

Laufen nach Maß!

Die dodenhof Gang- und Bewegungsanalyse



Im neuen
Sport- und
Technikhaus!

28869 Posthausen, Tel. 04297-30

www.dodenhof.de

Alles, was das Leben schöner macht.

dodenhof

LAUF TREFF

aktuell

SV EINTRACHT - Hepstedt/Breddorf e.V.



Große Ereignisse werfen ihre
Schatten voraus
7. Ummellauf am 24.Mai



Nr. 2

Jahrgang 8

Mai 2009

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

Salon Kück



und auch die Haare bleiben in Form!!

Renate Kück

Ostersoder Str. 4 - 274712 Breddorf

Telefon (04285) 224

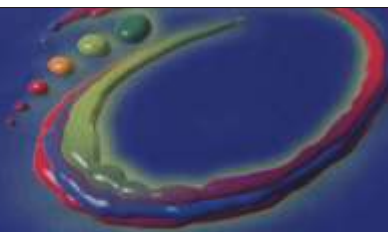
Öffnungszeiten:

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 Laufftreffs 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

Zu keiner Jahreszeit ist es leichter, sich zum Laufen zu überwinden, als im Moment. Die Tage sind nicht mehr so kurz, die Luft ist angenehm frisch und es gibt eigentlich keine Ausreden mehr.

Zudem finden sich im Lauftreff für jedes Tempo Mitläufer. Für die Anfänger wird genau so gesorgt wie für die gestandenen Läufer.

Also für alle, die noch nicht mitmachen, gilt: Wir treffen uns am Donnerstag Abend um 18:30 am Sporthaus in Hepstedt. -



Wir sehen uns

Rainer Schröder

LAUF TREFF INDEX

Hannover Marathon	3	Preisrätsel	22
Halbmarathon in Cuxhaven	8	Veogesacker Citylauf	24
Geburtstage	11	Winterlauf Hepstedt	28
Bremer Winterlauf	12	Crosslauf am Weyerberg	29
Crossmeisterschaften Zeven	17	Termine	30
AOK-Anfänger Kurs	20		

LAUF TREFF IMPRESSUM

Herausgeber:

Leichtathletiksparte des SV
Eintracht-
Hepstedt/Breddorf e. V.

Spartenleiter:

Rainer Schröder, Wiesengrund 4,
27412 Breddorf Telefon:
04285/501
email:
schroeder-breddorf@t-online.de

Vertreter/Wettkampflang.:

Marinus de Jong, Mühlenstr. 12
27412 Hanstedt
Telefon: 04285/487

Finanzen:

Stephanie Schriever,
Augustendorf 32 D
27442 Gnarrenburg
04763-1690

Kultur / Statistik / Öffentlichkeit:

Johann Otten, Höpenwiesen 8,
27412 Breddorf
Telefon: 04285/12 03
email: otten@kockskrane.de

Redaktion:

Hermann Knülle (V.i.S.d.P.)
Telefon: 04748/8216-10
email: knuelle@bear-family.de

Anzeigen:

Johann Otten, Höpenwiesen 8,
27412 Breddorf
Telefon: 04285/12 03
email: otten@kockskrane.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 KUHLMAYER

Schmalenbecker Str. 2 c
28879 Grasberg

Tel.: 04208/9199003

Fax: 04208/91817

Mobil: 0171/8382117

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

Sie sichere Seite ...

Gute Schuhe

ganz
in Ihrer
Nähe.

Otten

SCHUH GEW. **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

MARATHON, HALBMARATHON UND 10KM IN HANNOVER

Am 3. Mai starteten 13 Läuferinnen und Läufer des SV Beddorf/Hepstedt in Hannover über die Marathon, Halbmarathon und 10 km Distanz. Bei angenehmen Temperaturen, guter Verpflegung und lautstarker, fröhlicher Unterstützung auf der Strecke haben wir alle die Ziellinie und überwiegend auch die selbst gesteckten Ziele erreicht.



Los ging es für uns in Breddorf um 6 Uhr.

Um 9 Uhr wurde es dann für Hermann, Rainer, Lüder und Carsten ernst. Wir anderen konnten die Stimmung noch entspannt genießen bzw. uns schon einmal an die Aufregung beim Start gewöhnen. Drei unserer Marathonis starteten aus dem schwarzen Block heraus, der den Top Läufern vorbehalten ist. In der ersten Startreihe fanden sich die afrikanischen Athleten wieder, die dann auch am Ziel wieder vorne waren, und von denen die ersten vier den 8 Jahre alten Streckenrekord unterboten.

Auch unsere „Top-Läufer“ waren gut in Form.

Carsten erzielte mit 02:51:49 eine neue persönliche Bestzeit, war der 37. des Hauptfeldes und erreichte in seiner Altersklasse den 3. . Super! Rainer erreichte den 72. und in seiner Altersklasse den 18. mit einer tollen Zeit von 03:01:03. Für Hermann zahlte sich die „gezielte Vorbereitung“ mit dem Rennrad aus. Er erreichte den 5. in seiner Altersklasse, den 163. im Gesamtfeld und lief eine Zeit von 03:15:21. Lüder war mit seiner Zeit (03:49:33) sehr zufrieden und freut sich jetzt schon auf die kommenden Halbmarathons, die er dann locker bestreiten kann.



