipp trainiert neben den Frauen weiterhin die wB, die in der RL einen schweren Stand in dieser Saison hat und erst kürzlich das erste Spiel gewann, vielleicht gibt dies noch einen Schub für die letzten Spiele. In der Altersklasse der weiblichen C konnten wir zwei Mannschaften melden, die wC1, trainiert von Jan

# Handballsaison 2022/2023



Baller, spielt eine sehr gute Saison und kämpft mit dem TV Laboe und dem Suchsdorfer TSV um die Regionalligameisterschaft. Im Moment haben alle drei Mannschaften 4 Minuspunkte. Für die wC2 konnten wir glücklicherweise mit Jette Johannsen und Friederike Willrodt zwei junge Frauen als Trainerinnen gewinnen, die selbst in unserer Frauenmannschaft aktiv sind. Die Mädels schlagen sich trotz eines recht dünnen Kaders prima. Da Jan als junger Vater und als neuer Jugendwart der Handballregion Förde bei uns etwas kürzer treten musste, gab er frühzeitig bekannt, die weibliche D in dieser Saison nicht weiter trainieren zu können. Erdogan Alici hat Jan im letzten Jahr schon unterstützt und war bereit die Mannschaft zu übernehmen. Anni Johannsen, Spielerin unserer wB und Ole Dettmann helfen Erdogan tatkräftig. Die Mannschaft spielt eine hervorragende Saison und führt die RL verlustpunktfrei an und dürfte wenn nichts Ungewöhnliches passiert, den Meistertitel in dieser Staffel gewinnen. In der weiblichen E-Jugend konnten wir zwei Mannschaften melden, beide werden von Christopher Nay trainiert. Die Erste hat sich für die ROL qualifiziert und spielt eine sehr gute Rolle, nach oben ist noch alles möglich. Die wE2 besteht fast ausschließlich aus letztjährigen Maxis, die erstmals einen Punktspielbetrieb kennenlernen. Die Mädels machen ihre Sache ausgezeichnet und liegen im Mittelfeld der Regionsklasse (RK). Erstmals nach langen Jahren konnten wir wieder eine männliche C-Jugend melden. Als Trainer hat sich Christian Radden, Vater eines Spielers zur Verfügung gestellt. Nachdem die Mannschaft nach der Vorrunde nun leistungsgemäß eingeteilt ist, fahren die Jungs regelmäßig Siege ein. In der Altersklasse der männlichen D-Jugend meldeten wir zwei Mannschaften. Die mD1 wird weiterhin von Martin Elten trainiert und hat sich nach der Vorrunde für die ROL qualifiziert. Die Jungs spielen eine sehr ordentliche Rolle in dieser Staffel. Die mD2 wird im zweiten Jahr von Thiemo und Andrea Lüße trainiert und betreut und schlägt sich als junger Jahrgang in der RK sehr achtbar. Bei der männliche E-Jugend reichte es zu Saisonbeginn von der Spielerzahl nur für eine Mannschaft, hätte Eugen Reimers, der die Jungs auch im zweiten Jahr trainiert, allerdings gehnt, welchen Zulauf er im Laufe der Saison bekommt, hätte man zwei Mannschaften melden können. Auch durch diesen Zulauf spielen die Jungs eigentlich in der falschen Klasse. In der Vorrunde haben sie sich nur für die RK-B qualifiziert, beherrschen hier aber bisher alle Kontrahenten sehr deutlich. Im Trainingsbetrieb wird Eugen seit einigen Wochen von Katrin Keppke unterstützt. Dieser Zulauf geht zu großen Teilen auf die hervorragende Handball Grundausbildung von Frank und Dennis Nay zurück, die nun schon seit Jahren für einen kontinuierlichen Nachschub bei den Handallmädchen und -jungen sorgen.

# Handballsaison 2022/2023



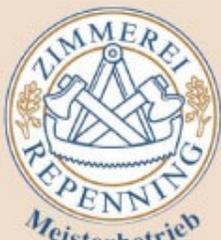
Obwohl wir immer größere Probleme haben Trainer und Trainerinnen, aktuell auch für die kommende Saison zu finden, gibt es andererseits auch ein großes Engagement bei den derzeitigen Trainern, sich weiter zu bilden. Da wir 6 Aspiranten für die Grundausbildung Kinderhandball hatten, konnten wir den zweitägigen Lehrgang nach Molfsee ziehen. Eugen und Thimo gehen gleich noch den nächsten Schritt und sind zum C-Trainer Lehrgang gemeldet. Die kontinuierliche Qualifizierung unserer Trainer und Trainerinnen kommt unseren handballspielenden Mädchen und Jungs sehr zu Gute.

