



Turn- und Sportgemeinschaft
Nordholz und Umgebung
von 1907 e. V.

Nr. 111
2. Quartal
2013

WIR



Garantiert KSK.

Nehmen Sie uns beim Wort.



**Kreissparkasse
Wesermünde-Hadeln**

Sie wünschen sich einen zuverlässigen Partner, der Sie in allen finanziellen Fragen kompetent unterstützt? Sozusagen einen Partner fürs Leben? Der idealerweise immer persönlich für Sie da ist und Ihnen stets unkompliziert zur Seite steht? Dann haben Sie diesen mit der KSK gefunden. Denn genau das garantieren wir Ihnen mit unserem KSK-Qualitätssiegel. Garantiert KSK. Nehmen Sie uns beim Wort.

Inhalt

Der Vorstand informiert!	5
Änderung der Mitgliedsbeiträge	5
TERMINE	7
Wandern durch die 4 Jahreszeiten	7
Die JSG Nordholz/Oxstedt U8 I erreicht Hallenkreismeistertitel 2013.....	11
Die U10 der JSG Nordholz-Oxstedt bei den Bascats Cuxhaven.....	13
Bericht der Ju-Jutsu Abteilung	17
Änderungen Sportabzeichen 2013.....	21
Alle wollen Latin- Aerobic	29
Nordic Walking in Nordholz Highlight - Nordic Walking im Watt.....	33
Glückwünsche	35
TSG Fans grüßen aus den USA	35
Vereinsreise der TSG Nordholz 2013	37
Vereinsreise der TSG Nordholz 2014.....	37
Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder	38
Wir gratulieren zum Geburtstag.....	39

Die Redaktion



Uschi



Martina



Kalli

Liebe Sportkameradinnen und Sportkameraden,

Endlich ist es etwas wärmer und der Garten wartet auf unseren Einsatz. Aber wie immer lohnt es sich unsere Berichte vom Sport zu lesen. Ich möchte auf diesem Wege einmal unsere ehrenamtlichen Verteiler, des Heftes in Nordholz, vorstellen. Marion Ahlf, Janick Ahlf, Jürgen Bahlmann, Frank Bretschneider, Anne Hohmeier, Jonas & Elke

Heinke, Rüdiger Janosz, Sabine Kirchner, Dagmar Müller, Ursel & Manni Scope, Renate & Kalli Schneider, Noah Schreiner, Peter Seer, Rolf Seidel, Helge Rothenberg und Anke Wohlers. Ihnen danken wir ebenso wie unseren Inserenten für den Erhalt unseres schönen Heftes.

Mit sporlichen Gruß Uschi

RD[®] Die Fahrschule[®]



Inhaber
Rüdiger Schwarze
Dirk Engeler



Cuxhaven - Altenwalde - Nordholz - Dorum

Elfenweg 25
Schillerstr. 8

Hauptstraße 69
neben der Pinguin-Apotheke

Schulstr. 6

Poststr. 3 b

www.rd-die-fahrschule.de

Info
jederzeit
04741 / 8531

info@rd-die-fahrschule.de

ZEPPELIN-APOTHEKE

Heidi Porrio · Apothekerin
Feuerweg 3 · 27637 Nordholz
Telefon 04741/9798-0
Telefax 04741/9798-98
info@zeppelin-apotheke.com
www.zeppelin-apotheke.com

für Sie auf der Höhe



Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8.00 - 19.00 Uhr

Mi. 8.00 - 18.00 Uhr

Sa. 8.00 - 13.00 Uhr

Durchgehend geöffnet

- Verleih von Pari-Boy-Inhaliergeräten
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Verleih von Medela-Milchpumpen und Babywaagen
- Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterin-Bestimmung
- Hautmessung und dermatologische Beratung
- täglicher Botendienst

Der Vorstand informiert!

!!! Achtung !!!

Änderung der Mitgliedsbeiträge



**1. Vorsitzender
Frank
Bretschneider**

Mit Beschluss vom 01.03.2013 auf der Jahreshauptversammlung wurden nach 17 Jahren die Mitgliedsbeiträge der TSG Nordholz erhöht. Die erhöhten Mitgliedsbeiträge gelten ab dem 01.01.2013.

Der Vorstand bittet die Mitglieder der TSG Nordholz um Verständnis und würde sich freuen, wenn Sie weiterhin uns als Mitglied im Verein erhalten bleiben.

Die Beiträge haben sich wie folgt geändert:

Erwachsene	7,00€/Monat
Ehepaar	10,00€/Monat
Familie	13,00€/Monat
Jugendliche	4,00€/Monat
Passiv	5,00€/Monat

Der Vorstand

Seniorenzentrum Nordholzer Tannen



Ein offenes, freundliches Haus. Ruhig gelegen und dennoch zentral im Ortskern der Gemeinde Nordholz

H. Plümer GmbH · Oderstraße 20 · 27637 Nordholz
Telefon (04741) 975-0 · www.nordholzer-tannen.de



SVEN ALLERS
Rechtsanwalt



Oderstraße 6a
27637 Nordholz
Tel: (0 47 41) 9 81 86 90
Fax: (0 47 41) 9 81 86 99

Rechtsanwalt SVEN ALLERS



**Für Ihren sportlichen Erfolg sorgen Sie selber -
um Ihr gutes Recht kümmere ich mich.
Schnell - Kompetent - Zuverlässig**

Oderstraße 6a - 27637 Nordholz - Tel. 0 47 41 - 9 81 86 90

Termine nach Vereinbarung - Im Einzelfall auch bei Ihnen zu Hause.




Hans Itjen
Kirchstraße 17, Nordholz
Tel.: 04741-60 37 31
Fax: 04741-60 37 30
Mobil: 0175-17 45 217
E-Mail: info@hans-itjen.de
www.hans-itjen.de

- Dachsanierung
- Terrassen-Überdachungen
- Holzrahmenbau, Holzdecken und Holzböden
- individuelle Holzbaulösungen
- Innenausbau
- Carports
- Zimmertüren und Fenster
- Wintergärten

TSG Nordholz u. Umg.v.1907 e.V.

TERMINE

Datum	Uhrzeit von	Uhrzeit bis	Veranstaltung	Ort
7.5.13	17:00	19:00	Beginn der Sportabzeichensaison	Willi Wicke Platz
26.5.13	13:00		Fahrradtour	Ab Frey
15.6.13			12.Windmühlenlauf	Willi Wicke Platz
28.6.13	03.07.2013		Heinoland	Holland
14.7.13	10:00		Sommerwanderung	Ab Frey
24.8.13	13:00		Kreismeisterschaft Mittelstrecke LA	Willi Wicke Platz
15.9.13	13:00		Fahrradtour	Ab Frey
1.10.13	17:00	19:00	Ende der Sportabzeichensaison	Willi Wicke Platz
10.10.13	13.10.2013		Vereinsfahrt 2013	Erfurt
20.10.13	10:00		Herbstwanderung	Ab Frey

Wandern durch die 4 Jahreszeiten



Abteilungsleiter
Manfred Scope
04741/7066

Die Frühjahrswanderung ist traditionell am Ostersonntag, doch in diesem Jahr war an dem Tag noch kein Frühlings- und auch kein Osterwetter. Die Wanderstrecke führte uns vom Feuerwehrhaus Wanhöden

durch graue Feldmark und verschneiten Wald. Auf einer Lichtung im Hohen Steinforst hatte der Osterhase einen sonnigen Platz entdeckt und dort seine Erfrischungen und Naschereien für Groß und Klein aufgebaut. In der gemütlichen Pause wurden nicht nur die bisher so seltenen Sonnenstrahlen dankbar angenommen sondern auch die



Gleich geht es weiter

<p>Praxis für  Logopädie Sabine Halm</p> <p>Logopädin und Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin</p>	<p>Behandlung von</p> <p>Atem-, Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen</p> <p>sowie</p> <p>LRS, Legasthenie und Dyskalkulie</p>	<p>Dahlienweg 5 27637 Nordholz</p> <p>Tel.: 04741 900747 Fax: 04741 900748</p> <p>E-Mail: info@logopaedie-nordholz.de</p> <p>Web: www.logopaedie-nordholz.de</p>
--	---	---

Schlüsselfertige Häuser, Stahlbetonbau
 Renovierungen, Sanierungen, Maurerarbeiten

K.W. Rieper
 Scharnstedter Weg 44
 27637 Nordholz
 Telefon (0 47 41) 75 49
 Telefax (0 47 41) 74 88

Rieper

Baugeschäft

Therapie-Centrum Wursterheide



Andrea Berner-Liebert
 Masseurin und med. Bademeisterin

• Klassische Massagen • Bindegewebsmassagen • Massagen nach
 Dr. Marnitz • Fußreflexzonenmassagen • Man. Lymphdrainage
 (ML/MPE) • Fangopackungen • Naturmoor • Heißluft • Inhalation •
 Kryotherapie (Eis) • Krankengymnastik nach Operationen • nach
 Unfällen • nach neurologischen Erkrankungen • Wirbelsäulen-
 gymnastik • Säuglingsgymnastik • Haltungsschule für Kinder •
 Psychomotorik • Sportphysiotherapie • Kinesiologie • Fußpflege •
 Solarium

**Bahnhofstraße 33
 27637 Nordholz**

Termine nach Vereinbarung

**Telefon und Fax:
 (0 47 41) 60 20 20**



Ostern durch den Winterwald

Ostergaben. Anschließend ging es zurück zum Spritzenhaus und von dort per Pkw zum Vereinslokal Stadt Frankfurt. Vereinswirt Klaus Frey hatte mit seinem Team für uns Gulasch mit Rotkohl, Erbsen- und Wurzelgemüse, Nudeln, Salzkartoffeln



Ein paar Nachzügler

sowie Bohnen- und Gurkensalat vorbereitet. Zum Abschluss gab es noch Schokoladenpudding mit Vanillesoße. Die durch die Wanderung verbrauchten Kalorien wurden hervorragend wieder aufgefüllt -es war ja schließlich Ostern- .