MARATHON, HALBMARATHON UND 10KM IN HANNOVER

Kurz bevor Evans Kipkogei Ruto (Kenia) als Sieger mit dem neuen Streckenrekord von 2:10:47 wieder auf dem Rathaus eintraf, wurde um 11 Uhr der Halbmarathon gestartet. Mit ca. 5000 Teilnehmern war dies der zahlenmäßig stärkste Lauf. Von unseren Vereinskameraden erreichte Andreas in seinem zweiten HM mit einer tollen Zeit von 01:34:32 als erster wieder das Ziel, vor Hans-Hermann (01:58:11), sowie Kerstin und Thomas (02:05:20), Anja (02:08:24), Steffi (02:08:58) und Andrea (02:16:09).



laufende Strecke, die vorbei am Maschsee und durch die Innenstadt führt und mit zahlreichen Besuchern und Trommelgruppen kurzweilig zu laufen ist.

Besonders erwähnt werden muss noch die inoffizielle Disziplin „Orientierungsfahrt“. Dies ist mit Sicherheit die anspruchsvollste Disziplin, da sie sportliche Leistungen, Problemlösen, Kreativität, Motivation,

Um 12 Uhr starteten dann Martina und Sandra auf ihre 10km Runde um den Maschsee. Sie erreichten das Ziel nach 56 bzw. 57 Minuten, so dass sich also alle (abgesehen von unseren besonders schnellen Herren) so gegen 13 Uhr im Zielbereich im großen Getümmel wiederfanden. Das Geschiebe und Gedränge hinter der Ziellinie (für einige sogar davor), das Anstehen für Medaillen und Verpflegung war das einzige Manko des Laufs. Hier könnte die Organisation, bzw. Startreihenfolge der einzelnen Wettbewerbe optimiert werden. Ansonsten ist Hannover eine schön zu



Terminplanung und Orientierungsvermögen abverlangt. Ulrike hat diese Aufgabe bei uns übernommen und hervorragend gemeistert. Sie wurde ausgestattet mit einem geländegängigen Rad, Verpflegung für die Marathonläufer, einem Streckenplan mit eingetragenen Durchlaufzeiten, Handy für alle eventuellen Notfälle und einem Fotoapparat. Erschwert wurden ihre Aufgaben insbesondere dadurch, dass sich die Läufer nicht an ihre Vorgabe hielten „Ich gehe ja mal davon aus, dass ihr alle schön zusammen bleibt.“ Leider erwiesen sich die Breddorf/Hepstedter



Läufer aber als ausgesprochene Individualisten, die es bevorzugten die Strecke einzeln, und das auch noch verteilt auf drei Läufe zu absolvieren. Also, liebe Ulrike, ein herzliches Dankeschön für deine Unterstützung! Es ist ganz toll unterwegs angefeuert zu werden.

Für alle Freizeitläufer und Anfänger: traut euch ruhig einen Wettbewerb zu laufen. Es macht Spaß mit anderen zu laufen und der persönliche Erfolg 5, 10, 21 oder sogar 42km zu schaffen wirkt nach.

Hier noch einmal die Ergebnisse im Einzelnen:

Marathon

607. M50 - 61.	» Busekros, Lüder (GER)	03:49:33
37. M35 - 3.	» Glinsmann, Carsten (GER)	02:51:49
163. M55 - 5.	» Knülle, Hermann (GER)	03:15:21
72. M40 - 18.	» Schröder, Rainer (GER)	03:01:03

Halbmarathon

2146. M55 - 93.	» Bohling, Hans-Hermann (GER)	01:58:11
951. W30 - 144.	» Glinsmann, Andrea (GER)	02:16:09
590. W40 - 140.	» Hornstein, Kerstin (GER)	02:05:21
2730. M45 - 449.	» Hornstein, Thomas (GER)	02:05:20
693. W35 - 103.	» Koppenhagen, Anja (GER)	02:08:24
287. M35 - 57.	» Schnackenberg, Andreas (GER)	01:34:32
711. W35 - 106.	» Schriefer, Stephanie (GER)	02:08:58

10km

225. W35 - 30.	» Schnackenberg, Sandra (GER)	00:57:01
190. W40 - 42.	» Warnken, Martina (GER)	00:56:07

MARATHON, HALBMARATHON UND 10KM IN HANNOVER

Bei den gleichzeitigen Norddeutschen und Niedersächsischen Meisterschaften im Marathonlauf anlässlich des TU/FLY Marathons konnte sich damit die Mannschaft des SV Hepsstedt/Breddorf mit dem 5. Platz in der Niedersachsenwertung bzw. 6. Platz in der Norddeutschen Meisterschaft ganz weit vorne platzieren. Mit einer Gesamtzeit von 9:08:34 konnten sie sich vor renommierte Leichtathletikvereine wie Kirchdorf oder Verden schieben.



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*
*wFax:***

**abfluss
verstopft?**



rohrbruch?



**heizung
kalt?**



**strom
weg?**



Wir sind für Sie da! 24 Stunden - 365 Tage



BAHRENBURG HAUSTECHNIK GMBH

28870 Ottersberg • Große Str. 26 • 04205-3171-0



HALBMARATHON IN CUXHAVEN – CARSTEN DRITTER GESAMT!



