



VHS-Flintbek e.V.

Liebe Flintbekerinnen und Flintbeker, liebe VHS-Interessierte, notieren Sie sich schon jetzt den Termin Samstag, 10. November. Wir laden Sie zum landesweiten VHS-Tag ein. Von 10.00 bis 17.00 Uhr gibt es im Kieler Landeshaus Weiterbildung live zu erleben und ganz ne-

benbei die Möglichkeit, das Landeshaus mit einer Rallye besser kennen zu lernen. Lassen Sie sich überraschen, was Volkshochschule alles zu bieten hat!

Im ganzen Landeshaus warten Überraschungen auf Sie: Ob Plattdeutsch oder Plaudern auf Spanisch, Poetry-Slam, Guerilla-Stricken, Lichtmalerei oder vielleicht doch lieber Qui-Gong? Sie können Musik machen, Trendsportarten ausprobieren, wissenschaftliche Kurzvorträge hören, und jede Menge Aktion für Kinder gibt es auch. Möchten Sie vielleicht einmal schauen, ob Sie einen Integrationstest bestehen würden? Probieren Sie am 10. November aus, was Sie schon immer mal machen wollten.

Nach den Sommerferien liegen für Sie wieder die Programmhefte der VHS Flintbek e.V. an den bekannten Stellen bereit.

Unter www.vhs-flintbek.de steht das aktuelle Kursprogramm. Hier können Sie sich auch bequem online anmelden. Änderungen, Zusatzkurse und den aktuellen Stand über freie Plätze finden Sie auf der Homepage.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihr VHS Team

Bürozeiten

Di. 09:30 – 11:30 Uhr

16:00 – 18:00 Uhr

Do. 09:30 – 11:30 Uhr

(nicht in den Schulferien)

Ein Auszug des Herbstprogramms:

2 Gesellschaft

525 **Fotokurs: Sehen lernen NEU**

ab 4. Sept. 5 Termine

526 **Ein Nachmittag für große und kleine Forscher- Großeltern experimentieren gemeinsam mit ihren Enkeln** am 23. Okt.

527 **Klar und verständlich schreiben – Workshop**
Sa.7. Okt.

528 **Geistig fit ein Leben lang – Gedächtnistraining**
Di. ab 6. Nov. 4 Termine

3 Beruf- EDV

PC Informationsveranstaltung: Donnerstag, 30. August, 17 - 18 Uhr.

550 **Computerschreiben in nur vier Stunden erlernen**, Sa. u. So., 24./ .25. Nov.

551 **Einführung ohne Angst am eigenen Laptop**
Di. u. Do. ab 11. Sept. 5 Termine

552 **Internet für Anfänger**
Di. u. Do. ab 23. Okt. 5 Termine

553 **Anwendung mit Spaß - Word 2007 und 2010**
Di. u. Do. ab 8. Jan. 5 Termine

554 **Bearbeitung von Digitalkamera-Fotos am PC**
Mi. ab 14. Nov. 2 Termine

4 Sprachen

600 **Dänisch (A1.1) NEU** Mo. ab 6. Sept. 12 Termine

601 **Dänisch (B1.1)** Mo. ab 3. Sept. 10 Termine

602 **Dänisch (B1.1)** Mi. ab 5. Sept. 10 Termine

603 **Bildungsurlaub Englisch - Auffrischkurs Refresher A2** Mo. - Fr. ab 21. Jan.

604 **Bildungsurlaub Englisch B 1 Refresher**
Mo. - Fr. ab 27. Aug.

605 **English Conversation in the evening (B1)**
Mo. ab 29. Okt. 8 Termine

606 **Englisch (B1)** Mi. ab 8. Aug. 17 Termine

607 **Englisch (B1/ B2)** Mi. ab 8. Aug. 17 Termine

608 **English Conversation (B1/ B2)**
Mo. ab 27. Aug. 15 Termine

609 **English Conversation (B1/ B2)**
Mo. ab 27. Aug. 15 Termine

610 **Französisch (B2/ C1) – Francais de grande qualité** Do. ab 6. Sept. 12 Termine

611 **Les Intouchables – Film in französischer Sprache - On va au ciné, ce soir ?** Fr. am 26. Okt.

612 **Ratatouille – Film in französischer Sprache – On va au ciné, ce soir ?** Fr. am 30. Nov.

- 613 **Le petit Nicolas – Film in französischer Sprache – On va au ciné, ce soir ?** Fr. am 18. Jan.
- 614 **Bildungsurlaub Schwedisch für Anfänger**
Mo., bis Fr. ab 27. Aug.
- 615 **Bildungsurlaub Schwedisch für Mittelstufe/ Fortgeschrittene** Mo., bis Fr. ab 3. Sept.
- 616 **Schwedisch (A1.4)** Mo. ab 13. Aug. 12 Termine
- 617 **Schwedisch (A2.7)** Do. ab 6. Sept. 10 Termine
- 618 **Schwedisch (B1.7)** ab 23. Aug. 10 Termine
- 619 **Schwedisch (B2)** Di. ab 4. Sept. 12 Termine
- 620 **Schwedisch Konversation (B2)**
Do. ab 6. Sept. 12 Termine
- 621 **Schwedisch: Refresher: A2/B1 (Mittelstufe)**
NEU Sa. am 22. Sept.
- 622 **Schwedisch: Refresher: B2 (Fortgeschrittene)**
NEU Sa. am 3. Nov.
- 623 **Swedex-Vorbereitungskurs-Intensivkurs A2**
Sa. am 1. Sept.
- 624 **Swedex-Vorbereitungskurs-Intensivkurs B1**
Sa. am 27. Okt.
- 625 **Spanisch (A2.1)** Di. ab 3. Sept. 14 Termine

5 Gesundheit

- 650 **Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung**
Mo. ab 3. Sept. 10 Termine
- 651 **Pilates Matwork Gymnastik für Einsteiger**
Mo. ab 3. Sept. 18 Termine
- 652 **Pilates Matwork Gymnastik**
Mo. ab 3. Sept. 18 Termine
- 653 **Pilates Matwork Gymnastik**
Mo. ab 3. Sept. 18 Termine
- 654 **Pilates Matwork Gymnastik**
Di. ab 4. Sept. 18 Termine
- 655 **Pilates Matwork Gymnastik**
Di. ab 4. Sept. 18 Termine
- 656 **Yoga – Fit** Do. ab 27. Sept. 10 Termine
- 657 **Yoga – Fit** Do. ab 27. Sept. 10 Termine
- 658 **Wickel-Workshop: Richtig gewickelt ist schon halb gesund** NEU Fr. 9. Nov.
- 659 **Einführung in die „Teelogie“**
NEU Sa. 17. Nov.
- 660 **Reflexzonenmassage am Fuß – Wochenend-Workshop** Sa. u. So., 24./ 25. Nov.