Vorm gedeckten Ostertisch



**Lindenhof
Blumen Brüns**

Bahnhofstraße 1
Sieltrift 47

☎ 04741/1594

*Moderne Floristik
Braut-Binderei
Trauer-Binderei
frisches Gemüse
und mehr*

Gasthof „Stadt Frankfurt“

Inh. Klaus Frey

Mühlenstraße 31

27637 Nordholz

Telefon 0 47 41 / 24 52

Saal – Fremdenzimmer –
Clubzimmer



Vereinslokal der Turn- und
Sportgemeinschaft Nordholz

Fahrschule

*Land Wursten
Inh. Willi Wollny*

- Ausbildung der Klassen A - BE - C1E - CE - T - L - M
- Aufbauseminar ASF (Führerschein auf Probe)
- ASP (Punkteabbau)
- Betreuung bei allen verkehrsrelevanten Problemen
- Theorie leicht gemacht durch intensive Schulung

☎ 0 47 41 / 21 70

☎ 01 72 / 4 25 69 39

NORDHOLZ

Elbestraße 1

Unterricht:
Do. 19.00-20.30 Uhr
Anmeldung: 18.00 Uhr

☎ 0 47 42 / 4 00

☎ 01 71 / 4 18 24 00

DORUM

Speckenstraße 24

Unterricht:
Di. 19.00-20.30 Uhr
Anmeldung: 18.00 Uhr

CUXHAVEN

Poststraße 22

Unterricht:
Mo. u. Mi. 19.30-21.00 Uhr

Der 2. Unterrichtstag in der Woche nach Vereinbarung

Die JSG Nordholz/Oxstedt U8 I erreicht Hallenkreismeistertitel 2013



Abteilungsleiter
Frank Ebel
04741/7362

Die F-Jugend/Jahrgang 2005 setzt ihre Titelsammlung fort. Nach dem Gewinn der Hallenkreismeisterschaft und die Kreismeisterschaft auf dem Felde im Jahr 2012

konnte die Mannschaft auch in diesem Jahr den Hallenkreismeistertitel gewinnen. Vor heimischer Kulisse in der Nordholzer Grundschulhalle bot die Mannschaft spielerisch wie kämpferisch eine herausragende Leistung. In dem spannenden und sehr engen Turnier

musste man bis zum letzten Spiel kämpfen, um den Titel zu erreichen. Am Ende setzte man sich verdient gegen die guten Mannschaften von die SG Hagen/Uthlede, SG Schiffdorf/Sellstedt/Bramel, JSG Groden/Altenbruch, TSV Wehdel und SG Beverstedt durch. Nach Bekanntgabe des Endergebnisses war der Jubel von den Spielern, Trainern, Eltern und Großeltern riesen groß. Wir die Trainer sind stolz auf diese Mannschaft und freuen uns auf die nächsten Aufgaben.

Abschlusstabelle

Platz	Mannschaft	Sp.	g	u	v	Torverh.	Differenz	Punkte
1.	JSG Nordholz/Oxstedt U8 1	5	3	2	0	4:1	3	11
2.	FC Hagen/Uthlede U8	5	2	3	0	4:2	2	9
3.	SG Schiffdorf/Sellstedt/Bramel	5	2	2	1	5:3	2	8
4.	JSG Altenbruch/Groden U8	5	1	2	2	4:4	0	5
5.	U8 TSV Wehdel	5	0	4	1	3:4	-1	4
6.	SG Beverstedt U8	5	0	1	4	0:6	-6	1



WIR

Redaktionsschluss
für die Ausgabe 3. Quartal 2013

27. Juni 2013

L+S

Haustechnik Heizung - Sanitär

Werner Schultz

An der Kirche 13
27637 Nordholz
Tel. 04741/60 20 23



Das Original von Kraßmann



Starke Marken

Die Reinheit der Natur bewahren und das Handwerk pflegen.
So schaffen wir Großartiges!

Beispiele überragender Qualität:

Wilhelm's Butterkuchen
Wilhelm's Meisterstollen
und Oma Elses Konfitüren

Natürlich gut ...



Nordholz, Bundesstr. 21,
Telefon (0 47 41) 72 52
www.krassmanns-backstube.de

Der Elbe-Weser-Bäcker



Stehend oben von links: **Die Trainer Volkmar Ivens, Oliver Olk und Thorsten Wähling**

Stehend von links: **David Salzwedel, Luka Meyer, Matthis Krey, Lasse Icken, Bennett Finck**

In der Hocke von links: **Mick Bergmann, Kjell Ackermann, Tom Schröder, Marvin Wähling, Yoshi Nesper, Anton Kinne**

Unten von links: **Paul Kötz, Jannis Hagenah**

Die U10 der JSG Nordholz-Oxstedt bei den Bascats Cuxhaven

Am 18.01.2013 besuchte die U10 der JSG Nordholz-Oxstedt auf Einladung das Bundesligaspiel der Bascats Cuxhaven gegen Paderborn. Mit dem Vereinsbus ging es von Nordholz nach Cuxhaven. In einem gut geführten Schnellimbiss in Cuxhaven wurden 14 Juniortüten, 60 Chicken-Nuggets und diverse Getränke verzehrt. Das Personal kam in Schweiß und blieb dabei sehr freundlich. Danach ging es dann zur Rundturnhalle. Dort wurden wir herzlich empfangen und man führte uns zu den

reservierten Plätzen. Ganz nah am Spielfeldrand bewunderten unsere Kicker die großen Spieler. Viele Fragen mussten geklärt werden. Wie lange



Im gut geführten Schnellimbiss

Ihr Malermeister
WERNER SPLEET

Farben- und Tapetenfachgeschäft

Bodenbeläge aller Art

Wärmedämmung

Malereibetrieb

Tel.: 047 41 / 75 32 • Fax: 047 41 / 80 12

geöffnet Mo. - Fr.: 17.00 - 18.00 Uhr

27637 Nordholz, Ahornweg 2

**AUTO
MOBIL**

MEISTERWERKSTATT

Hanke Lübs
 Wurster Straße 21
 27637 Nordholz

Tel 04741-1050

Fax 04741-2063

Bleiben Sie in Bewegung...

...dafür sorgen wir bereits seit über 30 Jahren



- ✓ Auspuff
- ✓ Bremsen
- ✓ Fahrwerk
- ✓ Fehlerdiagnose
- ✓ HU/AU
- ✓ Inspektion
- ✓ Karrosserie
- ✓ Klimaservice
- ✓ Kupplung
- ✓ Motor
- ✓ Reifen
- ✓ Stoßdämpfer

IMPRESSUM:

Herausgeber: Turn- und Sportgemeinschaft
 Nordholz und Umgebung von 1907 e.V.

Geschäftsstelle: Mühlenstraße 48

Tel. 0 47 41 / 2978, Fax 0 47 41 / 18 05 86

Geschäftszeiten: Mi. 15.00-18.00 Uhr

(außer in den Schulferien)

Homepage: <http://www.tsgnordholz.de>

1. Vors.: Frank Bretschneider

Tel. 60027

2. Vors.: Marcus Carl

Tel. 6034 44

3. Vors.: Silke Stein

Tel. 7328

Schriftführerin: Silke Bretschneider

Tel. 60027

Kassenwart: Jürgen Wohlers

Tel. 20 12

Redaktion: Ursula Schmidt

Tel. 74 35

Martina Schreiner

Klaus Kahlfeld

e-Mail: wir@tsgnordholz.de

klaus-kahlfeld@t-online.de

Bankverbindung:

Kreissparkasse Nordholz (BLZ 292 50150),

Konto-Nr. 121000 370

Sportarten:

Breitensport, Fußball, Gesundheitssport, Ju-Jutsu,

Leichtathletik, Rücken-Fit, Sportabzeichen, Tanzen,

Tischtennis und Turnen

Der Bezugspreis ist im Mitgliederbeitrag enthalten.

Die Redaktion ist nicht verantwortlich für den Inhalt
 und die Richtigkeit der einzelnen Beiträge.

Wir weisen darauf hin, dass sämtliche Anzeigen

nur mit unserer ausdrücklichen schriftlichen

Genehmigung weiter verwendet werden dürfen!

Druck:

Druckpartner Hemmoor,

Stader Straße 53, 21745 Hemmoor, Tel. (04771) 36 16,

e-Mail: mail@druckpartner-hemmoor.de



Beim jubeln für die Bascats

dauert das Spiel? Warum blinkt die Anzeigetafel? Sind die im schwarzen Trikot (Paderborn) Deutschland??

Dann ging es los. Und das sehr rasant. Ganz schnell führten die Bascats aus Cuxhaven mit über 20 Punkten. Bei jedem Korb wurde aufgesprungen und gejubelt. Diese Euphorie übertrug sich auf die Spieler der Bascats und sie gewannen deutlich mit 103:79.

