



„Im Leben geht es nicht immer nur geradeaus. Mit dem VR-FinanzPlan bin ich auch auf die Kurven vorbereitet.“

Felix Kramer, Fernmeldetechniker,
eines unserer 15 Millionen Mitglieder.

VR-FinanzPlan

Jeder hat Wünsche, Pläne und Ziele. Wir helfen Ihnen, diese zu verwirklichen.
Abgestimmt auf Ihre persönliche Situation entwickeln wir eine individuelle Finanzplanung.
Und wenn sich etwas ändert, passen wir Ihren VR-FinanzPlan an.

www.zvb.de

Zevener
Volksbank eG 

LAUF TREFF

aktuell

SV ENTRACHT - Hepstedt/Breddorf e.V.



Viel Spaß gab es beim Hamburg Marathon



Nr. 2

Jahrgang 7

März 2008

LAUF-TREFF und WALKING-TREFF

Sportheim Hepstedt, Am Vierenberg

Mittwoch: 18:00 Uhr, WALKEN

Donnerstag: 17:30 Uhr, KINDER LAUF
18:30 Uhr, LAUFEN

Wir bieten
laufend . . . gute Ideen
für Dein Haar



und auch die Haare bleiben in Form!!

Renate Kück

Ostersoder Str. 4 - 274712 Breddorf
Telefon (04285) 224

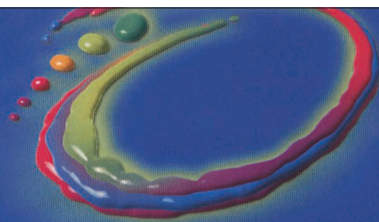
Öffnungszeiten:

Dienstag & Mittwoch 8:00 bis 12:00 und 14:00 bis 18:00 Uhr

Donnerstag 8:00 bis 12:00 Uhr

Freitag 8:00 bis 18:00 Uhr

Samstag 8:00 bis 13:00 Uhr



Oste-Druck

Bernhard-J. Borgardt GmbH & Co. KG

Gewerbering 33 · 27432 BREMERVÖRDE

Postfach 14 01 · 27424 BREMERVÖRDE

Tel. 0 47 61 / 8 69-0 · Fax 0 47 61 / 8 69 34

E-Mail: info@ostedruck.de



Mit der Idee fängt alles an

www.ostedruck.de

SPORT ZIEL

IHR LAUFLADEN IN BREMEN



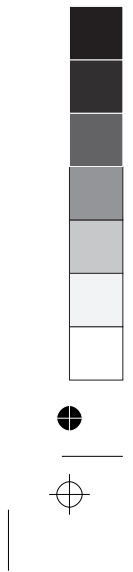
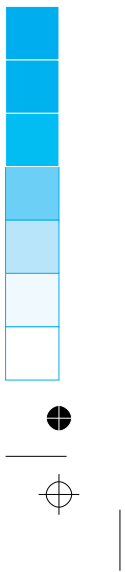
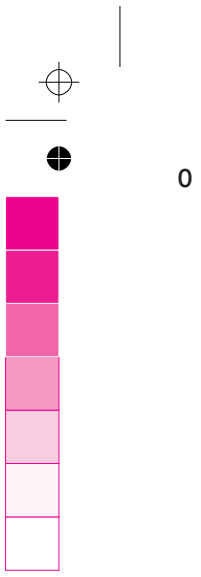
Sport Ziel in Bremen – zweimal einmalig

Wir können nicht zaubern. Aber es muss ja einen Grund haben, dass Sport Ziel seinen Kunden seit mittlerweile 25 Jahren alles zum Thema Laufsport bietet. Es könnte an der Qualität liegen, die in den Filialen in der Bremer City und im Stadtteil Horn geboten wird oder an der Fachberatung durch die zuverlässigen Mitarbeiter um Sport Ziel-Inhaber Utz Bertschy. Vielleicht spielen aber auch die Kursangebote eine wichtige Rolle. Wer bei Sport Ziel in den Laufsport einsteigt, kann seine »Karriere« in den angeschlossenen Lauftreffs vorantreiben. Alleingelassen werden jedenfalls weder die Neulinge noch die gestandenen Laufsportler. Apropos: Das Sport Ziel-Team selbst verfügt über eine Menge Erfahrung. Hier arbeiten Läufer und Läuferinnen, die nach vielen aktiven Jahren wissen, worauf es ankommt. Mit Zauberei hat das auch gar nichts zu tun.

... gut beraten läuft's

Laufschuhberatung • Laufbekleidung • Trainingsberatung • Walking • Triathlon

Bremer City: Knochenhauer Straße 26 • 28195 Bremen • Fon: 59 39 50 • www.sport-ziel.de
Bremen-Horn: Leher Heerstraße 8 • 28359 Bremen • Fon: 330 48 20 • info@sport-ziel.de



Liebe Lauf-Treff-Freunde

Liebe Lauffreunde,
Kurz vor dem Ummellauf 2008 appelliere ich an alle
Lauffreundmitglieder, sich wieder aktiv an der
Gestaltung der Veranstaltung zu beteiligen. Wichtige
Vorbereitungen sind schon gelaufen. Unsere Banner
wurden erneuert, der Pavillon wurde verbessert und
eine neue Konstruktion für das Start- und Zielbanner
gebaut. Jetzt liegt es an uns allen, den Lauf
mitzugestalten. Ich freue mich auf Eure Mitarbeit –
aber – vergesst dabei nicht selbst weiter laufend aktiv
zu sein. Ansonsten Bleibt oder werdet fit

Euer Rainer



LAUF TREFF INDEX

Hamburg Marathon	3	Himmelfahrtslauf Heilshorn	21
Winterlaufserie in Bremen	8	Preisrätsel	22
Geburtstage	11	Laufschuh-Seminar	23
Kurs " 0 auf 21 "	12	Abendlauf in Sottrum	27
Ummel-Lauf	15	Barcelona	29
11. Oste-Ohe Lauf	16	Termine	34
Cross in Worpsswede	17		
Anfängerkurs	19		

LAUF TREFF IMPRESSUM

Herausgeber: Leichtathletiksparte des SV Eintracht- Hepstedt/Breddorf e. V.	Vertreter/Wettkampflang.: Marinus de Jong, Mühlenstr. 12 27412 Hanstedt Telefon: 04285/487	Redaktion: Hermann Knülle (V.i.S.d.P.) Telefon: 04748/8216-10 email: knuelle@bear-family.de
Spartenleiter: Rainer Schröder, Wiesengrund 4, 27412 Breddorf Telefon: 04285/501 email: schröder-breddorf@t-online.de	Finanzen: Stephanie Schriefer, Augustendorf 32 D 27442 Gnarrenburg 04763-1690	Anzeigen: Johann Otten, Höpenwiesen 8, 27412 Breddorf Telefon: 04285/12 03 email: johotten@t-online.de
	Kultur / Statistik / Öffentlichkeit: Johann Otten, Höpenwiesen 8, 27412 Breddorf Telefon: 04285/12 03 email: johotten@t-online.de	Internet: www.ummel.de/laufgruppe
		Erscheinung: viermal/Jahr

UNSERE **UNFALLVERSICHERUNG**
 STEHT IHNEN
 AUCH DANN NOCH ZUR SEITE,
 WENN SICH DIE **GESETZLICHE**
 SCHON LÄNGST VERABSCHIEDET HAT.