FRISÖRLADEN

RENATE LÜTH

Ihr Frisör für die Familie

24220 Flintbek
Hörn-Passage
Tel. 04347-713569

Sommerzeit:



Zeit - der frischen Farbe;

Zeit - für einen modernen Schnitt;

Zeit - der schonenden Pflege;

Zeit - für ein aktuelles Styling;



661 **Handreflexzonen-Massage mit und ohne Haut-Öl – Wochenend-Workshop**
Sa. /So., 12./13. Jan.

662 **Entspannt ins Wochenende – den Rücken stärken mit Shiatsu** Fr. 23. Nov.

663 **Workshop mit tibetischen Klangschalen**
NEU Sa., 1. Dez.

664 **Lachyoga – Erlebnisstunde** Sa. 2. Febr.

6 Gesundheit – Ernährung und Kochen

700 **Dorffest-Menü** Fr. 7. Sept.

701 **Maltesische Küche** Fr. 28. Sept.

702 **Jamaikanische Küche** Fr. 7. Dez.

703 **Aus dem Meer auf den Teller** Fr. 1. Febr.

704 **Leckeres aus dem Wok** Fr. 21. Sept.

705 **Snacks, Partyhäppchen und Fingerfood**
Fr. 26. Okt.

706 **Party-Hits aus dem Ofen** Fr. 9. Nov.

707 **Kochen mit Kräutern** Mi. 19. Sept.

708 **Die Nudel – lecker und vielseitig** Mi. 28. Nov.

709 **Sushi** Do. 6. Dez.

710 **Backkurs – rustikales Roggenbrot** Mi. 6. Febr.

711 **Einfach lecker: Mann lernt kochen!**
Mi. ab 24. Okt. 4 Termine (14-tägig)

712 **Einfach lecker: Mann lernt kochen!**
Mi. ab 16. Jan. 4 Termine (14-tägig)

7 Kultur

750 **Lesen, bis die Wimpern vor Müdigkeit leise klingen** Fr. 16. Nov.

751 **1912 – Mission Moderne: 100 Jahre Sonderbundaustellung in Köln** Di. ab 23. Okt. 3 Termine

752 **Alberto Giacometti – Vortrag** Di. 15. Jan.

8 Kultur – Gestalten – Kreativ

800 **Kunstwerkstatt am Donnerstag**
Do. ab 6. Sept. 14 Termine

801 **Aquarell-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene** Mo. ab 10. Sept. 12 Termine

802 **Aquarell-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene am Vormittag**
NEU Mi. ab 12. Sept. 12 Termine

803 **Töpfern für Erwachsene**
Mi. ab 12. Sept. 8 Termine

804 **Malen wie die alten Meister – Ein Kurs über die Herstellung von Naturfarben**
NEU So. 23. Sept.

805 **Ledersachen Selbermachen – Workshop**
NEU Sa. 27. Okt., ; So. 28. Okt.,

9 **Kultur- Musik- und Instrumentalunterricht**
Akkordeon, Melodica, Klavier, Keyboard, Gitarre, E-Gitarre, Cello, Blockflöte, Querflöte

850 **Gitarre und Lied** Di. ab 4. Sept. 12 Termine

10 Spezial - Exkursionen und Reisen

900 **Radwandern ins Grüne** So. 9. Sept.

901 **Radwandern zum Dosenmoor** So. 19. Aug.

903 **Kunst-Fahrt nach Köln** 3./4. Nov.

11 Spezial - Junge VHS

950 **Kindermusikgruppe für kleine Kinder mit einer Begleitperson**
Mo. ab 17. Sept. 10 Termine

951 **Kindermusikgruppe für Kinder ab ca. 3 Jahren**
Mo. ab 17. Sept. 10 Termine

952 **Kinderballett mit Vorkenntnissen (5 -7 Jahre)**
Mo. ab 3. Sept. 18 Termine

953 **Mixdance für Kinder ab 9 Jahre**
Mo. ab 3. Sept. 18 Termine

954 **Die kleine Farbenwerkstatt - Malfarben aus der Natur, für Grundschüler (6 bis 11 Jahre)**
Do. ab 6. Sept. 6 Termine

955 **Eine bunte Mütze selbst gehäkelt (ab 8 Jahre)**
NEU Fr. 26. Okt.

956 **Ledersachen Selbermachen für Kinder im Schulalter** NEU Sa. 27. Okt.

957 **Kinder erleben große Maler - 7 bis 10 Jahre**
NEU Fr. ab 26. Okt. 4 Termine



AWO-Pflegedienste Amt Molfsee/Flintbek
Hamburger Landstr. 76 – 24113 Molfsee
Tel. 0431 / 6 59 35 35

Offene Praxis am Samstag, den 08. Sept. von 11.00 – 14.00 Uhr bei Regine Lorenzen im Lassenweg 1 in Flintbek

Die Praxis für Erziehungsberatung und Psychologische Beratung Regine Lorenzen ist umgezogen. Am 08. September sind alle Kunden und Interessierte von 11.00 – 14.00 Uhr herzlich eingeladen, sich in den neuen Räumlichkeiten im Lassenweg 1 in Flintbek umzusehen und die aktuellen Angebote kennenzulernen.

In der Erziehungsberatung setzt Frau Lorenzen seit vielen Jahren vor allem die Neurophysiologische Entwicklungsförderung nach INPP erfolgreich ein. Die INPP-Methode hilft Kindern vorhandene Konzentrations- und Lernprobleme wie auch Lese-Rechtschreibprobleme und Rechenprobleme von der Ursache her zu beseitigen. Diese können ebenso wie Gleichgewichtsstörungen, fein- und grobmotorische Probleme sowie unsoziales und impulsives Verhalten im Laufe einer individuell angepassten Förderung soweit gemindert werden, dass ergänzende pädagogische Maßnahmen in angemessener Zeit zum Erfolg führen. Auch Schlaf- und Essstörungen können durch die Neurophysiologische Entwicklungsförderung deutlich verbessert werden. Selbst ängstliche, zwanghafte und depressive Verhaltensweisen und Stressphänomene werden mit der INPP-Methode spürbar verringert.