Zwischendurch gab es Popcorn und Getränke. Vor lauter Aufregung landete ein Drittel der weißen Kügelchen auf den Fußboden.

Unser Besuch hinterließ Spuren. Nach dem Spiel kamen noch die Spieler der Bascats zum „Abschlagen“ und die Kinder bekamen wieder große Augen: „Booah, ist der Mann groß!“

Sichtlich angeschlagen fuhr jedes Kind wieder nach Hause und gegen 23.00 Uhr fielen alle Kinder ins Bett und erlebten im Traum eine Wiederholung

des Geschehens!

Es war ein toller Tag! Und Danke sagen wir den „Bascats“ aus Cuxhaven!!

Eure U10



Nach dem Spiel



Eddi's Zweiradscheune

Service · Beratung · Verkauf – rund ums Rad

- ✓ Wartung und Ersatzteile
- ✓ Abhol- und Bringservice
- ✓ Neu- und Gebrauchträder

Edgar Alms

Dorfstraße 68 · Tel. 0 47 41/41 83 · 27637 Nordholz

Auch in der Freizeit gegen
Unfälle abgesichert sein.

Kommen Sie bei uns vorbei.

fair versichert
VGH 



**VGH Vertretung
Andreas Götting e. Kfm.**

Bahnhofstr. 5 • 27637 Nordholz
Tel. 04741 913036 • Fax 913037
www.vgh.de/andreas.goetting
andreas.goetting@vgh.de

 Finanzgruppe
Sparkasse
VGH
LBS
DekaBank

Gilla's Imbiss

*Bei uns gibt es für Jung und Alt immer
etwas leckeres zu Essen*



**Land-Wursten-Burger
mit 340g Fleisch**

Dinos aus Hähnchenfleisch

Currywurst Spezial

Schlagukenspieß

Chillie Poppers

Frikadellen hausgemacht

**frische Schnitzel und Kotelett
vom Schlachter**

**Kartoffelsalat, Nudelsalat und
frische gemischte Salate werden
natürlich auch von uns selbst gemacht**



**Vorbestellungen
unter Telefon
0 47 41 / 60 28 77**



**B6 Nr. 14
27637 Nordholz**

**Öffnungszeiten:
tägl. 11 - 21 Uhr
Montag + Dienstag
Ruhetag**

**Sitzmöglichkeiten
vorhanden**

Bericht der Ju-Jutsu Abteilung



Abteilungsleiter
Sven Clemenz
047 41/603994

Im Sommer 2012 gründeten wir nach regelmäßigen Anfragen eine Ju-Jutsu Erwachsenen-Gruppe. Nach einer längeren Anlaufphase hat sich mittlerweile ein kleiner Stamm von Teilnehmern gebildet. Sie stehen im

Übungseifer der Jugend nichts nach, und vielleicht können wir auch schon bald die ersten Gürtelprüfungen abnehmen.

Dadurch bedingt, dass einige von Ihnen im Schichtdienst tätig sind und somit nicht regelmäßig trainieren können, haben wir noch genügend Platz auf der Matte und würden uns über neue Interessierte freuen.

Wir haben eine gemischte Gruppe im Alter von 14 – 48 Jahre. Ju-Jutsu ist für jeden erlernbar und kann auch noch im hohen Alter ausgeübt werden.

Nur Mut, wir warten auf euch.

Die Kinder- und Jugendgruppe hat sich sehr gut entwickelt. Wir haben 45 Aktive in dieser Gruppe und wenn alle Ju-Jutsukas anwesend sind ist die Mattenfläche rappelvoll.

Dies hat zur Folge, dass wir zur Zeit leider keine Neuen mehr aufnehmen können.

Am 24.11.2012 führten wir einen Landesjugendlehrgang in Nordholz durch. Der Dozent war unser Landesjugendreferent Reiner Sonntag, 3.Dan Ju-Jutsu.

Das Thema war kindgerechte Hebel und Würfe.

Durch seine lockere Art viel es den Teilnehmern nicht schwer neue Techniken zu erlernen.

Es nahmen auch einige Ju-Jutsukas von Rot-Weiß Cuxhaven an diesem Lehrgang teil.

Diese unterstützten uns auch freundlicherweise mit Mattenfläche aus Cuxhaven.

Die Eltern bereicherten diese Veranstaltung in gewohnter Weise mit einem leckeren Büffet.

Der Lehrgang hat allen Anwesenden sehr viel Spaß gemacht und wir beabsichtigen auch in diesem Jahr einen ähnlichen Lehrgang in Nordholz durchzuführen.

Am 17.12. 2012 ließen wir gemeinsam mit den Eltern das Jahr wieder mit einem wunderbaren Buffet im Rahmen des Trainings ausklingen.



Erwachsenengruppe

Planen · Beraten · Bauen

schlüsselfertiger Hausbau
Komplett-Renovierung
Komplett-Sanierung
Planung + Statik

www.hoche-bau.de

HOCHÉ



Massiv-Bau GmbH

Dorfstraße 115
27637 Nordholz
Tel (04741) 1701
Fax (04741) 3401



*Wir bauen Ihr
Zuhause!*



Ische

J U W E L I E R

beim Bali-Kino-Center in Cuxhaven

PANDÖRA

Thomas Sabo

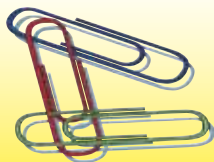
NOMINATION

RING DING

Schreibwaren · Schulbedarf
Bücher · Toto · Lotto · Tabakwaren



Ch. Skowranek



Bahnhofstr. 9
27637 Nordholz
Telefon 047 41 / 60 22 51
Telefax 047 41 / 60 23 82



Die Kinder hatten zuvor einige Techniken einstudiert und zeigten nun ihr Können den anwesenden Eltern.

Ich möchte mich hier noch mal bei den Eltern für die tolle Unterstützung bei den beiden Veranstaltungen bedanken.

Am 11./12.03.13 standen Gürtelprüfungen auf dem Programm.

Auf Grund der hohen Teilnehmerzahl mussten zwei Prüfungstermine angesetzt werden.

In den Wochen zuvor haben die Prüflinge fleißig trainiert, denn mit jedem Gürtel steigen die Anforderungen. Am Ende hat sich der Fleiß aber ausgezahlt und Nicole Müller konnte jedem eine Urkunde für eine erfolgreiche Prüfung aushändigen.

Geprüft wurden:

Zum weißen Gurt mit gelber Spitze:

Benjamin Goos, Luisa Chiara Hey, Chantal Kemme, Leif Lörke, Jonas Martin, Jolina Sophie Siedentop, Fabian Dominic Stüven, Lea Uhtenwoldt.

Zum weißen Gurt mit gelben Streifen:
Larissa Alina Ilken, Fynn Klaus, Steffen Fabian Neuberger, Leon Paswerg, Ida Heuer.

Zum gelben Gürtel:

Niclas Behnk, Fabian Brunkhorst, Felix Brunkhorst, Louisa Heuer, Laura Sophie Hey, Pascal Hoffmann, Tjark Kocken, Vanessa Schmidt, Jan Philip Stüven, Lukas Tiedemann, Fabian Uhtenwoldt.

Zum gelben Gurt mit orangenen Streifen:

Antje Kahrs, Mats Schmidt.

Zum orangenen Gurt:

Nils Kramer, Michel Schmidt.

Allen Prüflingen einen herzlichen Glückwunsch.

Aktuelles und Neuigkeiten über unsere Abteilung findet ihr auch bei Facebook unter *Ju-Jutsu- TSG Nordholz*.

Sven Clemenz



Bei der Gürtelprüfung...



... wird einem nichts geschenkt.



Kunstgewerbe & Geschenke

Geschenkecke
R. Wilksen GmbH

Sehenswerte Neuheiten zu jeder Jahreszeit.
Trendige Farben und Materialien.

Überraschende Motive
und schöne Geschenkideen.



Peilstelle 2-4 · 27637 Nordholz · Telefon 0 47 41 / 71 02

**Heizungs- und
Sanitär-Installations-GmbH**



Jörg Mückler
Postfach 1045
27633 Nordholz

Fax: (0 47 41) 60 20 43

Tel.: (0 47 41) **62 05**

Änderungen Sportabzeichen 2013



Abteilungsleiter
S. Weniger
04741/8064

Das Sportabzeichen feiert in diesem Jahr sein 100 jähriges Bestehen, deshalb hat der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) das Sportabzeichen (DSA) von Grund auf verändert. Ich möchte dies zum Anlass nehmen

Euch diese Veränderungen bekannt zu geben.

Änderungen der Altersgruppen:

im Bereich der Jugend:

- 6-7 Jahre und Zusammenlegung von 12- 13 Jahre

Im Bereich der Erwachsenen

- 18-19 Jahre, 20-24 Jahre, 25-29 Jahre,
- 30-34 Jahre, 35-39 Jahre, bis 79 Jahre bleiben die alten Gruppen bestehen ab 80-84 Jahre, 85-89 Jahre und ab 90 Jahre

Änderung der Gruppeneinteilung:

aus den bisherigen Gruppen

- | | |
|----------|-----------|
| Gruppe 1 | Schwimmen |
| Gruppe 2 | Sprung |
| Gruppe 3 | Sprint |
| Gruppe 4 | Wurf |
| Gruppe 5 | Langlauf |

werden

- | | |
|----------|---------------|
| Gruppe 1 | Ausdauer |
| Gruppe 2 | Kraft |
| Gruppe 3 | Schnelligkeit |
| Gruppe 4 | Koordination |

Die Gruppe Schwimmen ist ausgliedert, ein Nachweis der Schwimmbefähigung ist für das Sportabzeichen zu erbringen.

