

Siebenmeter

Das Hallenheft des TSV Altenholz



TSV Altenholz //
TSV Anderten

Samstag, 05.04.2025 um 18:00 Uhr



REWE
Dein Markt



Die Beste Taktik auf dem Feld – Vielfalt!



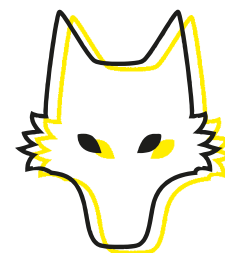
Große Vielfalt aus deiner Region



Entdecke eine Vielfalt an regionalen und lokalen Erzeugnissen.

Süderstr. 4 • 24214 Gettorf

Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 21 Uhr



ACHTUNG!!!

Unser Spiel beim DHK Flensburg (14.03.25) wurde verlegt. Wir spielen jetzt am 09.04.25 um 20:00 Uhr in Flensburg! Wir freuen uns auf zahlreiche und laute Unterstützung in Flensburg!

IN DER ENGLISCHEN WOCHE DEN SACK ZUMACHEN

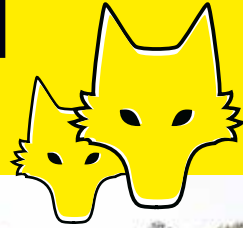
Innerhalb von acht Tagen haben wir dreimal die Möglichkeit, die letzten noch fehlenden Punkte für den Klassenerhalt zu sammeln. Allerdings haben es die Begegnungen in sich: Heute empfangen wir mit dem TSV Anderten den aktuellen Tabellenvierten, der am vergangenen Wochenende mit einem Heimsieg (35:32) gegen den Tabellenzweiten HC Empor Rostock aufhorchen ließ. Die Hannoveraner befinden sich aktuell in einer sehr guten Verfassung. Am

kommenden Mittwoch müssen wir dann zum Landesderby nach Flensburg reisen. Dort erwartet uns eine Mannschaft, die auch noch dringend Punkte für den Klassenerhalt benötigt. Die englische Woche beenden wir mit dem Auswärtsspiel gegen die zweite Mannschaft des SC DHFK Leipzig. Auch die Sachsen haben sich aktuell noch nicht aller Abstiegsorgen entledigt. Diese Woche hat es in sich; das Gute, wir haben es selbst in der Hand und können für klare Verhältnisse sorgen. Am vergangenen Wochenende

hätten wir mit einem Sieg in Cottbus unserem Ziel Klassenerhalt schon etwas näher kommen können. 30:30 hieß es am Ende beim Tabellenletzten. Das Fehlen von sieben Spielern konnten wir leider nicht erfolgreich kompensieren. Es bleibt also tabellarisch eng für uns. Deswegen wollen wir heute möglichst mit einem Sieg in diese anspruchsvolle Woche starten. Unterstützt uns und seid der achte Mann!

Eure Erste

INHALT



Wir
reißten
was!

06	<i>Spiel gegen MTV Braunschweig</i>	36	<i>Spieltage</i>
08	<i>Spiel gegen LHC Cottbus</i>	38	<i>Hin- und Rückspiele</i>
16	<i>Team hinter dem Team</i>	42	<i>Sponsoren</i>
18	<i>Aufstellung</i>	43	<i>Tabelle</i>
20	<i>Torschützentabelle</i>	44	<i>Mitgeschrieben</i>
24	<i>Unser heutiger Gegner</i>	48	<i>Schiedsrichter</i>
28	<i>Übung des Monats</i>	50	<i>Impressum/Ausblick</i>
32	<i>1. Damen</i>		



► Werbung
durch Technik!

www.k2-center.de



FÜR IHRE
**WORK-DRIVE
BALANCE**

XCYC
exciting cargo bikes



fine vehicles for business.

powered by **K2**

WALLED®

**Besser Werben
auf unseren LED-Walls**

DOOH – Digital out of Home

powered by **K2**

WÖLFE FORDERTEN SPITZENREITER LANGE ZEIT

In der Dritten Handball-Liga konnte der TSV Altenholz mit Ligaprimus MTV Braunschweig zwar lange mithalten, musste sich am Ende aber doch deutlich mit 29:34 geschlagen geben.

50 Minuten schnupperte der TSV Altenholz vor heimischer Kulisse an der Chance, den ganz Großen der Dritten Handball-Liga zu Fall zu bringen. Doch am Ende konnten die Wölfe keine Beute machen. Beim 29:34 (15:14) spielte der Spitzenreiter vom MTV Braunschweig in der Schlussphase zu abgeklärt, sicherte sich den 22. Sieg im 24. Spiel und ist nach der verpassten Chance im Vorjahr nun ein heißer Anwärter auf den Aufstieg in die Zweite Liga. Die ersten zwölf Minuten zeigten, wo Braunschweig gefährlich ist: Mit den Anspielen auf Linksaußen Bela Pielles und durch den schnellen Armzug des Rückraum-Spielers Philipp Krause kamen die Gäste zu einfachen Toren. Vor allem die Phase, als die Altenholzer nach einer Zwei-Minuten-Strafe gegen Malte Voigt in Unterzahl agieren mussten, nutzten die Gäste, um sich leicht abzusetzen. Doch den Altenholzern gelang es durch intensive Abwehrarbeit gegen den Rückraum und gegen die stabilen MTV-Kreisläufer, den Spielfluss der Braunschweiger zu unterbrechen und sich Tor



SPIELBERICHT

Jöhncck, Landgraf – Fängler 2, Seebeck 3, Meereis 2, Bornhöft, Bergemann 2, Dibbert 1, Glindemann 2, Voigt 5/3, Hase 4, Kahmke 3, Abelmann-Brockmann, Pabst 5, Eickhoff, Wiegleb

Spielverlauf 1:0, 3:2, 5:6, 5:8, 7:11, 11:11, 13:14, 15:14 HZ 15:15, 19:18, 21:20, 24:23, 26:27, 27:30, 28:32, 29:34



um Tor heranzuspielen. Was möglich gewesen wäre gegen den Tabellenführer, zeigte sich in der Schlussphase der ersten Halbzeit. Torwart Tom Landgraf, der gerade in die Partie gekommen war, konnte den Braunschweigern ein, zwei freie Bälle wegnehmen. Und plötzlich lagen die Altenholzer durch den erfolgreichen Siebenmeter von Malte Voigt zur Pause sogar knapp vorn. Aber die Torwart-Paraden kamen im weiteren Spielverlauf zu selten. TSV-A-Trainer Torge Greve versuchte zwar, mit Wechseln zwischen Landgraf und Thore Jöhncck mehr Stabilität zwischen die Pfosten zu bringen, musste aber feststellen: „Gegen Braunschweig kannst du nur gewinnen, wenn alle 100 Prozent bringen. Das hat uns heute gefehlt. Im Tor hätten wir mehr Paraden gebraucht. Gerade von den Außenbällen hätten wir mal den einen oder anderen kriegen müssen. Das hat nicht geklappt.“ So hielten die Altenholzer zwar lange dagegen, lagen auch Mitte der zweiten Halbzeit immer mal wieder vorn. Sie lieferten sogar spielerische Höhepunkte,

als Nicolas Kahmke mit einem schönen Kempa nach noch schönerem Pass von Lars Meereis traf (19:18). Oder als Klas Bergemann MTV-Torwart Niklas Mellmann zum 20:19 mit einem wunderbaren Lob überlistete. Den wichtigen Punch, mehr als eine Eine-Tore-Führung herauszuspielen, konnten sie allerdings nicht setzen. Dabei wären die Möglichkeiten dazu da gewesen, aber ausgerechnet dann agierten die Wölfe zu ungeduldig. Die Braunschweiger ließen sich diese Chance nicht entgehen. In der Schlussphase liefen sie den Wölfen sogar noch davon, machten aus einem ausgeglichenen Spiel innerhalb von fünf Minuten eine Sechs-Tore-Führung und fuhren einen deutlichen Sieg ein.