Am 5.4. fand in Cuxhaven der erste Lauf der Halbmarathon Challenge statt. Ich wollte eigentlich nur vor dem Hannover Marathon einen „Halben“ laufen und versuchte deshalb Carsten zu überreden, der eigentlich in diesem Jahr an der Challenge, den drei Läufen in Cuxhaven, Bremerhaven und Zeven, nicht teilnehmen wollte. Ganz Kumpel, wie Carsten nun mal ist, brauchte ich nicht allzu viel Aufwand und schon waren wir angemeldet. Bei tollem Frühlingwetter waren wir schon früh nach Cuxhaven unterwegs und trafen dort auch unsere Mitstreiter

vom Lauftreff Lüder, Thomas und Kerstin.

Die Organisation von Executive Sports klappte diesmal erstaunlich perfekt. Wir konnten uns beim Start gleich ganz vorne mit aufstellen und ohne Gedränge loslaufen. Kurz nach dem Start standen dann auch noch Robert und Christiane, die extra ihren Sonntag Morgen geopfert haben, um uns zu unterstützen und Photos zu machen. Die Strecke entlang des Deiches Richtung Sahlenburg hatte etwas Gegenwind, war aber sehr malerisch und gut zu laufen, nur nahe des Wendepunktes in Döse war reichlich Sand auf der Strecke, was etwas hinderlich war.



Am Wendepunkt hatte sich Carstens Familie aufgebaut, die uns moralisch aufbauen konnte. Carsten hatte sich natürlich gleich in die Spitzengruppe gesetzt, konnte aber seine Position nicht einschätzen, da der Marathonlauf parallel gestartet wurde. So half nur sein eigenes Tempo zu laufen und das tat er auch erfolgreich. Für seinen dritten Gesamtpreis bekam er sogar ein kleines Preisgeld und Sachpreise. Auch bei mir lief alles glatt, im Ziel hatte ich das Gefühl noch weiter laufen zu können



(Im Gegensatz zum späteren Lauf in Hannover). Lüder erlief ebenfalls eine tolle Zeit, nur Thomas und Kerstin schlugen sich mit einem Infekt herum, und konnten deshalb nicht ihre volle Leistung abrufen. Aber bei der guten Verpflegung im Ziel mit reichlich Erdinger war die Stimmung wieder toll.



Hermann



Die Ergebnisse:

3.	AK35/ 1.	Carsten Glinsmann	1:18:46
32.	AK55/ 2.	Hermann Knülle	1:28:54
145.	AK50/ 18.	Lüder Busekros	1:42:22
213.	AK45/ 48.	Thomas Hornstein	1:49:59

Frauen:

77.	AK40/ 16.	Kerstin Hornstein	2:07:54
-----	-----------	-------------------	---------

SP: Röckner

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

Tägl. in Breddorf, Hepstedt u. Tarmstedt

Service...persönlich

Ihr Spezialist
...basta !

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

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

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

Wir gratulieren zum Geburtstag

10. April	Karina Albers
24. April	Uwe Dauter
12. Mai	Sandra Schnackenberg
22. Mai	Stephan Pinnow
27. Mai	Michaela Cordes
10. Juni	Heike Gerken
12. Juni	Sigrid Ohrenberg
14. Juni	Renate Kück
05. Juli	Anette Resech
11. Juli	Reiner Resech
12. Juli	Günter Kück
18. Juli	Anneke Dauter
21. Juli	Angela Börsdamm
27. Juli	Rainer Schröder
07. August	Marius von Wijlick
11. August	Ingrid von Wijlick
15. August	Hans-Hermann Bohling
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



Car Service

Neuwagen
Jahreswagen
Dienstfahrzeuge
EU-Fahrzeuge
Nutzfahrzeuge
Gebrauchte

AUTOHAUS



Service für alle Marken
Top geschultes Personal
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

BREMER WINTERLAUFSERIE

Am Sonntag den 01.03. fand der 3. und somit letzte Lauf der diesjährigen Bremer Winterlaufserie bei angenehmen 7°C statt. Die vielen Fotos zeigen, dass unser Lauffreff wieder mit einer großen Gruppe erfolgreich dabei war.



Kleine Serie (3.Lauf)

Gesamt	Name, Vorname	Verein	Zeit	Klasse	Platz
26	Schnackenberg, Andreas	SV Hepstedt/Breddorf	0:42:11,7	M30	4
41	Dauter, Uwe	SV Hepstedt/Breddorf	0:43:52,6	M40	22
101	Cossen, Dieter	SV Hepstedt/Breddorf	0:50:53,6	M60	7
162	Klein, Ina	SV Hepstedt/Breddorf	0:56:24,4	W30	10
165	Schnackenberg, Sandra	SV Hepstedt/Breddorf	0:56:35,7	W30	11
166	Schröder, Ulrike	SV Hepstedt/Breddorf	0:56:36,4	W30	12
173	Kopenhagen, Anja	SV Hepstedt/Breddorf	0:56:54,5	W30	14
195	Glinsmann, Andrea	SV Hepstedt/Breddorf	0:59:08,4	W30	15

