

Gemeinde  
Schwanewede



# SCHWANEWEDER RUNDBLICK

OKTOBER – DEZEMBER 2023

Veranstaltungen und mehr



**Unser Service für Sie:** Beratung, Aufmaß vor Ort, fachgerechter Einbau von Garagen-Toren & Antrieben

**OHLANDT**

B A U S T O F F E

Ostlandstraße 59 · 28790 Schwanewede

Tel. (0 42 09) 8 31 · ohlandt-baustoffe.de

Unsere aktuellen  
Öffnungszeiten:  
Montag - Freitag  
7.30 - 13 Uhr &  
13.30 - 17 Uhr  
Samstag  
8.30 - 12.30 Uhr

## Kostenlose Beratung

zu (fast) allen Immobilienthemen wie

- Verkauf
- Wertermittlung
- Leibrente
- Energieausweis
- Finanzierung
- Beteiligung (an Ihrer Immobilie)
- Vermietung



**Niemeyer Immobilien  
und Sachverständigenbüro**



Telefon: 04 21 - 602 88 99

[www.niemeyer-immo.de](http://www.niemeyer-immo.de)





## Herzlich willkommen,

„ein schönes Stückchen Erde“,  
so lautet unser Slogan und so ist  
Schwanewede einfach.

Tag für Tag arbeiten mein Rathaus-Team und ich, die Kommunalpolitiker:innen sowie die vielen Engagierten in unserer Gemeinde daran, diesen Slogan mit Leben zu füllen und zum Wohle der Schwaneweder:innen.

Unsere Gemeinde mit ihren zwölf Ortschaften bietet viel Lebensqualität, eine schöne Natur die zur Naherholung einlädt, ein angenehmes Wohnumfeld, engagierte Vereine bieten ein umfangreiches Sport- und Freizeitangebot, hilfsbereite Menschen kümmern sich, gut ausgestattete Kindergärten und Schulen bieten für die Jüngeren eine gute Grundlage. Für die Senioren wird betreutes Wohnen angeboten, Fachärzte, vielschichtige Einkaufsmöglichkeiten runden das Angebot insgesamt weiter ab.

Besonders bedanken möchte ich mich bei dem Verlag hummellang- enbruch aus Lilienthal, der den Schwaneweder Rundblick herausgibt. Dank des Verlages ist es möglich, dass Bürger:innen mit nur einem Griff alles was Schwanewede betrifft in der Hand halten. Dabei geht es nicht nur um Veranstaltungen, sondern auch Ärzte, Vereine, Öffnungszeiten von z. B. dem Hallenbad in Schwanewede und vieles mehr.

Unser Rathaus steht für Bürgernähe, bei Fragen und Anliegen finden Sie immer kompetente Ansprechpartner:innen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
Herzlichst

Bürgermeisterin

HEIZUNG · SANITÄR · SOLAR  
SCHWIMMBAD · TECHNIK



SCHWANEWEDER  
HAUSTECHNIK GMBH



Geschäftsführerin Christin Pohl

Damm 20 · 28790 Schwanewede

Telefon 0 42 09 - 32 03

[www.schwaneweder-haustechnik.de](http://www.schwaneweder-haustechnik.de)



## Änderungsschneiderei & Textilreinigung

Schwanewede  
Heidkamp 25

◁> **Änderungsschneiderei**

◁> **Bügelservice**

◁> **Reinigungsservice**

◁> **Polsterei**

◁> **Hermes Paket-Shop**

Seit Februar  
in neuen  
Räumlichkeiten!



Tel. 04209 - 98 67 398 · Mobil 0176 - 40 40 27 72

[info@khaled-schneiderei.de](mailto:info@khaled-schneiderei.de) · [www.khaled-schneiderei.de](http://www.khaled-schneiderei.de)

*Sie möchten inserieren?  
Sprechen Sie uns an!*

Druckerpresse-Verlag UG

Lüninghauser Str. 106 · 28865 Lilienthal

Telefon 04792 - 98 95 399 · Fax 04298 - 3 04 67

[info@druckerpresse.de](mailto:info@druckerpresse.de)

## Notruftafel

<b>Notruf</b>	<b>110</b>
<b>Feuerwehr/Rettungsleitstelle</b>	<b>112</b>
<b>Polizeistation Schwanewede:</b>	
<b>Am Markt 2a</b>	<b>04209 / 91 86 50</b>
<b>EWE Aktiengesellschaft</b>	
<b>Strom- u. Gasversorgung</b>	
<b>04747 / 940-0</b>	
Stubbener Landstraße 1, 27616 Beverstedt	
<b>Entstörung Strom und Gas:</b>	<b>04747 / 940-111</b>
<b>Wasser- und Abwasserverband Osterholz</b>	
Schwaneweder Straße 273	
04209 / 91 59-0	
<b>Schlüsseldienst/Notöffnungen 24 h</b>	
EXPRESSERVICE, Am Markt 28	0176 / 23 13 07 08