Noch größere Probleme gibt es im Schiedsrichterbereich, erstmals drohen uns am Ende der Saison nicht nur Strafgebühren, sondern auch Punktabzüge! Würden nicht Lennart und Patrick Bettin mehr als die Hälfte der zu pfeifenden Spiele übernehmen, sehe es sehr düster aus. Leider gibt es von den spielenden Männern und Frauen wenig Bereitschaft, sich hier zu engagieren. Erfreulich ist aber, dass sich mit Eugen und Christian zwei Trainer und mit Anni Johannsen und Paul Dubrovnik zwei Spieler zu Schieris ausbilden haben lassen. Die Tendenz, dass diejenigen, die sich engagieren immer mehr machen und andererseits immer weniger bereit sind, ein Ehrenamt zu übernehmen, ist keine gute.

Aber es gibt diese Personen noch. Nachdem Malte Kähler am Ende der Saison seinen angekündigten Rückzug vom Amt des Kassenwartes vollzogen hatte, haben wir mit Patrick Baumgarten sehr schnell jemanden gefunden, der bereit war, diese nicht leichte Aufgabe zu übernehmen. Beiden, Malte und Patrick an dieser Stelle ein dickes Dankeschön.

Von mir ist dies der letzte Bericht, ich habe mich entschlossen, mein Ehrenamt am Ende der Saison zu beenden. Insgesamt 23 Jahre als Trainer und Handballobmann erst bei MIMO und dann bei der SG Hb Eidertal sollen genug sein. Ich wünsche meinen Vorstandskollegen weiterhin gutes Gelingen und Ihnen als Leser und Leserinnen auch in Zukunft viel Freude am Sport.

Peter Necker



Holzrahmenbau • Holzfassaden

Holzterrassen • Dachsanierung • Dachstühle

Innenausbau • Carportbau

Kirchenweg 6 • 24247 Mielkendorf • Tel. 0 43 47-7 30 43 74  
Mobil 01 71-699 21 38 • [www.zimmererei-repenning.de](http://www.zimmererei-repenning.de)



# Handball Männer 1



Zwei mal drei macht vier Widdewiddewitt und drei macht neune



Selten haben wir so ein volatiles Mannschaftsbild vorgefunden.

Krankheit, Verletzungen, Isolationen und Urlaube haben dazu geführt, dass es vor Beginn der Saison 22/23 keine echte Vorbereitung gab, da wir doch häufiger nur mit einer Handvoll Spieler in der Halle standen. Und so gestaltete sich auch die Vorrunde in der Regionsliga Förde als Herausforderung in der es

galt, zu jedem Spiel ausreichend Bewegungsfähige zusammenzutrommeln, um antreten zu können. Dies führte zu Konstellationen, in denen inkl. spielendem Trainer plötzlich drei Spieler Ü40 auf der Platte standen. Zumindest lässt sich festhalten, dass wir nicht zwei Spiele in gleicher Formation absolviert haben. Letztlich reichte es, um die wichtige obere Tabellenhälfte zu erreichen und sich für die Rückrunde in der Regionsliga zu qualifizieren. Damit einhergehend war erfreulicherweise der Zugewinn zweier neuer Spieler mit Rasmus und Rudi, die langersehnte Rückkehr von Lukas und Etablierung von Paul und Jakob aus der zweiten Herren.

Für die Rückrunde steht der Anspruch, am Ende unter den Top 3 der Liga zu stehen und spätestens in der kommenden Saison - mit einer geordneten Vorbereitung- den Aufstieg anzugehen.

Eure 1. Herren SG Handball Eidertal

## Handball Männer 2



Wir sind die 2. Männermannschaft der SG Handball Eidertal. Ein Team gemischt aus Jung und Alt zwischen 17 und 39 Jahren. Derzeit spielen wir in der Aufstiegsrunde in der 1. Regionsklasse der Handball Region Förde und fühlen uns da auch so richtigwohl. Verpassten wir letzte Saison noch ganz knapp mit einem Tor den Aufstieg - wir berichteten - stehen wir derzeit auf dem dritten Tabellenplatz. Wir mussten nach der langen Handballpause ein paar Rückschläge in Form von Sportverletzungen einstecken. Nachund nach feiern wir jedoch die Comebacks und blicken zuversichtlich auf die letzten 5 Saisonspiele. Besonders viel Glück haben wir diese Saison im Hinblick auf unsere Ausrüstung gehabt. Spielten wir zuletzt mit 6 verschiedenen Trikots aus unterschiedlichen Trikotsätzen zusammen gesucht und teilweise kaputtem Zustand, haben wir uns diese Saison auf die Suche nach neuen Sponsoren gemacht. Mit Erfolg!