Für den Nachweis gibt es künftig 4 Varianten:

1. Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Ausdauer oder Schnelligkeit im Zuge der DSA-Prüfung.
2. 15 Min. Dauerschwimmen (im offenen Gewässer möglich), wobei eine offensichtliche Fortbewegung im Wasser ersichtlich sein muss.
3. bis 11 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung).
ab 12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung).
4. Vorlage des „Deutschen Jugendschwimmabzeichens“ in Gold oder der „Deutschen Rettungsschwimmpässe“ der DLRG ab Bronze.

Die Dauer der Gültigkeit des Nachweises ist im Erwachsenenalter auf fünf Jahre begrenzt. Im Kinder- und Jugendbereich genügt ein einmaliger Nachweis.

Ausdauer:

Bei den Anforderungen an die Ausdauer haben sich einige Änderungen ergeben. Zwischen diesen Alternativen kann der Bewerber wählen:

IHR PARTYSERVICE



GetränkePartner

SESTERHENN

TEL: (04741) 7312

Hier lacht der Durst!



-FASSBIER

-TISCHE&BÄNKE

-GLÄSER

-BIERWAGEN

-ZAPFANLAGEN

-KÜHLWAGEN

GETRÄNKEMARKT

BUNDESSTR. 25 27637 NORDHOLZ



Berufsunfähigkeit

Kein Beruf ist ohne Risiko

**Besonders günstige
Beiträge für
Azubis + Studenten**

Berufsunfähigkeit kann jeden treffen

Können Sie sich vorstellen, plötzlich nicht mehr arbeiten zu können, weil ein Unfall passiert ist oder eine Krankheit Sie daran hindert? Jeder fünfte Arbeitnehmer scheidet heutzutage aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig aus dem Berufsleben aus.

Informieren Sie sich jetzt!

VERTRAUENSMANN

Michael Lewin

Telefon 04741 602862

Telefax 032 121020172

michael.lewin@HUKvm.de

Erlenweg 6

27637 Nordholz

Sprechzeiten:

nach Vereinbarung



HUK-COBURG

Aus Tradition günstig

800 m Lauf (weibl. Jugend)
1000 m Lauf (männl. Jugend)
3000 m Lauf (Erwachsene)
10000 m Lauf (Erwachsene)

Dauer-/Geländelauf (Kinder und Jugendliche)

200 m, 400 m, 800 m Schwimmen
(Strecke altersabhängig)

7,5 Km Walking / Nordic Walking
(Erwachsene)

20 Km Radfahren (Erwachsene)

5 km, 10 Km Radfahren (Jugendliche)

Kraft:

Bei den Prüfungen, in denen es um die Kraft des Sportlers geht, haben sich ebenfalls Änderungen ergeben. Hier die Übersicht der Alternativen:

Medizinballwurf
(2 kg, Erwachsene)(neu)
Schlagball (80 g, Kinder und Jugendliche)
Wurfball (200 g, Kinder und Jugendliche)
Kugelstoßen
Steinstoß
Standweitsprung
Geräteturnen

Steinstoßen ist jetzt auch für Frauen zugelassen

Standweitsprung ist für alle Bewerber möglich.

Schnelligkeit:

Die Prüfungen können in folgenden Disziplinen abgelegt werden:

Sprint
(30 m, 50 m, 100 m, altersabhängig)

25 m Schwimmen

200 m Radfahren mit fliegendem Start

Geräteturnen

Koordination:

Mit der Gruppe 4 „Koordination“ kommen teilweise völlig neue Sportarten, in denen die Bewerber sich prüfen lassen können. Hier die möglichen Alternativen:

Hochsprung

Weitsprung
(für Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene bis 54 Jahre)

Zonenweitsprung (für Kinder bis 11 Jahre und Erwachsene ab 55 Jahre) (neu)

Zonenweitwurf (bis 11 Jahre) (neu)

Schleuderball (ab 12 Jahren)

Seilspringen (neu)

Geräteturnen

Aus einem Volkssportabzeichen ist ein leistungsorientiertes Abzeichen in 3 Stufen geworden.

Stufe 1 = Bronze entspricht der Leistung vom alten Sportabzeichen

Stufe 2 = Silber entspricht der Leistung von einem trainierten Sportler

Stufe 3 = Gold entspricht der Leistung von einem gut ausgebildeten Sportler

Für männliche Jugend, Frauen und Männer sind die Leistungen auf der Homepage TSG Nordholz (<http://www.tsgnordholz.de/sportangebote/sportabzeichen/>) eingestellt, Sport-

GEORG VON Lehe GmbH



spieka

Bestattungsinstitut

Tag und Nacht für Sie erreichbar.

**Sabrina und Holger von Glahn
Elsa von Lehe**

27637 Nordholz-Spieka · Dorfstraße 124
☎ (0 47 41) 10 99 · Telefax (0 47 41) 10 91



www.Holz-Michel.info

**Michael Prüß
Zimmerermeister**

Deichweg 141a - 27637 Nordholz / Cappel-Neufeld
Tel. 047 41 / 181 00 08

Zimmerei - Innenausbau - Dachsanierung - Treppenbau
Carports - Holzrahmenbau - Türen - Fenster - Wintergärten
Holzdecken - Holzböden - individuelle Holzbaulösungen



AUTODIENST CAHSAU
FREIE WERKSTATT

Mit uns fahren Sie gut und günstig.

Inspektion ✓
TÜV/AU täglich ✓
Autoglas ✓
Unfallinstandsetzung ✓

Achsvermessung ✓
Klimaservice ✓
Anhängerreparaturen ✓
Leihfahrzeuge ✓



Bundesstr. 20a · 27637 Nordholz · ☎ (04741) 73 09 · KFZ-Meisterbetrieb seit 1985 · Für alle Fabrikate

Leistungskatalog weibliche Kinder und Jugendliche



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN
www.deutsches-sportabzeichen.de



KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

	Alter	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	5:55	5:00	4:00	5:45	4:50	3:55	5:30	4:40	3:50	5:10	4:25	3:45	4:55	4:20	3:35	4:35	4:05	3:25
	Dauer- / Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m			200 m			400 m			400 m			400 m			400 m		
		8:30	7:00	5:35	8:05	6:45	5:20	7:40	6:25	5:10	14:20	12:45	10:35	13:05	11:40	10:05	11:55	10:45	9:05
Kraft	Radfahren (in Min.)	5 km			5 km			10 km			10 km			10 km			10 km		
		27:00	24:00	21:00	27:00	24:00	21:00	56:00	47:30	39:30	50:00	44:00	37:00	44:30	38:30	33:30	41:00	35:30	31:30
Schnelligkeit	Schlagballwurf (80 g) (in m)	Schlagballwurf			Schlagballwurf			Schlagballwurf			Schlagballwurf			Schlagballwurf			Schlagballwurf		
	Wurfballwurf (200 g) (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	19,00	22,00	26,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00
	Kugelstoßen (3 kg, in m)	3 kg			3 kg			3 kg			3 kg			3 kg			3 kg		
		4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75	4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
	Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
Koordinaten	Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
	Laufen (in Sek.)	30 m			30 m			50 m			50 m			100 m			100 m		
		8,1	7,2	6,4	7,7	6,9	6,0	11,2	10,3	9,3	10,6	9,8	9,0	18,1	16,5	14,9	17,1	15,8	14,5
	25 m Schwimmen (in Sek.)	53,5	44,5	36,5	49,0	41,0	35,0	46,0	38,5	32,5	42,0	36,0	30,5	40,0	34,5	28,5	37,5	32,5	27,0
	200 m Radfahren (in Sek.)	30 m			30 m			30 m			30 m			30 m			30 m		
		41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0	25,0	22,5	20,0
	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
	Hochsprung (in m)	0,80			0,80			0,90			0,90			1,00			1,05		
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung		
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	3,00	3,30	3,60	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
	Zonenweitsprung (in Punkten)	Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung		
	Zonenwurf (in Punkten)	Zonenwurf			Zonenwurf			Zonenwurf			Zonenwurf			Zonenwurf			Zonenwurf		
	Schleuderballwurf (1 kg, in m)	1	2	3	2	3	4	3	4	5	17,00	20,00	23,00	19,50	23,00	26,50	22,00	25,50	29,00
	Selbstsprünge	Grundsprung vorwärts			Grundsprung rückwärts			Kreuzdurchschlag			Laufschrift			Laufschrift			Laufschrift		
		10	15	25	10	15	25	10	15	25	10	15	20	40	60	70	40	60	70
	Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

Jeder kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen muss Du können. Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst. Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Vorstands-

abzeichen). Alle Landesportverbände mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind. Weitere Infos rund um das Deutsche Sportabzeichen findest Du auf der Internetseite www.deutsches-sportabzeichen.de.
Leistungsebenen: Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte. Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsebene Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfähigkeit.

abzeichen-Informationen liegen als Flyer in der Geschäftsstelle aus oder sie können diese am 07.05.2013 beim Sportabzeichenbeginn auf dem Sportplatz erhalten.