## Ortsfeuerwehren

Gemeindebrandmeister	Kai Teckentrupp	04209 / 931942 0172 / 4405057
Gemeindejugend- feuerwehrwart	Andreas Jannusch Lohweg 3	0179 / 5367148
Ortsbrandmeister:		
Ortswehr Aschwarden	Stephan Meyer Aschwardener Straße 53	04296 / 246
Ortswehr Brundorf	Volker Kleppe Zu den Wischen 18 b	04209 / 68774
Ortswehr Eggstedt	Christoph Nölker Otternkamp 26	04209 / 989282
Ortswehr Hinnebeck	Diedrich Arfmann Hinnebecker Straße 6	04209 / 5007
Ortswehr Leuchtenburg	Bernhard Gartelmann Borchshöhe 10a	0421 / 6250241
Ortswehr Löhnhorst	Wolfgang Okun Vorlöhnhorster Weg 51	0421 / 622765
Ortswehr Meyenburg	Sebastian Witte Meyenburger Damm 13	04209 / 1569
Ortswehr Neuenkirchen	Rolf-Dieter Thies Schulstraße 12	0421 / 682928
Ortswehr Rade	Hinrich Siemers Am Deich	04296 / 494

## Postämter

**Schwanewede**, Deutsche Post Filiale 516, Heidkamp 2

## Apotheken



Hospitalstr. 1  
Tel. 04209 / 12 84 · Fax 6 88 84  
schwanapotheke@t-online.de  
Mo. – Fr. 8.30–18.30 Uhr  
Sa. 8.30–12.30 Uhr  
Kostenl. Bestellhotline:  
0800-28790 00

## Banken



Fil. Schwanewede, Zum Marktplatz 1,  
Tel. (0 42 81) 940-0

Die aktuellen Öffnungszeiten  
entnehmen Sie bitte unserer [www.spk-row-ohz.de](http://www.spk-row-ohz.de)



Heidkamp 10  
Tel. (0 42 09) 91 60-0  
Fax 91 60-19  
Mo. 9.00 – 16.30 Uhr  
Di. 9.00 – 18.00 Uhr  
Mi. 9.00 – 12.30 Uhr  
Do. 9.00 – 18.00 Uhr  
Fr. 9.00 – 12.30 Uhr



Geschäftsstelle Neuenkirchen  
Raiffeisenweg 2  
Tel. (04 21) 69 84 20  
Mo. 9.00 – 16.30 Uhr  
Di. 9.00 – 18.00 Uhr  
Mi. 9.00 – 12.30 Uhr  
Do. 9.00 – 18.00 Uhr  
Fr. 9.00 – 12.30 Uhr

## Notarin

### Renate Clausen-Büttner

Blumenthaler Str. 2  
28790 Schwanewede  
Tel. (0 42 09) 98 85 45  
Fax (0 42 09) 98 85 46  
[www.notar-in-schwanewede.de](http://www.notar-in-schwanewede.de)

## Rechtsanwältin

### Renate Clausen-Büttner

Blumenthaler Str. 2  
28790 Schwanewede  
Tel. (0 42 09) 98 85 45  
Fax (0 42 09) 98 85 46  
[www.notar-in-schwanewede.de](http://www.notar-in-schwanewede.de)

## Rechtsanwalt

### Guido Daasch

Blumenthaler Str. 2  
28790 Schwanewede  
Tel. (0 42 09) 20 50  
Fax (0 42 09) 50 02  
[www.rechtsanwalt-schwanewede.de](http://www.rechtsanwalt-schwanewede.de)

## Gemeinde Schwanewede

Bürgermeisterin	Christina Jantz-Herrmann	Tel. 04209 / 74100 buergermeisterin@schwanewede.de
allgemeiner Vertreter:		
Erster Gemeinderat	Jens Bunk	Tel. 04209 / 74111
1. stv. Bürgermeister	Martin Grasekamp	Tel. 04209 / 69706
2. stv. Bürgermeister	Harald Müller	Tel. 0421 / 6250373
3. stv. Bürgermeister	Johann Ficken	Tel. 04209 / 2315
Ratsvorsitzender	Matthias Sobotta	Tel. 04209 / 89899611
1. stv. Ratsvorsitzende	Dr. Julia Schmengler	Tel. 0179 / 9207967
2. stv. Ratsvorsitzender	Benjamin Behrje	Tel. 04209 / 69363

## Gemeindeverwaltung

Damm 4, 28790 Schwanewede		
Tel.:	04209 / 740	
Fax:	04209 / 74182	
E-Mail:	info@schwanewede.de	
Internet:	www.schwanewede.de	
Öffnungszeiten:	Montag – Mittwoch	08.00 – 16.00 Uhr
	Donnerstag	08.00 – 18.00 Uhr
	Freitag	08.00 – 12.00 Uhr

### Bürgersprechstunde mit der Bürgermeisterin Christina Jantz-Herrmann:

**Do. 14.12.2023 16:00 – 18:00 Uhr (telefonisch oder Präsenz)**

**Nur telefonische Bürgersprechstunde: Mi. 01.11.2023 10:00 – 12:00 Uhr,**

**Do. 16.11.2023 10:00 – 12:00 Uhr, Do. 30.11.2023 10:00 – 12:00 Uhr**

### Sprechstunden Ortsbürgermeister/innen

Schwanewede:	(Rathaus Schwanewede) nach Vereinbarung	Tel. 04209 / 69706
Neuenkirchen:	(Rathaus Neuenkirchen) Mittwoch	17.30 – 18.00 Uhr
Leuchtenburg:	nach Vereinbarung	Tel. 0421 / 621436
Beckedorf:	(Jugendraum an der Wiesenstraße) jeden 2. Mittwoch im Monat	17.00 – 18.00 Uhr