Um das zu erreichen, wird von der Diplom-Sozialpädagogin ein spezielles und individuelles Bewegungsprogramm zur täglichen häuslichen Ausführung für jedes Kind erarbeitet. Die Neurophysiologische Entwicklungsförderung nach INPP wirkt aber nicht nur bei Kindern, sondern kann auch bei Erwachsenen zur Verbesserung der Lebenssituation beitragen.

Ergänzend berät Frau Lorenzen Eltern unter Berücksichtigung neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse hinsichtlich der Entwicklung ihrer Kinder und der passenden Unterstützung. Insbesondere Eltern Neugeborener mit Fütterungsproblemen finden hier Unterstützung.

Erwachsene können außerdem im Lassenweg 1 eine psychologische Beratung in Anspruch nehmen. Hierbei wendet Frau Lorenzen schwerpunktmäßig die Methoden der Gestalttherapie an. Abgerundet wird das Angebot der Beratungspraxis durch Fortbildungen und Vorträge, die über entsprechende Anbieter gebucht werden können. Weitere Informationen zu den Angeboten findet man unter www.reginelorenzen.de.

Erziehungsberatung Regine Lorenzen

Psychologische Beratung

Neurophysiologische Entwicklungsförderung NDT/INPP®



Ich biete Ihnen Hilfe z.B. bei:

- Lern- und Konzentrationsproblemen, LRS, Dyskalkulie
- Verhaltensproblemen u. Wahrnehmungsstörungen
- Ängstlichen, depressiven, zwanghaften Verhaltensweisen

Diplom-Sozialpädagogin Regine Lorenzen
Lassenweg 1 – 24220 Flintbek – Telefon: 04347/708941 –
Regine.Lorenzen@t-online.de – www.RegineLorenzen.de

Flintbeker Dorffest vom 06.09.-09.09.2012 Programm

Wann?	Was?	Wo?
06.09.2012 Einlass: 19 Uhr Beginn: 19.30 Uhr	Theater op Platt Schleswig-Holsteinischer Heimatbund Vvk: 8€ / Abendkasse: 9€	Haus der Feuerwehr Großflintbek
07.09.2012 vormittags	Schulfest	Bürger – und Sportzentrum
Beginn: 15.30 Uhr	Bilderbuchkino Thema „Tiere“ Kinderchor der Ev.-luth. Kirchengemeinde	Bücherei
Einlass: 18 Uhr Beginn: 19 Uhr Ende: ca. 22 Uhr	Flintbek musiziert – Schulchor der Schule am Eiderwald – Männergesangsverein Großflintbek – Voorde v. 1861 e.V. – Pop – und Gospelchor „Rückenwind“ – „Speellüüd“ – Kirchenchor d. Ev. Kirchengemeinde – Gemischter Chor Flintbek – Trommelgruppe der Schule am Eiderwald – Spielmanns- u. Fanfarenzug Flintbek	Eiderhalle
19 Uhr – 22 Uhr	Musik von Flintbeker Hausbands	Haus der Jugend
08.09.2012 14 Uhr – 17 Uhr	Kinderfest „Fest der Sinne“ – DFB-Fußballschule – Außenkegelbahn – Kasperletheater – Jugendfeuerwehr Flintbek – Tennisclub	Bürger – und Sportzentrum
14 Uhr – 17 Uhr	Sportevent vom Haus der Jugend – „Parcours der Sinne“	Bürger – und Sportzentrum
15 Uhr – 17 Uhr	Seniorenachmittag im Eiderheim – „Ein Dielenfest“	Eiderheim
Einlass: 19 Uhr Beginn: 20 Uhr	Tanzabend Vvk: 10€ / Abendkasse: 12€ (Karten im „Flintbeker“)	Eiderhalle
09.09.2012 10 Uhr	Ökumenischer Gottesdienst	Ev.-luth. Kirche
Ab 11.30 Uhr	Umwelt, Natur und Jagd – Bordesholmer Jagdhornbläser – Flintbeker Imkerverein – Ponyreiten – Stehcafe – Weinverkostung – Wildspezialitäten – und vieles mehr	Hof Stange, Rosenberg
Ab 11.30 Uhr	Verkaufsoffener Sonntag – Flohmarkt – Wirtschaftsschau – Luftballonstart	Dorfstraße für Straßenverkehr gesperrt EDEKA-Parkplatz

(Änderungen können sich noch ergeben)

FLINTBEKER DORFFEST AM 09.09.2012

**„WIR GEHEN
MIT IHREM
SCHROTT-BADEN“**



Am Sonntag,



den 09.09.2012 steht die Zimmerei Böttcher & Trachsel in der Flintbeker Dorfstraße für alle Bürgerinnen und Bürger aus Flintbek und Umgebung bereit, um Ihren Haushaltsschrott zu entsorgen.

Haben Sie alte Wasserhähne, alte Dachrinnen oder ähnlichen Schrott aus Metall oder Kupfer, dann geben Sie diesen bei uns ab. Wir entsorgen diesen und spenden den Erlös aus dem Verkauf des Altmetalls an den „Förderverein Flintbeker Freibad“.

Helfen auch Sie mit, dass unser Freibad noch lange erhalten bleibt und von unseren Kindern genutzt werden kann.

böttcher & trachsel
Zimmerei und Dachtechnik
Meisterbetrieb

Firma Böttcher & Trachsel GbR
Zimmerei und Dachtechnik
Ostlandstr. 5, 24582 Bordesholm



Förderverein
Flintbeker Freibad



Sie wollen Ihr Haus verkaufen?

Ich unterstütze Sie fachkundig:

- Professionelle Bewertung Ihrer Immobilie
- Erstellen der Verkaufsunterlagen
- Mediengesteuerte Inserate
- Besichtigungen
und Verkaufsgespräche
- Übergabe nach erfolgreichem Verkauf

*freundlich
kompetent
engagiert*



Frank Arndt e.K.

Kaufmann in der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft

Hamburger Chaussee 90 · 24113 Kiel-Hassee

Tel. (0431) 640 16 80 · www.fa-immobilien.de

Tel. (04347) 23 98 · 24220 Flintbek · Mühlensteinweg 12 (priv.)

Bei mir ist Ihr Immobilie Chefsache!

Für meine Kunden suche ich in Flintbek und Umgebung, Einfamilienhäuser, Doppelhaushälften, sowie Eigentumswohnungen möglichst ab 2,5 Zi. mit Terrasse, oder Balkon

Ich freue mich auf Ihren Anruf – vielleicht ist Ihr Käufer schon in meiner Kartei !