GVO
 GEGENSEITIGKEIT
 VERSICHERUNGEN

**GENERALAGENT
 BERNHARD KUHLMIEER**

Schmalenbecker Str. 2 c
 28879 Grasberg

Tel.: 04208/9199003

Fax: 04208/91817

Mobil: 0171/8382117

Mail: bernhard.kuhlmeier
 @g-v-o.info

Die sichere Seite ...

**Gute Schuhe
 ganz
 in Ihrer
 Nähe.**

Ottep
 SCHUH SPORT & LEDERWAREN

27412 Tarmstedt

Wilstedter Str./Bahnhofstr.

Tel. 0 42 83 - 98 06 12 · Fax 0 42 83 - 98 06 13

**Reparatur-
 Service**

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8.30 - 12.30

14.30 - 18.30

Sa. 8.30 - 13.00

AUF DER REEPERBAHN MORGENS UM NEUN.....

Christiane, Rainer und Carsten beim Hamburg Marathon am 27.04.08

Auch in diesem Jahr sind wieder Läufer von uns beim legendären Hamburg-Marathon angetreten. Christiane, Rainer und Carsten waren 3 von den insgesamt 20.000 Marathonis, die am 27.04.08 um 9 Uhr starteten, um 42,195km durch die Hamburger Innenstadt zu laufen.



Bei herrlichem Wetter hatten sich an der gesamten Marathonstrecke ca. 800.000 Fans versammelt – und wie auch im letzten Jahr waren wir wieder dabei. Der neue Start an der Reeperbahn war schon ein Erlebnis. Da seit Dezember letzten Jahres Waffenverbot auf der Reeperbahn herrscht, ist das Abfeuern einer Startpistole verboten und so wurden die Läufer durch eine Schiffsglocke auf den Weg geschickt. Für die Läufer macht es aber keinen Unterschied, da die persönliche Zeitmessung erst beim Überqueren der Startlinie ausgelöst wird. Die Spitzenläufer schossen gleich sehr schnell an uns vorbei. Es ist wirklich unvorstellbar dass sie dieses Tempo 42

km durchhalten können. Und nicht nur das, sie geben am Schluss ja auch noch mal richtig Gas – unglaublich. Der schnellste dieser „Gazellen“ lief nach 2:07:48 ins Ziel!!

Natürlich dauerte es nicht lang und auch unsere Läufer liefen über die Startlinie. Zuerst Rainer und Carsten und dann hielten wir Ausschau nach unserer Christiane, da sie im Startblock etwas später startete. Fast hätten wir sie übersehen, wenn sie nicht winkend und mit einem strahlenden „Hallooo“ an uns vorbeigelaufen wäre.

Jetzt waren unsere 3 auf der Strecke und auch



wir machten uns auf den Weg. Christiane wurde von Robert „begleitet“ und wir schlossen uns Ulrike und Andrea an. Per SMS-Service wurden sie ständig auf dem Laufenden gehalten, wo sich ihre Männer gerade befinden. Wir wollten sie so oft wie möglich sehen und zusätzlich wurden sie an vorher verabredeten Kilometer-Punkten



mit Spezialgetränken und Power-Gels versorgt. Als Fan ist das schon eine große Herausforderung. Weil Carsten und Rainer so schnell sind, mussten wir uns teilweise ganz schön sputen.

Hierhin – dorthin – S-Bahn oder U-Bahn fahren(und die waren so richtig schön voll...) – Hans-Jürgen als Späher in Position bringen(die Deutschland-Mütze ragt so richtig schön aus der Masse heraus) – dann das Signal von ihm – sie kommen - er läuft noch kurz mit den beiden mit und zeigt, wo wir stehen – feuert sie an(...ob „Los, quäl Dich“ hier allerdings passend ist?) – Jubelklatschen, Fotoapparat, Getränke, Gels,

Arnika bereithalten – flotte Übergabe – und auf zur nächsten Station – und davon hatten wir wirklich einige!

So hasteten wir 3 Stunden die Strecke entlang bis zum Ziel am Heiligengeistfeld, wo sich insgesamt 50.000 Leute aufhielten. Kurz darauf lief zuerst Rainer und dann Carsten an uns vorbei. Jubelnd wurde jeder Läufer die letzten Meter von der riesigen Fangemeinde ins Ziel begleitet. Fetziges Musik sorgte für die entsprechende Stimmung.

Alles hat super geklappt, und auch wir hatten uns jetzt endlich ein isotonisches alkoholfreies verdient.

Christiane ist dann ca. 1 Stunde später so schnell an uns vorbeigeflüht, dass wir ihren Zieleinlauf leider nicht live gesehen haben. Aber kurze Zeit später trafen wir uns alle wieder auf dem Heiligengeistfeld und konnten auch ihr zu Ihrer Medaille gratulieren.



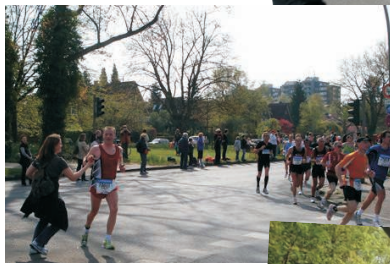
Für uns Fans war es ein toller Tag mit viel Sonnenschein, aber für unsere Läufer war es dafür umso schwerer bei diesen Temperaturen zu laufen, da es in den Tagen davor keinerlei Gelegenheit gab, sich an so ein Wetter zu gewöhnen. Trotzdem haben alle 3 tolle Leistungen gezeigt und sind super Zeiten gelaufen. Man kann vor jedem nur „den Hut ziehen“, der so eine große Distanz schafft – egal in welcher Zeit. Also noch mal von meiner Seite herzlichen Glückwunsch an Rainer, Carsten und Christiane.