## Gemeindebüchereien

Ostlandstraße 34	(gegenüber der Begegnungsstätte)	Tel. 04209 / 69748
Öffnungszeiten:	Montag	14.30 – 20.00 Uhr
	Mittwoch	14.30 – 17.00 Uhr
Landstraße 80	(im ehemaligen Rathaus Neuenkirchen)	Tel. 0421 / 68653
Öffnungszeiten:	Dienstag + Donnerstag	16.00 – 18.30 Uhr
Aschwardener Straße 40	(Dorfgemeinschaftshaus)	
Öffnungszeiten:	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr
<b>Schiedsmann</b>	Werner Corßen	Tel. 04209 / 930843
<b>stv. Schiedsfrau</b>	Christine Brünjes	Tel. 04209 / 930778

**RECHTS-  
ANWÄLTE**



**NOTARE**

**in Ihrer Nähe**

**Guido  
Daasch**

*Rechtsanwalt*

Arbeits-, Inkasso-, Pferde-,  
Straf- und Verkehrsrecht

Telefon 04209 - 20 50  
[www.rechtsanwalt-schwanewede.de](http://www.rechtsanwalt-schwanewede.de)

**Renate  
Clausen-Büttner**

*Rechtsanwältin  
und  
Notarin*

Telefon 04209 - 98 85 45  
[www.notar-in-schwanewede.de](http://www.notar-in-schwanewede.de)

**Bürogemeinschaft**

Blumenthaler Straße 2 · 28790 Schwanewede

**Kleine Werkstatt**

Hünken und Sichler



**NEU! Service für  
Automatikgetriebe**

- Anerkannter KFZ-Meisterbetrieb
- KFZ-Reparaturen aller Fabrikate
- Pkw An- und Verkauf
- Klima-Service

28790 Schwanewede · Blumenthaler Straße 9

Email: [kleine.werkstatt@gmx.de](mailto:kleine.werkstatt@gmx.de)

☎ (04209) 2062 · Fax: (04209) 693944

## Ortsbürgermeister

### Ortsbürgermeister Beckedorf:

Rudolf Tosonowski  
Sandfurther Straße 42      28790 Schwanewede      Tel. 0421 / 661163

### Ortsbürgermeister Leuchtenburg:

Karl-Gerd Brand  
Mühlenweg 46      28790 Schwanewede      Tel. 0421 / 621436

### Ortsbürgermeister Löhnhorst:

Ulrich Ruback  
Am Sportplatz 9      28790 Schwanewede      Tel. 0421 / 621338

### Ortsbürgermeister Meyenburg:

Dominik Schmengler  
An der Zehntscheune 27      28790 Schwanewede      Tel. 04209 / 98672

### Ortsbürgermeister Neuenkirchen:

Frank Schneider      Ahnten 24,      Tel. 0421 / 680068  
28790 Schwanewede

### Ortsbürgermeister Schwanewede:

Martin Grasekamp  
Schumannstraße 93 b      28790 Schwanewede      Tel. 04209 / 69706

## Ortsvorsteher

### Ortsvorsteher Aschwarden:

Christian Meyer  
Aschwardener Straße 51      28790 Schwanewede      Tel. 04296 / 7479210

### Ortsvorsteher Brundorf:

Bernhard Wendelken  
Lesumer Kirchweg 2      28790 Schwanewede      Tel. 04209 / 4950

### Ortsvorsteher Eggestedt:

Horst Christoffers  
Ortsstraße 41      28790 Schwanewede      Tel. 04209 / 1627

### Ortsvorsteher Harriersand:

Bernd Stührenberg  
Inselstraße 12      28790 Schwanewede      Tel. 04296 / 571

### Ortsvorsteher Hinnebeck:

Johann Ficken  
Hinnebecker Straße 52      28790 Schwanewede      Tel. 04209 / 2315

### Ortsvorsteher Rade:

Günter Gloistein  
Am Deich 50      28790 Schwanewede      Tel. 04296 / 489

# Spekulatius-Cheesecake

Ein köstlicher Spekulatius Käsekuchen ohne Backen mit cremigem Frischkäse und leckeren knusprigen Spekulatius – Spekulatius Cheesecake Rezept



• ca. 8 Portionen  gelingt leicht • bis 60 Min.

### **Für den Springformrand**

(Ø 26 cm):

Tortenplatte

Backpapier

### **Zutaten:**

#### **Spekulatius-Boden:**

250 g Gewürzspekulatius

100 g Butter

#### **Frischkäse-Creme:**

400 g Doppelrahm-Frischkäse

500 g Speisequark

(20% Fett i.Tr.)