„Dass es am Ende noch so klar ausgeht, tut ein bisschen weh. Wir hatten Phasen zum Beginn und zum Ende, in denen wir nicht gut im Spiel waren, aber 50 Minuten haben wir auf Augenhöhe gespielt. Dass es am Ende fünf Tore Unterschied sind, spiegelt den Spielverlauf nicht wider“, sagte Torge Greve.

MIT MINI-AUFGEBOT EINEN PUNKT GEHOLT – 30:30 IN COTTBUS

Ohne sieben Stammspieler holen Torges Männer beim LHC Cottbus einen Punkt, verlieren aber Tommy Fängler durch Verletzung.

Die Wölfe vom TSV Altenholz ließen beim Tabellenletzten der Dritten Handball-Liga einen Punkt liegen. Gegen den LHC Cottbus reichte es nur zu einem 30:30 (15:14), das die Altenholzer in der Tabelle aber sogar um einen Rang auf Platz acht klettern lässt. Mit einem Mini-Aufgebot war TSVA-Trainer Torge Greve in die Niederlausitz gereist. Gleich sieben Spieler aus seinem Stamm fehlten ihm durch Verletzung, aus privaten Gründen oder wegen Einsätzen beim THW Kiel. Als sich Mitte der zweiten Halbzeit auch noch Tommy Fängler, der bis dahin fünf Treffer zur Altenholzer Bilanz beigesteuert hatte, verletzte, war die Personalisere der Greve-Truppe perfekt. „Damit hatte ich praktisch gar keine Option mehr. Auf der Bank waren nur noch ein Kreisläufer, ein Linksaußen und ein Torwart.“ Und Fängler könnte möglicherweise noch länger ausfallen, denn die Schwere seiner Knöchelverletzung

S P I E L B E R I C H T

Saggau, Landgraf – Fängler 5, Brassait 2, Meereis 3, Bornhöft, Bergemann 2, Glindemann 2, Voigt 2, Hase 3, Abelmann-Brockmann 9/2, Wiegleb 2

Spielverlauf 0:1, 2:2, 4:4, 6:8, 7:9, 11:12, 14:15 HZ 15:18, 16:21, 19:24, 22:25, 25:28, 27:29, 30:30

war noch nicht abzusehen. Trotz dieser Schwächung hatten die Altenholzer lange die Zügel der Partie in der Hand, führten Mitte der zweiten Halbzeit mit 23:17. Greve: „Wir lassen die Cottbuser dann zu sehr herankommen. Das hätten wir verhindern müssen. Immerhin hat sich das letzte Aufgebot dann gegen die Niederlage gestemmt und noch einen Punkt gerettet.“ Denn beim Stand von 30:30 hatten die Gastgeber beim letzten Angriff sogar noch die Chance zum Sieg.

STADTWERKE KIEL ^{24/7}








ERNEUERBARE ENERGIE FÜR IHR ZUHAUSE.

Von Photovoltaikanlage bis Wärmepumpe –
Ihr individuelles Komplettpaket für
eine unabhängigere Energieversorgung.

Direkt Termin
vereinbaren:
0431 594-1212

Frische Energie für die Zukunft.

Die Vorteile unseres Komplettpakets:

-  Aus der Region für die Region
-  Vollständige Begleitung von Erstberatung über Planung bis zur Montage
-  Eigene Montageteams und Handwerker
-  Kurze Lieferzeiten und schnelle Montage
-  Effiziente, sichere und wetterfeste Produkte und Montage
-  Ansprechpartner und Service aus einer Hand auch nach Fertigstellung
-  Individuelle Zusammenstellung der gewünschten Komponenten
-  Keine Anzahlung – Rechnungstellung erst nach der Installation

Mehr Informationen auf:
[stadtwerke-kiel.de/
komplettpaket](http://stadtwerke-kiel.de/komplettpaket)

KÜCHEN SIND UNSER HEIMSPIEL

Grasweg 16
24118 Kiel
Tel.: 0431 61 04 5
Mail: info@muhlack-kuechen.de
www.muhlack-kuechen.de



WIR prüfen Rauchwarnmelder digital, ohne Mieter zu stören.

SIE sorgen einfach rechtskonform für Sicherheit.



Mehr Sicherheit für Ihre Bewohner*innen, weniger Haftungsrisiko für Sie: Wir prüfen Gerätestatus und Funktion der rechtskonformen Rauchwarnmelder zweimal monatlich per Funk. Datenübertragung ganz automatisch über Techem Smart System – ohne dass jemand die Wohnung betreten muss.
Gehen Sie jetzt auf Nummer sicher: techem.de

Techem Energy Services GmbH · Prinz-Heinrich-Straße 20 · 24106 Kiel · Tel. +49 431 648140 · www.techem.de

Ohne Zähne siehste ganz schön alt aus!

PETER USINGER

Werthaltige Zahntechnik aus Kiel

**Damit Du auch nach dem Spiel
noch gut Lachen hast...**



**...Profizahnschutz für alle
Sportarten vom Spezialisten
aus der Region - für die Region.**



Ringstraße 21 | 24114 Kiel | 0431 | 561020

www.zahntechnik-kiel.de

**Drei Engel mit
und für Schaber**



KRIWAT
GEMEINSAM IN BEWEGUNG



**WIR BRINGEN
SIE WIEDER
IN BEWEGUNG!**

HOCHQUALITATIVE BANDAGEN FÜR
SPORT UND ALLTAG

- » SICHERER HALT DURCH OPTIMALEN SITZ
- » ENTLASTUNG UND SCHMERZ-
REDUKTION AM KNIE

KOSTENLOSEN TERMIN VEREINBAREN UNTER:

WWW.KRIWAT.DE

T. 0800 / 66 112 66



MEDICAL PARTNER

RENAULT CLIO

Design trifft Preis!



Renault Clio Evolution S Ce 65
Ab mtl.

99 €

Renault Clio S Ce 65: Gesamtverbrauch kombiniert (l/100 km): 5,3; CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 121; CO₂-Klasse: D.