Anwältinnen in Flintbek

www.a-i-f.de

Sommerfest am 11.08.2012

Spiele für Kinder - Wissenswertes für Erwachsene

Wir laden Sie ein zu Vorträgen über: Vorsorgevollmacht,
Patientenverfügung und Elternunterhalt.

Maren Dreier & Ute Kortschakowski-Liefland

Müllershörn 2a, 24220 Flintbek, Fon: 04347|80 92 6-0, Fax: 04347|80 92 6-10, info@a-i-f.de



BÜCHERSTUBE FLINTBEK

Inh. Jutta Goullon

Müllershörn 2 a 24220 Flintbek

Fon: 04347 3945 info@lese-meer.de

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 9.00 bis 18.00 Uhr
Sa. 9.00 bis 13.00 Uhr

**URSULA POZNANSKI
„FÜNF“**

ein atemberaubender Thriller rund ums Geocaching

Wunderlich Taschenbuch, 14,95 Euro

Müllershörn 2a feiert den Sommer

am 11. August von 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Zu einem Sommerfest mit Spiel und Spaß, Essen und Trinken und vielen Aktionen laden die Mieter des Einkaufszentrums im Müllershörn 2 a ganz herzlich ein.

Anfang des Jahres sah es noch so aus, als müsse ein Teil des Gebäudekomplexes der Neuansiedlung eines Discounters weichen und auch die Grünanlage unter Pflastersteinen verschwinden. Das ist mittlerweile zum Glück Schnee von gestern. Heute präsentieren sich die Gewerbetreibenden am Müllershörn 2 a engagiert und voller neuer Ideen. Dazu gehört auch das neue Schild mit Logo, das gut sichtbar die winzige Hausnummer ersetzt. Nie wieder Suche und Irritationen! Wenn das kein Grund zum Feiern ist!

Am Samstag, den 11. August beginnt das bunte Treiben um 12.00 Uhr mit folgendem Programm:

– Kinderschminken



- Glücksrad
- Besuchsmöglichkeiten in der Zahnarztpraxis Junkers
- Kurzvorträge in der Kanzlei der Anwältinnen in Flintbek
- Buttonmaschine
- Malaktion für Kinder
- Außenkegelbahn
- Laserschießanlage
- Preisausschreiben der Bücherstube
- Bücherflohmarkt für das Hospiz Kieler Förde
- Schwenkgrill und Bier vom Fass

**Lassen Sie sich überraschen und feiern Sie mit!
Sie sind herzlich eingeladen!**

Friseur Klinck – Zahnarztpraxis Ruben Junkers – Anwältinnen in Flintbek – Arbeiter-Samariter-Bund Stützpunkt Flintbek – Imbiss und Dönertreff – Sunny Beach Sonnenstudio – Bücherstube Flintbek – Schreibwaren und Lotto Frey



Foto: L'oreal

Gegen Vorlage dieses Coupons:

50%* Rabatt

auf EINE Friseurdienstleistung nach Ihrer Wahl!

*Nur 1 Coupon pro Person. Gilt nur im KLINCK DER Friseur-Salon in Flintbek bis zum 30.09.2012. Keine Kombination mit anderen Aktionen möglich. Rabattnr. 277

KLINCK Müllershörn 2a • Flintbek
DER Friseur Tel.: 0 43 47 - 76 96
www.klinck.de Mo. - Fr.: 9.00 - 19.00 Uhr
Sa.: 9.00 - 14.00 Uhr

Unsere Leistungen

- Sanitätsdienst
- Jugendarbeit
- Schulsanitätsdienst
- Erste Hilfe Kurse
- Erste Hilfe Training
- und vieles mehr...

**Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Kiel
Stützpunkt Flintbek**

☒ ASB Müllershörn 2a
24220 Flintbek
☎ Büro 04347 / 9092497
☎ Fax 0431 / 66165 - 99
✉ Email SanDienst-Flintbek@ASB-Kiel.org
🌐 Web www.ehrenamtlich-aktiv.de

Yoga im Wandel der Jahreszeiten

Montag 20.00-21.30 Uhr
Dienstag 19.30-21.00 Uhr

Yoga am Vormittag

Mittwoch 9.30 bis 11.00 Uhr

Yoga für Männer

Mittwoch 2mal im Monat 19.30 bis 21.30 Uhr

Einzelunterricht

für Yoga und Beckenboden-Training
nach Absprache

Alle Kurse finden in
Flintbek statt bei

Monika Permann-Stephenson,
Yogalehrerin BDY/EYU

Anmeldung und Information:

Tel.: 04347/3667

E-Mail: info@hatha-yoga-ki.de

www.hatha-yoga-ki.de

Wir liefern schnell und günstig:

*Mutterboden,
Kies,
Seesand*

in jeder gewünschten Menge
Auch Selbstabholung möglich.

Jacobsen GmbH



Fuhrbetrieb Containerdienst

Max-Planck-Straße 8 · 24220 Flintbek
Telefon 0 43 47/25 73 · Telefax 0 43 47/70 90 80



PHYSIOTHERAPIEPRAXIS
FREDRIK STAHR

Liebe Patienten/-innen,
seit dem 1. März befindet sich unsere Praxis im
Müllershörn 2b (Hörnpassage) in der 2. Etage

Unsere Telefonnummer hat sich nicht geändert:
(0 43 47) 70 37 00

Krankengymnastik	Elektrotherapie
Manuelle Therapie	Kältetherapie
Klassische Massage	Atemtherapie
Fango / Heißluft	Kopfschmerzbehandlung
Manuelle Lymphdrainage	Hausbesuche
Medi-Taping	Alle Leistungen auch Privat

Das Team der Physiotherapiepraxis Fredrik Stahr
freut sich auf Ihren Besuch.

Physiotherapiepraxis Fredrik Stahr
Müllershörn 2b · 24220 Flintbek · Tel. (0 43 47) 70 37 00
www.physiotherapie-stahr.de

 *Nidema*
KOSMETIK & WELLNESS

Gesichtsbehandlung

Ayurveda

Massagen

Enthaarung

Maniküre

Oder wie wäre es
mit einem Geschenkgutschein?

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Nidema Kosmetik & Wellness · Nicole Stahr
Kätterskamp 16 · 24220 Flintbek · Tel. (0 43 47) 90 86 41
www.nidema-kosmetik.de



Wen anrufen, wenn man Sport im TSV betreiben will?