Unser Dank gilt der Firma Brose-Kfz und der Bordesholmer Sparkasse für die 2 nagelneuen Trikotsätze, der Firma Licht.Norkeweit für die neuen Pullis und der Firma E.F.T. Innenausbau und Sanierung für die neuen Hosen. So kann es weitergehen! Unser eindeutiges Saisonziel: Spaß

am Handballspielen haben und auch abseits der Platte als Team viel erleben.

# Handball Frauen



Drei Vereine, vier Mannschaften und eine Aufgabe, nämlich die Saison 2022/23 so erfolgreich wie möglich in der Regions-(Ober)Liga zu absolvieren. Wir, die Damenmannschaft der SG Handball Eidertal, wurde zu Beginn der Saison aus vier Mannschaften, der 1. Damen, der 2. Damen, den weiblichen A- und B-Jugenden, zusammengewürfelt. Wir sind durch die Zusammenlegung mit über 25 Frauen im Kader in die Saison gestartet. Das bedeutete für uns erstens Namen lernen und zweitens als Mannschaft zusammenwachsen oder wie unser Trainer Philipp Gersteuer es bildlich formuliert hat: „Wenn man Butter herstellt, startet man auch mit den einzelnen Bestandteilen und muss solange rühren, bis richtige Butter entsteht. Und wenn man dann Butter hat, dann flutscht es auch besser.“ Anhand des Saisonverlaufs kann man sehen, dass wir uns momentan noch in der Findungsphase befinden. Trotzdem konnten wir bis jetzt drei Spiele für uns entscheiden.

Ziel für die nächste Saison ist es, als Mannschaft weiterzuwachsen und die kommenden Spiele für uns zu entscheiden. Wir freuen uns über zahlreiche und vor allem laute und motivierende Zuschauende!





# 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**  
Erwachsene **5,-€ / Monat**  
Familien **8,-€ / Monat**  
**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)

## Handball weibliche C-Jugend 2



Die neue Einteilung der Tabelle für die Rückrunde in der Regionsliga kommt uns zugute. Wir haben nun Gegner auf Augenhöhe und können uns besser in den Spielen behaupten.

Am 15.01.23 bestreiten wir unser erstes Spiel der Rückrunde; wir empfangen HSC R/S Eutin bei uns. Anfangs finden wir uns nicht so gut ins Spiel hinein und spielen ganz klar mit angezogener Handbremse. Entsprechend aufgebracht fällt die Ansprache in der Halbzeitpause aus. Doch dann besinnen wir uns wieder auf unsere Fähigkeiten und können das Spiel am Ende mit 21:13 für uns entscheiden. Die erste Hälfte hätten wir uns sparen können, aber Sieg ist Sieg.

Der Gegner unseres nächsten Spiels ist der TSV Schönberg. Hier ist es nun genau andersrum; während wir in der ersten Halbzeit eine ordentliche Performanz abliefern und mit 8:9 in die Pause gehen, verlieren wir am Ende unglücklich 17:23 – da wäre mehr drinnen gewesen.

Eine Woche später geht es zu unserem ersten Auswärtsspiel in dieser Rückrunde. Bis zur 10. Spielminute liefern wir uns mit dem SC Kieler Förde ein Spiel auf Augenhöhe. Doch dann beginnen die Gegner langsam an uns vorbeizuziehen. Nach einem Halbzeitstand von 12:7 kommen wir nicht mehr richtig ins Spiel und müssen uns mit 28:19 geschlagen geben.

Am 19.02.23 geht es für uns auswärts zur HSG Mönkeberg-Schönkirchen. Bereits aus der Hinrunde wissen wir, dass das die stärksten Gegner der Rückrunde für uns sein werden. Wir starten erstaunlich gut ins Spiel und nach 8 Minuten steht es 3:3. Es ereignet sich ein Schlagabtausch zwischen beiden Mannschaften und so halten wir nach 15 Minuten mit 6:6 immer noch mit. Man merkt deutlich, wie wir durch unsere Leistung die Gegner und v.a. den gegnerischen Trainer aus dem Tritt bringen. Trotz Team-Timeout schaffen wir es danach aber leider nicht mehr unsere gute Leistung aufrechtzuerhalten und so geht es dennoch mit einer guten Bilanz von 12:6 in Pause. In der zweiten Halbzeit haben wir v.a. der neu eingewechselten Gegenspielerin des HSG Mönkeberg-Schönkirchens wenig entgegensetzten und beenden das Spiel mit einer Niederlage von 27:12. Dennoch lohnt es sich bei diesem Endergebnis nochmal das Auge auf die erste Halbzeit zu richten, in der wir alle 100% gegeben haben und gezeigt haben, welch ein Potenzial in uns steckt.