Die individuell erbrachten Leistungen in den einzelnen Disziplinen werden auf Grundlage des Leistungskatalogs den drei Leistungsebenen zugeordnet. Je nach Zuordnung zu einer



ALLES GUTE UNTER EINEM DACH:

- **Shell Shop mit Kaffee & Snacks** täglich bis 22:00 Uhr geöffnet
- **Waschanlage** mit Hochglanz-Effekt und Unterbodenwäsche
- **Tankkarten** (Privat und Gewerbe) • **Anhängervermietung**

Shell Station Cahsau

Bundesstr. 20a, 27637 Nordholz

☎ 047 41/73 09

Gasthof „Stadt Frankfurt“

Inh. Klaus Frey

Mühlenstraße 31

27637 Nordholz

Telefon 0 47 41 / 24 52

Saal – Fremdenzimmer –

Clubzimmer



Vereinslokal der Turn- und
Sportgemeinschaft Nordholz



Tel. 0 47 71 - 580 97 31/ Fax 580 97 32
info@osteland-beschriftungsservice.de

- Fahrzeugbeschriftung
 - Werbebanden
 - Schilder
 - Aufkleber
 - Straßenbanner
- ... und vieles mehr!**

CLASSIC

Tanken

Heike Droege-Achilles

Nordholz · Mühlenstraße 30 · Telefon (0 47 41) 20 72

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 6.30-20.00 Uhr · So. 8.00-13.00 Uhr

sonntags ab 8.00 Uhr frische Brötchen

der drei Leistungsebenen ergibt sich je Leistung und Disziplingruppe ein Punktwert:

Bronze = 1 Punkt

Silber = 2 Punkte

Gold = 3 Punkte

Um das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben, müssen vier Leistungen (eine Disziplin pro Disziplingruppe) mindestens in Bronze (je 1 Punkt = 4 Punkte) erbracht werden. Die erreichten Punkte werden addiert und aus dem Gesamtpunktwert ergibt sich die Verleihung in Bronze, Silber oder Gold:

Bronze = 4 – 7 Punkte

Silber = 8 – 10 Punkte

Gold = 11 – 12 Punkte



Bicolor-Abzeichen

Bei wiederholtem Erwerb des Deutschen Sportabzeichens wird,

unabhängig von der erreichten Stufe (Bronze, Silber, Gold), auf Anfrage das Deutsche Sportabzeichen mit Zahl (Bicolor-Abzeichen) vergeben. Die Vergabe erfolgt, beginnend mit der Zahl 5, in Fünfer-Schritten (5, 10, 15, ...).

Alle bisher erworbenen Deutschen Sportabzeichen (nach Vollendung des 18. Lebensjahres) werden auf das Abzeichen mit Zahl angerechnet. Dieses Abzeichen würdigt die langjährige und meist kontinuierliche Wiederholung des Deutschen Sportabzeichens in besonderer Weise.

Für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche wird kein Abzeichen mit Zahl verliehen.

Ich hoffe, die Erneuerungen schrecken Euch nicht ab. Ich würde mich freuen, wenn wieder so viele Sportler das Sportabzeichen erfolgreich ablegen wie im letzten Jahr. Das Prüfersteam steht ab dem 07.05.2013 wieder jeden Dienstag von 17:00Uhr bis 19:00Uhr zur Abnahme des Sportabzeichens bereit.

Siegmond Weniger

TT TAXI TÖLLNER ^{7x24}

27637 Nordholz

Arzt-, Behandlungs-, Therapiefahrten
Flughafentransfer, Discotaxi
Großraumtaxi bis 8 Personen
Maxitaxi bis 6 Personen
Taxi bis 4 Personen



04741
1001
603858

Drehen Fräsen Bohren

Vom Einzelstück bis zur Serie - bei uns ist alles möglich.

DREBELOW UND JAHN
HYDRAULIK GMBH

www.drebelow-hydraulik.de
Peilstelle 10, Nordholz
Telefon: 04741/7271



Praxis für Ergotherapie Kaltegärtner

Scharnstedter Weg 4 · 27637 Nordholz

Tel. 04741 / 60 31 55

e-mail: dorothea.kaltegaertner@t-online.de



Nordsee-Restaurant **Eymers**

Zum Kutterhafen 29

27637 Nordholz

Ortsteil Spieka-Neufeld

Telefon (0 47 41) 60 37 - 0

Krabben- und Fischspezialitäten

- Dienstag Ruhetag -

Bitte beachten Sie unsere Angebote
in der Vor- und Nachsaison



Alle wollen Latin- Aerobic

Nordholz. Wie ein Wirbelwind saust Ana Milena Pizo zu heißer süd-amerikanischer Musik vor ihren rund 20 Kursteilnehmerinnen beim Latin Aerobic der TSG Nordholz nach links und rechts und versucht mit anfordernden Rufen die Intensität der Sportlerinnen zu steigern. Die Athletinnen wirbeln bereitwillig mit und die Gesichter zeigen trotz glänzender Schweißperlen, dass die Bewegung zur Musik großen Spaß macht. Die eingesetzte Spotbeleuchtung und das bunte Blitzlicht machen aus dem Kurt- Kuchler- Heim eine richtige Sport- Disco. Ana Milena Pizo kommt aus Cali in Kolumbien, wo die Menschen den Rhythmus im Blut haben und Tanzen als Ausdauersportart erfunden wurde. 1999 startete

Ana Milena Pizo mit Privatunterricht für Gesang und nahm Unterricht in der Schule „Caliteatro“ sowie beim Theater für modernen Tanz und studierte 2001 am „National Ballet of Salsa“. 2002 nahm die Kolumbianerin als Ehrengast (Sängerin) bei den nationalen Folklore Wettbewerben in Ibague teil. Außerdem war Sie zu Auftritten bei der World Cycling Tour in Cali als Sängerin eingeladen. 2003 hatte die heutige Latin Aerobic Expertin Privatunterricht in Schauspiel, Gesang, Tanz und Workshops für Fernsehpräsentationen bei Pascual Guerrero dem Ex-Manager der Rolling Stones. 2004 gewann Sie den Gesangswettbewerb Canti-Kolumbien und studierte 2005 Gesang, Gitarre und Klavier am

Reise-Ney

Scharnstedter Weg 20, 27637 Nordholz
Tel. 04741-980001, Fax 04741-980002
www.reise-ney.com, E-Mail: info@reise-ney.com



Vermittlung von Reise-
dienstleistungen aller Art
Durchführung von Bus-
und Fluggruppenreisen

Reise-Schnäppchen 2013

Elsässische Weinstraße	5 Tage/ HP	05.06.2013	ab €	349,-	p.P
Nordkap	10 Tage/ HP	07.06.2013	nur €	999,-	p.P
Städtereise Berlin	3 Tage/ FR	05.07.2013	ab €	159,-	p.P
Südtirol	8 Tage/ HP	12.07.2013	ab €	333,-	p.P
Rhein und Mosel	5 Tage/HP	12.07.2013	ab €	269,-	p.P
Elbflorenz / Dresden	4 Tage/ HP	13.07.2013	ab €	189,-	p.P
Burg im Spreewald	4 Tage/ HP	22.07.2013	ab €	299,-	p.P

Ausführliche Reisebeschreibungen entnehmen Sie bitte unseren aktuellen Prospekten.



Wir machen Ihre Kleidung fit!

Wir reinigen z.B.: Übergardinen • Vorhänge • Steppdecken
Wolldecken • Kissenplatten • Fellvorleger • Autobezüge u.v.m.

Selbstverständlich reinigen wir auch Ihre
Hosen, Jacken, Kleider, Röcke, Mäntel usw.



Kleiderkur Engl GmbH
Textilpflege-Center Altenwalde
Hauptstraße 22
Telefon 0 47 23 / 50 13

Volker Bartholomäus
Nordholz
Fahrschule
☎ 047 41 - 82 25



**Kurze Straße 1
27637 Nordholz**

Volker Bartholomäus „Die freundliche Fahrschule“

Unterricht:
Montag: 18.30 - 20.00 Uhr
und nach Bedarf.

Anmeldung und Auskunft:
Montag ab 18.00 Uhr oder
Tel. 0 47 41 / 82 25
Fax: 0 47 41 / 60 31 18



Fabrikation von
schmiedeeisernen Tür,
Tor- und Zaunanlagen



WITT
Meisterbetrieb seit 1965

- Zäune • Geländer • Treppen
- Gittermattenzäune
- Fenstergitter
- Brennschneidarbeiten

Individuelle Schmiedearbeiten
Metall- und Konstruktionsbau

27637 Nordholz/Spieka • Wurster Str. 110
Tel. 04741 / 1646 • Fax 04741 / 180061

Konservatorium der Künste „Antonio Maria Valencia“ in der Stadt Cali. Es folgten 2008, 2010 und 2011 Auftritte mit der Band „Allegro Latin Projekt“ in Indien, Dubai und Afrika. In Afrika traf sie auf Marcel Gose mit dem sie heute glücklich verheiratet ist. „Jetzt habe ich 14 Jahre Berufserfahrung als Tänzerin und Sängerin“ sagt Ana Milena Pizo, die so jung wirkt, dass man die Angaben kaum glauben will. „Die „Latin- Fitness- Disziplin, auch Latin- Aerobic genannt, konzentriert sich auf die Aufrechterhaltung eines gesunden Körpers“, sagt die

Südamerikanerin in ihrem Flugblatt. „Es wird durch den Rhythmus und die Tanzschritte im ganzen Körper Stärke und Flexibilität entwickelt“, so die Vortänzerin. Machen Sie mit, fordert Ana Milena Pizo auf, sie haben nichts zu verlieren, höchstens einige Kalorien! Das Latin Aerobic Angebot bei der TSG Nordholz kann über die Telefonnummer 01 62-234 7049 gebucht werden. Fragen zum ungezwungenen Angebot ohne langfristige Bindung gibt es unter der Nummer auch.

