

## Fahrradtour

Mittelstenahe (sla). Der Gesangsverein „Polyhymnia“ Mittelstenahe lädt zur alljährlichen Fahrradtour ein. Gestartet wird am Donnerstag, 24. August um 13.30 Uhr beim Vereinswirt Hinrich Katt. Um 15.30 Uhr ist eine Kaffeetafel in Voltmanns Gasthaus, Altbachbruch, geplant. Deftiges vom Grill wird ab 19 Uhr bei der Schützenhalle angeboten. Anmeldungen nimmt Ute Steffens unter Telefon (04773) 1361 entgegen.

## Pilates meets Faszien

Bremervörde. Am Mittwoch, 30. August beginnt beim Kneipp-Verein Bremervörde von 9 bis 10 Uhr ein Kurs über 10 Termine „Pilates meets Faszien“ im Studio 1 in der Stader Straße 29. Das Bindegewebe unseres Körpers mit den darin enthaltenen Faszien ist trainierbar und regenerationsfähig. Mit Hilfe einer speziellen Rolle ist es möglich, das Fasziengewebe auszurollen und damit Verklebungen zu lösen. Durch die Kombination zu Pilates entsteht ein ganzheitliches Training in Form von speziellen Dehn- und Bewegungstechniken, die einen positiven Einfluss auf unser Fasziensystem haben. Anmeldung unter der Telefonnummer 04763-937843

## Neuer EDV-Kurs für Frauen

Bremervörde. Die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Rotenburg bietet den EDV Kurs „Word 2013“ speziell für Frauen, die sich weiterbilden wollen, an. Vom 31. August bis 5. Oktober (je 1 x die Woche) geht es um die Textverarbeitung, Briefe und Texte schreiben und gestalten – das gehört heute zu den beruflichen Grundkenntnissen. Professionelle Kenntnisse sind in Unternehmen heutzutage Voraussetzung. In diesem Kurs wird das Entwerfen von Briefen nach DIN 5008, sowie das Bearbeiten, Erstellen und Korrigieren von Texten erlernt. Durch praktische Übungen werden die Kenntnisse vertieft oder aufgefrischt. Das Seminar findet an sechs Terminen, jeweils donnerstags, von 9 – 12.15 Uhr in den Räumlichkeiten der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft, Neue Str. 22, in Bremervörde, statt. Die Kursgebühr beträgt 60 Euro, kann ggf. erstattet werden. Weitere Informationen und Anmeldung unter der Telefonnummer 04761/923 5873 oder per Mail: info@frauenundwirtschaft-ikrow.de. Die Teilnehmerinnen erhalten umfassendes Informationsmaterial.

## Neue Kurse im Aquaback beginnen

Bremervörde. Das AQUABACK-Trainingskonzept bietet mit 10 Stationen - bestehend aus 5 Geräten und 5 freien Übungen mit Aquahantel und Poolnudeln - ein komplexes, gelenkschonendes Training für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Der Kurs wird von dem geschulten Aquaback-Team angeleitet. Jetzt nach den Sommerferien angehen die nächsten Kurse an und es sind noch Plätze frei - Montag, 4. September um 18.45 Uhr und um 19.30 Uhr sowie am Dienstag, 5. September um 17.45 Uhr, 18.45 Uhr und auch um 19.30 Uhr! Ein Kurs geht jeweils über 5 Abende und kostet 50 Euro inkl. Eintritt. Weitere Informationen sowie Anmeldungen beim Delphino-Team unter Telefonnummer 04761/809090.

# 15. Herbstlauf wird wohl der letzte sein

## Es mangelt, wie so oft, am Nachwuchs

VON WOLFGANG TUTTLIES

Hambergen. Es dauert noch ein paar Tage, aber die ersten Anmeldungen für den Hamberger Herbstlauf sind schon da. Start und Ziel ist in diesem Jahr die Sportanlage des TSV Steden-Hellingst. Diese beliebte Veranstaltung findet in diesem Jahr zum 15. Mal statt. Es gibt allerdings einen kleinen Wermutstropfen, denn das 15. Mal wird voraussichtlich auch das Letzte sein: Es fehlt einfach der Nachwuchs!

Den derzeitigen Mitgliedern mangelt es an Zeit, solch eine große Veranstaltung auf die Beine zu stellen. Viele sind berufsbedingt zu sehr eingespannt, um genügend Zeit für dieses anspruchsvolle Hobby aufzubringen. Doch in diesem Jahr sind noch einmal alle mit Eifer dabei, und stellen ein tolles Programm für den 23. September in Aussicht.

Der Herbstlauf, der zusammen mit der Samtgemeinde Hambergen organisiert wird, findet jedes Jahr in einer anderen Mitgliedsgemeinde statt. Steden-Hellingst ist in diesem Jahr zum dritten Mal Gastgeber. 2010 waren hier über 300 Läuferinnen und Läufer am Start. In diesem Jahr gibt es zahlreiche Wettbewerbe für die unterschiedlichsten Altersklassen. Eine Besonderheit dürfte dabei



Wohl zum letzten Mal plant das Orgateam den Hamberger Herbstlauf.