Hier die Rufnummern unserer Sparten- und Übungsleiter oder Mannschaftsbetreuer. Wir freuen uns auf Ihren Anruf und informieren Sie gern darüber, ob in unserem Sportangebot auch etwas Interessantes für Sie oder Ihre Kinder dabei ist.

Badminton

Christian Brose 0163/6 18 22 40

Fußball Herren/-Jugend

Manfred Baller 0 43 47/39 65

Thorsten Voss 0 43 47/83 81

Fußball Damen

Andrea Callsen 04 347/53 53

Gymnastik/Turnen

Turnen Mädchen ab 6 Jahre

Nicole Lass 0 43 47/92 86

Turnen gemischt 6-8 Jahre

Nicole Lass 0 43 47/92 86

Turnen Eltern und Kind

Susi Ackermann 0 43 47/9 08 38 43

Trampolin Jungen ab 6 Jahre

Helge Klammt 04 31/72 24 84

Turnen Kleinkinder

Susi Ackermann 0 43 47/9 08 38 43

Trampolin Leistungsriege

Helge Klammt 04 31/72 24 84

Turnen Leistungsriege

Corinna Zerlin 0 43 47/16 82

Funktionelle Gymnastik/Seniorenfitness

Edeltraut Jürgens 0 43 47/41 86

Step-Aerobic/Bauch-Beine-Po

Katrin Timm 0 43 47/80 99 44

Rückenfit

Edeltraut Jürgens 0 43 47/41 86

Herzgruppe

Peter Voss 0 43 47/22 68

Handball

Thomas Schlender 0 43 47/53 73

+ freitags von 15-20.00 Uhr

Eiderhalle (Mini-Team schon unter 10 Jahre)

Lauftreff

Bernd Cohrt 0 43 47/87 38

Sigrid Olesen 0 43 47/55 75

Amandus Ehlers – Walkinggruppe . 0 43 47/17 22

Leichtathletik

Jungen u. Mädchen ab 10 Jahre

Claudia Block 0 43 47/53 28

Kinder 6-9 Jahre

Sabine Behr 0 43 47/71 05 33

Sportabzeichen

Hermann Willi 0 43 47/7 13 99 50

Prellball

Uwe Volquardsen 0 43 47/15 19

Schützen

Jürgen Meier 0 43 47/39 73

Tischtennis-Damen u. Herren

Frank Bauers 0 43 47/70 39 29

Volleyball

Hartmut Stoll 0 43 47/88 79

Jiu-Jitsu (Selbstverteidigung) – Erwachsene – Jugend

Burkhard Dunkelmann 0 43 47/38 88

Tanzen

Andreas Seils 0 43 47/28 91

Wochentag	von - bis	Sportart	Ansprechpartner
<u>Eiderhalle</u>			
Montag	15:00-16:00	Handball-Maxis Jungen	Anja Prager
	15:00-16:00	Handball-Maxis Mädchen + Minis	Anja Prager
	16:00-17:00	Turnen gemischte Gruppe 6-8 Jahre	Nicole Lass
	17:00-18:00	Turnen Mädchen ab 8 Jahre	Nicole Lass
	17:00-18:00	Leichtathletik Jungen u. Mädchen ab 9 Jahre	Claudia Block
	18:00-20:00	Badminton Jugend	Roman Hallier
	18:00-19:30	Tischtennis Jugend	Marco Gempf
	19.30-23.00	Tischtennis Erwachsene	Frank Bauers
	20.00-23.00	Badminton Erwachsene	Christian Brose
	Dienstag	14:00-15:30	Nachmittagsport Schule
15:00-16:00		Turnen Eltern und Kind	Susi Ackermann
16:00-17:00		Turnen Eltern und Kind	Susi Ackermann
15:30-17:00		Leichtathletik Jahrgang 2003-2004	Katharina Howe, Karen Haß
17:00-18:00		Handball - männliche Jugend E	Klaus Moorhardt
17:00-18:00		Handball - männliche Jugend C	Thomas Schlender
18:00-19:00		Handball - weibliche Jugend C	Jan Fröhlich
18:00-19:00		Handball - weibliche Jugend B	Sonja Baller
18:00-19:30		Handball - Frauen	Sandra Kähler
19:30-21:30		Volleyball	Hartmut Stoll
19:30-23:00	Badminton	Christian Brose	
Mittwoch	14:00-17:00	Leichtathletik Jahrgang 2000-2003	Sabine Behr
	15:00-17:00	Trampolin Leistungsriege/Jugend ab 6 Jahre	Helge Klammt
	16:30-18:00	Leichtathletik Jungen u. Mädchen ab 9 Jahre	Claudia Block
	17:30-18:45	Handball - männliche Jugend C	Thomas Schlender
	17:30-18:45	Handball - männliche Jugend D	Enno Biedermann
	18:45-20:00	Handball - männliche Jugend B	Philip Behrens / Philip Sutter
	18:45-20:00	Handball - 2. Herren	Stefan Dahm
	20:00-22:00	Handball - 1. Herren	Tim Glöckner
Donnerstag	14:00-15:00	Turnen Kleinkinder ab 4 Jahre	Susi Ackermann
	15:00-16:00	Turnen Kleinkinder ab 4 Jahre	Susi Ackermann
	16:00-19:00	Fußball Jugend	Thorsten Voss
	19:00-20:15	Fußball Altherren	Peter Voss
	20:15-22:00	Prellball	Uwe Volquardsen
Freitag	14:00-15:00	Fußball Jugend	Thorsten Voss
	15:00-16:00	Handball - weibliche Jugend E	Thomas Schlender
	16:00-17:30	Handball - weibliche Jugend B	Sonja Baller
	16:00-17:30	Handball - weibliche Jugend C	Jan Fröhlich
	17:00-18:00	Handball - männliche Jugend B	Philip Behrens / Philip Sutter
	18:00-19:00	Handball - 1. Frauen	Sandra Kähler
	18:00-19:00	Handball - 2. Herren	Stefan Dahm
	19:00-20:30	Handball - 1. Herren	Tim Glöckner
	20.30-22.00	Handball - 3. Herren	Gordon Jahr
Samstag	14:00-22:00	Sparten nach Vereinbarung	