Ina Klein

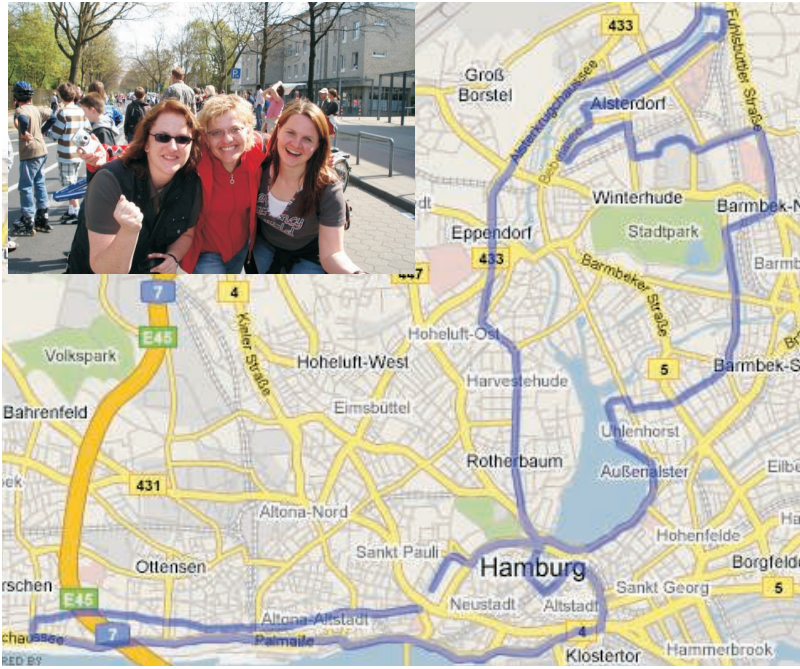
Platz	PLAK	Startnr.	Name	Verein	AK	Halb	Ziel
666	193	21806	Schröder, Rainer (GER)	SV Hepstedt/Breddorf	M40	01:30:53	03:07:08
955	136	10605	Glinsmann, Carsten (GER)	SV Hepstedt/Breddorf	M30	01:28:54	03:13:03
1111	105	F2964	Mohrmann, Christiane (GER)	SV Hepstedt/Breddorf	W50	01:56:27	04:12:24



AUF DER REEPERBAHN MORGENS UM NEUN.....



AUF DER REEPERBAHN MORGENS UM NEUN.....



Bau- u. Möbeltischlerei

seit 1912

Uwe Schnackenberg

Am Schmiedehof 5
27412 Breddorf



Meisterbetrieb

**Ihr Fachbetrieb für Treppen, Türen,
Fenster, Rollläden, Haustüren,
Beschläge ...**

**Wir beraten sie gerne *Tel.: 04285/1881*
*Fax: 04285/925725***

www.dietrich-baustoffe.com



Wir liefern:

**Alles für den Roh- und
Innenausbau, Dach und Fassade, Bau-
elemente, Dämmstoffe, Holz für Haus
und Garten, Pflastersteine u.v.m.**

28790 Aschwarden Am Flutgraben 14 Tel. 04296/7499-0 Fax 04296/7499-30	27729 Hambergen Ohlenstedter Str. 1 Tel. 04793/9307-0 Fax 04793/9307-22	27412 Tarmstedt Wilstedter Str. 21 Tel. 04283/9308-0 Fax 04283/9308-25
--	--	---

WINTERLAUFSERIE IN BREMEN EIN ERFOLG

Mit großem Erfolg kehrten unsere Läufer/innen von der Bremer Winterlaufserie zurück. Beim letzten Lauf über 20,1 km konnten vor allem Carsten Glinsmann und Rainer Schröder ganz weit vorne mitmischen. In dem hochklassig besetzten Feld erreichten sie mit hervorragenden Zeiten Platz 12 und 13. Aber auch unsere Mädels erwiesen sich als sehr zäh und kämpften sich durch alle drei Läufe. Hier die Ergebnisse des dritten Laufs:

Große Serie - 20,1 km

12. Glinsmann, Carsten	1:17:30,1	M30/2
13. Schröder, Rainer	1:17:38,1	M40/6
102. Erdtmann, Hans-Jürgen	1:31:30,8	M40/36
380. Mohrmann, Christiane	2:04:07,2	W50/36
383. Graller, Robert	2:06:30,7	M50/42

Kleine Serie - 9,9 km

172. Klein, Ina	0:59:58,3	W30/12
189. Schröder, Ulrike	1:03:09,8	W30/14
196. Schriefer, Stephanie	1:05:03,3	W30/17
197. Stelljes, Heidi	1:05:04,9	W30/18
199. Weinberg, Tanja	1:05:52,8	W30/20

In der Gesamtwertung über alle drei Läufe (nur Läufer/innen, die alle Läufe absolviert haben!) gab es folgende Resultate:

Große Serie

12. Schröder, Rainer	2:50:11,6	M40/6
13. Glinsmann, Carsten	2:52:16,1	M30/2
80. Erdtmann, Hans-Jürgen	3:17:35,2	M40/29
333. Mohrmann, Christiane	4:27:18,1	W50/13
339. Graller, Robert	4:38:24,7	M50/33

Kleine Serie

140. Klein, Ina	2:59:19,1	W30/8
153. Schröder, Ulrike	3:09:08,6	W30/9
157. Stelljes, Heidi	3:16:42,9	W30/11
160. Weinberg, Tanja	3:19:17,5	W30/13







mit Heiko's Fahrschule

Führerschein

...sicher an's Ziel

www.heikos-fahrschule.de info@heikos-fahrschule.de

Wilstedt & Zeven · Tel.: 04285 - 16 93 · Mobil: 0172 - 540 62 93



<p>abfluss verstopft?</p>	<p>rohrbruch?</p>
<p>heizung kalt?</p>	<p>strom weg?</p>

Wir sind für Sie da! 24 Stunden - 365 Tage

BAHRENBURG HAUSTECHNIK GMBH
 28870 Ottersberg • Große Str. 26 • 04205-3171-0



Wir gratulieren zum Geburtstag

01. April Stefanie Otten
 03. April Ute Haase
 10. April Karina Albers
 29. April Peter Lampka
 22. Mai Stephanie Pinnow
 27. Mai Michaela Cordes
 10. Juni Heike Gerken
 12. Juni Sigrid Ohrenberg
 14. Juni Renate Kück
 30. Juni Regina Bammann
 05. Juli Anette Resech
 11. Juli Rainer Resech
 12. Juli Günter Kück
 24. Juli Maja Diers
 27. Juli Inge Pautzke
 27. Juli Rainer Schröder
 04. August Heidi Knoop
 07. August Marius von Wijlick
 08. August Mirjam Löhden
 11. August Ingrid von Wijlick



12. August Sigrid Brase
 21. August Lüder Busekros
 22. August Hans-Peter Henning
 23. August Johann Otten

Autohaus Warncke

Ihr Partner für attraktive Marken



Pkw
Nutzfahrzeuge



Audi
Service

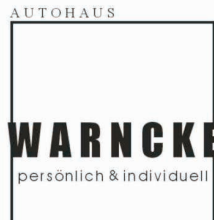


Service



SEAT
Service

Neuwagen
 Jahreswagen
 Dienstfahrzeuge
 EU-Fahrzeuge
 Nutzfahrzeuge
 Gebrauchte



Top geschultes Personal
 Technik neuester Stand
 Karosserie-Kompetenz
 Reifen mit Garantie
 Zubehör-Service
 24-Stunden-Notdienst

Tel.: 04283 / 891-0

Autohaus Warncke GmbH - Bremer Landstraße 4 - 27412 Tarmstedt
www.autohaus-warncke.de - info@autohaus-warncke.de



12

GROßER ANDRANG BEIM KURS „VON 0 AUF 21“

Damit hatten wir überhaupt nicht gerechnet. 26 Teilnehmer haben sich für den Kurs gemeldet, der auf einen Halbmarathon vorbereiten soll. Nach einem Eingangs- Walkingtest über 2 km, bei dem entsprechend des Alters der Puls gemessen wurde, wurden auch alle für fit genug befunden, sich den „Strapazen“ des Trainings auszusetzen. Denn der von der AOK betitelt Kurs hatte nicht etwa Läufer als Zielgruppe, die von „0“ anfangen, sondern sie sollten schon eine gewisse Lauferfahrung mitbringen, d.h. in der Lage sein, mindestens 20 Minuten am Stück zu laufen.