Leasing: Fahrzeugpreis: 16.245,41 €. Leasingsonderzahlung: 2.500 €. Laufzeit: 48000 Monate. Gesamtleistung 20000 km. Monatsrate: 99 €. Gesamtbetrag: 7.252,00 €. Ein Kilometer-Leasingangebot für Privatkund/-Innen von Mobilize Financial Services, Geschäftsbereich der RCI Banque S. A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstr. 1, 41468 Neuss. Gültig bis 30.09.2024.

· Online-Multimediasystem Easy Link mit 7-Zoll-Touchscreen · Digitale Instrumententafel 7-Zoll · Einparkhilfe hinten

Abb. zeigt Sonderausstattung.

Süverkrüpp

Kiel
Holzkoppelweg 18
Tel. 0431 - 5 46 46 0

Rendsburg
Büsumer Str. 97 - 101
Tel. 04331 - 4 39 49 0

Flensburg
Gutenbergstr. 11
Tel. 0461 - 90 30 80

Neumünster
Grüner Weg 45
Tel. 04321 - 200 47 40

Autohaus Süverkrüpp
GmbH & Co. KG
www.sueverkruep.de
info@sueverkruep.de

TNG

Glasfaser ab
19,95 €*
buchen!

1.000 Mbit/s in allen Tarifen. TNG-Glasfaser jetzt buchen.

tng.de

Jetzt ultraschnelle
Glasfaser erleben.

* Das Angebot gilt für die Glasfasertarife surf1000, smart1000, family1000 und max1000 bei einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten. · Bereitstellung einmalig 79,95 €. · surf1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 39,95 € mtl. · smart1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 44,95 € mtl. · family1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 54,95 € mtl. · max1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 74,95 € mtl. · Die Tarife sind in vielen Gebieten verfügbar (siehe www.tng.de). Durch den Anschluss können weitere Kosten entstehen.
Stand: Januar 2024



DAS TEAM




Torge Greve
Trainer



Birger Ehmke
Co-Trainer



Dr. Kay Baade
Mannschaftsarzt



Dr. Mathis Wegner
Mannschaftsarzt



Dr. Jakob Fay
Mannschaftsarzt



Lisa Fahlbusch
Physiotherapeutin



Peter Linke
Mannschaftenverantwortlicher



Michel Hauschild
Fitnesstrainer

WIR HABEN EIN HERZ FÜR

WÖLFE

POKER | BLACKJACK | ROULETTE | AUTOMATENSPIEL | BAR

casinokiel.de
Holstenbrücke 30 | 24103 Kiel

Einlass ab
18
mit Personalausweis



Torhüter

- 16 Philipp Saggau
- 71 Tom Landgraf
- 77 Thore Jöhnck

Feldspieler

- 4 Julius Schneider
- 5 Tommy Fängler
- 6 Simon Seebeck
- 7 Michel Brassait
- 9 Lars Meereis
- 10 Jan Bornhöft
- 11 Rasmus Ankermann
- 17 Klas Bergemann
- 18 Morten Dibbert
- 19 Hannes Glindemann
- 21 Malte Voigt
- 22 Lukas Hase
- 23 Nicolas Kahmke
- 25 Henri Pabst
- 34 Linus Kutz
- 38 Ben Eickhoff
- 74 Jan Wiegleb
- xx Leo Jöhnk
- 24 Malte Abelmann-Brockmann

Trainer

- Torge Greve
- Birger Ehmke | Co-Trainer
- Michel Hauschild | Fitnesstrainer

Mannschaftsärzte

- Dr. Kay Baade
- Dr. Mathis Wegner
- Dr. Jakob Fay

Physiotherapeuten

- Lisa Fahlbusch

Betreuer

- Peter Linke



FOREVER. FASTER.



THE NEW HEIGHTS PACK
FT. ACCELERATE, VANTAGE & ELIMINATE

TSV ALTENHOLZ

Pl	Name	Spiele	Tore	Quote
1.	Klas Bergemann	25	106	4,24
2.	Hannes Glindemann	25	102	4,08
3.	Linus Kutz	14	91	6,50
4.	Malte Voigt	20	75	3,75
5.	Henri Pabst	17	69	4,06
6.	Lukas Hase	25	64	2,56
7.	Julius Schneider	19	39	2,05
8.	Simon Seebeck	20	39	1,95
9.	Lars Meereis	17	32	1,88
10.	Tommy Fängler	13	29	2,23
11.	Jan Bornhöft	23	26	1,13
12.	Michel Brassait	20	25	1,25
13.	Rasmus Ankeremann	6	22	3,67
14.	Malte Abelmann-Brockmann	9	18	2,00
15.	Jan Wiegler	24	12	0,50
16.	Nicolas Kahmke	8	10	1,25
17.	Morten Dibbert	10	3	0,30
18.	Thore Jöhnck	18	3	0,17
19.	Linus Häusler	4	1	0,25
20.	Tom Landgraf	22	1	0,05
21.	Philipp Saggau	12	0	0,00
22.	Ben Eickhoff	8	0	0,00
23.	Leo Jöhnck	2	0	0,00
24.	Simon Witt	1	0	0,00

TORE GESAMT: 767

50
JAHRE
familia



UNSERE STARS AUF DEM FELDE

Für eine knackige Saison: Regional, saisonal, lecker –
die Obst- und Gemüseauswahl bei familia!

© Anthoni Avriol / Team Hestia / The Ocean Race

CLIMATE ACTION NOW!

seaxplorer

VOLVO HH

Kiel Sailing City

THE OCEAN RACE EUROPE

HOST CITY

6.8.-10.8.25

STARHAFEN KIEL

ALLE INFOS ZU

- Race
- Starthafen Kiel
- Unterkünften
- Erlebnis-Törns

kiel-sailing-city.de/tore

HOST CITY PRESENTING PARTNER

CASINO
KIEL

HOST CITY PARTNER

ALCO

SPORT
LAWUSH

SHARK

ADDIX

STERN

STERN

STERN

STERN

STERN

SUPPLIER PARTNER

Haus & Grund tool / Flensburger Brauerei / Ankerherz Navigationsysteme / Ocean Bots / Röllregler / Deutsche Marke / TransMach SH / Zouber Musikanten / Thru Kit Headball / Deutsches Zentrum Luft- und Raumfahrt / Alcatel Hamburg / Alcatel Kiel / Subiect Ideal

Altenholz | Altenholzer Straße 9 – 11 | Mo. bis Sa. 7 – 20 Uhr geöffnet



FUNCTIONAL FITNESS

SMALL GROUP & PERSONAL TRAINING

STARTER CHECK UP + PROBETRAINING KOSTENLOS



IN ALTENHOLZ IM



FIT-Kiel.de

MICHAELPFAFF *dipl.-betriebswirt
Steuerberater.*

TEICHKOPPEL 45. 24229 DÄNISCHENHAGEN

telefon +49 4349 9156 - 09

e-mail INFO@STB-PFAFF.COM

web WWW.STB-PFAFF.DE



www.kuestenrad.de

**DEINE EXPERTEN
FÜR E-BIKES UND
LEASING IN SH!**

Mehr als 10 x in
Schleswig-Holstein.