3 Pck. Dr. Oetker Sahnesteif

100 g Puderzucker

1 Pck. Dr. Oetker

Vanillin-Zucker

1 Pck. Dr. Oetker Finesse

Geriebene Zitronenschale

#### **Zum Verzieren:**

etwa 50 g Dr. Oetker

Kuvertüre fix Zartbitter

### **Vorbereiten:**

Die Tortenplatte mit einem Bogen Backpapier belegen und den geschlossenen Springformrand daraufstellen.

### **Spekulatius-Boden zubereiten:**

Die Spekulatius in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und mit einem Teigroller grob zerbröseln. Etwa 30 g zum Verzieren beiseitelegen. Übrige Kekse fein zerbröseln. Butter in einem Topf zerlassen und die Spekulatiusbrösel unterrühren. Die Masse in dem Springformrand gleichmäßig verteilen und leicht zu einem Boden andrücken. Den Boden bis zur Weiterverarbeitung in den Kühlschrank stellen.

### **Frischkäse-Creme zubereiten:**

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer (Rührstäbe) 1 Min. glatt rühren. Die Creme auf dem Boden verteilen und glatt streichen. Den Spekulatius-Cheesecake mind. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

### **Verzieren:**

Kuvertüre fix in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen. Das Backpapier mit einem Tortenheber lösen und entfernen. Springformrand mit einem Tafelmesser lösen und entfernen.

Vom Gefrierbeutel eine kleine Ecke abschneiden und die Kuvertüre dekorativ über den Cheesecake sprengeln. Mit den übrigen Spekulatiusbröseln bestreuen. Den Spekulatius-Cheesecake bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Anzeige

***Sie möchten inserieren?  
Sprechen Sie uns an!***

Druckerpresse-Verlag UG  
Lüninghauser Str. 106 · 28865 Lilienthal  
Telefon 04792 - 98 95 399 · Fax 04298 - 3 04 67  
[info@druckerpresse.de](mailto:info@druckerpresse.de)



**Unsere Reisebüros ...  
freundlich und kompetent!**

**von Rahden**  
Die Welt der Reisen



**Reisebüro Schwanewede** Heidkamp 49  
28790 Schwanewede

Tel.: +49 4209 9162-0  
Fax: +49 4209 9162-49  
info@von-rahden.de

**Reisebüro Blumenthal** Weserstrandstraße 13  
28779 Bremen

Tel.: +49 421 69045-0  
Fax: +49 421 69045-59  
buero-blumenthal@von-rahden.de



*Café am  
Mühlenteich*

*Mühlendamm 4b · 28790 Schwanewede-Meyenburg  
Tel. 0 42 09 - 93 14 114 · info@cafe-am-muehlenteich.de*

*Öffnungszeiten:  
Di. – Fr.: 14.00 – 18.30 Uhr · Sa. u. So.: 13.00 – 18.30 Uhr*



**Diakonie-Station Schwanewede**

**Tel. 0 42 09 / 39 39**

**Ambulanter Pflegedienst der Diakonie**

Diakonie-Station Schwanewede, Heidkamp 33 a-b, 28790 Schwanewede  
[www.diakonischedienste.de](http://www.diakonischedienste.de)

Rufen Sie uns einfach an oder besuchen Sie uns persönlich – wir beraten Sie gern!  
Hier finden Sie uns auch: Hambergen Osterholz-Scharmbeck



## Ihre Angelegenheit ist uns wichtig!

Als Anwalt vor Ort stehen wir Ihnen bei Ihren rechtlichen Fragen und Problemen zur Seite. Im gemeinsamen Gespräch teilen Sie uns Ihr Anliegen mit und wir besprechen, auf welchem Weg wir das Beste für Sie erreichen können.

Wir beraten und vertreten sowohl Privatpersonen als auch klein- und mittelständische Unternehmen außergerichtlich und gerichtlich in allen Angelegenheiten.

Neben der juristischen Kompetenz zeichnen wir uns durch langjährige Erfahrung, Einfühlungsvermögen und hohes Engagement zur Durchsetzung der Interessen unserer Mandanten aus.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

**Gemeinsam kümmern wir uns darum, dass Sie Ihr Recht bekommen!**

**PETRA BABUCKE**  
Rechtsanwältin

Fachanwältin für  
Familienrecht

**THOMAS MÜNSTER**  
Rechtsanwalt

Fachanwalt für Miet- und  
Wohnungseigentumsrecht

IN BÜROGEMEINSCHAFT

Arbeitsrecht · Erbrecht · Straf- und Bußgeldrecht  
Baurecht · Verkehrsunfallrecht · Kaufrecht

28790 Schwanewede · Hospitalstr. 8 · Tel. 04209 - 30 48 · Fax 30 69  
babucke@recht-schwanewede.de · muenster@recht-schwanewede.de  
www.recht-schwanewede.de

## Hallenbad Schwanewede

Waldweg 2,

Telefonisch nur erreichbar während der Öffnungszeiten: 04209 / 7542

Die besondere Ausstattung des Hallenbades ist der Hubboden, der eine variable Wassertiefe von 30 cm bis 3 m bietet.