Große Serie (3.Lauf)

Gesamt	Name, Vorname	Verein	Zeit	SNR	Klasse	Platz
8	Glinsmann, Carsten	SV Hepstedt/Breddorf	1:14:07,8	609	M35	2
13	Schröder, Rainer	SV Hepstedt/Breddorf	1:18:06,1	607	M40	6
47	Knülle, Hermann	SV Hepstedt/Breddorf	1:24:16,5	611	M55	2
77	Röhrs, Axel	SV Hepstedt/Breddorf	1:29:27,6	616	M45	15
145	Busekros, Lüder	SV Hepstedt/Breddorf	1:35:54,4	614	M50	13
153	Hornstein, Thomas	SV Hepstedt/Breddorf	1:36:25,2	758	M45	40
223	Löhden, Ralf	SV Hepstedt/Breddorf	1:42:57,6	617	M35	16
269	Dauter, Anneke	SV Hepstedt/Breddorf	1:48:03,1	610	W45	9
303	Hornstein, Kerstin	SV Hepstedt/Breddorf	1:52:36,6	757	W40	11
396	Graller, Robert	SV Hepstedt/Breddorf	2:05:46,3	612	M50	37



“Doris Schlemmerhütte”
**Essen, da wo es
 schmeckt!**

Täglich von 10.00 bis 22.00 Uhr geöffnet
Montag Ruhetag

27412 Breddorf · Hauptstr. 10 · Tel. 0 42 85 - 92 47 76

Unsere Gesamtergebnisse: Super Steigerungen von Lauf zu Lauf bei den Kleinen Läufern. Klasse Plazierungen von Carsten (2.Platz!!!), Rainer (5. Platz) und Hermann (3. Platz) bei der Großen Serie - Herzlichen Glückwunsch!!!

Kleine Serie nach 3 Läufen

Platz	Name, Vorname	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Gesamtzeit	AK	Platz
32	Schnackenberg, Andreas	0:45:38,8	0:44:49,4	0:42:11,7	2:12:40,0	M30	2
130	Klein, Ina	0:58:15,8	0:57:42,0	0:56:24,4	2:52:22,2	W30	7
139	Schnackenberg, Sandra	1:00:07,1	0:57:21,6	0:56:35,7	2:54:04,4	W30	8
143	Schröder, Ulrike	1:00:16,6	0:57:41,5	0:56:36,4	2:54:34,6	W30	9
156	Kopenhagen, Anja	0:59:51,7	1:01:25,9	0:56:54,5	2:58:12,2	W30	11
158	Glinsmann, Andrea	1:00:43,7	0:58:53,6	0:59:08,4	2:58:45,9	W30	12

Große Serie nach 3 Läufen

11	Schröder, Rainer	0:37:26,7	0:58:46,7	1:18:06,1	2:54:19,7	M40	5
50	Knülle, Hermann	0:41:28,4	1:03:23,5	1:24:16,5	3:09:08,4	M55	3
76	Röhrs, Axel	0:42:07,9	1:06:20,8	1:29:27,6	3:17:56,4	M45	16
122	Hornstein, Thomas	0:43:38,3	1:08:53,2	1:36:25,2	3:28:56,8	M45	34
245	Dauter, Anneke	0:52:34,6	1:22:26,3	1:48:03,1	4:03:04,1	W45	8
266	Hornstein, Kerstin	0:54:47,9	1:21:21,4	1:52:36,6	4:08:46,1	W40	10
309	Graller, Robert	0:52:55,8	1:23:13,7	2:05:46,3	4:21:55,9	M50	29



29. BREMER WINTERLAUF SERIE 2009



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, Gnarenburg, Bremervörde ...

3.70 €

Hühnersuppe
Hochzeitsuppe

Broccolisuppe
Erbsensuppe

Suppen p.P.

+ Baguette 0.60 €

4.50 €

Gyrossuppe
Lauch-Käse-Suppe

Chilli con Carne
Gulaschsuppe

3.70 €

Schweinebraten
Spießbraten
Kasselerbraten
Kasselerbraten
„Hawaii“

Jägerbraten
Gyrosbraten
Krustenbraten

Braten und Sonstiges p.P.

4.60 €

Putenbraten
Putenbraten
„Hawaii“
Burgunderbraten
Hackbraten

2 Rouladen
Seelachsgratin
Schweinemedaillons in Berner Sauce

Salatbeilagen p.P.

1.60 €

Karottensalat
Bohnensalat
Selleriesalat
Gurkensalat
Weißkrautsalat

2.20 €

Schichtsalat
Bauernsalat
Griechischer Salat
Tomate-Mozzarella
Kartoffel oder Nudelsalat

2.60 €

gemischte
Salatplatte
mit 2 Dressing

Gemüsebeilagen und Sonstiges p.P.

1.50 €

Karotten
Erbsen
Rosenkohl
Blumenkohl
Broccoli

2.20 €

Sauerkraut mit Speck
Apfelrotkohl
Pilze + Zwiebeln

2.60 €

gemischte
Gemüseplatte

Bei verschiedenen Salat oder Gemüsebeilagen werden 2,60 € berechnet

Hauptbeilagen p.P.