**Jetzt Termin
buchen!**

KÜSTENRAD
E-BIKE STORES

EIN DRITTLIGA- URGESTEIN ZU GAST



Mit dem TSV Anderten begrüßen wir heute einen Verein, gegen den wir uns, je nach Staffeleinteilung, in den letzten Jahren immer gemessen haben. Die Hannoveraner gehören mittlerweile zu den etablierten Drittliga-Handballklubs. Für die ganz vorderen Plätze, die für den Aufstieg relevant sind, reichte es in der Vergangenheit zwar nicht, aber die Mannschaft

kann an guten Tagen jedes Team in der Liga in Verlegenheit bringen. Am letzten Wochenende bezwang die Mannschaft von Trainer Robin John den Aufstiegsanwärter HC Empor Rostock mit 35:32. Beim TSV Anderten bringen viele Spieler eine große Drittligaerfahrung mit. Sebastian Czok, David Sauss oder Hendrik Benckendorf sind ein Faustpfand dafür, dass



sich der TSV aktuell auf dem vierten Tabellenplatz befindet. Für die beiden vorderen Plätze wird es in dieser Saison zwar nicht reichen, aber beim TSV Anderten setzt man auf Kontinuität und eine gesunde Entwicklung. Jede Saison ein Stückchen besser werden.

*Herzlich willkommen in Altenholz
TSV Anderten*



Torhüter

- 12 Pascal Neul
- 16 Jonas Lange
- 74 Colin Rübiger

Feldspieler

- 2 Max Meyer
- 3 Sebastian Czok
- 7 Hendrik Benckendorf
- 8 Max Berthold
- 10 Fynn Brandes
- 13 David Sauß
- 19 Luc Depping
- 37 Niklas Koch
- 41 Fin Backs
- 73 Jesper Langeheine
- 77 Flavio Pichiri
- 79 Phillip Müller
- 98 Tim Kreth

Trainer

Robin John



**Willkommen
im echten Winter**

www.ski-und-mehr.de

**Ihr Reiseveranstalter für
Skireisen nach Skandinavien**

Holtenauer Str. 318 - 24106 Kiel
Tel. 0431-259 70 30 - info@skiundmehr.de



Ihre Immobilie aus bester Perspektive.

Wer hoch hinaus will, braucht Spezialisten, die den Überblick behalten. Egal, ob Verwaltung oder Vermarktung:

Wir sorgen dafür, dass Sie bei Wind und Wetter am Mast bleiben und nicht davonwehen. Dann stimmt auch der Kurs!



Haus & Grund®

Eigentum, Schutz, Gemeinschaft.
Immobilien GmbH Kiel



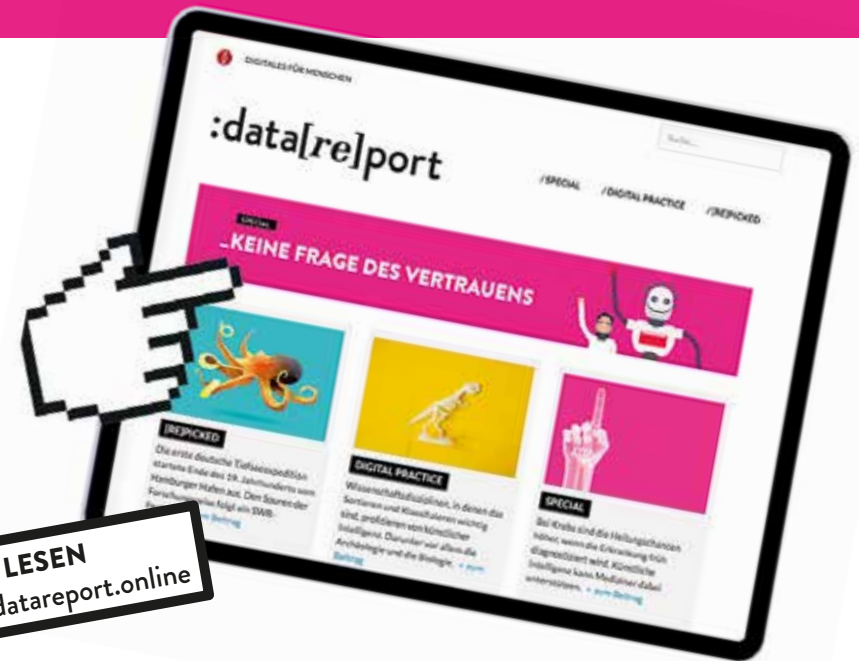
Hans Schütt®

Wir machen Ihre Hausaufgaben

DIGITALES FÜR MENSCHEN

:data[re]port

Technologie unter der Lupe: Sehen, was machbar ist, Perspektiven aufzeigen. Mit Blick auf die Verwaltung.



JETZT LESEN
www.datareport.online

UNSERE RUBRIKEN

SPECIAL: Themen aus den Schwerpunkten des Printheftes, dazu Material aus den Recherchen

DIGITAL PRACTICE: Genauer hingeschaut, neue Technologien und ihr Einsatz unter der Lupe

[RE]PICKED: Unseren Lesern und Leserinnen kurz vorgestellt, Tipps für Podcasts zur Digitalisierung



Ein Magazin von Dataport, dem
Full Service Provider für öffentliche IT

BARMER UND FIT PRÄSENTIEREN DIE ÜBUNG DES MONATS

FIT FUNKTIONELLES
INNOVATIVES
TRAINING

BARMER

präsentieren die Übung
des Spieltages

DEN SIDE PLANK
(SEITSTÜTZ)



Der Seitstütz ist eine Übung die eure Core-Muskulatur (Rumpfmuskulatur) trainiert dadurch eure Wirbelsäule stabilisiert und auf diesem Wege helfen kann Rückenschmerzen entgegenzuwirken - ein echter Allrounder also. Um andere komplexere Bewegungen (wie z.B. Kniebeugen) mit schweren Gewichten ausführen zu können, muss die Körpermitte stabil sein, da ist der Seitstütz also eine Grundvoraussetzung.

Auch Athleten bauen diese Übung gerne in ihre Trainingsroutine mit ein, weil beim Seitstütz neben der geraden Bauchmuskulatur, der Gesäß- und Rückenmuskulatur vor allem auch die schräge Bauchmuskulatur trainiert wird. In allen Sportarten ist diese Muskulatur besonders wichtig, um den Rumpf zu stabilisieren und auch Verwringungs-Bewegungen, wie zum Beispiel die Streckbewegung beim Angriff (Handball/Volleyball) durchzuführen.