Öffnungszeiten:

Montag	06.00 – 07.30 Uhr: Frühschwimmen 18.00 – 21.30 Uhr: Allgemeinschwimmen
Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr: Spaß im Wasser 16.30 – 17.30 Uhr: Spaß im Wasser 17.30 – 18.45 Uhr: Allgemeinschwimmen 19.30 – 21.30 Uhr: Allgemeinschwimmen
Mittwoch	06.00 – 07.30 Uhr: Frühschwimmen
Donnerstag	14.45 – 17.00 Uhr: Allgemeinschwimmen 17.00 – 19.30 Uhr: Allgemeinschwimmen 19.30 – 20.00 Uhr: Spaß im Wasser
Freitag	06.00 – 07.30 Uhr: Frühschwimmen 16.15 – 18.15 Uhr: Allgemeinschwimmen
Samstag	13:45 – 14:30 Uhr: Spaß im Wasser 14:30 – 15:30 Uhr: Spaß im Wasser 15:30 – 16:30 Uhr: Allgemeinschwimmen
Sonntag	08.00 - 11.30 Uhr: Allgemeinschwimmen

## Freibad Neuenkirchen

Schulstr. 20,

0421 / 68727

Drei beheizte Becken (ca. 24 °C) laden in den Sommermonaten zum Badevergnügen unter freiem Himmel ein. Das Schwimmbecken hat eine Größe von 12,5 x 25 m und ist 1,25 bis 2,05 m tief. Für Nichtschwimmer steht ein Becken in der Größe von 12,5 x 8 m und einer Tiefe von 0,80 bis 1,25 m zur Verfügung und für die ganz Kleinen gibt es ein Kinderplanschbecken. Ein Imbiss/Kiosk lädt mit einer großzügigen Sitzterrasse bei einer Tasse Kaffee und einem Eis oder einer Portion Pommes zum verweilen ein. Von hier aus können Eltern ihren Kindern beim Toben im Wasser zusehen. Sonnenanbetern steht eine fast 3.000 m<sup>2</sup> große Liegewiese zur Verfügung. Ein Billardtisch, ein Fußballkicker oder ein Tischtennistisch stehen ebenfalls zur Verfügung.

Geöffnet von ca. Mitte Mai bis Mitte September.

Infos unter: [www.schwanewede.de](http://www.schwanewede.de)

## Impressum

Herausgeber: Druckerpresse-Verlag UG (haftungsbeschränkt),  
Lüninghauser Str. 106 · 28865 Lilienthal

Tel. 04792-98 95 399 · Fax 04298-3 04 67 · E-Mail: [info@druckerpresse.de](mailto:info@druckerpresse.de)

Geschäftsführer: Jürgen Langenbruch M.A.

HRB: Amtsgericht Walsrode 202140 · Steuernr.: 36/212/15605

©beim Verlag · Nachdruck und Kopieren nicht gestattet

Titelfoto: [pixabay.com](http://pixabay.com)

## Dezentrale Jugendtreffs Gemeinde Schwanewede

Bei Fragen, Anregungen, Kritik, Wünschen, etc. sind die Mitarbeiter der Jugendeinrichtungen in Schwanewede ab sofort, zusätzlich zu den gewohnten Kontaktmöglichkeiten, auch per E-Mail unter folgender Adresse erreichbar: [jugendtreff@schwanewede.de](mailto:jugendtreff@schwanewede.de)

### **Jugendtreff Dreienkamp**, neben der Dreienkampschule,

Sandbergweg 23 a

**Tel. 04209 / 919815**

Öffnungszeiten:

Mo. 14.00 – 20.00 Uhr

Mi. 15.00 – 20.00 Uhr

Im Sommer mit Beachvolleyballfeld und Bolzplatz.

Weitere gruppenbezogene Angebote/Öffnungszeiten nach Bedarf.

### **Jugendtreff Neuenkirchen**,

im ehem. Rathaus Neuenkirchen, Landstraße 80

**Tel. 0421 / 69655346**

Öffnungszeiten:

Mi. 16.00 – 20.00 Uhr

Do. 14.30 – 19.30 Uhr

Fr. 14.00 – 20.00 Uhr

Offener Jugendtreff für alle Kinder (ab Schulalter) und Projekte.

Weitere gruppenbezogene Angebote/Öffnungszeiten nach Bedarf.

### **Jugendtreff Beckedorf**,

Neben der Sporthalle, Wiesenstraße 52 a

**Tel. 0421 / 8350549**

Öffnungszeiten:

Di. 14.00 – 19.00 Uhr

Fr. 15.00 – 19.30 Uhr

Eine angelegte Boulebahn steht zur Verfügung.

Weitere gruppenbezogene Angebote/Öffnungszeiten nach Bedarf.