Nach dem Erledigen der notwendigen Formalismen ging es dann beim zweiten Übungsabend an die Praxis. An jedem Donnerstag wurde bisher versucht, den Teilnehmern zu vermitteln, wie Vielfältig das Lauftraining sein kann: Laufschule, eingebaute Steigerungsläufe, Hügeltraining im Ummel, leichtes Fahrtspiel lockerten die Laufeinheiten auf, und man kann jetzt schon sehen – alle Teilnehmer haben gute Fortschritte gemacht. Ein wesentlicher Teil liegt aber auch an den Läufern selbst, denn wünschenswert sind mindestens 3 wenn nicht 4 Laufeinheiten pro Woche. Das angepeilte Ziel, der Halbmarathon wird dann nach dem Sommer mit dem Lauf in Bremen oder in Otterndorf angeboten. Wenn alle weiter so fleißig bei der Sache sind, sollte das kein Problem sein.



Worpsweder Stübchen

Inh. Tobias Sinn
Bergstraße 34 · Worpswede
Telefon 04792 / 16 95

Partyservice

Wir bereiten ihren Partyservice ab 10 Pers. zu. Bei Lieferung wird eine Kostenpauschale von 10 € berechnet. Ab 30 Personen 10% Preisnachlass. Ab 50 Personen 15% Preisnachlass.
Ab 50 Personen auch verschiedene Buffet z. A. für 10 € p.P.

Wir liefern bis nach Osterholz-Scharmbeck, Hambergen, Worpswede, Lilienthal, Tarmstedt, Grasberg, Gnarrenburg, Bremervörde ...

Suppen p.P.

3.70 €		4.50 €
Hühnersuppe Hochzeitssuppe	+ Baguette 0.60 €	Gyrossuppe Lauch-Käse-Suppe
Broccolisuppe Erbsensuppe		Chilli con Carne Gulaschsuppe

Braten und Sonstiges p.P.

3.70 €		4.60 €
Schweinebraten Spießbraten Kasselerbraten Kasselerbraten „Hawaii“	Jägerbraten Gyrosbraten Krustenbraten	Putenbraten Putenbraten „Hawaii“ Burgunderbraten Hackbraten
		2 Rouladen Seelachsgratin Schweinemedaillons in Bearner Sauce

Salatbeilagen p.P.

1.60 €	2.20 €	2.60 €
Karottensalat Bohnensalat Selleriesalat Gurkensalat Weißkrautsalat	Schichtsalat Bauernsalat Griechischer Salat Tomate-Mozzarella Kartoffel oder Nudelsalat	gemischte Salatplatte mit 2 Dressing

Gemüsebeilagen und Sonstiges p.P.

1.50 €	2.20 €	2.60 €
Karotten Erbsen Rosenkohl Blumenkohl Broccoli	Sauerkraut mit Speck Apfelrotkohl Pilze + Zwiebeln	gemischte Gemüseplatte

Bei verschiedenen Salat oder Gemüsebeilagen werden 2,60 € berechnet

Hauptbeilagen p.P.

1. €	2.20 €	2.40 €
Reis Curryreis Nudeln	Salzkartoffeln Petersilienkartoffeln Spätzle	Bratkartoffeln Kartoffelgratin Kroketten

Bei verschiedenen Hauptbeilagen berechnen wir 2,60 €

Diverse Saucen auf Anfrage **0.50 €**

Alle Preise sind Abholpreise und enthalten die gesetzliche MwSt.

Alle Speisen werden in Wärmebehälter ausgegeben.

Geschirrverleih bis 100 Pers.

0,50 pro Gedeck 0,20 Reinigung pro Gedeck

Bei Kalle bekommst du alles

*schnell
gut
günstig*

RADSPORTCORNER

Verkauf von Fahrrädern und Zubehör
Ein Preisvergleich lohnt sich!!

MÜHLENKAMP 6
27383 SCHEEßEL
Tel. 04263-8370
Radspportcorner@t-online.de

Vereinbaren Sie mit uns einen Termin

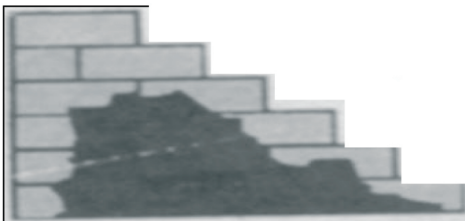
***Maurer-, Beton-, Putz- und Fliesenarbeiten
Renovierungen***

- Alles aus einer Hand -

Bauunternehmen

Stelljes & Stelljes GbR

Meisterbetrieb



27412 Hepstedt
Hinter den Höfen II

Telefon: 04283/1607
Fax: 04283/1607

6. LAUF- UND WALKINGVERANSTALTUNG AM 18.05.08 IN HEPSTEDT

Liebe Lauf- und Walkingfreunde/innen, auch 2008 möchte wir Euch zu unserer diesjährigen Lauf- und Walkingveranstaltung über 2,6, 5 km und 10 km des SV Eintracht Hepstedt / Breddorf recht herzlich einladen und würden uns über zahlreichen Besuch sehr freuen.

Der Startschuss zum 6. Ummel - Lauf wird am Sonntag dem 18.05.2008 auf dem Sportplatz in Hepstedt fallen. Die Strecke wird, wie auch in den letzten Jahren, auf befestigten Wegen durch den nahen Staatsforst (Ummel) führen und bietet damit reizvolle Natur pur. Für die Erwachsenen werden zwei unterschiedliche Strecken von 5 und 10 km angeboten. Die 5 km sind zu einer Wendepunkt - Strecke und die 10 km zu einem Rundkurs abgesteckt. Für die Kleinsten wird zusätzlich ein Bambini Lauf über 0,8 km und für Schüler ein Lauf über 2,6 km an diesem Sonntag morgen gestartet. Walker so wie Nordic-Walker, die ebenfalls zwischen den Strecken 5- und 10 km auswählen können, werden von der Strecke, die ebenfalls durch den Ummel führt, begeistert sein.

Eine kleine Überraschung wird es für die größte vorangemeldete Gruppe (ab 20 Teilnehmer) geben; es ist gleich, ob die Gruppe aus Läufern, Walkern oder als gemischte Gruppe angemeldet wurde. Nach Abgabe der Start- Nr. erhalten die Sportler kostenlos einen Kaffee und ein Stück Kuchen. Darüber hinaus wird es eine Verlosung unter den abgegebenen Startnummern im Schüler- und Erwachsenenbereich geben, die Gewinner werden mit einem attraktiven Preis bedacht.