Ausgangsposition

- Positioniere deinen Ellbogen senkrecht unter den Schultern auf dem Boden, dein Unterarm liegt am Boden auf, der andere Arm ist senkrecht in Richtung Decke gestreckt
- Füße und Beine sind zusammengestellt, auf Knie oder Füße stützen

Ausführung

- Baue Körperspannung auf (Bauch u. Gesäß anspannen, Beine aneinander pressen), Halte deinen Körper und vor allem Rumpf möglichst gerade und stabil

Schwierigkeiten

- möglichst gerader, stabiler Rumpf (Rumpfstabilität)

Varianten / Progression

- verschiedene Halte-Zeiten
- auf die Hand mit ausgestrecktem Arm stützen
- oberes Bein langsam heben und senken



THW
Leistungszentrum



Melde dich jetzt an!



handball-camp.de



HOTEL ATHLETIK
KIEL



Jetzt buchen unter
hotel-athletik.de
043155 60 72 98

[f](#) [p](#) [@](#) [x](#) rademann-kiel.de



Unser starkes Team für Ihre Wohn- und Einrichtungsräume!

- Bodenbeläge
- Sonnenschutz
- Parkett
- Tapeten
- Polsterei
- Insektenschutz
- Gardinen



RADEMANN
TEXTILE RAUMGESTALTUNG SEIT 1935

ADOLF RADEMANN
Kleiner Kuhberg 22-26, 24103 Kiel

Immer für Sie erreichbar!
Tel. 0431/98399-0 | info@rademann-kiel.de

Beratungszeit nach Terminvereinbarung
Mo. – Fr.: 08:30 – 17:00 Uhr



Hellas
Griechische Spezialitäten

24161 Altenholz
Ostpreußenplatz 8 Tel. 0431 - 32 44 39



Fairantwortung

Fair sein bedeutet: Verantwortung übernehmen für Menschen und die Region. Wir engagieren uns für Sport, Kultur und soziale Initiativen. Setzen uns für Chancengleichheit und eine offene Gesellschaft ein. Und fördern nachhaltige Investitionen.

Jetzt mehr erfahren:
foerde-sparkasse.de/fair

Weil's um mehr als Geld geht.




Ostsee Immobilien

Kann man schöner wohnen als bei uns im Norden?

Hinter Ostsee Immobilien steht ein junges, dynamisches Team von Immobilien-Profis. Als Immobilienmakler, Projektentwickler und Bauträger decken die Experten annähernd alle wichtigen Themen rund um die Immobilie ab: Sie initiieren und planen Immobilienprojekte und zählen mit ihren Partnern zu den führenden Anbietern beim individuellen Neubau.



Ostsee Immobilien GmbH &.Co.KG • Teichtor 11 • 24226 Heikendorf
Tel. 0431/5601101 • www.ostsee-gmbh.de

Familie Hennemann/Damm,
Haus & Grund-Mitglied seit 2017

Unsere Immobilie?

Dafür haben wir jemanden!



Haus & Grund berät und unterstützt Immobilieneigentümer – und solche die es werden wollen. Für einen Jahresbeitrag ab 60,- Euro.
Mehr Infos bei Haus & Grund Kiel unter 0431 6636-123 oder www.haus-und-grund-kiel.de



TSV ALTENHOLZ

1. DAMEN



Wusstest du schon, dass ...

...wir den Klassenerhalt bereits geschafft haben?

Wir werden also auch in der nächsten Saison wieder in der 3. Liga angreifen!

...wir diese Saison nur noch zwei Spiele bestreiten müssen?

...wir am 27.04.2025 unser letztes Heimspiel haben werden? Komm vorbei und unterstütze uns!

P1	Mannschaft	Spiele	Tore	Punkte
1	Rostocker Handball Club	19	605:489	33:5
2	TSV Nord Harrislee	19	604:543	28:10
3	SV Grün-Weiß Schwerin	20	554:500	27:13
4	Buxtehuder SV II	20	562:517	25:15
5	Frankfurter Handballclub	19	525:492	24:14
6	VfL Oldenburg II	20	613:578	22:18
7	TV Hannover-Badenstedt	20	573:558	20:20
8	TuS 97 Bielefeld/Jöllenberg	20	578:578	17:23
9	SV Hendstedt-Ulzburg	19	553:577	14:24
10	TSV Altenholz	20	525:601	14:26
11	LIT Tribe 1912	20	512:622	8:32
12	Berliner TSC	20	473:631	4:36

Unsere nächsten Heimspiele:

Datum	Zeit	Heim	Gast
27.04.2025	16:00	TSV Altenholz	Frankfurter Handballclub

JAN AMMANN MICHAELA SCHOBER MARK SEIBERT ISABEL DÖRFLER KAROLIN KONERT
 THOMAS HOHLER SPECIAL GUEST DANIEL SCHUHMACHER

THIS IS THE GREATEST SHOW!

DIE GRÖSSTEN MUSICAL-HITS ALLER ZEITEN

ELISABETH | GREATEST SHOWMAN
 & JULIA | LES MISÉRABLES | MJ | MOULIN ROUGE
 REBECCA | ROCK ME AMADEUS | TANZ DER VAMPIRE | WICKED

Do., 17.04.2025 - 20 Uhr
 Wunderino Arena | Kiel

Karten an den bekannten Vorverkaufsstellen und unter www.wunderino-arena.de

semmel.de

sound of music
CONCERTS

Tickets: eventim

Dr. Ross & Partner

RECHTSANWÄLTE UND NOTAR

Dr. Stephan Schröder

Rechtsanwalt u. Notar
Fachanwalt für Verkehrsrecht
ADAC-Vertragsanwalt

Niels Riecken

Rechtsanwalt

Sophienblatt 46 | 24114 Kiel
Telefon: 0431-319797-0 Fax: 319797-19

Öffnungszeiten: Montag-Donnerstag: 8.30-17.30 Uhr
Freitag: 8.30 - 13.00 Uhr



Jetzt das KN-Familienpaket entdecken!



DR. WOLF STÄHR
Notar a. D.

DR. GEORG WEGNER (bis 2017)
Notar a. D.

KARL W. LANGEN
Notar

DR. STEFAN THOLUND
Notar | Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht

ARNO WITT
Fachanwalt für Verwaltungsrecht | Mediator

ROLF HANSEN
Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

GABY KRÄMMER

DR. MISCHA FÄRBER
Fachanwalt für Verwaltungsrecht

DR. STEPHAN GEISLER
Notar | Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

DR. ALEXANDER WILCKEN
Notar | Fachanwalt für Versicherungsrecht | Fachanwalt für Verkehrsrecht

DR. CHRISTIAN FEDDERS
Notar | Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

DR. JAN PETERS
Fachanwalt für Arbeitsrecht | Fachanwalt für Familienrecht

PROF. DR. TOBIAS BREITLING
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht | Fachanwalt für gewerblichen Rechtsschutz

MAREI KIEWALD
Fachanwältin für Verkehrsrecht

ANDREAS KREUTNER
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

CHRISTOPH-H. JAHN
Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht



wegner stähr & partner
Rechtsanwälte
Notare

Sophienblatt 100
24114 Kiel

Postfach 2767
24026 Kiel

Telefon
(0431) 66 40 90

Telefax
(0431) 66 40 950

E-Mail
info@wsp-recht.de

Internet
www.wsp-recht.de

Treffsicher beim Postversand und das deutschlandweit: NordBrief macht's möglich!