Es folgt das Spiel mit der längsten Anreise für uns; es geht nach Eutin. Wir alle wissen, dass heute wird ein Pflichtsieg, denn wir sind der Mannschaft leistungstechnisch deutlich überlegen. Diese Einstellung erkennt man jedoch nicht so deutlich in der ersten Hälfte. Wir haken die gespielten 25 Minuten daher ab und gewinnen nach einer guten zweiten Halbzeit das Spiel mit 34:18. Erfreulicherweise konnte sich jede Spielerin in diesem Spiel mit mindestens einem Tor belohnen.

## Handball weibliche C-Jugend 2



In unserem nächsten Spiel setzten wir dem SC Kiel Förde deutlich mehr entgegen als bei unserem ersten aufeinandertreffen. Drei Minuten vor Schluss scheint uns der Sieg sicher, doch dann passieren uns ärgerliche technische Fehler, sodass kurz vor Abpfiff das entscheidende Gegentor fällt und wir uns mit einem Unentschieden von 21:21 abfinden müssen.



Nun stehen noch zwei Spiele (Stand 17.03.23) für diese Saison an und wir können jetzt schon sagen, dass die Mannschaft einen enormen Sprung im Vergleich zur Hinrunde gemacht hat und wir stolz sind, so eine harmonische und tolle Mannschaft trainieren zu dürfen. Außerdem wollen wir uns bei den Spielerinnen aus der D-

Jugend bedanken, die uns in jedem Spiel beiseite Standen und dafür sorgen, dass vorne ordentlich Tore fallen und wir uns hinten auf eine starke Torhüterleistung verlassen können.

Für die wC2 Jette Johannsen

# Handball männliche C-Jugend



Im April übernahm Christian Radden -der Vater von Paul- den Trainerjob der männlichen C-Jugend. Die Spiele begannen dann für uns am 11. September mit einer herben Niederlage gegen die HSG Mönkeberg-Schönkirchen, die eigentlich auf Landesliga-Niveau spielte. In der darauffolgenden Woche wurde die Halle wegen einer Bombenräumung gesperrt, sodass das Spiel gegen den Raisdorfer TSV ausfallen musste.

Aber dann, am 2. Oktober, schafften wir unseren ersten Sieg der Saison zuhause gegen die MTV Dänischenhagen 2. Es folgte eine knappe Niederlage gegen den TSV Plön, der bis dahin seine drei Spiele allesamt verloren hatte. Wir hatten uns also eigentlich was ausgerechnet, aber für unser Spiel zauberten sie überraschenderweise einen 16-Tore-Schützen aus dem Hut. Eine lehrreiche Erfahrung. Es folgte eine deutliche Niederlage gegen den Preetzer TSV, gefolgt von unserem zweiten Sieg der Saison gegen den HSC Eutin a.K. Wir hatten zunächst zu locker ins Spiel gefunden, lagen zur Halbzeit zurück, aber dann das Spiel gedreht.

Der dritte Sieg folgte gegen den TSV Altenholz 2, gefolgt von einem unglücklichen Unentschieden gegen den Suchsdorfer SV. Die Hinrunde endete mit einem leicht überraschenden Sieg gegen den TSV Schönberg und wir wurden leistungsgerechter Fünfter von zehn Mannschaften. Ohne den Ausgleich von Suchsdorf in letzter Sekunde wären wir sogar Vierter geworden, aber wir konnten auch so mit unserer Leistung sehr zufrieden sein.

In der Rückrunde starteten wir mit einem deutlichen Sieg gegen die HG OKT Owschlag, gefolgt von einer deutlichen Niederlage gegen den TSVV Audorf, der außer Konkurrenz spielte und sehr stark auftrat. Es folgte ein weiterer deutlicher Sieg gegen den TSV Altenholz 2 und ein hart erkämpfter Sieg gegen die HSG 91 Nortorf. Die HSG Kalkberg gab uns eine deutliche Klatsche, aber wir konnten uns im Rückspiel gegen die HG OKT Owschlag mit einem Arbeitssieg behaupten. Im März kam es zur erneuten deutlichen Niederlage gegen den TSVV Audorf, bei der unser knapp besetztes Team dennoch gut mitspielte und erhobenen Hauptes vom Platz gehen konnte. Das Rückspiel gegen Altenholz musste leider aufgrund der vielen -überwiegend krankheitsbedingten- Ausfälle unsererseits abgesagt und damit verloren gegeben werden. Wir hoffen für die verbleibenden zwei Spiele auf mehr Glück und Gesundheit und wollen nun den zweiten Platz verteidigen.

Insgesamt war es eine Saison mit Höhen und Tiefen, bei der wir uns als Mannschaft und auch individuell weiterentwickeln konnten. Wir haben unsere Stärken gezeigt und auch Schwächen offenbart, auf denen die Jungs in der nächsten Saison aufbauen können.