### **Jugendtreff Meyenburg**, Struckberg 20 (neben der Sporthalle)

Öffnungszeiten:

Di. + Do. 14.00 – 20.00 Uhr

**Tel. 0162 / 2081417**

### **Jugendtreff Skateplatz**, An der Kaserne 125 A

witterungsabhängig in den Sommermonaten täglich geöffnet

**Skateranlage/Basketballanlage:** Auf dem Parkplatz der ehemaligen Weser-Geest-Kaserne in Neuenkirchen ist die wohl beeindruckendste Skater-Anlage der Region entstanden. Auf fast 4.000 m<sup>2</sup> asphaltierter Fläche haben die Boarder einen 50 m langen Parcours mit diversen Profi-Ramps und Pipes zur Verfügung. Ein Street-Basketballfeld trägt zudem dazu bei, dass sich hier ein Treffpunkt für Kids aus allen Ortschaften des Gemeindegebietes entwickelt hat. Die Anlage ist derzeit witterungsabhängig in den Sommermonaten täglich geöffnet. Ergänzt wird die Anlage durch eine moderne Pumptrack-Bahn.

**Kommunales Kinderkino:** In den kalten und dunklen Wintermonaten zeigen die Mitarbeitenden der Gemeindejugendpflege von Oktober bis März in den kleinen Ortschaften kindgerechte Spielfilme.

### **Weitere Informationen, Gem. Schwanewede:**

Beauftragte für Jugend, Kultur und Sport: Johanna Kranz

**Tel. 04209 / 74140**

**Ferien- und Aktionsprogramm:** Neben dem Angebot der offenen Tür bietet die Gemeindejugendpflege in den Jugendtreffs Aktionstage an, zu welchen Kinder und Jugendliche angemeldet werden können. In den Ferien wird ein buntes Programm geboten, um die Langeweile zu vertreiben. Anmeldungen und Programmliste unter: [www.unser-ferienprogramm.de/schwanewede](http://www.unser-ferienprogramm.de/schwanewede)

# Mit künstlicher Intelligenz individuell lernen

## Vier Beispiele zeigen, wie ChatGPT und Co. das Lernen fördern können



*Ob für die Gruppenarbeit oder den eigenen Aufsatz: Generative KI wie ChatGPT kann helfen, auf neue Ideen zu kommen.*

*Foto: DJD/www.teachtoday.de*

(DJD). „Macht Künstliche Intelligenz jetzt Abitur?“, „KI im Unterricht: ChatGPT bricht der Schule das Genick“, „Schule ohne Lehrkräfte?“ Seit generative künstliche Intelligenzen (KI) wie ChatGPT die Welt erobert haben, taucht in den Medien immer wieder die Frage auf, wie Schulen und andere Bildungseinrichtungen damit umgehen sollen. Es lohnt sich, bei dieser Diskussion näher hinzuschauen. Denn richtig eingesetzt, kann die KI individuelles Lernen fördern und Themen zugänglicher machen. Wie das geht, zeigen vier Beispiele aus dem (Schul-)Alltag:

### **Beispiel 1: Kein leeres Blatt**

Ob Aufsatz, E-Mail oder Blogpost: Viele, die Texte verfassen, haben mit der „Angst vorm leeren Blatt“ zu kämpfen. Es fällt ihnen schwer, einen Text anzufangen, egal welcher Art. Sind die ersten Sätze geschrieben, geht der Rest meist flüssiger von der Hand. Hier kann generative KI wie ChatGPT helfen. Mit den richtigen Eingaben (Prompts) kann das Tool Ideen

generieren, Gliederungen erstellen, Stichpunkte liefern oder komplette erste Entwürfe schreiben. Wichtig ist, dass die Entwürfe nicht eins zu eins übernommen werden. „Jedes Ergebnis, jede Ausgabe sollte genau auf ihren Wahrheitsgehalt geprüft werden, da die KI manchmal falsche Ergebnisse beziehungsweise Antworten generiert“, empfehlen die Experten von Teachtoday, einer Initiative der Deutschen Telekom zur Förderung der sicheren und kompetenten Mediennutzung.



*Wie geht diese Mathe-aufgabe? Generative KI wie ChatGPT kann bei der Erklärung helfen.*

*Foto: DJD/  
www.teachtoday.de*

### **Beispiel 2: Texte überprüfen lassen**

Wer einen Aufsatz, eine Erörterung oder einen anderen Text geschrieben hat, kann diesen von ChatGPT auf verschiedene Aspekte überprüfen lassen. So können zum einen Rechtschreibung und Grammatik verbessert werden. Zum anderen kann die KI den Text zusammenfassen und so aufzeigen, ob die zentralen Aspekte erkennbar und verständlich aufgeschrieben sind.

### **Beispiel 3: Mit der KI Matheaufgaben besser verstehen**

Im Internet gibt es mittlerweile zahlreiche Beispiele, die zeigen, dass ChatGPT gut mit Mathematik klarkommt. Kann man eine Aufgabe selbst nicht lösen, kann man diese von der KI berechnen lassen. Das Praktische ist, dass man die künstliche Intelligenz anschließend so lange um Erklärungen bitten kann, bis man selbst die Aufgabe und deren Lösung verstanden hat. Um sich selbst zu fordern, kann man die KI zudem eine ähnliche Aufgabe erstellen lassen.