Ob geschäftlich oder privat - mit NordBrief kommt Ihre Post sicher an.

- ✓ Exklusive Briefmarken mit regionalen Motiven
- ✓ Individuelle Motive im Online-Shop möglich
- ✓ Über 300 blaue Briefkästen in der Region
- ✓ Mehr als 170 Verkaufsstellen in Ihrer Nähe

Exklusive Vorteile für Geschäftskunden:

- ✓ Das Wiegen, Sortieren und Frankieren Ihrer Briefsendungen übernehmen wir!



Erfahren Sie mehr unter:
www.nordbrief-ostsee.de



NordBrief
Ihre Post in guten Händen

SPIELTAGE

Der letzte Spieltag (26)

28.03.2025	MTV Braunschweig	:	Stralsunder HV	34:24
29.03.2025	Füchse Berlin Reinickendorf II	:	DHK Flensburg	32:35
29.03.2025	Oranienburger HC	:	HSG Eider Harde	36:30
29.03.2025	SC Magdeburg II	:	HSG Ostsee N/G	43:38
29.03.2025	TuS Vinnhorst	:	HC Burgenland	29:28
29.03.2025	LHC Cottbus	:	TSV Altenholz	30:30
29.03.2025	TSV Anderten	:	HC Empor Rostock	35:32
30.03.2025	SC DHFK Leipzig II	:	SV Anhalt Bernburg	31:30

Der heutige Spieltag (27)

05.04.2025	DHK Flensburg	:	SC Magdeburg II	:
05.04.2025	Stralsunder HV	:	LHC Cottbus	:
05.04.2025	TSV Altenholz	:	TSV Anderten	:
05.04.2025	SV Anhalt Bernburg	:	MTV Braunschweig	:
05.04.2025	HSG Ostsee N/G	:	TuS Vinnhorst	:
05.04.2025	Oranienburger HC	:	Füchse Berlin Reinickendorf II	:
05.04.2025	HC Empor Rostock	:	SC DHFK Leipzig II	:
05.04.2025	HC Burgenland	:	HSG Eider Harde	:
09.04.2025	DHK Flensburg	:	TSV Altenholz	:

Der nächste Spieltag (28)

11.04.2025	HSG Eider Harde	:	HSG Ostsee N/G	:
12.04.2025	Füchse Berlin Reinickendorf II	:	HC Burgenland	:
12.04.2025	SC DHFK Leipzig II	:	TSV Altenholz	:
12.04.2025	SC Magdeburg II	:	Oranienburger HC	:
12.04.2025	TuS Vinnhorst	:	DHK Flensburg	:
12.04.2025	LHC Cottbus	:	SV Anhalt Bernburg	:
12.04.2025	TSV Anderten	:	Stralsunder HV	:
12.04.2025	MTV Braunschweig	:	HC Empor Rostock	:

Team Sport
Friedrichsort

www.teamsport-friedrichsort.de

24159 Kiel, Friedrichsorter Str. 14
Tel.: 0431 / 39 24 53

- Teamsport
- Beflockung
- Bestickung
- Digitaldruck

Wir ziehen Mannschaften an.

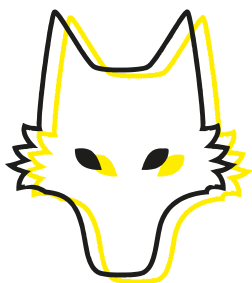


LINKE
Metallbau

www.linke-metallbau.de

Klausdorfer Straße 84
24161 Altenholz
Telefon 0431/32 1476

ERGEBNISSE DER SAISON 2024/25



HINRUNDE

31. August 2024	Oranienburger HC : TSV Altenholz	26 : 25
07. September 2024	TSV Altenholz : HC Burgenland	46 : 40
14. September 2024	Füchse Berlin Reinickendorf II : TSV Altenholz	40 : 33
20. September 2024	TSV Altenholz : HSG Eider Harde	44 : 37
28. September 2024	Stralsunder HV : TSV Altenholz	31 : 23
05. Oktober 2024	TuS Vinnhorst : TSV Altenholz	33 : 30
12. Oktober 2024	TSV Altenholz : SC Magdeburg II	34 : 37
18. Oktober 2024	HSG Ostsee N/G : TSV Altenholz	31 : 33
25. Oktober 2024	TSV Altenholz : DHK Flensburg	35 : 31
02. November 2024	MTV Braunschweig : TSV Altenholz	33 : 25
16. November 2024	TSV Altenholz : LHC Cottbus	26 : 25
23. November 2024	TSV Anderten : TSV Altenholz	34 : 27
30. November 2024	TSV Altenholz : SC DHFK Leipzig II	32 : 32
07. Dezember 2024	SV Anhalt Bernburg : TSV Altenholz	36 : 23
14. Dezember 2024	TSV Altenholz : HC Empor Rostock	34 : 27

RÜCKRUNDE

11. Januar 2024	TSV Altenholz : Oranienburger HC	35 : 32
18. Januar 2024	HC Burgenland : TSV Altenholz	27 : 31
25. Januar 2024	TSV Altenholz : Füchse Berlin Reinickendorf II	23 : 32
31. Januar 2024	HSG Eider Harde : TSV Altenholz	27 : 24
08. Februar 2024	TSV Altenholz : Stralsunder HV	36 : 31
15. Februar 2024	TSV Altenholz : TuS Vinnhorst	25 : 29
23. Februar 2024	SC Magdeburg II : TSV Altenholz	28 : 28
07. März 2024	TSV Altenholz : HSG Ostsee N/G	36 : 29
22. März 2024	TSV Altenholz : MTV Braunschweig	29 : 34
29. März 2024	LHC Cottbus : TSV Altenholz	30 : 30
05. April 2024	TSV Altenholz : TSV Anderten	-- : --
09. April 2024	DHK Flensburg : TSV Altenholz	-- : --
12. April 2024	SC DHFK Leipzig II : TSV Altenholz	-- : --
26. April 2024	TSV Altenholz : SV Anhalt Bernburg	-- : --
04. Mai 2024	HC Empor Rostock : TSV Altenholz	-- : --

VIER FÜR IHR RECHT!





RECHTSANWÄLTE - NOTARE

Die Rechtsanwälte Claudia Kuske, Dr. Markus Göldner, Peter Fredrich und Dr. Manfred Pimat vertreten Sie im Arbeitsrecht, Familienrecht, Erbrecht und im gesamten Immobilienrecht.

SPRECHEN SIE UNS AN!