# Handball weibliche D-Jugend



Die Vorrunde der Saison 2022/23 in der Regionsklasse ist vorbei und die weibliche D-Jugend belegte souverän mit 12:0 Punkten und 140:50 Toren den 1. Platz in der Staffel. Motiviert gingen die Spielerinnen und das Trainerteam Erdogan Alici und Ole Dettmann in die darauffolgende Rückrunde in der RegionsOberliga. Über die letzten Wochen und Monate gab es zur Freude des Trainerteams viele Neuzugänge, die Spaß am Handball gefunden und die Mannschaft weiter verstärkt haben. Nicht nur über die vielen Neuzugänge konnten sich die Spielerinnen und das Trainerteam sehr freuen, sondern auch über die 2 tollen neuen Sponsoren LAROID (Links im Bild: Christian Drenckhahn) und Zahnarztpraxis Ruben Junkers (Rechts im Bild: Ruben Junkers). Die Spielerinnen und das Trainerteam wurden von den neuen Sponsoren mit neuen Trikots, Hoodies, Mützen, Taschen und Aufwärmshirts ausgestattet.

Mit großem Elan wurde seit Anfang des Jahres weiter trainiert, so dass die Spielerinnen ihre Siege auch in der Rückrunde weiter fortsetzen konnten. Sie sind in der Rückrunde bei 9 Spielen mit 18:0 Punkten und 202:109 Toren auf dem 1. Platz. Ihnen steht nur noch 1 Spiel bevor, somit haben sie sehr gute Chancen die RegionsOberliga als Meister abzuschließen. Die Spielerinnen und das Trainerteam freuten sich auf das letzte Spiel am Sonntag, den 02.04.2023 gegen den TSV Altenholz und gewannen es ungefährdet mit 25:20.

„Somit sind sie Regionsoberliga Meister“



# Handball männliche D-Jugend



Aus E wird D – männliche Handballjugend Saison 2022/23

Aus E wird D, aus groß wird klein – nun starten unsere Jungs als D2 als der jüngere Jahrgang in diese Saison. Und die begann „irgendwie überraschend“. Schon die Sommerferien endeten „irgendwie überraschend“ – warum gehen freie Tage nur immer so schnell vorbei? Für viele der Jungs kam der Schulwechsel auf die weiterführende Schule – mit Unruhe, Aufregung, Neufinden. Das merkten wir auch im Training, als die Truppe wieder zusammenkam. Es war nicht mehr nur der „wilde Haufen“, es waren Kids mit soviel inneren Themen, die nun wieder als Team zusammenfinden sollten. Das war auch für uns als Trainer oft eine ordentliche Herausforderung. Daher kam auch das erste Spiel gegen TSV Kronshagen „irgendwie überraschend“. Die deutliche Niederlage kam nicht überraschend, aber es fiel den Jungs natürlich schwer, dies nach dieser erfolgreichen letzten Saison zu akzeptieren.

Leider fand unser Teambuilding-Trainingscamp mit Übernachten in der Halle erst danach statt – diesmal mit Unterstützung von mC-Trainer Christian (danke Dir für das freiwillige auf der Matte auf dem Boden Schlafen!) und wieder mit „Essen-auf-Rädern“ durch die Eltern organisiert (auch Euch wieder herzlichen Dank!). Isomatten platzieren, wer schläft neben wem, Schlafsack raus, das wichtige Kuscheltier schnell verstecken und – ab in die Halle an den Ball. Es gab wieder einen bunten Mix aus Trainingseinheiten und Spielen, Auspowern und Spaßhaben. Eine kurze Videoanalyse jedes Einzelnen sollte individuelle Verbesserungsräume aufzeigen, das gemeinsame Handballspielen und Tischkicken, das Anschauen des Basketball-EM-Halbfinals, das gemeinsame Essen und hinterher Aufräumen und dann gemeinsam in der kleinen Halle schlafen das Team zusammenbringen. Um keine Langeweile aufkommen zu lassen, ging das Camp für uns Trainer am nächsten Morgen nahtlos über in den Grundkurs Kinderhandball des HVSH, der schönerweise in Molfsee stattfand. Aus unserem Verein nahmen sechs Jugendtrainer teil, insgesamt waren es knapp 20 Teilnehmer aus verschiedenen Vereinen der Region Förde. Es waren spannende 2 Wochenenden mit viel theoretischem Input und praktischen Einheiten. Die noch ziemlich verschlafenen Jungs der mD2, einige der mD1 und am 2. Wochenende die Jungs und Mädchen E-Jugend standen uns netterweise als „Trainingsobjekte“ zur Verfügung, damit der Input auch zu begutachtetem Output werden konnte. Unter dem Strich hatten alle Spaß – Danke Peter Necker, dass Du das organisiert hast!