1. €

Reis
Curryreis
Nudeln

2.20 €

Salzkartoffeln
Petersilienkartoffeln
Spätzle

2.40 €

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

RadSportCorner@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

KREIS – CROSSMEISTERSCHAFTEN IN ZEVEN

Bei der diesjährigen Kreismeisterschaft am Bahberg im Großen Holz bei Zeven sprang für den SV Hepstedt/Breddorf eine Kreismeisterschaft (Hermann Knülle M55) auf der kurzen Crossstrecke und drei Kreismeisterschaften (Anneke Dauter, Rainer Schröder und Hermann Knülle) auf der langen Crossstrecke und etliche 2. und 3. Plätze heraus. Bei Nieselregen und rutschigem, weichen Untergrund waren die Läufe sehr anstrengend aber Spass hat's trotzdem gemacht - wie man sieht.



Ergebnisse Crosslauf kurz – 3000 m

Glinsmann, Carsten	1974	10:31	2. AK 35
Schröder, Rainer	1965	11:11	3. AK 40
Knülle, Hermann	1951	11:45	1. AK 55
Busekros, Lüder	1959	12:12	4. AK 50
Cossen, Dieter	1943	15:24	3. AK 65

Ergebnisse Crosslauf lang – 9000 m

Glinsmann, Carsten	1974	34:14	3. AK 35
Schröder, Rainer	1965	35:41	1. AK 40
Knülle, Hermann	1951	37:10	1. AK 55
Busekros, Lüder	1959	40:18	2. AK 50
Hornstein, Thomas;	1963	41:08	3. AK 45
Dauter, Anneke	1963	45:35	1. AK 45

Halsband gab es für den 3. Platz beim Oste-Cup auf der kleinen und großen Crossstrecke für Lüder Busekros



KREIS - CROSSMEISTERSCHAFTEN IN ZEVEN



Zimmerei & Holzhandlung

Mario Börsdamm

- Planung
- Verkauf
- Einbau



Am Falkenlager 14 - 16

27412 Westertimke

Tel. 0 42 89/92 50 92

Fax 0 42 89/92 60 75

www.zimmerei-boersdamm.de



KFZ-MEISTERBETRIEB

Mühlenweg · 27412 Hepstedt

Telefon 042 83/98 12 53 · Fax 7 28

**Autohaus
Schloh**

Kfz-Reparaturen

Kundendienst

AU · TÜV

Pkw-An- u. -Verkauf

Wir helfen Ihnen mit Rat und Tat!

AOK UND LAUFTREFF HEPSTEDT BREDDORF STARTEN KURS FÜR ABSOLUTE LAUFANFÄNGER.



Unter dem Motto: "Lauf Dich fit in kleinen Schritten zum Erfolg" startete der Lauftreff Hepstedt Breddorf am 09.04.08 ein Anfängerseminar für absolute Laufanfänger. 25 Personen, überwiegend Leute die länger keinen Ausdauersport betrieben haben, hatten den Mut, sich für den Anfängerkurs anzumelden. In einem 8 Wochen dauernden Kurs, der in Zusammenarbeit mit der AOK durchgeführt wird, werden sie in der Theorie und Praxis an den Laufsport herangeführt.

Ziel des Kurses ist: - 30 min ohne Gehpause laufen -

Jede Kurseinheit ist in vier Phasen gegliedert: **Information-, Aktivitäts-, Entspannungs- und Reflexionsphase.** Zu Beginn steht die Information, deren Ziel neben 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 gesundheitsspezifischen 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 fällt die kontinuierliche Steigerung der körperlichen Fitneß im Bereich der Kraftfähigkeit 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 der ersten Kurseinheiten besteht das Abwärmen aus Walken und einer ausgiebigen Dehnung. Mit zunehmenden 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. Dabei soll der Spaß am Laufen im Vordergrund stehen. 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. Betreut werden die Anfänger von geschulten Betreuern und Lauftreffleitern mit entsprechenden Lizenzen.





Beständig bleibt nur der Wandel.

Mit dem Allianz Vorsorge-Konzept haben Sie vier Bausteine für verschiedene Bedürfnisse: Alters-, Berufsunfähigkeits-, Hinterbliebenen- und Pflegevorsorge. Einzelheiten erläutere ich Ihnen gern.

Vermittlung durch:

Stefan Drewes, Generalvertretung

Altbremer Str. 6 b, D-27404 Zeven

stefan.drewes@allianz.de, www.allianz-drewes.de

Tel. 0 42 81.30 30, Fax 0 42 81.77 37

Allianz 

Hoffentlich Allianz.

Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele

durch

- **Ganzheitlich Energetische Massage**
- Hot-Stone-Massage
- Yoga- und Meditationstage
- Psychotherapeutisches Begleiten
(Hakomi)

Magda Hoops

Hinter den Höfen 6

27412 Hepstedt

Tel. 04283-1332



Bitte rufen Sie an, wenn Sie Fragen haben,
Informationen wünschen oder einen Termin
vereinbaren möchten.