### **Beispiel 4: Mega-Prompt als individueller Lehr-Ersatz**

Unter [www.teachtoday.de](http://www.teachtoday.de) werden sogenannte Mega-Prompts vorgestellt. Dabei geht es darum, der generativen KI nicht nur ein, zwei Sätze als Aufforderung zu schreiben, sondern darum, die Aufgabenstellung so klar wie möglich und schrittweise zu formulieren. Dadurch wird ChatGPT zur persönlichen Schreibassistentin, der man gezielt Fragen stellt.

**Sonntag, 01.10.2023**

Gemeinde Schwanewede

**Erntefest Schwanewede**

Damm 4, 28790 Schwanewede, Telefon 04209 74107,

E-Mail: [erntefest@schwanewede.de](mailto:erntefest@schwanewede.de)

**11:00 Uhr** Heimatverein Schwanewede e.V.

**Bauerncafé anlässlich des Erntefestes**

Küsterhaus in Schwanewede. Ansprechpartnerin: Margrit Kuleña,

Telefon 0421 624900, E-Mail: [marpitt@t-online.de](mailto:marpitt@t-online.de)

**Montag, 02.10.2023**

AWO Neuenkirchen e.V.

**Treffpunkt Schwanewede**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstraße 25a, 28790 Schwanewede, mit Informationen über aktuelle Themen und Veranstaltungen.

Alle Termine unter Vorbehalt! Ansprechpartnerin: Angelika Cordes,

Telefon 0421 680584, E-Mail: [anhecordes@gmail.com](mailto:anhecordes@gmail.com)

**19:00 - 21:00 Uhr** Heimatverein Schwanewede e.V.

**Treffen der Spinngruppe des Heimatvereins**

Küsterhaus in Schwanewede, Ansprechpartnerin: Kirsten Dost, Telefon

04209 68971, E-Mail: [spinnkreis@heimatverein-schwanewede.de](mailto:spinnkreis@heimatverein-schwanewede.de)

**Dienstag, 03.10. – Mittwoch, 11.10.2023**

AWO Neuenkirchen e.V.

**Geplante Fahrt an den Gardasee**

Ansprechpartnerin: Angelika Cordes, Telefon 0421 680584,

E-Mail: [anhecordes@gmail.com](mailto:anhecordes@gmail.com)

**Dienstag, 03.10.2023**

**10:30 - 17:00 Uhr** Mühlenfreunde Aschwarden e.V.

**Bauern- und Kunsthandwerkermarkt an der Mühle**

Aschwardener Mühle, Aschwardener Straße 54, 28790 Schwanewede,

[www.muehle-aschwarden.de](http://www.muehle-aschwarden.de)

**10:30 - 17:00 Uhr** Mühlenfreunde Aschwarden e.V.

**Bauernmarkt- und Kunsthandwerkermarkt**

Windmühle Aschwarden, Aschwardener Straße 54, 28790 Schwanewede,

Ansprechpartner: Jan-Hinnerk Arfmann, Telefon 0174 3840625

# Kennen Sie schon den **HEIMAT-RUNDBLICK?**

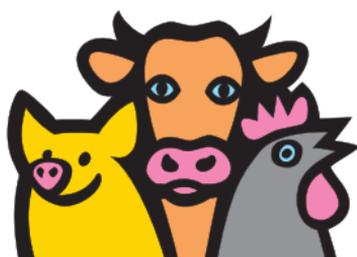
Einfach  
Probeexemplar  
anfordern!



Telefon 04792 / 9895 399  
oder

E-Mail [info@heimat-rundblick.de](mailto:info@heimat-rundblick.de)

Für ein  
besseres  
Leben.  
Für Mensch  
und Tier.



**PROVIEH**

respektiere leben.

[www.provieh.de](http://www.provieh.de)

**Mittwoch, 04.10.2023**

**10:00 - 12:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Darts**

BGS Schwanewede, Ostlandstraße 25, Ansprechpartner: Herr Peter Wahls, Telefon 0421 601532, E-Mail: p-wahls@t-nnline.de

**Donnerstag, 05.10.2023**

Seniorenbeirat

**Digitale Sprechstunde für Senioren:innen**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstr. 25a, 28790 Schwanewede, Digitallotsen stehen für Fragen rund um die Anwendung von Smartphones und Tablets im Alltag zur Verfügung. Telefon 0174 2119993, E-Mail: digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de

**15:00 Uhr** AWO Neuenkirchen e.V.

**Spielenachmittag mit gemütlichem Kaffeetrinken mit Informationen über aktuelle Themen**

Altes Rathaus Neuenkirchen, Ansprechpartnerin: Angelika Cordes, Telefon 0421 680584, E-Mail: anhecordes@gmail.com

**16:00 - 18:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Skat**

BGS Schwanewede, Ostlandstraße 25, Ansprechpartner: Herr Manfred Kalisch, Telefon 0421 601532, E-Mail: kalisch-mail@t-online.de

**Freitag, 06.10.2023**

**10:00 - 12:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Offenes Boulen für Jedermann**

Auf der Boule-Bahn hinter der Dreienkampfschule, Ansprechpartner: Helmut Ehlers, Telefon 04209 4401, E-Mail: ehlershelmut14@gmail.com