# Handball männliche D-Jugend



In Vorbereitung auf die weiteren Punktspiele stehen nun das neuen Abwehrsystem (1-5) im Training im Vordergrund, auch bauen wir mehr Übungen für das verletzungsfreie Handballspielen ein (Lauf-ABC, Koordination, Stabilisation) und planen einige Zusatztrainings für die Fitness der Jungs, ein Vater wird sich gezielt um Torwarttraining kümmern. Also – Vieles ist in Bewegung, um alle gut vorzubereiten auf das, was da noch kommt. Andrea Lüße



PS: Wir brauchen im Verein immer Unterstützung, auch Thimo und ich sind ohne Erfahrung „da reingerutscht“, wir können beide nur sagen, dass es unheimlich viel Spaß bringt, mit den Jungs zu arbeiten und mit ihnen zu wachsen. Wer Lust hat, sich und Kids zu bewegen - meldet Euch, wir brauchen Euch! Auch Schiedsrichter werden gesucht, an die „alten Handballer“ unter Euch – kommt und macht mit!

# Handball weibliche E-Jugend 1+2



Aufgrund der Vielzahl an Spielerinnen war es notwendig, dass wir in der Saison 2022/2023 zwei Mannschaften melden mussten. Das Training für beide Mannschaften fand aber gemeinsam statt.

Da im Laufe der Saison auch immer wieder das ein oder andere Mädchen den Weg in die Halle fand erwies sich das auch als eine gute Entscheidung.

Die erste Mannschaft besteht ausschließlich aus Spielerinnen des Jahrgangs 2012 und spielte in der Reginsoberliga eine sehr gute Rolle und wird die Saison als 3. beenden. Mit ein wenig Glück wäre sogar noch mehr möglich gewesen hat man doch sowohl den 1., als auch den 2. aus der Staffel einmal schlagen können. Einige der Spielerinnen konnten im Laufe der Saison schon in der D—Jugend gezeigt, wozu sie im Stande sind.

Die zweite Mannschaft traf in der Vorrunde der Staffel 1 auf sehr starke Gegner, so dass sie mit nur einem Sieg in die zweite Hälfte der Saison starteten, Ausgerechnet der einzige Gegner, gegen den sie in dieser Vorrunde mithalten konnten setzte im Spiel gegen sie drei Spielerinnen aus der ersten Mannschaft ein. Diese erzielten dann auch 15 der 21 Tore und die SG musste sich in diesem Spiel geschlagen geben. Das entsprach zwar den Regeln, hatte aber einen faden Beigeschmack. Im Rückspiel, ohne die drei Spielerinnen, revanchierten sich die Mädels dann und konnten das Spiel mit nur 2!! Gegentoren mit 9:2 gewinnen. Mit noch zwei ausstehenden Spielen gegen schlagbare Gegner wäre sogar noch der 4. Platz in der Regionsklasse möglich.

Dadurch dass wir die Mannschaften in den Spielen nicht gemischt haben, haben alle Spielerinnen viele Spielanteile erhalten und sich im Laufe der Saison super weiterentwickeln können. Einige Mädels werden die Mannschaft am Ende der Saison in die D-Jugend verlassen, einige bleiben noch ein Jahr in der E-Jugend. Mal schauen, was die neue Saison bringt.

Für die wE Christopher Nay

# Handball Minis-Maxis



Die Minis und Maxis sind in unserem Verein die kleinsten aller Handballer. Die Minis trainieren ab 6 Jahren bei uns und können Freitag von 15:15-16:30 Uhr durch die Halle toben. Die Maxis trainieren am selben Tag von 16:40-18:00 Uhr direkt im Anschluss.

Bisher ist durch die Jahre ein stetiger Zuwachs in beiden Mannschaften zu verzeichnen, wodurch sich die kleine Mielkendorfer Halle teilweise mit bis zu 25 Kindern in einer Trainingsgruppe füllte. Durch die Rückkehr der Spielrunden, die Punktspiele für die Minis und Maxis, ist ein deutlicher Fortschritt in der handballerischen Leistung der Kinder festzustellen gewesen. Die Spielpraxis ist nicht nur im Training ein wesentlicher Bestandteil für die Entwicklung der Minis und Maxis, die Spielrunden ermöglichen es den Kindern sich mit anderen zu messen, denn auch



das gehört zum Handball. Das wichtigste beim Training und bei den Spielrunden ist jedoch bei uns immer der Spaß. Deswegen versuchen wir handballerische Elemente häufig mit einfachen Kinderspielen zu kombinieren. Da die Entwicklung der Kinder in jungen Jahren besonders wichtig ist, ist es unser Bestreben, nie das Training ausfallen zu lassen, was uns in den letzten Jahren so gut wie immer gelungen ist.