Bei Kaffee und Kuchen, Grillwurst und kalten Getränken können anschließend in gemütlicher Atmosphäre und zu soliden Preisen die Energiespeicher wieder aufgeladen werden.

Der Lauftreff des SV Eintracht Hepstedt / Breddorf möchte jeden Interessierten hierzu recht herzlich einladen und würde sich über zahlreiche Besucher freuen. Der Startschuss für das Walking aller Klassen ist bereits um 9:30 Uhr. Die weiteren Starts sind wie folgt: Bambini Lauf: 10:00 Uhr, Schülerlauf: 10:05 Uhr, Hauptlauf über 5- und 10 km: 10:30 Uhr.

Die Anmeldung zum 6. Ummel - Lauf kann per Tel. 04748 / 821610, Fax. 04748 / 821620, Email: knuelle@bear-family.de, oder per Online-meldung: www.ummel.de

bis zum 15.Mai 2008 erfolgen, Nachmeldungen sind bis zu einer Stunde vor dem Start möglich.





11. OSTE-OHE-LAUF ELM

Zum 11. Oste-Ohe-Lauf am 13. April 2008 sind Christiane Mohrmann, Robert Graller, Rainer Schröder und Hans-Jürgen Erdtmann morgens nach Elm gefahren. Der für 10:30 Uhr vorgesehene Start des 10 Kilometerlaufes verschob sich um ca. 20 Minuten, so dass die Aufwärmrunde fast schon wieder verpufft war. Es wurden jeweils 3 Runden über 3333 Meter gelaufen. Die anspruchsvolle, schöne Strecke führte vom Start-, Zielbereich überwiegend durch den Wald.



Insgesamt starteten bei schönem, sonnigem Wetter ca. 130 Sportbegeisterte über die verschiedenen Distanzen von 1,77 über 3,33 bis zu 10 km. Bei den 10 Km Herren waren 40 Teilnehmer am Start.

Folgende Ergebnisse wurden erzielt:
Rainer Schröder, 40:49 Min. – 2. Platz M 40 (Gesamtplatz 4)
H.-J. Erdtmann, 45:43 Min. – 9. Platz M 40 (Gesamtplatz 15)

Robert musste leider verletzungsbedingt den Lauf abbrechen.

Bei den Frauen waren 9 Teilnehmerinnen am Start. Christiane belegte in Ihrer Alterklasse mit 52:42 Min. den 1. Platz.

hje



34. VORFRÜHLINGS-CROSS IN WORPSWEDE AM WEYERBERG

Olympiateilnehmer Jaskolka siegte im Hauptlauf
Dieter Cossen auf den Plätzen 1 und 2 in der M65

Der 34. Vorfrühlings-Crosslauf war für den Veranstalter ein voller Erfolg. 280 Teilnehmer sorgten für eine Rekordteilnahme und auch das Wetter trug dazu bei, dass dieser Crosslauf seinen Namen zu Recht trug. Dazu war mit Marek Jaskolka sogar ein Olympionike im Künstlerdorf am Start. Die Strecke war ein Rundparcours von 3.490 Meter und führte mit Start vom "Wasserberg" an einem kleinen Waldstück entlang, mit einem 200 Meter langen Anstieg Richtung Niedersachsenstein, über den Startplatz zur "Lindenallee", von dort steil abwärts über einen verwurzelten Waldweg Richtung Barkenhoff.

Durch eine Senke, vorbei am Roseliusdenkmal, sieht aus wie ein Sofa, mit einem leichten Anstieg über 1.500 Meter durch die "Marcusheide", vorbei an der "Käseglocke", wieder auf die "Lindenallee" Richtung Sportplatz, zum Ziel Schützenhaus. Traditionsgemäß nehme ich immer an diesem Crosslauf teil, insbesondere weil auch eine freundschaftliche Verbindung zu den Lauffreunden aus Worpswede besteht, die auch mit großer Anzahl immer in Wilstedt sind. Ich hatte für die Mittelstrecke über 3.490 Meter und für den eine Stunde später starteten Langlauf von 9.940 Meter gemeldet. Bei diesem Wettkampf war der Rundparcours dreimal zu durchlaufen. Die Mittelstrecke gewann erwartungsgemäß Christian Reiter von der LG Bremen-Nord in 12:27 Minuten; bei den Damen lief Isolde Mörk von der VSK-Osterholz in 15:26 Minuten als erste durchs Ziel. Ich konnte in der AK M65 in 18:09 Minuten der ersten Platz erreichen.

Bei der Langstrecke gewann Marek Jaskolka von der SG Findorff, Bremen, in einem "Trainingslauf" in 36:41 Minuten. Für die Damen gewann Nicole Denell, Worpswede in 46:18 Minuten. Hier konnte ich nach Rudi Denell, Worpswede, 49:59 Minuten, den 2. Platz in 50:44 Minuten in der M 65 erreichen. Durch den Ausfall des Rechners konnten für die gesamte Veranstaltung keine Urkunden ausgedruckt werden. Auf dem Bild v.l. Erich Wichert, Bremen, Rudi Denell, Worpswede, Dieter Cossen, SV Hepstedt/Breddorf. Dieter Cossen

SP: Röckner

TV, Video, DVD, HiFi,
Telefon, Antennenbau
Hausgeräte

Tägl. in Breddorf, Hepstedt u. Tarmstedt

Service...persönlich

28239 Bremen, Schwarzer Weg 74 a, Telefon 0421/6918141

Ihr Spezialist
...basta



04793 - 94 00

04793 - 94 00

Zwei Betriebe in einem Haus

Hepstedt – Mühlenweg

Johann Schloh

- *Schmiedemeister*
- *Landmaschinen*
- *Bauschlosserei*

Telefon: 04283 / 404

Fax: 04283 / 728



**Machen Sie mit FENDT
mehr aus jedem Tag**

Autohaus Schloh

KfZ. – Meisterbetrieb

Telefon: 04283 / 98 12 53

Fax: 04283 / 728



**Kfz-Reparaturen
Pkw- An- u. Verkauf**

**Kundendienst
AU - TÜV**

GROÙE BETEILIGUNG BEIM ANFÄNGERKURS IN UNSEREM LAUFTREFF.

Unter dem Motto: "In kleinen Schritten zum Erfolg" startete der Lauftreff Hepstedt Breddorf am 20.03.08 ein Anfängerseminar für absolute Laufanfänger. 16 Personen, überwiegend Leute, die länger keinen Ausdauersport betrieben haben, hatten den Mut, sich für den Anfängerkurs anzumelden. In einem bis zu 12 Wochen dauernden Kurs werden sie in der Theorie und Praxis an den Laufsport herangeführt. Jede Kurseinheit ist in vier Phasen gegliedert: Information-, Aktivitäts-, Entspannungs- und Reflexionsphase.