(Küstenreporter Manfred Theßmann)



Das Bild zeigt einen Blick in das Kurt- Küchler- Heim beim Latin- Aerobic, rechts Ana Milena Pizo



Debeka

Versicherungen · Bausparkasse
Finanzierungen · Geldanlage

Testen Sie unsere Angebote, z.B.:
Darlehen bis zu 72% der Gesamtkosten
z. Zt. noch 3,28% auf 20 J. fest

(Stand 07. 03. 2013)

Wenn auch Sie Geld sparen wollen, dann rufen Sie uns an!

Finanzierungs- u. Versicherungsbüro Thode
Hohe Klint 8a · 27478 Cuxhaven-Oxstedt
Telefon 0 47 23 / 23 07 · Fax 0 47 23 / 24 72



**Täglich frische Nordsee-Krabben und
maschinell entschältes Krabbenfleisch**

Unser Tipp: Besichtigen Sie unsere große Krabbenschälmaschine
und genießen Sie unsere frisch gebackenen Brötchen mit Fisch und
Krabben, Räucherfisch, Marinaden und Salate.

Alwin & Siegfried Kocken
Krabbenhandels GmbH

Zum Kutterhafen 20 • 27637 Spieka-Neufeld • Tel. 04741/2592

Öffnungszeiten

vom 15. März bis 15. November:

Mo. - Sa. 8.00 - 18.00 Uhr

Sonntag 9.00 - 18.00 Uhr

November bis März:

Mo. - Fr. 8.00 - 13.00 Uhr



ddc 0471/98/12563



Nordic Walking in Nordholz

Highlight- Nordic Walking im Watt

Durch die Verbesserung der Ausdauer und dem Training von rund 90 % der gesamten Muskulatur, bei Schonung des gesamten Stützapparates, ergibt sich bei Nordic Walking ein umfassendes und schonendes Training des ganzen Körpers. Jeder kann fast überall zu jeder Jahreszeit diesen Sport ausüben. Durch den Einsatz der Stöcke gibt Nordic Walking eine zusätzliche Sicherheit. Um fast ein Drittel wird dabei

die Gewichtsbelastungen auf Hüfte, Knie und Fußgelenke reduziert und dabei der gesamte Bewegungsapparat entlastet.

Nordic Walking, ist nicht nur auf Straßen, Waldwegen etc. möglich, sondern auch im Watt und dadurch ein ganz besonderes Erlebnis. Wir laufen über das gut zu belaufende und herrlich federnde Watt vor Cappel-Neufeld.

Treffpunkt: Cappel-Neufeld, Steg Textilstrand


Termine 2013

Juni:	Donnerstag,	06. Juni	17.00 Uhr
	Freitag,	21. Juni	16.00 Uhr
	Montag,	24. Juni	18.30 Uhr
Juli:	Dienstag,	09. Juli	19.00 Uhr
	Dienstag,	23. Juli	18.30 Uhr
August:	Dienstag,	06. August	18.00 Uhr
	Donnerstag,	08. August	19.00 Uhr
	Dienstag,	20. August	17.30 Uhr
	Donnerstag,	22. August	19.00 Uhr
September:	Donnerstag,	05. September	18.00 Uhr
	Donnerstag,	19. September	18.00 Uhr

Info und Anmeldung: Eleonore Dehne-Seer, ÜL
 Tel.: 04741 - 603 00 49
 E-Mail: dehne-seer@t-online.de

Schulz Garten und Landschaftsbau

**Strauch- und
Baumschnitt
Gartenpflege
Winterdienst**



**Neugestaltung
Umgestaltung
Pflasterarbeiten
Zaunbau**

**Mühlenstraße 83
21637 Nordholz
0 47 41-76 16
Mobil H. Schulz
01 62-1 02 60 82
Mobil O. Schulz
01 73-7 14 54 67**



Hotel Restaurant
Zum grünen Walde

Jens & Lars Picker

*Genießen Sie unsere frische regionale Küche
in einer gemütlichen Atmosphäre!*

Ausgezeichnet vom Landkreis Cuxhaven

Mühlenstraße 78 · 27637 Nordholz

Tel. 04741/10 35 - Fax 10 36

info@zum-gruenen-wal.de

www.zum-gruenen-wal.de

Familienfeiern bis 120 Personen, gemütliche Hotelzimmer, Kegelbahn

Glückwünsche

Herzliche Glückwünsche
zum Start in die Ehe und alles Gute bis zur Eisernen Hochzeit
wünschen wir von der *WIR-Redaktion* Euch zu allen Jubeltagen.
Die Redaktion

TSG Fans grüßen aus den USA



Hanna und Richard Kuebler

Im Januar besuchten wir Hanna und Richard Kuebler in den USA. Hanna feierte ihren runden Geburtstag im Kreise ihrer Familie und Freunden und wir durften dabei sein.

Beide wanderten im Jahre 1956 in die USA aus und leben in Wallkill, im Staate New York. Wenn Sie in Deutschland zu Besuch sind, steht auch immer ein Treffen, von Kurt

Küchler organisiert, mit früheren Freunden und Ehemaligen an.

Richard spielte bis 1956 hier in Nordholz erfolgreich Fußball. Daher ist sein Interesse für den Verein und der 1. Herren Fußballmannschaft groß! Über das Internet kann er die Spielergebnisse, auch in Übersee, verfolgen und freut sich über jeden Sieg.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit den Beiden in Nordholz.

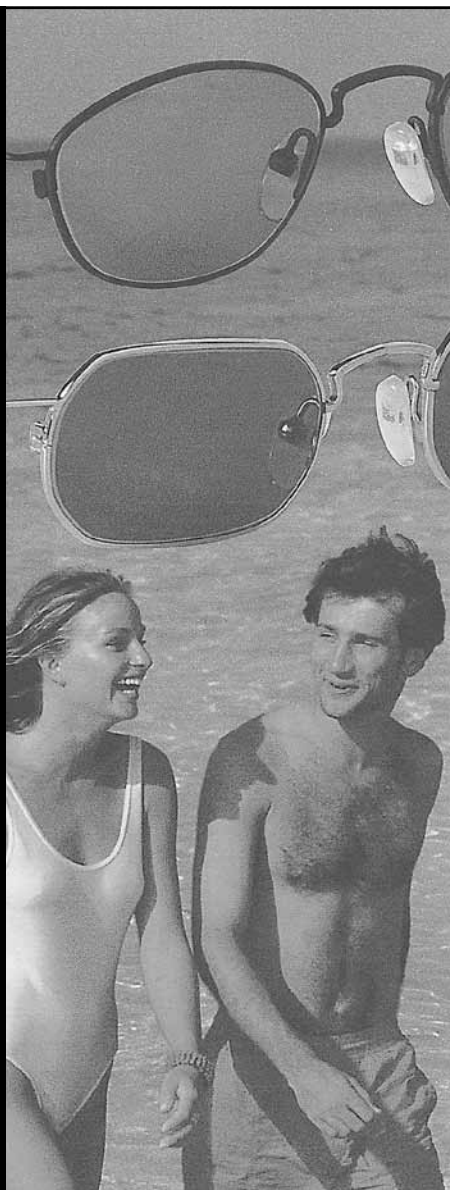
Harm und Brunhilde Spiekermann

● **Drucksachen und**
● **Beschriftungen von**



Stader Str. 53 · 21745 Hemmoor · Tel. (04771) 36 16 · Fax 36 17 · mail@druckpartner-hemmoor.de

individuell angefertigt, sph. bis $\pm 6,0$ dpt., + 2,0 dpt., \varnothing 70mm, UV-Schutz, Tönung 75% mit Einstärken-Kunststoffgläsern



Damen und Herren Sonnenbrillen

**optik &
hörgeräte**
ravert

meister für augen & ohren
deichstr. 24 · 27472 cuxhaven
tel. 0 47 21 / 5 71 60

Mo.-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

P Parkmöglichkeit direkt vor der Tür

€ 39,- Komplettpreis

Vereinsreise der TSG Nordholz 2013

Für die Vereinsreise nach Erfurt und Weimar steht noch ein Doppelzimmer zur Verfügung. Der Reiseverlauf und der Preis steht in der letzte „WIR“.

Anmeldung ist noch bei mir möglich.

Mit sportlichen Grüßen

Silke Stein

Tel: 047 41 / 73 28 oder 015 20 899 25 46

Mail: stein-nordholz@ewetel.net

Vereinsreise der TSG Nordholz 2014



Die Vereinsreise 2014 soll vom 01.05. bis zum 04.05.2014 nach Neubrandenburg gehen. Ausflüge zur Müritz und Insel Usedom sind in der Zeit geplant. Die genauen Leistungen, Ablauf und der Preis wird in der nächsten „WIR“ bekannt gegeben.