Berliner Straße 2 · 24768 Rendsburg · Tel.: +49 4331 1314 0
Neufeldstraße 6 · 24118 Kiel · Tel.: +49 431 66 86 36-0

www.gfkp.de

Wir machen Ein**DRUCK** vor Ort



im

Offset-Druck

wie auch im

Digital-Druck

Individuelle Beratung

Broschüren in Kleinauflagen

Personalisierte Drucksachen

Papiermuster-Service

Versandlogistik

Direktmarketing



Traditionsdruckerei in Kiel



Droysenstr. 21 | 24105 Kiel | t. 0431 5111-238 | druckerei@hugohamann.de | www.druckerei-hugohamann.de



Hörakustik Oberdieck

Knooper Weg 8
24103 Kiel

Telefon: 0431 – 2202820
kiel@hoerakustik-oberdieck.de

Darfstraße 22
24220 Flintbek

Telefon: 04347 – 90 90 571
flintbek@hoerakustik-oberdieck.de

Hamburger Landstraße 10
24113 Molfsee

Telefon: 0431 – 60 06 75 90
molfsee@hoerakustik-oberdieck.de

www.hoerakustik-oberdieck.de



**Sönke
Bergemann
ist ein Fan
vom TSV
Altenholz!**

...und seiner
Hörsysteme von
Hörakustik Oberdieck.

GW

**Wir lassen Ihr Haus in
neuem Glanz erstrahlen.**

Und das Beste! Wir koordinieren alle Gewerke für Sie.

Maler- & Lackierarbeiten, Interieurdesign, Betonsanierung,
Brandschutzbeschichtungen, Sanierung (auch von historischen Gebäuden),
Spritzverfahren und Innen Dämmungssysteme.

Günther Witt GmbH

Bringen Sie Farbe in Ihr Leben

Jetzt Folgen

Kiel

Barkauer Str. 93
24145 Kiel

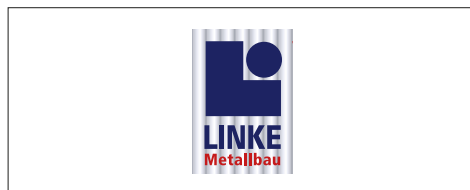
Tel.: 0431 61132
info@guenter-witt.de

Nortorf

Industriestraße 5
24589 Nortorf

Tel.: 04392 2671
nortorf@guenter-witt.de

Droysenstr. 21 | 24105 Kiel | t. 0431 5111-238 | druckerei@hugohamann.de | www.druckerei-hugohamann.de



Michelsen
Gebäude- und Liegenschaftsmanagement GmbH

Als inhabergeführtes Familienunternehmen setzen wir auf Nähe und Vertrauen zu unseren Kunden. Wir betrachten Sie daher nicht als Kunden, sondern als wichtigen Bestandteil unserer Familie.

Qualität, Flexibilität, Ehrlichkeit, Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit sind die 5 Säulen unseres Unternehmens. Sie stellen eine hervorragende Grundlage für eine enge Geschäftsbeziehung und ein gemeinsames Wachstum dar.

Michelsen
Hausmeister

Objektbetreuung
Grundpflege
Instandhaltung
uvm.

Michelsen
Reinigungsservice

Unternehmensreinigung
Grundreinigung
Glasreinigung
uvm.

Michelsen
Grundpflege

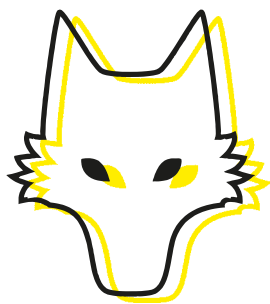
Gartenpflege
Fassaden- und Rollläden
Dachpflege
uvm.

Kontaktieren Sie uns!
E-Mail: morten@nichelsen-services.de | Tel.: 0431-21 91 05 30

TABELLE

Pl	Mannschaft	Spiele	Tore / G.-Tore	Diff.	Punkte
1.	MTV Braunschweig	26	859:692	+167	48:4
2	HC Empor Rostock	26	887:743	+144	42:10
3	TuS Vinnhorst von 1956	25	726:698	+28	39:11
4	TSV Anderten	26	817:788	+29	33:19
5	Füchse Berlin Reinickendorf II	25	811:781	+30	27:23
6	HSG Eider Harde	26	830:834	-4	25:27
7	SC DHfK Leipzig II	26	825:850	-25	25:27
8	Stralsunder HV	26	798:779	+19	24:28
9	TSV Altenholz	25	767:792	-25	23:27
10	SC Magdeburg II	26	890:907	-17	22:30
11	DHK Flensburg	25	776:795	-19	21:29
12	Oranienburger HC	25	704:757	-53	20:30
13	HSG Ostsee N/G	26	780:854	-74	20:32
14	HC Burgenland	26	778:820	-42	17:35
15	SV Anhalt Bernburg	26	801:861	-60	15:37
16	LHC Cottbus	25	685:783	-98	9:41

MITGE SCHRIE BEN



TSV Altenholz

- 16 Philip Saggau
- 71 Tom Landgraf
- 77 Thore Jöhnck
- 4 Julius Schneider
- 5 Tommy Fängler
- 6 Simon Seebeck
- 7 Michel Brassait
- 9 Lars Meereis
- 10 Jan Bornhöft
- 11 Rasmus Ankermann
- 17 Klas Bergemann
- 18 Morten Dibbert
- 19 Hannes Glindemann
- 21 Malte Voigt
- 22 Lukas Hase
- 23 Nicolas Kahmke
- 25 Henri Pabst
- 34 Linus Kutz
- 38 Ben Eickhoff
- 74 Jan Wiegleb
- XX Leo Jöhnk
- 24 Malte Abelmann-Brockmann

TSV Anderten

- 12 Pascal Neul
- 16 Jonas Lange
- 74 Colin Rähbiger
- 2 Max Meyer
- 3 Sebastian Czok
- 7 Hendrik Benckendorf
- 8 Max Berthold
- 10 Fynn Brandes
- 13 David Sauß
- 19 Luc Depping
- 37 Niklas Koch
- 41 Fin Backs
- 73 Jesper Langeheine
- 77 Flavio Pichiri
- 79 Phillip Müller
- 98 Tim Kreth

Halbzeit _____

Endstand _____



FREU DICH AUF:

- Verlässliche Dienstplanung
- Sehr guten Verdienst
- 6 Wochen Urlaub
- Zuschuss Job-Bike & -Ticket
- Altersvorsorgezuschuss
- Faire Überstundenregelung

GLÜCK IST: Seine Berufung zu finden

Wir suchen Dich (m/w/d) für unsere
Teams der

Pflege und Hauswirtschaft

In unseren Kieler Senioren- und Pflegezentren stellen wir die Bedürfnisse der Bewohner*innen und Tagesgäste in den Mittelpunkt. Wir versorgen nicht nur, wir helfen und haben ein offenes Ohr. Und als Stiftung können wir uns die Zeit nehmen, die dazu nötig ist.