PREISRÄTSEL

- 1.) In welchem Monat beginnt die Winterlaufserie im Nordkreis ROW und in welchem Monat endet sie?
- 2.) Wie viele Läufer vom Lauffreff Hepstedt/Breddorf waren in Hannover am 3.5. am Start a. beim Marathon? / b. beim Halbmarathon? /c. beim 10 km Lauf?
- 3.) Wie groß war der Zeitunterschied zwischen dem 37. Platz und dem 608. Platz in der Gesamtwertung beim Marathon der Männer in Hannover?

Bei richtiger Beantwortung gibt es einen Gutschein über ein Essen für zwei Personen im Wert von 30.- EURO einzulösen im Restaurant Olympia in Tarmstadt 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 01. July 2009.

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



Die Basis für Ihr Training richtig trainieren – gesund bleiben – Leistung steigern

Mit Hilfe einer Atemgasanalyse (Spiroergometrie) messen wir auf dem Laufband oder dem Fahrrad unter steigender Belastung

- Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit
- Ihre Sauerstoffaufnahme
- Ihren Kalorienverbrauch sowie
- Ihre Kohlenhydrat- und Fettverbrennung

Anhand der Messergebnisse bestimmen wir Ihre optimalen Trainingsbereiche für

- höchstmögliche Fettverbrennung
- Grundlagentraining
- gesundes Herz-Kreislauftraining
- Schwellentraining
- ambitionierte Leistungssteigerung



Mit Ihren individuellen Trainingsempfehlungen trainieren Sie effizient und gesund. So vermeiden Sie Überlastungen und steigern nachweislich Ihre Leistung.

leistungsdiagnostik.de | richtweg 4 | 27412 kirchtimke
fon +49 (0) 4289.40 06 22 | mobil +49 (0) 176.96 22 52 66 | fax +49 (0) 4289.40 06 23
www.leistungsdiagnostik.de | k.lange@leistungsdiagnostik.de

**Wir helfen Ihnen,
Ihre persönlichen Ziele zu verwirklichen.
www.leistungsdiagnostik.de**

CARSTEN WEITERHIN AUF DER ÜBERHOLSPUR - 4 PLUS 1 BEIM VEGESACKER CITYLAUF

Für den 18. April 2009 hatte die LG Bremen-Nord zum 24. Vegesacker Citylauf eingeladen. 231 Fitnessenthusiasten waren um 17.15 Uhr auf dem "Botschafter-Duckwitz-Platz" bereit, sich über 5.000 und 10.00 Metern im sportlichen Wettkampf zu messen. Für Dieter Cossen war es die wiederholte Rückkehr an seine alte Wirkungsstätte von Sport, Schule und Beruf. Für Andrea und Carsten Glinsmann, sowie für Thomas Hornstein absolutes Laufneuland und für Kerstin Hornstein sowieso, sie machte sich als Coach nützlich. Offenbar auch noch ein wenig in der Übung, die sonstigen sportlichen Leistungsträger der LG Bremen-Nord bei der Startnummernausgabe und den Nachmeldungen. Hier war noch einiger Sand im Getriebe, aber Rebecca, Frank und Torsten gaben auch hier ihr bestes. Nicht wesentlich besser die laufende Ergebnisauswertung. Hier wusste beim Datentransfer offenbar die linke Hand nicht, was die rechte tat. Jedenfalls zeigte der außerhalb und für alle Interessierten aufgestellte Bildschirm nicht die laufende Korrektur der Ergebnisse an und sorgte bis kurz vor der Siegerehrung unter allen Beteiligten für Unruhe. Und dann war da noch Will Lemke! Einhundert mal begrüßt und ebenso viel für sein Kommen bedankt. Wofür eigentlich?

Bis vor kurzer Zeit, war er noch verantwortlich für die Schulen in der Freien und Hansestadt Bremen. Dieter: " Ich bin hier bis 1957 zur Schule gegangen. In den Umkleide-, Wasch- und Duschräumen sind keine wesentlichen Sanierungen und Erneuerungen durchgeführt worden!" Aber nun zum eigentlichen Zweck unserer Reise nach Bremen-Nord, der Teilnahme am Citylauf. Strahlender Sonnenschein, eine beeindruckende Kulisse insbesondere entlang der Weserpromenade unterhalb der Strandlust und in der Fußgängerzone. Dazwischen lag, und gleich vier mal zu überwinden, die nicht unerhebliche Steigung als Verbindung zwischen beiden, sowohl als Treppe und ansteigendem Weg zur Auswahl. Carsten hatte die Treppe favorisiert, ich den Weg. Im nächsten Jahr werde ich auch die Variante "Treppe" nehmen, denn Carsten war über den "breiten Daumen" eine Viertelstunde über die 10.000 Meter schneller als ich! Aber nur daran hat es mit Sicherheit nicht gelegen. Die Strecke, 4 Runden a. 2,5 Kilometer war schon anspruchsvoll.