Mit sportlichen Grüßen

Silke Stein

Tel: 047 41 / 73 28

oder 015 20 899 25 46

Mail: stein-nordholz@ewetel.net





**Mitglieder-
verwaltung**
Silke Bretschneider
047 41 / 60027

Janine Wilkens
Hajo Ehlers
Holger Oberle
Junah Oberle
Samuel Oberle
Fynn Ole von Döhlen
Eva Hertler
Clara Hertler
Leonard Lindner
Lasse Brockmann
Dennis Holst
Andreas Kaufmann
Collin Czichy
Jens Karsten
Daniela Selig
Jörg Seiler
Dörte Klinker
Ewald Bebbber

Elke Bebbber
Thomas Nieske
Elke Nieske
Daniela Rosekeit
Holger Thies
Ilse Bitter
Bernd Kröger
Maria Flesch
Peter Busse
Anja Busse
Jörg Hoppe
Maren Hoppe
Berend Thalmann
Marion Thalmann
Sabine Mundt
Christian Schleier
Jesse Tyler Holst
Alexander Kruse
Paul Müller
Cristina Jung
Kian Jährling
Lena Sophie Behne
Lennis Marten Ketelsen
Marius Gebhardt
Michael Lemke

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Tobias Poppe
Inke Schumacher
Thea Wangerin
Marijke Fritzlen
Niklas Wiese
Thorsten Müller
Sabine Müller
Dierk Wolf
Susanne Wolf
Sandra Correa
Claudia Bäcker
Gerold Bäcker
Daniel Grave
Andreas Sperling
Maike Klee
Jenna Klee
Andre´ Klee
Leon Mangels
Maja Oehlers
Jeremy Otremba
Maris-Kjell Behnk
Hennes Norwin
Brüggemann



Restaurant
Korfu
Griechische Spezialitäten

Mi., Do., Fr., Sa., So.
11.30 - 14.00 Uhr
und 17.30 - 22.30 Uhr
Mo. und Di-Mittag
geschlossen

Kirchstraße 1 · 27637 Nordholz · Telefon (0 47 41) 80 10

Wir gratulieren zum Geburtstag

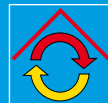
Juni

- | | |
|--|---|
| 01.06. Siegmund Weniger
Niklas Pohlmann | 06.06. Birgit Frey-Seegers
Ulrike Westphal
Kevin Dederichs
Jasmin Skowron
Luca Picker |
| 02.06. Fritz Kirchner
Reinhard Roloff
Marianne Sielken-Ratjen | 07.06. Karin Manthey
Inge Steinmetz
Evi Cloth
Bettina Lange
Melina Mangels
Jonathan Keppeler
Mia-Sophie Borisch |
| 03.06. Bremer Wohlers
Stefan Cordts
Christin Brenner
Jelka Lansnicker
Jan Heskamp
Nina Will | 08.06. Maximilian Timpe
Alexander Kruse |
| 04.06. Jennifer Fuhrmann
Julia Neundorf
Lasse Brockmann | 09.06. Detlef Siebke
Hans-Peter Schröder
Yvonne Humpert
Lea-Malin Meyer |
| 05.06. Heidi Stein
Manuela Osterndorff
Dorit Bergmann
Stephanie Genthe-Jungberg
Nico Möller | 10.06. Jasmin Paswerg
Marcel André Stentzel
Fynn Klaus |
| 06.06. Erika Küttner
Günter Klemmer
Hella Schmidt
Annette Krogmann | 11.06. Gisela Pagel
13.06. Britt Schünemann
14.06. Sabine Hessling
Nina Kunde |

Finanz-Service-Tants

GbR

Versicherungsfachmann (BWV)



**Wir bieten Ihnen einen Vor-Ort-Service
mit über 200 Gesellschaften aus einer Hand.
Damit können wir eine optimale Auswahl,
auf Ihren Bedarf abgestimmt, treffen!**

**Nehmen Sie Kontakt
mit uns auf
und testen Sie
unseren Service!**

Nelkenweg 8 · 27637 Nordholz · Tel. (0 47 41) 980076 · Fax (0 47 41) 98 00 77
e-Mail: service@finanz-tants.de · www.finanz-tants.de

Versicherungen • Bausparen • Finanzierungen • Geldanlagen • Immobilien

**VERKAUF
AN JEDERMANN**

Tel.: 04721 / 500 880
Fax: 04721 / 500 881
Mobil: 0177 / 585 74 67



Montagen

Wartungen

Harders

Sanitär & Heizungs-Fachmarkt

Inh. H.J. Harders

Altenwalder Chaussee 94-100 · 27472 Cuxhaven

**Ihr Fachhandel und Problemlöser für
alle Bau- und Renovierungsanliegen
im Sanitär-, Heizungs- und Klempnerbereich**

Textilveredelung
wie Sie es sich
wünschen



- bedruckt
- beflockt
- bestickt

EINZIGARTIGES
Wir machen
aus Ihrer
Textilie etwas



**Sport- &
Vereinsbedarf
Lungmus**

+ Pokale + Orden + Anstecknadeln + Aufkleber + Pins +

+ Medaillen + Textilien + eigene Stickerei im Haus + und mehr ...

Leher Landstr. 50 über Karlstr.

27607 Langen

Tel.: 04743 / 2760262

www.sv-l.de

Lungmus@t-online.de

Mo.-Fr. 09.00-18.00

14.06. Antje-Marie Kahrs
Lea Quash
Jeremy Otremba

15.06. Ernst Wohlgemuth
Inge Sasse
Michael Blohm
Torge Kocken

16.06. Hille Thalmann
Bianca Petersen
Luca Fynn Timmler
Charlotte Joost

17.06. Britta Reiche
Alexandra Alka
Tanja Schulz
John Pihowotzki

18.06. Erika Höfers
Brunhilde Spiekermann
Ralf Thiemes
Keanu Ehlers
Leonard Lindner

19.06. Dagmar Müller
Sandra Schlaeger

20.06. Sabine Ulrich
Maike Fegebank
Marvin Carl

21.06. Jörg Mindermann
Gaby Jahnke
Larissa Diercks
Anna Lena Schade

22.06. Bianca Heemcke
Marijke Fritzlen

23.06. Andreas Bergmann
Bianca Hagenah
Mirco Günther

24.06. Karin Wagner
Noah Olbers
Aileen Hasselbusch

25.06. Dennis Böckmann
Lena Völkert
Katharina Reichenstein
Leonard Stahl

26.06. Janka Spiekermann

26.06. Oliver Hübsch
Thore Milkert

27.06. Gerd Johanns
Michael Wagner
Lasse Milkert

28.06. Rikus Ben Surholt
Martina Ebel

29.06. Marie Mindermann
Nils Lange
Chiara Wilhelm
Jano Wiemerslage

30.06. Heidi Loose
Marcel Görlitz
Benjamin Goos
Anna Richter

Juli

01.07. Luzia Kuhl
Lukas Greggersen

02.07. Andreas Götting
Julian Sievern
Timo Sievern

03.07. Maik Buskohl
Rabea Will
Phillip Eichele
Erik Wienke

04.07. Elke Jährling
Thorsten Müller
Nico Kahlfeld

05.07. Maximillian Habrich
Tessa Gramm

06.07. Nicole Reichenstein

07.07. Silke Stein
Jette Ehlers

08.07. Gisela Kessler
Volkmar Ivens
Pascal Runkler
Liam Mehren
Tjark Kocken

08.07. Fynn Ole von Döhlen

09.07. Manuela Katenkamp
Kathrin Eymers
Alina Schubert

09.07. Tamara Schultchen

10.07. Stefanie Meyer
Anvil Reisige

Tischlerei • Einbruchschutz • Notöffnungen

TISCHLEREI RICKER



INHABER TISCHLERMEISTER
RAYK BOROWSKI

**Mechanische Sicherheitssysteme
für Fenster und Türen für Privat-
und Firmengebäude**

Wir sind aufgenommener Handwerksbetrieb im aktuellen Errichternachweis „Mechanische Sicherungseinrichtungen“ des Niedersächsischen Landeskriminalamtes.