Stiftung Kieler Stadtkloster

Jeanina Frohbös
Tel. 0431-58088 38
WhatsApp 0176-55985210
bewerbung@stadtkloster.de



www.helfen-macht-gluecklich.de

www.kieler-volksbank.de/hausbankvorteil

Ersparen im Alter
Mein Extra
Flexibel durch den Alltag
Auf alles vorbereitet sein
Mein Zuhause

Aufsteiger!
Meine HausbankVorteilswelt - rundum gut versorgt!
Meine PowerBank

- ✓ Bis zu 16€ p.M. Kontovorteil
- ✓ Bis zu 40.000€ Mitgliedschaft
- ✓ Exklusive Vorzugleistungen

Bronze, Silber, Gold oder Platin?
Finanzielle Versorgung optimieren und von bis zu 192 € p.a. Kontovorteil sowie weiteren Vorzugleistungen profitieren.

Kieler Volksbank
Meine PowerBank



bft

KRUSE-TANK

Ihre FREIE TANKSTELLE in Altenholz

**Täglich frische Brötchen
ARKO Depot**

Kfz-Meisterbetrieb
DEKRA und AU Abnahme
EC-Tankautomat
Autowaschanlage

24161 Altenholz · Klausdorfer Str. 93
☎ 04 31 / 32 12 70

Rosa Rostig am Blücher

Blumen, Pflanzen, Geschenke
...und immer das Besondere



Unsere Öffnungszeiten:

Montag - Freitag
10 - 18 Uhr
Samstag 10 - 13 Uhr

**Wir beraten Bauherren
und -damen**

beim Immobilienkauf,
in Vertragsangelegenheiten,
während der Bauphase,
bei der Bauabnahme,
bei der Rechnungsprüfung
und in der Gewährleistungszeit

VPB

Verband Privater Bauherren e.V.

Regionalbüro Kiel
Dorfkoppel 9, 24161 Altenholz
0431 32911-22, kiel@vpb.de

Bauherrenbetreuung
Bau trägermanagement
Gutachten
Projektsteuerung
Hochbau
Straßen-/Tiefbau

DIPL.-ING.
**THORSTEN
KUCHEL**
BERATENDER
INGENIEUR

Dorfkoppel 9
24161 Altenholz
Telefon 0431 32911-0
E-Mail info@ing-tk.de

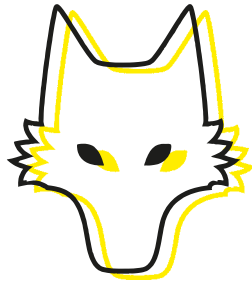
SCHIEDSRICHTER

der heutigen Begegnung sind die Sportsfreunde

Schiedsrichter: Fabien Grünagel / Manuel Borchardt

Zeitnehmer: Michael Engelland

Sekretär: Sönke Marxen



ONLINE WISSEN, WAS LÄUFT:

Informieren Sie sich doch auch zwischen den Spielen über die Geschehnisse rund um unsere Handball-Mannschaft unter www.tsv-a.de oder auf www.facebook.com/tsva.handball



Der heutige Spielball wird zur Verfügung gestellt von

KÜSTENRAD
E-BIKE STORES

ANZEIGE

10 €

10 €

Hier geht's zum Shop

MYCREFO APP
BONITÄTSAUSKÜNFTE
24/7 ZUR HAND

Mit der Creditreform App checken Sie die Firmendaten und Bonität von Geschäftspartnern schnell von unterwegs.

- ✓ Auf 5 Mio. Unternehmensdatensätze zugreifen
- ✓ Kostenlos in der Firmensuche recherchieren
- ✓ Bonitätsauskünfte abrufen & downloaden
- ✓ Weitere Mehrwerte & exklusive Features nutzen

Jetzt App downloaden!

Creditreform Kiel
Tel. 0431 97980 40
info@kiel.creditreform.de
www.creditreform.de/kiel

Creditreform

BIRKE
natürlich. herzlich. norddeutsch.

FEINHEIMISCHE KÜCHE

BIRKE SPA

FESTE FEIERN

RINGHOTELS **FEINHEIMISCH** FISCHERS FRITZ
 Hotel Birke GmbH & Co. KG | Martenshofweg 2-8 | 24109 Kiel
 +49(0)431 5331-0 | info@hotel-birke.de | hotel-birke.de

AUF GE PASST!

**Nächstes Heimspiel
am 26.04.2025
um 18:00 Uhr gegen
den SV Anhalt Bernburg**

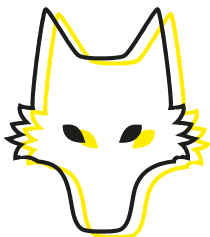
**Wir freuen uns auf euch
und eure Unterstützung!**

Datenschutz

Aus aktuellem Anlass weisen wir darauf hin, dass wir von der heutigen Veranstaltung Fotos machen werden und diese für die Öffentlichkeitsarbeit nutzen wollen. Wenn Sie das nicht möchten, sagen Sie uns bitte Bescheid, wir werden Ihr Gesicht dann unkenntlich machen.

Wir bedanken uns ...

ganz herzlich bei unseren Werbepartnern, Inserenten und Sponsoren. Wir bitten Sie, liebe Mitglieder, Fans und Leser dieser Ausgabe, unsere Werbepartner bei Ihren Einkäufen und Planungen zu berücksichtigen.



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Team Handball Altenholz GmbH
Klausdorfer Straße 78 e
24161 Altenholz

VERTRETEN DURCH

Sönke Bergemann
Matthias Fehrke

KONTAKT

Telefon: 0431 - 32 37 33
Telefax: 0431 - 32 30 62
geschaeftsstelle@tsv-a.de

TEXTE

Matthias Fehrke

FOTOS

Marco Knopp, Jana Schulz

LAYOUT

strawberry field
Tel. 0172 / 4104253

DRUCK

Hugo Hamann
Droysenstraße 21
24105 Kiel

AUFLAGE

700 Stück

Die Artikel und die Anzeigen in diesem Heft sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

BARMER



**Beste Leistungen für
deine Gesundheit**

**Jetzt zur BARMER wechseln –
ohne Aufwand, einfach und schnell**

Dein erstklassiger Versicherungsschutz: Von Gesundheits-Apps über digitale Services bis hin zu Beratungsverträgen mit anerkannten Spitzenmedizinerinnen – es gibt viele gute Gründe, die für die BARMER sprechen.

Profitiere von vielen Vorteilen und werde jetzt Mitglied – auch online. Scanne einfach den QR-Code oder besuche uns auf: www.barmer.de/mitglied-werden





Medical Partner des TSV Altenholz



Für die Notfallversorgung ist unser Clinicum an 365 Tagen rund um die Uhr für Sie da.



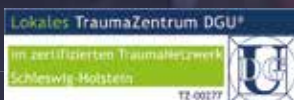
**Orthopädie
Unfallchirurgie und
Sporttraumatologie**

Lubinus Stiftung

Steenbeker Weg 25, 24106 Kiel

T: +49 431 388-0

www.lubinus-stiftung.de



EndoProthetikZentrum
der Maximalversorgung



DGPRÄC-zertifizierter
Schwerpunkt für
plastisch-chirurgische
Brustrekonstruktion