Zu Beginn steht die Information, deren Ziel neben der Informationsvermittlung zum Kursablauf auch die trainingswissenschaftlichen Grundlagen darstellen. Den Teilnehmern soll hiermit eine Wissenskompetenz vermittelt werden, die es ihm ermöglicht, nach Beendigung des Kurses eigenverantwortlich das Training unter gesundheitspezifischen Gesichtspunkten zu planen und durchzuführen.

Die zweite Phase stellt die Aktivitätsphase dar, in der die Teilnehmer neben Spielformen zur Förderung der sozialen Integration, wie Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, als auch das Laufen unter Beachtung der individuellen korrekten Technik erlernen und durchführen. Ebenfalls zu dieser Phase gehört die kontinuierliche Steigerung der körperlichen Fitness im Bereich der Krafftähigkeit und der Herz- Kreislauf – Fähigkeit durch eine stetige ansteigende Trainingsbelastung im Rahmen der aufeinander folgenden Kurseinheiten.

Der Übergang von der Aktivitätsphase zur Entspannungsphase ist fließend. In den ersten Kurseinheiten besteht das Abwärmen aus Walken und einer ausgiebigen Dehnung. Mit zunehmendem Trainingserfolg wird das "Auswalken" eingestellt und durch Reduzierung des Lauftempo ersetzt. Die Durchführung der funktionalen Dehnübungen steht aber im Vordergrund. Die abschließende vierte Phase, die Reflexionsphase dient der Abfrage des Teilnehmerbefindens am Ende jeder Kurseinheit.

Insbesondere dem untrainierten Anfänger wird zu gegebener Zeit die Möglichkeit geboten, regelmäßig, in verschiedenen Leistungsgruppen ein Ausdauertraining unter qualifizierter Anleitung zu absolvieren.

Alle Teilnehmer vom Lauftreff, ob in der Anfänger- oder in der Wettkampfgruppe, laufen eine Stunde, so dass die Gruppen gleichzeitig beginnen und gleichzeitig zurückkehren. Erst dadurch werden auch weniger trainierte Teilnehmer zu gleichwertigen Laufpartnern für Fortgeschrittene. Als Abschluss soll jeder Teilnehmer eine Strecke von 10 km ohne Gehpause bewältigen können. Die benötigte Zeit spielt hierbei keine Rolle. Belohnt wird die erbrachte Leistung mit einem sehr großen Selbstwertgefühl und einer vom Lauftreffleiter übergebenen Urkunde. Betreut werden die Anfänger von geschulten Betreuern und Lauftreffleitern mit entsprechenden Lizenzen.

37. HIMMELFAHRTSLAUF IN HEILSHORN - DIETER COSSEN GEWINNT M 65



Wenn schon nicht wie in den Vorjahren mit dem Lauftreff 5 x 5,5 Kilometer durchs Bremer Faulenquartier, dann eben alleine 10.300 Meter Crosslauf in Heilshorn. Der SF Heilshorn hatte ein Programm für die gesamte Familie, vom Feldgottesdienst mit der Werschenreger Blasmusik, vom 400 Meterlauf bis zum Halbmarathon und vom Gehen bis zum Nordic-Walking im Angebot.

205 Fitnessenthusiasten nahmen das breite Angebot an; 350 Zuschauer sparten nicht mit Applaus bei den Zieleinläufen. Aus dem Heilshorner Stadion ging

es über kurze Straßenabschnitte, ansteigende Waldwege durch die Heilshorner Elm, vorbei an den Tennisplätzen und einer dreiviertel Runde auf dem Sportplatz, ins Ziel.

Sieger wurde Hikmet Ciftci vom Bremer Marathon Club in 35:05 Minuten; er gewann auch die Läufe über 3.000 und 5.000 Meter. Schnellste Frau war Franziska Koenen von den Triathleten des VSK Osterholz in 46:02 Minuten. Mit 50:13 Minuten hatte ich die Nase in der M65 vorn, vor Klaus Berft, OSC Bremerhaven in 52:15 Minuten und Wilfried Buchterkirsche, Ritterhude, in 55:57 Minuten.

Es war eine gelungene Veranstaltung. Angefangen von dem sonnigen Wetter, den reundlichen Damen und Herren bei der Anmeldung, den bis Schluss funktionierenden Duschen, die schnelle Auswertung der Läufe und nicht zuletzt, ein Kuchenbüfett, dass seinen Namen, insbesondere wegen der zahlreichen Sahnnetorten, auch verdiente.

Dieter Cossen



**GRABMALE
GRABEINFASSUNGEN
FENSTERBÄNKE
HAUSEINGÄNGE AUS GRANIT**

J. SPIELER GmbH
Steinmetz- und
Steinbildhauermeister

■

Lange Strasse 38
28870 Ottersberg
Telefon 04205 - 8662
Telefax 04205 - 1400
info@steinmetz-spieler.de
www.steinmetz-spieler.de



PREISRÄTSEL

1. In Zusammenarbeit mit welcher Krankenkasse bietet der Lauftreff Hepstedt – Breddorf den Kurs „von 0 auf 21“ an?
2. Wie viele Personen nehmen am Anfängerkurs „In kleinen Schritten zum Erfolg“ teil?
3. Was sind die Hauptaufgaben eines Laufschuhs?
4. Wer war der Referent am 03.04.2008 beim Laufschuh – Seminar im Sporthaus ?

Bei richtiger Beantwortung gibt es einen Gutschein über ein Essen für zwei Personen im Wert von 30.- EURO einzulösen im Restaurant Olympia in Tarmstedt zu gewinnen. Gehen mehrere richtige Lösungen ein, entscheidet das Los. Teilnahmeberechtigt ist jedermann/frau außer den Mitgliedern des Spartenvorstands. Die Lösungen bitte schriftlich oder per Mail an Rainer Schröder schicken.

Einsendeschluss ist der 15. Juli 2008.



Griechische Spezialitäten

Restaurant Olympia



Ioanna Tsiampali
Poststraße 6
27412 Tarmstedt
Tel.: 0 42 83 / 81 94

Täglich geöffnet von 18 - 24 Uhr, So. + Feiertage auch von 12 - 15 Uhr
und nach Vereinbarung



SPORT ZIEL HÄLT LAUFSCHUH - SEMINAR IM SPORHTHAUS IN HEPSTEDT.

Am 03.04.2008 hat der Laufftreff speziell für unsere Anfänger und unerfahrenen Läufer ein Laufschuh - Seminar organisiert.

Als Referent wurde Utz Bertschy von Sport Ziel aus Bremen verpflichtet.

Herr Bertschy gab viele Tips und Anregungen, was ein guter Laufschuh für Eigenschaften haben sollte. Vom derben Laufschuh, bis hin zum super leichten Sprintschuh wurden viele Exemplare vorgestellt und auf die Vor- und Nachteile hingewiesen. Nicht nur der Fuß, sondern auch das Gewicht des Läufers, die Kilometerleistung die gelaufen werden sollen, die Häufigkeit der Trainingseinheiten, die Bodenbeschaffenheit auf dem der Läufer sich bewegt, all diese Kriterien sind von entscheidender Bedeutung bei der richtigen Auswahl des Laufschuhs. Damit das Laufen nicht zur Qual wird, sollte das erste Paar Laufschuhe nach einer guten Beratung im Fachgeschäft gekauft werden.