Nutzen sie die Chance einer kostenlosen Beratung

**Mühlenstraße 21
27637 Nordholz
Telefon (0 47 41) 24 00**

Suchanneck GmbH

**Heizungs- und
Sanitärservice**

24 Stunden Notdienst

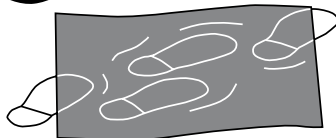
Außer-Haus-Verkauf
von Heizungs-
und Sanitärartikeln



Dorfstraße 126
27637 Nordholz
Telefon 0 47 41 / 18 14 10
Telefax 0 47 41 / 18 14 30

Fachbetrieb
für Heizungs- und
Sanitärservice, Öl-,
Gas- und Brennwerttechnik,
Solaranlagen, Kaminerneuerung,
Badsanierung und Regenwassernutzung

GUSS-ASPHALT



**Gussasphalt im Wohnungs-, Industrie-
Straßen- und landwirtschaftlichen Bau
Abdichtung und Brückensanierung**

AHL

Hahl GUSS-ASPHALT GmbH, Nordholzer Weg 92, 27637 Nordholz
Tel. 0 47 41/76 29 · Fax: 0 47 41/60 33 95 • Mobil 01 77/7 62 91 64

- | | | | |
|--------|---|--------|--|
| 11.07. | Inge Metzdorf
Ingrid Orth
Sabrina Hanseemann | 21.07. | Joachim Dreher
Walter Liebert
Nils Kramer
Jonas Bruns
Noah Schreiner
Kassandra Kuske |
| 12.07. | Karin Gehle
Gertrud Tramsen
Andrea Krüger
Kilian Meyer
Johanna Eymers | 22.07. | Fritz Itgen
Nina Kummerow |
| 13.07. | Heike Tants
David Salzwedel | 23.07. | Vera Skowranek
Kira Itjen
Julia Keppeler
Alina Hass |
| 14.07. | Bärbel Jacob
Wolfgang Hahl
Sebastian Uecker | 24.07. | Monika Göke |
| 15.07. | Manfred Umland
Bernd Ische
Jürgen Remmert
Elke Sievern
Maximilian Stahl | 25.07. | Lisa Struss
Inke Schumacher
Dietrich Lange
Benedict Helbrecht
Finja Spinck
Nala Hildebrand |
| 16.07. | Beate Siebke
Jannes Logemann
Lennard Reil
Emily Reil
Mia-Sophie Reil
Lars Eits | 26.07. | Wolf Rüdiger Streicher
Uwe Hashagen
Jana Hildebrand
Neele Rohloff
Tjark Oehsen von |
| 17.07. | Wilhelm Timme
Sven Maiwald
Kai Christian Bartholomäus
Aliyah Holzapfel
Marc Pascal Stentzel
Nele Dzukowski | 27.07. | Karl-Heinz Meyer
Janika Strohsal |
| 18.07. | Werner Schulz
Stephan Wottrich
Janina Wagner
Sarah-Jacqueline Fuhrmann | 28.07. | Gunnar Meyn
Maurizio Wagner
Neeske Lewin
Jannis Frericks
Mika Hensen |
| 19.07. | Inge Bauer
Sigrid Kropp
Jörg Schulz
Kai Bunke
Nadine Carl
Lilli Sönnichsen | 29.07. | Rolf Cassau
Elke Kopf
Elfie Seligmann-Krause
Dankward Haude
Jan Kuszak
Kenneth Wilkens
Kai Wilstermann |
| 20.07. | Ralf Töllner | 30.07. | Marcus Machnow
Indra Struss
Fabian Brenner |
| 20.07. | Michael Stüven
Nico Horst
Yoshi Nesper | 30.07. | Niklas Stahl |
| | | 31.07. | Kerstin Kipka
Nicole Böckmann |

Neubau
Nachrüstung
Wartung



Die energiesparende Kleinkläranlage
Keine Pumpen, keine Magnetventile, keine Tauchmotorbelüfter

HM

Kleinkläranlagen-Service
Heino Matthias

Gewerbestraße 5 · 27637 Nordholz
Telefon 04741 / 602789 · Telefax 04741 / 602558 · matthias-cuxhaven@t-online.de

Ihr Teamsport- u. Vereinsausrüster

Angebote auch unter www.cux-sport.de

Pokale
Ehrenpreise
LASERGRAVUREN!

Beflockung
bei uns
im Haus!

SPORT
2000

CUX-SPORT

Poststr. 4 * 27474 Cuxhaven * Tel.: 22000



Gitarre
Gesang
Schlagzeug
Bass

We rock!

Musikschule Benger

Aktuelle Angebote findet ihr auf meiner
Internetseite. Klickt einfach mal rein!

in Nordholz & Cuxhaven!

GITARRE ! BASS

GESANG

KEYBOARD

SCHLAGZEUG

**MUSIKALISCHE
FRÜHFÖRDERUNG**

gratis
Schnupper-
stunde

Tel: 0 47 41 - 90 18 29 • www.musikschule-benger.de • kontakt@musikschule-benger.de

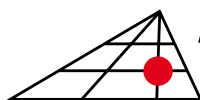
31.07. Janice Westphal
Jenny Hustedt

August

01.08. Ingo Sievern
Willy Löcken
Nancy Bösch
Madline Appiarius
02.08. Joachim Bartsch
Volkhard Jesaitis
Silke Grohm
Tim Harders
Jan-Hinrich Eymers
Pascal Hottendorf
Tom Lasse Schröder
03.08. Vera Krakau
Ingrid Plumhoff
Lars Will
Nick Haase
Darleen Gloß
04.08. Monika Fehr
Matthias Porrio
Jan-Tilman Kossen
Marvin Bretschneider
05.08. Peter-Georg Schuhmacher
Sabine Mundt
05.08. Sabrina Löwner
Jannis Hagenah
06.08. Elfriede Bartlewski
07.08. Gerhard Spiekermann
Elke Heincke
Iris-Claudia Antholz
Inga Hensen
08.08. Uwe Schild
Astrid Will
Ina Wintjen
09.08. Annchen Struss
Karen Otremba
Hannes Emil Gloß
10.08. Karin Struß
Danaé Meyer

10.08. Wiebke Lammers
11.08. Tessi Frank
Jürgen Schade
Steffen Zeidler
12.08. Karin Döscher
Thomas Lerbs
Matthias Spinck
Sandra Wilhelm
Marlen Affeldt
Kevin Keppeler
Vincent Schulz
13.08. Angelika Färber
14.08. Enno Wrede
Heike Höner
San Diego Träger
Sophie Cibis
Leonie Cibis
15.08. Lothar Kirrkamm
Jörg-Hermann Stein
Stefan Bäcker
Sirka Logemann
Timon Siebke
16.08. Rene Schmalkuche
Dennis Kocken
Larissa-Alina Ilken
17.08. Helga Menssen
René Kummerow
Louis Timmler
Lene Abel
18.08. Margit Von Barga
Johannes Hasselbusch
Karin Johannis
Ralf Krack
Sieghard Tuffert
Jörg Hiebert
Melanie Neugebauer
19.08. Lothar Fanslau
Vanessa Salzwedel
20.08. Thea Otten
Peter Fiske
Birte Pape
21.08. Cord Rettig

- | | | | |
|--------|---|--------|---|
| 21.08. | Mathias Henke
Philipp Krüger
Fabian Uhtenwoldt | 27.08. | Damien F. Freudenstein |
| 22.08. | Dörte Klinker
Imke Siats
Boi Lasse Blendermann
Niklas Wiese
Kenneth Neumann
Niklas Nowodworski | 28.08. | Franz Skowranek
Karsten-Hinrich Ney |
| 23.08. | Jürgen Drescher
Mirco Ahlf
Marcus Benkhoff
Jendrik Mehren
Felix Linke | 29.08. | Helmut Wahlers
Holger Westphal
Dan-Marian Schade
Arne Valentin |
| 24.08. | Ninia Siebke
Ingela Schade
Leon Leppien
Julian Cordts
Patrizia Cordts | 30.08. | Jobst-Michael Helmes
Gisela Habekost
Bianca Obry
Sophia Bonde |
| 25.08. | Jan Greggersen
Kai Cibis | 31.08. | Hans-Otto Witt
Elfriede Meyer
Rosi Mariathasan
Jan-Cristoph Hildebrand
Nora Kahlfeld
Tom Erik Neugebauer |
| 26.08. | Bianca Scholz
Janine Grossmann
Jenna Klee | | |
| 27.08. | Nawadee Helmes
André Bunke
Rieke Oehsen von
Mika Rumohr | | |



**BERND
ARNOLD**

ADMINISTRATIONSSERVICE

Rottland 14, 27637 Nordholz

Telefon 04741 - 914007

Mobil 0170-8191400

Telefax 04741 - 1810109

E-Mail: info@berndarnold.net

<http://www.berndarnold.net>

Ihr PC „spinnt“?

- **Lösung von Computerproblemen**
- **Interneteinrichtung**
- **Hard- und Software**
- **Firmenbetreuung**

**Seit über
75 Jahren Ihr
kompetenter
Ansprechpartner
für:**

- **Holzrahmenbau**
- **Treppenbau**
- **Innenausbau**
- **Glaserarbeiten**
- **Fenster und
Türen in Holz
und Kunststoff**
- **Holzzäune**
- **Carports**
- **Garagen**
- **Parkettböden**
- **Modernisierung**
- **Küchen**
- **Glastüren**
- **Wintergärten**
- **Dachdecker-
arbeiten**



Ronald Wilksen
Zimmermeister



Ronald Wilksen
Zimmermeister

Bundesstr. 7 / Peilstelle 2-4
27637 Nordholz
Telefon 047 41 / 71 02
Telefax 047 41 / 71 94



GENIESSEN SIE MIT **KONTAKTLINSEN** MEHR FREIHEIT

JETZT TESTEN!

Kontaktlinsen kann jeder tragen! Egal ob kurz- oder weitsichtig, mit oder ohne Hornhautverkrümmung: Mit Kontaktlinsen genießen Sie natürlicheres Sehen, mehr Bewegungsfreiheit & Sehkomfort. **Am besten Sie erleben dieses Sehgefühl jetzt selbst!**

 **optik eggers**
sehen sie selbst!

CUXHAVEN · Schillerstraße 11 · Telefon: 04721.37821
NORDHOLZ · Scharnstedter Weg 2 · Telefon: 04741.602 602
www.optik-eggers.de · E-Mail: optikeggers@web.de