Stand 15. Juni 2012

Turnhalle

Montag	14:30-16:00	Nachmittagsport Schule	Schule
	16:30-17:30	Fit 50+	Edeltraut Jürgens
	17:30-18:30	Funktionelle Gymnastik	Edeltraut Jürgens
	18:30-19:30	Step-Aerobic	Katrin Timm
	19:30-20:30	Bauch – Beine - Po	Katrin Timm
Dienstag	14:30-18:00	Eiderheim	Jens Meier
	18:00-19:00	Rücken fit, gemischte Gruppe	Edeltraut Jürgens
	19:00-20:00	Rücken fit, gemischte Gruppe	Edeltraut Jürgens
	20:00-22:00	„Fit for Fire“	Feuerwehr
Mittwoch	14:30-16:00	Nachmittagsport Schule	Schule
	16:00-18:00	Fußball Jugend	Thorsten Voss
	18:00-19:00	Fußball Jugend Mädchen	Thorsten Voss
	19:00-20:30	Herzgruppe	Peter Voss
Donnerstag	14:30 - 16:00	Nachmittagsport Schule	Schule
	16:00-18:30	Leichtathletik	Sabine Behr
	18:30-19:30	Fatburner	Katrin Timm
Im 14tägigen Wechsel			
	20:00-22:00	Fußball Herren	Peter Voss
oder	20:00-22:00	Fußball SC Böhnhusen	
Freitag	16:00-17:30	Turnen Leistungsriege Mädchen	Corinna Zerlin
	17:30-18:30	Sportangebot Haus der Jugend	Haus der Jugend
	18:30-19:30	Wirbelsäulengymnastik gemischte Gruppe	Olivia Struck
2.+4.(ggf. 5.)			
Freitag im Monat	19:30-21:30	"offenes Sportangebot"	Haus der Jugend (E. Gotsch)

Schießanlage Bürger- und Sportzentrum

Mittwoch	18:00-20:00	Jugend / Erwachsene	Jürgen Meier
Freitag	18:00-20:00	Jugend / Erwachsene	Jürgen Meier

Sporthalle im Eiderheim

Montag	18:00-21:00	Jiu-Jitsu Kinder/Jugendliche	Burkhard Dunkelmann
Mittwoch	18:00-19:30	Jiu-Jitsu Kinder/Jugendliche	Burkhard Dunkelmann
	19:30-21:00	Jiu-Jitsu ältere Jugendliche und Erwachsene	Burkhard Dunkelmann

Gaststätte Pfefferberg

Mittwoch	17:30-18:30	Tanzen Jugend	Andreas Seils
	18:30-21:30	Tanzen Erwachsene	Andreas Seils
Donnerstag	18:30-21:30	Tanzen Erwachsene	Andreas Seils

TSV Flintbek – Handball DIE HANDBALLER

Nachdem die Saison 2011/2012 für die Mini's und Maxi's des TSV Flintbek eine siegesreiche Saison war, möchte ich mich auf diesem Weg bei allen Eltern für die jubelnde Unterstützung an den Wochenenden bedanken.

Ganz besonders möchte ich mich aber für die Trainingsunterstützung, die ich von Sinje, Svenni, Anni und Kevin hatte, bedanken. An guten Tagen waren

wir ca. 25 Kinder und da konnte ich Hilfe wirklich gut gebrauchen!!

Für die neue Saison würden wir uns sehr über Neuzugänge der Jahrgänge 2004 und jünger freuen. Jeden Montag um 15 Uhr treffen wir uns in der Eiderhalle!!!

Es grüßt euch Anja



Die Mini's



Die Maxis !!!!



Birger Kupper
Marktbereichsleiter



Gunnar Grosch
Geschäftsstellenleiter



Hinnerk Vosgerau
stellv. Geschäftsstellenleiter



Arnd Tewes
Kundenberater



Ann-Kristin Petukat
Kundenberaterin

Was uns antreibt?

**„Zufriedene Mitglieder
und Kunden“**



Claus Lemster
Kundenberater



Katja Ehlert
Kundenberaterin

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Geschäftsstelle Flintbek, Freeweid 11
oder SB-Pavillon (Edeka Neukauf, Dorfstr. 14)
Telefon: 04347/7074-0
www.kieler-volksbank.de

Wir machen den Weg frei.



Kieler Volksbank

TSV Flintbek – Förderverein Handball-Jugend

Bericht über die „Jugend-Freizeit im Selker Noor“

Am Freitag, den 08.06.2012 war es wieder soweit. Für drei Tage dem Alltag entfliehen und auf Kurzreise gehen. Die ca. 60 Jugendlichen Mädchen und Jungen und die Betreuerinnen/Betreuer der Handballjugend des TSV-Flintbek konnten auf Initiative des „Fördervereins der Handballjugend“ wieder ein Wochenende im Zeltlager Selker Noor bei Schleswig verbringen mit Vollverpflegung und vielen, vielen Beschäftigungen.

Gegen 15.00 Uhr waren alle auf dem Parkplatz am Sportzentrum erschienen. Nach der Einteilung der Kids auf die Autos ging es ab in Richtung Norden, die Wolken wurden immer dunkler. Nach dem Eintreffen aller PKW wurden erst einmal die Zelte eingeteilt, die Taschen ausgeräumt und das Nachtlager eingerichtet. Jeder Mannschaft stand ein Zelt mit einem oder mehrere Betreuerinnen/Betreuer zur Verfügung.



Es folgte die Einweisung für das Wochenende mit allen Besonderheiten eines Zeltlagers und die Verteilung der eigens für die Fahrt bestellten T-Shirts, Kinder Farbe grün, Betreuer Farbe blau. Bis zum Abendessen um 18.00 Uhr war für die „Neuen“ jetzt noch Zeit zu den ersten Erkundungen. Die Erfahrenen sausten gleich los zum Toben, Fußball-, Handball- oder Volleyballspielen. Andere nutzten das große Trampolin und hüpften um die Wette. Die Aktivitäten wurden jedoch immer wieder durch Regenschauer unterbrochen.

Nach dem Abendessen ging es dann weiter mit dem Herumtollen. Einige Gruppen gingen mit den Betreuern runter zum Noor und machten eine Kanutour oder auch eine Segeltour mit den Opti-Booten, immer mit Regenzeug und dem Blick zum Himmel. Gegen 21.00 Uhr war dann Grillen angesagt, zum Teil im Freien und beim Schauer auch im Unterstand.





ZIMMEREI IN FLINTBEK

Planen Sie im Sommer...
der nächste Winter kommt bestimmt!
Heizen Sie Ihr Geld nicht zum Fenster raus.
Mit SICHERHEIT gut beraten! Ihre Zimmererei in Flintbek.

Neubau von Häusern • Dachsanierung und Dämmung • Ökologische Baustoffe •
Altbausanierung • Energieeinsparmaßnahmen • Fenster und Türen • Sturmschäden u. v. m.