Für die Minis und Maxis, Dennis Nay

# PM LOGISTICS

*persönlich. nordisch.  
zuverlässig.*



*persönlich. nordisch. zuverlässig.*



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

# Wir bilden aus.



Aktuell bieten wir die folgenden Ausbildungsplätze an:

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

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

Schicke uns Deine Bewerbung inkl. Zeugnissen und einem aussagekräftigen Lebenslauf per E-Mail an [ausbildung@pm-logistics.de](mailto:ausbildung@pm-logistics.de) oder per Post an:

**Petersen Mordhorst Logistics GmbH**

Abteilung Personal

Borsigstraße 19

24 145 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, das 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 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 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 Schuldt, Tel.: 0173 / 6163126

# 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 Kraffteinheiten 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 mitreisende Musik lassen die Zeit wie im Flug vergehen.

Wir sind eine lustige Gruppe und freuen uns über jeden der mitmachen möchte!

Also kommt gerne vorbei und probiert es aus.

Ich freue mich auf Euch!!!

Sandra

Ansprechpartner: Sandra Schuldt, Tel.: 0173 / 6163126

# Fußball am Donnerstag



Liebe Sportsfreunde,  
wir Mielkendorfer Fußballer sind eine buntgemischte Truppe aus Jung und älter, aus Alteingesessenen und immer mal wieder neuen Gesichtern. Jeden Donnerstag um 18.30 lassen wir die Kugel für 1,5 Stunden rollen. Bei uns steht vor allem der Spaß am Fußball im Vordergrund.

Traditionell treffen wir uns auch außerhalb der Halle z.B. zur Weihnachtsfeier oder zum Sommergrillen. Das kam in den letzten drei Jahren leider etwas zu kurz. Wird aber hoffentlich wieder.

Wir sind sehr daran interessiert, mal wieder neue Sportsfreunde begrüßen zu dürfen. Wer also Lust auf Fußball hat, ist jederzeit herzlich willkommen, am Donnerstag einfach dazuzukommen oder mich anzurufen.



Sportliche Grüße  
Jens-Christian

# Fußball am Samstag



Wir sind ursprünglich eine Männertruppe zwischen 30-40, die am Wochenende (Samstag 18:00-20:00 Uhr) nach den Spielregeln auf dem Kleinfeld kicken. Dabei achten wir darauf, dass der **Spaß** und die **Fairness** im Vordergrund stehen.

Mittlerweile sind wir vielfältiger geworden und sind jede Woche eine **bunte Mischung**, wobei auch fußballaffine Frauen oder Jugendliche dafür sorgen, dass wir mindestens 10 Personen sind. Leider schaffen wir das nicht immer, deshalb laden wir herzlich alle ein, die sich angesprochen fühlen. Der **Spaß** und die **Fairness** stehen weiter im Vordergrund. Kommt vorbei und schnuppert einfach mal rein... Du brauchst: Spaß am Kicken, **Offenheit** und ein gewisses Maß an Ballgefühl.



Du kannst auch gerne bei Ben anrufen, der das Training koordiniert:  
Tel.: 0151-62455909.

Ben Kayser

# Nordic Walking



... sportlich unterwegs in 3 Trainingsgruppen rund um Mielkendorf:



**MITTWOCH:** die **STARTER**  
im Winterhalbjahr von 14.30 – 16.00 Uhr  
im Sommerhalbjahr von 16.30 – 18.00 Uhr

**FREITAG:** die **SPEEDSTER**  
ganzjährig von 9.00 – 10.30 Uhr

**SAMSTAG:** die **ALLROUNDER**  
ganzjährig von 9.15 – 10.45 Uhr

Für alle Gruppen gilt:

- Aufwärmeinheit vor dem Nordic Walking
- wechselnde Wegstrecken
- Technikvermittlung/ -verfeinerung
- gut erzogene Hunde herzlich willkommen
- Stretching nach dem Nordic Walking
- wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk werden benötigt
- Leihstöcke werden gratis verliehen
- Treffpunkt: Postweg 3, 24247 Mielkendorf



- Neuzugänge herzlich willkommen –  
bitte um Anmeldung unter 04347 -58 56

Bis bald Eure

Stephanie Petersen



# Eltern-Kind-Turnen



... für Kinder im Alter von 1-3 Jahren! ... Bewegung von klein auf!  
Im Januar 2022 habe ich das Eltern-Kind-Turnen in der Mielkendorfer Turnhalle wieder zum Leben erweckt.

Immer montags von 15:30 – 17:00 Uhr dürfen jetzt auch wieder die Kleinsten unter uns sich ausprobieren 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,



# Eltern-Kind-Turnen



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

# Prellball



## Erinnerungen an unseren langjährigen Gruppenleiter **Lorenz Koch**

Das Jahr 2022 war in vielerlei Hinsicht ein besonderes Jahr. Für uns als Prellballgruppe war es das 40. Jahr seit wir uns als Gruppe zusammengefunden haben. Darauf ist im letzten Heft ausführlich eingegangen worden.