Hier noch einige Tips die den Schuhkauf leichter machen soll:

Die Aufgaben eines Laufschuhs sind: **führen – stützen – stabilisieren – dämpfen.**

Der Laufschuh ist ein hochentwickeltes „Hightech“ Kleidungsstück, das über alle Ansprüche hinaus Schwerstarbeit verrichtet. Er soll den Fuß stützen, führen und stabilisieren. Das heißt, er soll bei Fußfehlstellungen unterstützend wirken. Weiter ist er für eine gute Dämpfung zuständig, was zur Verminderung des orthopädischen Risikos beisteuert.

Dies alles ist nicht mit einem X beliebigen Schuh abgehakt.

Bei allen schlaun Werbestrategien bleibt eines immer gleich, die Anatomie des Menschen und damit die speziellen Ansprüche an den Laufschuh. Geblieben sind die Bodenkontakte.

Gehen wir davon aus, dass die Schrittlänge 1m ist, (realistisch eher weniger), dann kommen bei einer Strecke von 1000m 1000 Bodenkontakte heraus. Bei einem Marathon wären das 42.195 Bodenkontakte, bei dem der Fuß im Zusammenspiel mit etwa 20 Muskeln, 26 Knochen und 112 Bändern das Mehrfache des kompletten Körpergewichts 42.195 mal abfangen muß.

Je mehr uns diese Problematik des „Abfangens“ bewußt wird, desto stärker muß auf den individuellen Laufschuh geachtet werden.



LAUSCHUH - SEMINAR

Der Schuhkauf:

Die Empfehlung ist: Gehen Sie beim ersten mal in ein richtiges Laufgeschäft und lassen Sie sich ausführlich beraten.

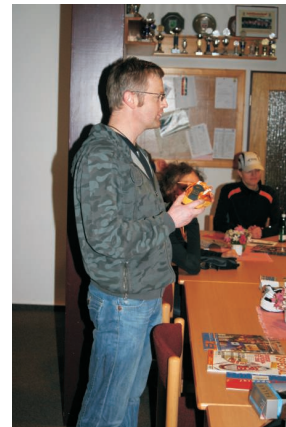
Sollte der Verkäufer keine Fragen stellen (was generell nicht gut ist), scheuen Sie sich nicht Fragen wie „Warum empfehlen Sie mir diesen Schuh?“ selber zu stellen. Wenn Sie beim Kauf unsicher sind, trauen Sie sich zu, zu fragen, ob man den Schuh beim Fehlkauf auch tauschen kann.

Gute Geschäfte werden diese Frage mit – ja – beantworten.

Hier werden typische Fragen bzw. wichtige Kriterien aufgelistet, die der Verkäufer stellen bzw. feststellen sollte, um sie möglichst gut zu beraten.

Schuhgröße:	sollte gemessen werden.
Schuhweite:	sollte ebenfalls gemessen werden.
Körpergewicht:	Bitte ehrliche Angaben und kein Wunschgewichte.
Trainingsgelände:	Wichtig für die Profilierung und Dämpfung.
Verwendungszweck:	Asphalt oder Naturwege.
Nutzungsintensität:	10 km oder 100 km pro Woche, Geschwindigkeit.
Fußfehlstellung:	Laufbandanalyse, Fußabdruck, Skihocke.
Schuhpflege:	Pflege deinen Laufschuh, denn dann pflegt er dich!

In jedem Fall sollte der Schuh vor dem Kauf entweder auf der Strasse vor dem Geschäft probiert werden (zu empfehlen), oder, wenn das nicht möglich ist, zumindest auf dem Laufband. Das Problem dabei ist, dass besonders der Laufanfänger auf dem ungewohnten Laufband eher verkrampt und nicht natürlich läuft. Der Verkäufer sollte aber immer genau hinsehen, ob der Schuh für den Läufer die richtige Lösung ist.



Omi's

EINTÖPFE



Probieren Sie Omi's
leckere und leicht
zuzubereitende
Eintöpfe.



Buss GmbH & Co. KG · 28866 Ottersberg · informationen@buss.de



Schrubbi & Co.
REINIGUNGS SERVICE

☎ 04205 / 31 92 43

LANDSCHLACHTEREI
Alfred Meyer



Party-Service

Unsere Spezialitäten

- Knochenschinken
- Hausmacher-Wurstwaren
- Grillspezialitäten

27412 Kirchtimke
Hauptstraße 23
Tel. 0 42 89/2 16

ABENDLAUF IN SOTTRUM - EIN TOLLER ABEND

Mit neun Aktiven ging der Lauftreff am Freitagabend, dem 9.5. in Sottrum an den Start. Bei sommerlichen Temperaturen war es der erste Test für die Wettkampfsaison 2008 und am Ende waren alle Beteiligten zufrieden mit ihren Leistungen. Hervorzuheben wäre der 12. Platz von Carsten in diesem hochklassig besetzten Feld, die Zeit von Ina, die ihre eigene Einschätzung gleich um mehrere Minuten nach unten korrigieren musste, sowie der erfolgreiche erste Lauf von Andrea, die ihr Ziel, nicht letzte zu werden, souverän erreichte und gleich mehrere Läufer hinter sich ließ.

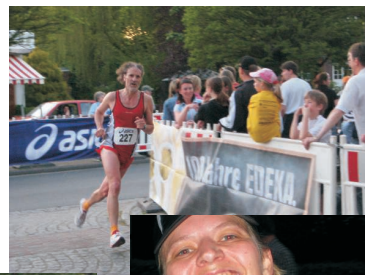
10 km Lauf Wertung männlich:

12.	Glinsmann, Carsten	M30/4.	00:36:41
25.	Schröder, Rainer	M40/10.	00:38:45
36.	Knülle, Hermann	M50/6.	00:40:23
54.	Erdtmann, Hans-Jürgen	M40/20.	00:42:09
57.	Löhden, Ralf	M30/14.	00:42:16
156.	Cossen, Dieter	M60/4.	00:49:50
180.	de Jong, Marinus	M50/35.	00:52:17



10 km Lauf Wertung weiblich:

46.	Klein, Ina	W30/16.	00:55:50
62.	Glinsmann, Andrea	W30/23.	01:02:58



ABENDLAUF IN SOTTRUM ? EIN TOLLER ABEND



DIETER COSSEN UND GERD HOPPE IN BARCELONA

„Nordläufer auf Olympiakurs zum vorolympischen Test“ das war die Überschrift in der Laufzeitschrift Nordlauf Ausgabe 5/92 unter der Rubrik 'Laufen erleben' über die Teilnahme vom 15.03.1992. Im Juli/August 1992 finden die Olympischen Spiele in Barcelona statt.