Wir bieten
Ihnen **7 Jahre**
Gewährleistung auf die
von uns ausgeführten Leistungen.

17
Jahre

Tel. 0 43 47 / 70 86 73 · Fax 0 43 47 / 70 86 74 · Mobil 01 72 / 529 20 26 · info@zimmererei-harald-rathje.de · www.zimmererei-harald-rathje.de

Bis zur Nachtwanderung zum „Zwergendorf“ war noch Zeit für alle zum Spielen.

Gegen 22.45 Uhr ging es dann endlich los. Die Kleinen und auch einige „Große“ machten sich mit Taschenlampen bewaffnet auf den Weg zu der halbstündigen Wanderung in den tiefen Wald und ins Bachtal. Auf dieser Tour blieben wir vom Regen verschont.

Nach der Rückkehr war für alle Jugendlichen Bettgezeit. Die Betreuer dagegen setzten sich noch mal „gemütlich“ in dicken Jacken zusammen, besprachen die Aktivitäten für Sonnabend und ließen den Tag langsam ausklingen.

Nächsten Morgen war die Nacht um 7.00 Uhr zu Ende. Die weibliche E-Jugend sauste von Zelt zu Zelt und weckte alle Teilnehmer auf, obwohl erst um 8.00 Uhr das Frühstück anstand. Ob wohl alle begeistert waren?

Nach dem Frühstück gingen die Aktivitäten wieder los. Einige nutzten den Hochseilgarten für abenteuerliche Klettereien in 7 m Höhe, andere versuchten sich beim „Colakästenstapeln“. Bei 15 Kästen hatten sie auch eine Höhe von fast 4-5 m erreicht. Die Ballspielplätze und das Trampolin waren ständig belegt. Nur der eine oder andere Schauer konnte den Einsatz verhindern.



**...starke Küchen-
starke Preise!**

KÜCHE & CO
Die Küchen-Fachleute

Sophienblatt 88-90 · 24114 Kiel · Telefon 04 31/26 09 86 60
Mo.-Fr. 10-18 Uhr · Sa. 10-14 Uhr · www.kuechenstudio-kiel.de



Die „Großen“ waren mit dem Skipper an die Schlei gefahren um dort mit dem großen Segelboot eine Tour zu machen, waren aber nach kurzer Zeit zurück. Der starke Wind verhinderte eine sichere und ordentliche Segeltour. Also musste man sich wieder im Camp betätigen.

Das Mittagessen mit der anschließenden Pause konnten dann auch alle gut ab, da das Wetter auch weiterhin nicht mitspielte. Gut ausgeruht ging es danach wieder los. Erneut hatten wir die Opti-Segelboote und die Kanus zur Verfügung, also runter zum Wasser, natürlich immer mit Schwimmwesten. Der stärkere Wind machte uns dann doch zu schaffen. Einige Optis hatten Schwierigkeiten wieder an den Steg zu kommen. Also mussten das Ruderboot und die Kanus den einen oder anderen wieder einfangen. Bei diesem Wind artete es in harte Arbeit aus. Das Wetter war kühl und windig und trotzdem gingen einige Hartgesottene nachmittags im Noor baden.

Während sich die einen auf dem See abmühten, nutzten die „Daheimgebliebenen“ die Kaffeepause zur Entspannung. Die männliche E-Jugend startete danach in den Wald, um Holz für das Lagerfeuer zu sammeln. Voll bepackt mit trockenem Holz tauchten sie bald wieder auf. Ob das Wetter heute Abend hält? Einige Schauer stellten es in Frage. Bis zum Abendessen waren die bekannten Aktivitäten dann wieder im Camp. Neu war dieses Jahr die Slackline im Wald nebenan. Auf „Gummibändern“ mussten die Jugendlichen sich von einem zum anderen Baum hangeln und das funktionierte nur in Teamwork, was unsere Handballer ja mehr oder weniger kannten. Eine reizvolle Angelegenheit.

Nach dem Abendessen bildete sich erstmal eine lange Schlange an dem Kiosk. Naschis und Chips wurden für das Fußballspiel der Nationalelf von den Kindern eingekauft. Nach einiger Zeit wurde dann das Lagerfeuer entfacht. Das Stockbrotbacken konnte beginnen. Mit Begeisterung waren alle Kleinen und auch einige Große dabei und aufwärmen konnte man sich auch dabei. Das Wetter hielt sich von oben glücklicherweise trocken.

Plötzlich kam Bewegung in die Truppe, denn das Fußballspiel begann. Im Essensaal war eine Leinwand aufgebaut und fast alle waren verschwunden. Einige wenige Erwachsene und Kinder blieben jedoch am Lagerfeuer. Himmlische Ruhe und mollige Wärme. Nach dem Sieg der Fußballer wurde noch kurz gefeiert und Bettruhe war für die Kleinen angesagt. Die Größeren saßen dann mit den Betreuern ein wenig am gemütlichen Feuer, einige auch schon mit der Wolldecke.



Nachts fing es dann an leicht zu regnen und hörte auch am Morgen nicht auf. So wurden nach dem

Frühstück erst einmal die Zelte aufgeräumt und die Taschen gepackt und sehnsüchtig auf besseres Wetter gehofft. Gegen 10.00 Uhr war es dann soweit. Es hörte auf zu regnen und sofort wurden alle wieder aktiv. Angesagt waren wieder Trampolinspringen, Fußball-, Handball und Volleyballspielen, Opti segeln, Kanu fahren und vieles mehr. Jeder tobte sich noch mal ordentlich aus, bis dann um 12.45 Uhr die Glocke zum Mittagessen ertönte.

Danach wurde endgültig aufgeräumt und zusammengepackt und zum Abschluss ein Gruppenfoto der gesamten Teilnehmer gemacht. Inzwischen waren auch die ersten Fahrer erschienen. Die Kinder mit Gepäck wurden auf die verschiedenen PKW verteilt und die Heimreise konnte beginnen. Gegen 15.00 Uhr waren wir dann wieder in Flintbek.

Beim folgenden Treffen der Verantwortlichen wurde festgestellt, dass die Kinder trotz des miesen Wetters zufrieden und begeistert waren und im nächsten Jahr wieder dabei sein wollen. Wir Erwachsenen haben das mit dem Wetter ein wenig anders gesehen, aber das zählt nicht.

In diesem Zuge möchten wir uns nochmals recht herzlich bei allen Sponsoren (Christer Betonwerk, Provinzial, Edeka Markt Albrechtsen, familia Markt Flintbek, Consiliarius Steuerberatungs GmbH) Spendern von Sachwerten, den fahrenden Eltern und den Betreuern bedanken, ohne deren Einsatz und Engagement diese Jugend-Freizeit nicht möglich gewesen wäre.