Foto: wt

der Krümmellauf sein, der für die Jahrgänge 2013 und jünger vorgesehen ist. Da wird manch ein Teilnehmer die Strecke von 150 Metern nur an der Hand von Mami oder Papi bewältigen können. Aber eine gute Stimmung ist somit programmiert!

Alle Teilnehmer an den Wettbewerben erhalten eine Medaille und bei Rückgabe ihrer Startnummer nach dem Lauf nehmen sie an einer Tombola teil. Anstelle von Pokalen gibt es für die Sieger einiger Läufe Sachpreise und eine Besonderheit gibt es noch: den Spendenlauf über 5 km. Die Hälfte der Startgebühren kommt der Jugendarbeit des TSV Steden-

Hellingst zugute. Wie übrigens auch die Einnahmen aus dem Kaffee- und Kuchenverkauf und den Erlösen aus dem T-Shirtverkauf. Neben den sportlichen Aktivitäten gibt es natürlich auch noch ein umfangreiches Rahmenprogramm, bei dem auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt. Es wird gegrillt, Kaltgetränke und Kaffee und Kuchen werden angeboten und der Crepe-Stand ist auch wieder dabei. Die Läufer werden unterwegs mit Getränken versorgt. Nach dem Lauf besteht die Möglichkeit einen Massage-Service in Anspruch zu nehmen. Dieser wird erneut durch den Hamberger Physiotherapeuten

Stefan Wagner angeboten. Wer jetzt Lust auf die Teilnahme hat, kann sich bis Mittwoch, 20. September unter der Adresse [www.hamberger-herbstlauf.de](http://www.hamberger-herbstlauf.de) anmelden. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag bis eine Stunde vor Beginn des gewählten Laufes noch möglich. Das Teilnehmerfeld ist auch in diesem Jahr wieder international besetzt. Nachdem in der Vergangenheit Läufer aus Dänemark und Finnland dabei waren, hat sich für dieses Jahr auch ein Teilnehmer aus Marokko angekündigt. Also alles in Allem gute Gründe am 23. September nach Steden zu kommen!

## „Es fiel uns nicht leicht“

### Jury suchte - und fand - die schönsten Ferienbilder



Bei so schönen Bildern fiel den Juroren Anke Kless (Firma Konz), Birgit Wischenberg (Anzeiger Verlag) und Jens Winterhoff (Natur- und Waldkindergarten Gnarnenburg) die Wahl nicht leicht. Foto: eb

bis zwölf, da musste schon genau hingeschaut werden, betonte Jens Winterhoff vom Natur- und Waldkindergarten Gnarnenburg. „Wir wollten keine abgepausten Bilder oder solche, bei denen sichtlich Eltern oder Großeltern geholfen haben!“

Viel Freude hatten die drei Juroren auch an den Bemerkungen, die sich manchmal auf der Rückseite der Bilder fanden, auch wenn diese keinen Einfluss auf die Entscheidung hatten.

„Jetzt stehen die drei Gewinner der Hauptpreise fest, und auch die Plätze 4 bis 10 sind vergeben. In der Ausgabe vom 27. August wird der ANZEIGER die Bilder der Gewinner veröffentlichen. Sie werden im Laufe der nächsten Woche von uns benachrichtigt und zur Gewinnübergabe eingeladen“, freute sich Birgit Wischenberg vom Bremervörder ANZEIGER.

Landkreis (nek). Auf dem großen Tisch im Laden der Firma Konz Schreibwaren, Spielwaren und Geschenke in der Gnarnburger Hindenburgstraße 70 stapelten sich diesmal keine farbenfrohen Spielwaren, sondern prächig bunte Tuschebilder, Buntstiftzeichnungen und Wachsmalwerke.

Alles Arbeiten von Kindern, die sich auch in diesem Jahr in großer Zahl an der Sommer-Mal-Aktion der Firma Konz und des ANZEIGERS beteiligt hatten.

„Wir waren wieder von der Fantasie der Kinder begeistert, die sich zum Teil sehr viel Mühe bei ihren Werken gegeben haben“, sagte Anke Kless, Inhaberin von Konz, erfreut.

Die drei Juroren legten Wert darauf, die eingereichten Bilder altersgerecht zu beurteilen. Das Alter der jungen Künstler lag zwischen drei

## Anschaffungen ermöglicht

### Regionalbeirat der Volksbank übergab Spenden



Gläubliche Gesichter bei den Spendeneempfängern, denen Andre Lütjen von der Volksbank Gnarnenburg (li.) und Ernst Bayer vom Regionalbeirat (re) zu längst benötigten Anschaffungen verhalfen. Foto: nek

Karlshöfen (nek). In der Kindertagesstätte „Sprungschanze“ am Karlsrufer Flugplatz herrschte Vorfreude und eine gewisse Aufregung. Nicht so sehr unter den Kindern, denn die waren an diesem Nachmittag bereits nach Hause gegangen, sondern viel mehr unter den Vertretern der vier Vereine und Organisationen, die hier ihre beantragten Spenden offiziell entgegen nehmen konnten.