Nach dem Motto 'Einmal da gewesen ist besser, als hundert mal gehört oder gelesen', war Anreiz genug für Dieter Cossen aus Wilstedt und Gerd Hoppe aus Platjenwerbe, die Einladung des Bruders Karl-Heinz Cossen nach Barcelona anzunehmen um am '15. Catalunya Marathon von Mataro nach Barcelona' teilzunehmen. Um es vorwegzunehmen, den 6.800 Teilnehmern wurde viel Stehvermögen abverlangt, weil die Laufstrecke in praller Sonne auf der Küstenstraße verlief und 6 Kilometer vor dem Olympiastadion zum Berg Montjuic stetig anstieg und so den Teilnehmern alles abverlangte.



Den Teilnehmern am olympischen Wettbewerb, der auf der gleichen Strecke verläuft, wird es ähnlich gehen, wie den beiden Lauffreunden; persönliche Bestzeiten sind nicht zu erwarten. Ein buntes Bild bot sich schon am Sonntagmorgen auf dem Bahnhof von Barcelona. Von dort wurden die Teilnehmer mit 4 Sonderzügen zum Start nach Mataro gefahren. Die fast doppelte Teilnehmerzahl wie im Vorjahr, sicherlich bedingt durch den Olympiaeffekt, verlangte den Organisatoren alles ab. Danach erfolgte der Startschuss pünktlich um 10.15 Uhr, bei 16 Grad und strahlendem Sonnenschein. Tausende von Zuschauern unterstützten die Läufer auf den 42,195 Kilometer entlang der Strecke, vorbei am Columbus Denkmal, durch die Innenstadt, zum Olympiastadion.

Als Gerd Hoppe und Dieter Cossen nach 3:10:24 bzw. 3:24:21 Stunden das Ziel im Olympiastadion erreichten, wurden sie von 20.000 Zuschauern im Stadion begrüßt. John Burra aus Tansania siegte in 2:12:16 Stunden. Die schnellste Frau war Monica Estarvoska aus der Tschechoslowakei, in 2:34:07 Stunden. Wenn auch die Teilnahme am Marathon das Reiseziel nach Barcelona war, so blieb in den 5 Tagen in der Hauptstadt Cataloniens noch Zeit für ausgiebige Stadtbesichtigungen und Aufenthalte am Meer. Fazit:



DIETER COSSEN UND GERD HOPPE IN BARCELONA

Aus der Sicht der beiden Marathonis hat Barcelona der vorolympischen Marathontest bestanden; Gerd Hoppe und Dieter Cossen bleiben daher unvergessliche Tage durch Sport, Kultur und Erholung in Erinnerung.

18 Jahre, genau 18 Jahre und 10 Tage später, bin ich die letzten 2 Kilometer vom Placa de Espanya, bergauf noch einmal hoch, aber im gemütlichen Touristenschritt. Ich erinnere mich, dass ich genau in Höhe der zwei, nach dem Campanile der Markuskirche in Venedig gestalteten Türme, einen Wadenkrampf bekam und mich daran zum Strecken, abgestützt habe. Später als ich nun beim Olympiastadion war, kam auch wieder die Erinnerung an den Zieleinlauf. Gerd Hoppe nahm mich in Empfang, er war schon fast eine viertel Stunde im Ziel. Kurzzeitig hatte ich damals Kreislaufschwächen.



Kaum Betrieb in und um das Stadion; die Säule mit der Schale für das olympische Feuer, steht am Rande und wird kaum beachtet. Was war damals hier oben für ein Betrieb! Der jetzige Linien- und Touristenverkehr fahren an den olympischen Stätten vorbei. Nur wenige nehmen die Stiftung des Staates Korea, eine Steinplastik, die den Marathonolympiasieger von 1992 zeigt, wahr. Auch ich schließe mich dem Touristenstrom an und gehe in die Ausstellung des Künstlers 'Miro' um mir seine Bilder und Skulpturen anzusehen.

Dieter Cossen





PEMO Garten - Hof -
und Landschaftsdesign
Peter Mohrmann

An den Beckheuen 22
27412 Breddorf
Telefon 04285 - 92 55 20
Fax.: 04285 - 92 55 21
Abt. Technik Mobil: 0170 865 7674

Wir gestalten Ihren Hof, Garten etc.
fachgerecht und kompetent

TERMINE 2008

Hier sind einige Top- Terminen 2008 von Veranstaltungen in der Nähe (?)

18.5.	Hepstedt	6. Ummel-Lauf
30.5.	Wilstedt	Wilstedt bei Nacht
31.5.	Wremen	Wremer Deichlauf
1.6.	Bremen – Vahr	4. Vahrer Seen Lauf
1.6.	Bliedersdorf	Volkslauf in Bliedersdorf
1.6.	Hoya	Volks- und Strassenlauf
6.6.	Weyhe	Volkslauf in Weyhe
14.6.	Klein Meckelsen	4. Wiesenlauf
14.6.	Cuxhaven	EWE-Lauf Neuwerk - Cuxhaven
15.6.	Peine	DM der AK Triathlon Olympisch
21.6.	Taaken	„Um die Taakener Ähren“
26.6.	Bremervörde	Staffellauf „Um den Vörder See“
28.6.	Wanna	39. Straßenlauf „Rund um Wanna“
28.6.	Bad Bederkesa	13. Beerster Burgtriathlon
28.6.	Bremen-Gröpelingen	10. Gröpelinger Citylauf
28.6.	Bremerhaven	4. City Marathon
4.7.	Stuhr	„De Stuhr Loop“
5.7. ???	Rhade	Rhader Vereinstriathlon
5.7.	Bothel	4. Eschfeldlauf
6.7.	Kutenholz	3. Volkslauf
27.7.	Stuhr	15. Silbersee Triathlon
3.8.	Wellen	Rund um Wellen
19.8.	Bederkesa	Rund um den Beerster See
24.8.	Bremen	Rykä Frauenlauf
30.8.	Schneverdingen	Volkslauf



malerbetrieb Werner Meyer

- Wir sind Partner für:
- Maler- und Tapezierarbeiten
 - Tapeten
 - Fassadenbeschichtungen
 - Teppichboden
 - Wärmedämmung

27412 hepstedt • mühlenweg 1 • tel. 04283/429 • fax 84 93

auTec



**Alles hören,
was Sie lieben.**

Einfach einsetzen und sofort gut hören: „SoundScope“
das Mini-Im-Ohr-Hörgerät, ideal für leichte Hörminderungen!

Jetzt KOSTENLOS und unverbindlich TESTEN!

Zeven Kivinanstr. 5
Tel.: 0 42 81/86 10

GUTES HÖREN auTec 50 x in Deutschland www.auTec.de

* Bei Verordnung durch einen HNO-Arzt und gesetzl. Krankenkassenversicherung.
Plus 10 € gesetzlicher Zuzahlung, Privatpreis 556 €.

**nur
99,- €
private
Zuzahlung*
exklusiv
bei auTec**