Förderverein Handballjugend TSV Flintbek
(Redakteur Rolf Löhndorf)



Wir erhalten den Wert Ihres Hauses.
Im Außen- und Innenbereich

Effland 29
24220 Flintbek
Tel.: 04347 / 35 03
Fax: 04347 / 77 01

Rechtzeitig renovieren
spart Ärger und Geld.



Firma Reinigungssysteme Nord Fachcenter Buchholz

Am 01. Januar 2011 wurde die Firma Reinigungssysteme Nord GmbH mit Sitz in 24582 Bordesholm (06.07.2001 gegründet) von der Firma Fachcenter Buchholz, gegründet im Februar 2006 in Tarp, übernommen.

Die neue Firma "Reinigungssysteme Nord Fachcenter Buchholz" betreibt nun ihre Kerngeschäfte von Flintbek aus. Der neue Standort liegt in etwa in der Mitte von Flensburg und Hamburg. Dabei ist eine schnelle Erreichbarkeit der Kunden wichtig. Um dies sicherzustellen, wurde der Standort Flintbek gewählt in der Nähe der A7.

Die Grundstücksfläche beträgt 2.650 m², auf der sich eine Halle von ca. 600 m² mit Ladenfläche, der Werkstatt, dem Lager und Büroräumen befindet.

Das Kerngeschäft ist der Verkauf und der komplette Service mit Reparatur und Wartung von Reinigungsgeräten. Drei große Hauptkategorien sind dabei zu unterscheiden:

- Hochdruckreiniger (inkl. Höchstdruckreinigern)
- Sauger (Nass/Trocken) inkl. Sicherheitssaugern
- Bodenreinigungsmaschinen (Mitgänger/Aufsitz)

Im Wesentlichen handelt es sich dabei um Geräte der Marke Nilfisk Alto, dem Weltmarktführer auf dem Gebiet der professionellen Reinigungstechnik.

Aber auch Geräte des Fabrikats Kärcher werden verkauft und der vollständige Service dafür angeboten. Neben dem Ladengeschäft ist jetzt auch ein Internetshop seit dem 01.12.2010 geschaltet. Auf der eigenen neu überarbeiteten Homepage (www.fachcenter-buchholz.de) können nun auch direkt Waren bestellt werden.

Ferner werden seit dem 01.10.2010 Höchstdruckgeräte (Hochdruckreiniger > 250 bar – 2.800 bar) der Firma Putzmeister / Dynajet angeboten. Die Firma Putzmeister zählt zu den weltweit bekanntesten Herstellern von Mörtelmaschinen und Höchstdruckgeräten. Für diese Geräte ist die Firma Reinigungssysteme Nord Fachcenter Buchholz nun Premium-Stützpunktpartner.

Es wird das ganze Leistungsspektrum angeboten (Kauf, Miete, Reparatur, Wartung, Service).

Neben mittlerweile namenhafter Großkunden wie z.B. Lufthansa Technik in Hamburg, Stadtwerke Kiel, Stadtwerke Schleswig, Remondis, städtische Bauhöfe, Ämter und Gemeinden sind auch viele andere Unternehmen mit festen Wartungsverträgen gegenüber der Firma geschäftlich verbunden.

Die Anzahl der Neukunden steigt stetig, was u.a. auch dem soliden Servicemanagement geschuldet ist.



Hochdruckreiniger • Bodenreinigungsmaschinen • Staubsauger

Nilfisk Alto • Wap • Kärcher

Verkauf - Verleih - Zubehör - Reparatur - Vor-Ort-Service

Wir reparieren Ihnen *alle* Fabrikate und Gerätetypen

Konrad-Zuse-Ring 36 • 24220 Flintbek • Tel. 0 43 47-9 03 97 95

www.fachcenter-buchholz.de

TSV Flintbek – Leichtathletik

Und als Highlight wieder Malente ...

Schwupp – und schon wieder ist ein Jahr vorbei. Wie schnell das immer geht ... War doch klar, dass wir nach einer gelungenen Saison wieder ins Trainingscamp fahren. Und weil es uns in Malente im letzten Jahr schon so gut gefallen hat, zog es uns auch diesmal wieder ins Sport- und Bildungszentrum des Landessportverbandes.

Am 22. Juni nach der Zeugnisausgabe noch schnell die letzten Naschis in die Koffer gesteckt und los geht's. Die meisten kannten die Abläufe und das Gelände ja schon perfekt und auch die „Erstreisenden“ Anna, Christiane, Paul und Hannes fühlten sich schnell heimisch, denn die Zimmer waren wieder wunschgemäß besetzt. Im Kindergarten vor vielen Jahren hießen sie „Tigerenten“, aber in Malente wurden sie in Pumas umgetauft – unsere drei jüngsten Mädels. Aber nicht, weil sie so schnell sind (das sind sie sowieso), sondern weil das Klima ihres Zimmers andersartig war im Vergleich zu allen anderen. Das tat jedoch dem weiblichen Aufräum-Gen keinen



Abbruch, so dass Anna, Rosi und Anni am Ende den Preis fürs aufgeräumteste Zimmer bekamen.

Aber der Reihe nach. Da wir die Trainingsfreizeit wieder gemeinsam mit dem SV Krummesse verbrachten, wollten wir uns gleich zu Beginn nach dem Bettenbeziehen und der Teambesprechung mit Kennenlernspielen beschnuppern – das war so lustig, dass das Eis auf beiden Seiten schnell geschmolzen war. Beim Abendessen gab es dann schon in der Schlange am Buffet keine Berührungsängste mehr. Das Essen war echt lecker, die Flintbeker „Buffetfräsen“ plünderten sogar mal wieder den Obst- und Gemüsebottich.

Abends war dann selbstverständlich EM angesagt. Das Deutschlandspiel machten unsere schwarz-rot-gold ganzkörpergeschminkten Sportler zur Pyjama-party mit jeder Menge Chips, Schokolade, Keksen etc. Gott sei Dank gab es einen klaren Sieg und keine Verlängerung, so dass wir „schon“ um 23.30 Uhr zur Nachtruhe übergehen konnten, was einigermaßen geklappt hat. Am nächsten Tag war um 7.30 Uhr wecken und Frühstück angesagt, um 9 Uhr ab zur ersten Trainingseinheit in die Halle. Ausgiebiges Lauf-