Es ist ein anderes, leider trauriges Ereignis, das unsere Gruppe betrifft. Am 26. Februar 2022 starb unser Gründungsmitglied und Gruppenleiter Lorenz Koch nach langer Krankheit. Schon Jahre vorher konnte Lorenz immer weniger am Prellballspiel teilnehmen. Aber in seiner aktiven Zeit erinnern wir uns gerne an seine zurückhaltende, unaufgeregte Art Dinge zu regeln. Alles geschah so selbstverständlich und ausgleichend und war oft durch schalkhaft witzige Bemerkungen begleitet. Wir glauben, Lorenz hat sich in unserer Gruppe wohlfühlt und wir mit ihm.



*Lorenz Koch, erste Reihe links, Prellballgruppe 2013*

Lorenz hatte vielfältige Neigungen und Fähigkeiten. Er liebte die Musik. Während seiner Zeit als Schulleiter der hiesigen Grundschule übernahm er einen Chor und ist mit seinen Sängern auf dörflichen Veranstaltungen aufgetreten. Aber auch

# Prellball



seine handwerklichen Fähigkeiten müssen erwähnt werden. Viele Arbeiten in seinem Haus, wie Fliesenlegen, der Einbau einer neuen Küche und vieles mehr, hat er selbst machen können. Auch sein letztes Projekt, das Haus in Österreich, haben seine Frau und er geplant und realisiert. Vorgesehen als Alterswohnsitz, haben sie es in den Ferien nutzen können. Lorenz hat das Klima gutgetan, er hat sich dort wohlgefühlt.

Wir, die Mitspieler der Prellballgruppe, die mit Lorenz in über 30 Jahren gespielt haben, erinnern uns an einen überaus liebenswürdigen Menschen und können nachempfinden, wenn seine Familie in der Traueranzeige einen Ausspruch von Dietrich Bonhoeffer gewählt hat:

„Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in eine stille Freude“.



Frese  
Transport und Logistik GmbH  
Steinfurter Weg 2-4  
24247 Mielkendorf

Tel.: +49 (0) 4340 4073 0  
fax: +49 (0) 4340 4073 10

[www.frese-logistik.de](http://www.frese-logistik.de)



„...immer auf gutem Weg“

# Tischtennis



Das Jahr 2022 konnten wir endlich wieder vernünftig mit Tischtennis durchstarten!

Nachdem wir in der Saison 2021/22 unsere Mannschaft zurückziehen mussten, waren wir in der Saison 2022/23 wieder mit einer großen Truppe in der 3. Kreisklasse am Start. Eine besondere Herausforderung war bei einer Mannschaft, dass jeder regelmäßig zum Zuge kam und sich auch entsprechend seiner Leistungsstufe mit anderen Spielern messen konnte. So haben wir drei Spieltage vor Saisonende den Klassenerhalt sichern können und werden - auch dank mehrerer neuer, engagierter Spieler in der kommenden Saison wieder mit zwei Mannschaften in der dritten und vierten Kreisklasse antreten können. Darauf freuen sich schon alle!

Neben den Punktspieleinsätzen waren unsere vereinsinternen Turniere wieder besondere Highlights im Jahr. Unser neues jährliches Vorgabe-Pokalturnier konnte Sören für sich entscheiden. Die im Jahr 2022 und Anfang 2023 ausgetragenen Schleifchenturniere gewannen als jeweils beste Doppelspieler Bernd (2022) und Jörn (2023).



Unsere ganztägige Vereinsmeisterschaft 2022 war wieder eine spaßige und schweißtreibende Angelegenheit mit folgenden Siegern:

## Einzel:

1. Sören
2. Bernd
3. Stefan

## Doppel:

1. Stefan/Bernd
2. Jörn/Sören

Sonderpreis als bester  
Aufschläger: Mirko



# Tischtennis



Nun freuen wir uns auf die bald anstehende Vereinsmeisterschaft 2023 und unser Pokalturnier nach den Sommerferien.



**Und natürlich:** Wir haben immer Platz an unseren Tischen für neue Mitspielerinnen und Mitspieler - auch für unsere Jugendgruppe! Wieder- und Neueinsteiger oder in diesen tollen Sport sind jederzeit herzlich willkommen!

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

- ***Reifenservice***
- ***Reifeneinlagerung***
- ***Ölwechselservice***
- ***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***

A circular logo with a gradient from orange to red. The text 'MICHAEL HAUSER' is written in a bold, blue, sans-serif font with a white outline, and 'KFZ-SERVICE' is written below it in a similar font but smaller size.

**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