Ernst Bayer, Sprecher des Regionalbeirats 2, zuständig für die Bereiche Gnarnenburg, Hambergen und Vollersode, war gemeinsam mit Andre Lütjen, Geschäftsstellenleiter der Volksbank Gnarnenburg und Sascha Ringe von der Marketingabteilung der Volksbank Osterholz nach Karlshöfen gekommen, um symbolisch einen vierstelligen und drei dreistelligen Spendebeträge an die Kindertagesstätte Karlshöfen, die Schützengesellschaft Brillit e. V., die Paulusgemeinde in Gnarnenburg und den Spielmannszug Ackermann, ebenfalls aus Gnarnenburg, zu übergeben.

Über die Spendenvergabe, die sich aus Gewinnspartbeiträgen und einer gewissen Summe pro Volksbank-Mitglied in diesem Bereich speisen, wird zweimal jährlich, im Frühjahr und Herbst, im zuständigen Regionalbeirat entschieden. „Hier können sich alle Vereine und Organisationen bewerben, die einen Zuschuss zu geplanten Anschaffungen benötigen“, hob Ernst Bayer hervor, und Sascha Rin-

ge ergänzte: „Vereine und Organisationen können sich noch bis zum 2. September bei der Volksbank Osterholz um eine Spende für ihre Vorhaben bewerben.“ Und sich dann vielleicht auch über Wasserspieltische für die Jüngsten, neue Musikinstrumente, Wandbehänge für Kirchenräume oder ein neues Luftgewehr für verbesserte sportliche Konkurrenz freuen.

## Apéro – Schnelle Drinks und Snacks

Selsingen. Die Arbeitsgemeinschaft Bildungswerk Selsingen (ABS) bietet am Donnerstag, 31. August von 19 – 22 Uhr den Kochkurs „Apéro“ an. Unter Leitung von Bianca Bockelmann werden schnelle Drinks und leckere Häppchen und viele weitere Leckereien zubereitet. So soll es sein, wenn man Freunde einlädt und einen tollen Abend verbringt. Genuss und Geselligkeit gehören beim Apéro nämlich unbedingt zusammen. Die Kosten für den Kochkurs betragen pro Person 12 Euro zzgl. einer Lebensmittellumlage. Anmeldungen nimmt die ABS telefonisch unter 04284/9307-110 oder per E-Mail unter [abs@seltsingen.de](mailto:abs@seltsingen.de) entgegen.

## Offener Handarbeitstreff

Oerel. Nähen, Stricken, Häkeln, Sticken, Spinnen usw. Am Dienstag, 22. August findet von 19 – 21 Uhr ein Treffen für alle begeisterten Handarbeiter im Mehrgenerationenhaus beim Koopmannhof statt. Dort sollen Ideen ausgetauscht und sich gegenseitig geholfen werden. Auch Anfänger sind willkommen. Es wird gezeitigt, wie man Taschen näht oder ähnliches. Damit es gleich losgehen kann, stehen zum Teil Nähmaschinen, Spinnräder, Häkel- und Stricknadeln bereit – gerne darf auch eigenes Material mitgebracht werden.

## Schlaganfall Selbsthilfegruppe

Bremervörde. Am Montag, 4. September um 15:30 Uhr veranstaltet die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Osterholz-Bremervörde ein Treffen der Gruppe „EinSchlag“ - auch für Angehörige. Das Treffen findet in der AOK Bremervörde, Neue Straße 45/46, Bremervörde statt. Weitere Informationen unter Telefonnummern: 04793/1614 (Herr Krohn).

## Abnehmen - aber mit Vernunft

Gnarnenburg. Wunderdiäten machen nicht schlank, was hilft, ist eine langsame Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. In diesem Kurs erkennen die Teilnehmer, warum sie zu viele Pfunde angesammelt haben, wie sie ihr Verhalten in den Griff bekommen und wie einfach es ist, die täglichen Mahlzeiten „leichter“ zuzubereiten. Dazu gibt es Tipps, Rezepte und Kostproben. Der Kurs läuft über 10 Wochen und findet einmal wöchentlich (dienstags) statt und beginnt am Dienstag, 29. August, um 18.30 Uhr. Anmeldungen nimmt die LEB Klenkendorfer Mühle unter der Tel-Nr. 04763/8851, persönlich im Rathaus der Gemeinde Gnarnenburg, Zimmer 13 oder per E-Mail: [info@leb.gnbg.de](mailto:info@leb.gnbg.de) entgegen.

## Gospelnight

Bremervörde. Am Sonntag, 10. September um 19 Uhr findet eine Gospelnight mit den Gospelchören des Kirchenkreises Bremervörde-Zeven in der St. Liborius-Kirche, Ecke Neue Straße/ Kirchenstraße, Bremervörde statt. Weitere Informationen unter der Telefonnummer 04761/3146 (Frau Düweke).

# GOLD-ANKAUF

B & B

Schmuck und Design

in Bremervörde

ALTE STRASSE 79

TEL. 04761/3111

Altgold - Schmuck - Münzen - Zahngold - Silber

Ankauf von versilberten Besteck - auch Hausbesuche

SOFORT BARGELD