Und nun zu den Ergebnissen: Sieger wurde Eike Steinmann aus Kirchdorf. Nur 1:06 Minuten später im Ziel, Carsten, das war der 3. Platz. Aber auch nur 12 Sekunden danach auf den 4. Platz, der neunmalige Gewinner Torsten Naeue. Beide konnten sich aber über ihre ersten Plätze in den Altersklassen M 35 und M 40 freuen. Gut drauf waren auch die übrigen Teilnehmer vom Laufftreff des SV Hepstedt/Breddorf. Thomas erreichte mit 43:47 Minuten in der AK M 45 den 9. Platz, Dieter in der AK M 65 den 4. Platz und verfehlte mit 0:02 Sekunden das Treppchen. Andrea vertrat die weibliche Riege des Laufftreffs und erreichte in der AK W 30 in 57:23 Minuten den 6. Platz und lies dabei 47 Finisher hinter sich. Aber noch besser das Gruppenergebnis, Dank Coaching von Kerstin: Im Schnitt brauchte jeder Hepstedt/Breddorfer Laufftreffler nur 46:33:25 Minuten für die 10.000 Meter; ist das nicht Klasse?

Dieter

1.	Steinmann, Eike	78	TSV Kirchdorf	M30	1 33:47
2.	Bauer, Joachim	94	Marathon Club Bremen	MJB	1 34:12
3.	Glinsmann, Carsten	74	SV Hepstedt/Breddorf	M35	1 34:53
4.	Naue, Torsten	65	LG Bremen-Nord	M40	1 35:05
46.	Hornstein, Thomas	63	SV Hepstedt/Breddorf	M45	1 43:47
99.	de Vries, Klaus	41	Hepstedt	M65	1 50:08
100.	Cossen, Dieter	43	SV Hepstedt/Breddorf	M65	1 50:10
142.	Glinsmann, Andrea	76	SV Hepstedt/Breddorf	W30	1 57:23



Der kleine Laden

Geschenkartikel

Dekoration · Trendartikel

Blumen-Braut- & Trauerfloristik

*Herzlich
Willkommen*



Bianca Pietzer & Heidi Stelljes

Tarmstedter Str. 2a · 27412 Hepstedt

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Fr.

09.00 – 12.00 Uhr

+ 14.30 – 18.00 Uhr

Sa. 09.00 – 12.00 Uhr

Omi's



NEU

Unwiderstehlich lecker!



Das Beste aus Omi's Rezeptbuch. Klassische Eintöpfe, leckere Suppen und deftige Gerichte.

- hausgemachte Qualität
- ausgesuchte, naturbelassene Zutaten
- schonende Zubereitung

Die müssen Sie probieren!



**Fein
abgestimmt
und schonend
zubereitet**

Buss

Buss GmbH & Co KG • Fertiggerichte • D-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

HEPSTEDT BREDDORF ORGANISIERTE DEN LETZTEN WINTERLAUF 2008/09

Die Winterlaufserie ist vor vielen Jahren von einigen laufbegeisterten Vereinen des Landkreises Rotenburg ins Leben gerufen worden. Inzwischen beteiligen sich 12 Vereine an diesen wunderbaren Läufen, die alle 14 Tage durchgeführt werden. Der Startschuß fällt in der Regel am Sonntagmorgen um 09:30 Uhr.

Viele Hobbyläufer, Jogger und Walker haben an den bisher durchgeführten Winterläufen, teilgenommen. Lauftreffs bzw. Vereine von Kalbe, Selsingen, Sottrum, Ostereisdtd, Taaken, Gyhum, Nartum, Tarmstedt, Oldendorf, Wilstedt, Rockstedt und der Lauftreff Hepstedt Breddorf nehmen an dieser vom Oktober bis März dauernden Veranstaltungen teil. Der Höhepunkt ist sicherlich der Silvesterlauf in Nartum.

Nach Berichten der Veranstalter haben ca. 150 begeisterte Läufer und Walker, viele davon vom Lauftreff Hepstedt Breddorf, an diesem Silvesterlauf teilgenommen. Aber auch die Läufe in Oldendorf und Rockstedt waren mit fast 100 Teilnehmern überdurchschnittlich gut besucht. Den letzten Lauf organisierte der Lauftreff Hepstedt Breddorf am 29.03.2009.



70 Teilnehmer hatten sich an diesem Sonntagmorgen in Hepstedt eingefunden. Die Strecke wurde wie auch in den letzten Jahren in verschiedenen Längen von 5 und 9 sowie 10,7 km angeboten. Nach dem Lauf war wie immer ein gemeinsames Frühstück in gemütlicher Runde angesagt. Wir hoffen, daß viele interessierte Sportler die Gelegenheit nutzen und nächstes Jahr wieder an den Winterläufen teilnehmen werden.



35. CROSSLAUF AM WEYERBERG

Genau 253 Fitnessenthusiasten aus 42 Vereinen konnte Matthias Lindner als Organisator des 35. Vorfrühlings-Crosslauf in Worpswede begrüßen. Das Laufangebot war von 1.240 Meter bis zur Langstrecke von 9.940 Meter breit gefächert und wurde auch von 120 Schülern und Jugendlichen angenommen. Die Strecke am Weyerberg mit Start am "Wasserberg" und Ziel am Schützenhaus war ein Rundparcours. Wenn auch das Wetter trocken war, sich sogar einige Sonnenstrahlen zeigten, hatte sich der Boden doch etwas aufgeweicht, im Bereich der "Marcusheide" war er nach dem 2. Lauf im Kurvenbereich etwas rutschig, eben ein Crosslauf und keine Flanierstrecke für Damen im Pelzmantel mit einem Hündchen an der Leine. Die Strecke hat sich über Jahre bewährt und ist schon eine Herausforderung, insbesondere beim letzten Lauf über 9.940 Meter.

Beim ersten Anstieg nach 800 Metern trennt sich schon die Spreu vom Weizen und so mancher unerfahrene Läufer bezahlt hier sein erstes Lehrgeld. In Richtung Barkenhoff geht es dann auf einem verwurzelten, verschlungenen Weg zwischen Bäumen hindurch, steil bergab. Dann kommt das Roseliusdenkmal, die "Marcusheide" und die "Käseglocke" mit Richtung Sportplatz und "Wasserberg". Von unserem Auftreff war ich die einzige Abordnung an dieser Laufveranstaltung; parallel gab es noch den 3. Lauf um den Oste-Cup in Scheeßel und den Winterlauf in Wilstedt. Mein 1. Start um 11.00 Uhr war über 3.490 Meter.

Diesen Lauf gewann Bastian Schwarzat, SG Platjenwerbe in 13:05 Minuten; die schnellste Frau war Lisa Sauerwald in 14:14 Minuten von der LG Bremen-Nord. Mit 18:30 Minuten konnte ich in der AK M 65 den 1. Platz erreichen. 12.40 Uhr, Start über die Langstrecke von 9.940 Meter. Hier gewann Oliver Weinrich, OT Bremen in 36:34 Minuten; als schnellste Frau erreichte Fakja Hofmann, Regensburg, nach 39:41 Minuten das Ziel beim Schützenhaus. In meiner Altersklasse gestaltete ich sich der Zieleinlauf wie folgt: 1. Platz wie im Vorjahr, Rudi Denell, Worpswede, in 49:40 Minuten; 2. Platz Klaus de Vries in 54:22 Minuten; 3. Platz, ich der Unterzeichner.

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 2009

Hier sind einige Top- Terminen 2009 von Veranstaltungen in der Nähe (?)

24.5.	Hepstedt	7. Ummel-Lauf
05.6.	Wilstedt	Wilstedt bei Nacht
06.6.	Taaken	"Um die Taakener Ähren"
06.6.	Wremen	Wremer Deichlauf
07.6.	Bremen - Vahr	5. Vahrer Seen Lauf
07.6.	Bliedersdorf	Volkslauf in Bliedersdorf
12.6.	Lemwerder	6. Wüstenrot Ferienlauf 5/10 km
17.6.	Bremen	2. Firmenlauf zur Spätschicht
19.6.	Stuhr	"De Stuhr Loop"
20.6.	Delmenhorst	6. SWB 24 Std- Lauf
20.6.	Cuxhaven	EWE-Lauf Neuwerk - Cuxhaven
21.6.	Peine	DM der AK Triathlon Olympisch
25.6.	Bremervörde	Staffellauf "Um den Vörder See"
27.6.	Minstedt-Gräpel	Ostestaffellauf zum Jahr der Oste
27.6.	Bad Bederkesa	14. Beerster Burgtriathlon
04.7.	Bothel	5. Eschfeldlauf
11.7.	Hamburg	Women's Run von Runner's Point
11.7.	Bremerhaven	5. City Marathon
18.7.	Klein Meckelsen	5. Wiesenlauf
26.7.	Stuhr	16. Silbersee Triathlon
01.8.	Rhade	Rhader Vereinstriathlon
02.8.	Wellen	Rund um Wellen
08.8.	Köln	Women's Run von Runner's Point
15.8.	Wanna	40. Straßenlauf "Rund um Wanna"
16.8.	Bederkesa	Rund um den Beerster See
23.8.	Bremen	Rykä Frauenlauf



malerbetrieb Werner Meyer

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

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



Susanne Tietjen

☎ 04793 - 940 22



Corinna Röper

☎ 04793 - 940 47



Dörte Wrieden

☎ 04793 - 940 17



Sven Schnakenberg

☎ 04793 - 940 43

JETZT kaufen **SPÄTER** zahlen

- Sparvertrag in einigen Monaten fällig ?
- Festgeld in einigen Monaten frei ?
- usw.



- Qualität
- Günstige Preise
- Kundenbetreuung

Unverbindliche Angebote für Neubau, Altbausanierung,
Flachdach, Wohnraumfenster, Schornsteinverkleidung,
Dachrinne, Raumabklebung...

Hans-Peter Bammann Bedachungen GmbH
Am Osterbruch 5, Hepstedt, 042 83/15 89, Fax 85 33
www.bammannbedachungen.de



Hans-Peter Bammann
Dachdeckermeister



seit

1979

Planungsbüro - Bauunternehmen

Wir realisieren professionell und termingerecht Ihr Bauvorhaben.
Von der Architektur bis zur Ausführung alles aus einer Hand



Z.B. Niedrigenergiesparhaus 143,18 m² nach DIN, verteilt auf 4 Zimmer,
Küche, Bad, G.-WC und HWR

Besichtigung nach Vereinbarung

Werner-Georg Pape GmbH
27404 Rhade - Flötenkiel 23
Telefon: 04285 / 714 - Fax: 630
www.rhader-hausbau.de