**Samstag, 07.10.2023**

**14:00 - 17:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Repair Café**

BGS Schwanewede, Ostlandstraße 25. Ansprechpartnerin: Frau Käte Baumann, Telefon 04209 914653, E-Mail: kaete.baumann@ewe.net, bitte melden Sie sich mit Namen und Telefon-Nr. an, ich rufe zurück

**Dienstag, 10.10.2023**

**15:00 Uhr** Schwaneweder Initiative e.V.

**Führung durch das Übersee-Museum**

Übersee-Museum, Leitung: Annegret Boas, Telefon 04209 9317953,  
E-Mail: annegretboas@gmail.com

**16:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Kino für Senioren**

Filmpalast Schwanewede, Karten: Telefon 04209 931693, Eintritt:  
8,- €, Ansprechpartnerin: Frau Mathilde Holler, Telefon 0421 682800,  
E-Mail: mthl.holler@gmail.com

**18:00 Uhr** Ökumenische Initiative für Flüchtlinge

**Monatliches Treffen der Ökumenischen Initiative für Geflüchtete**

Evangelisches Gemeindehaus, Ostlandstr. 34, 28790 Schwanewede,  
Kontakt: Gudrun Chopin, Telefon 04209 2400

**Donnerstag, 12.10.2023**

Seniorenbeirat

**Digitale Sprechstunde für Senioren:innen**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstr. 25a, 28790 Schwanewede,  
Digitallotsen stehen für Fragen rund um die Anwendung von Smart-  
phones und Tablets im Alltag zur Verfügung. Telefon 0174 2119993,  
E-Mail: digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de

**09:00 - 11:00 Uhr** AWO Neuenkirchen e.V.

**Vital-Frühstück in der Pfarrscheune mit Ernährungsinformationen**

Pfarrscheune Neuenkirchen, Ansprechpartnerin: Angelika Cordes,  
Telefon 0421 680584, E-Mail: anhecordes@gmail.com

**09:00 - 12:30 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Offenes Wandern**

Den Startpunkt entnehmen Sie bitte der Presse oder fragen unter  
Telefon 0173 9831715, Ansprechpartnerin: Frau Käte Baumann,  
Telefon 04209 74858, E-Mail: kaete.baumann@ewe.net

**Freitag, 13.10.2023**

**10:00 - 12:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Offenes Boulen für Jedermann**

Auf der Boule-Bahn hinter der Dreienkampfschule, Ansprechpartner:  
Helmut Ehlers, Telefon 04209 4401, E-Mail: ehlershelmut14@gmail.com

**Samstag, 14.10. – Montag, 16.10.2023**

Heimatverein Neuenkirchen e.V.

**435. Neuenkirchner Markt**

Auf dem Markplatz, öffentliche Veranstaltung, Ansprechpartner: H. Bohlmann, Telefon 0421 681072, [www.heimatfreunde-neuenkirchen.de](http://www.heimatfreunde-neuenkirchen.de)

**Montag, 16.10.2023**

AWO Neuenkirchen e.V.

**Treffpunkt Schwanewede**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstraße 25a, 28790 Schwanewede, mit Informationen über aktuelle Themen und Veranstaltungen. Alle Termine unter Vorbehalt! Ansprechpartnerin: Angelika Cordes, Telefon 0421 680584, E-Mail: [anhecordes@gmail.com](mailto:anhecordes@gmail.com)

**10:00 - 16:00 Uhr** CR-Magic

**Anfänger-Zauberkurs für Kinder von 8 - 12 Jahren**

Schwaneweder Zauberplatz, 28790 Schwanewede, Telefon 01575 2488096, E-Mail: [crmagic@gmx-topmail.de](mailto:crmagic@gmx-topmail.de)

**19:00 - 21:00 Uhr** Heimatverein Schwanewede e.V.

**Treffen der Spinngruppe des Heimatvereins**

Küsterhaus in Schwanewede, Ansprechpartnerin: Kirsten Dost, Telefon 04209 68971, E-Mail: [spinnkreis@heimatverein-schwanewede.de](mailto:spinnkreis@heimatverein-schwanewede.de)

**19:30 Uhr** Landfrauenverein Rade und Umgebung

**Bibi Maaß „Botox ist auch keine Lösung“**

Dorfgemeinschaftshaus Aschwarden, Telefon 0421 683314

**Mittwoch, 18.10.2023**

Arbeitsgemeinschaft Berufsbildung und örtliche Entwicklung (ABÖE) e.V.

**14:30 - 17:30 Uhr**

**Dialogische Haltung als Basis gelingender Kommunikation in der Kita**

Rathaus Damm 4, 28790 Schwanewede, Telefon: 04292 8196002, E-Mail: [kerstin.purnhagen@aboee.de](mailto:kerstin.purnhagen@aboee.de)

**Donnerstag, 19.10.2023**

Seniorenbeirat

**Digitale Sprechstunde für Senioren:innen**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstr. 25a, 28790 Schwanewede, Digitallotsen stehen für Fragen rund um die Anwendung von Smartphones und Tablets im Alltag zur Verfügung. Telefon 0174 2119993, E-Mail: [digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de](mailto:digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de)

**15:00 Uhr** AWO Neuenkirchen e.V.

**Spielenachmittag mit gemütlichem Kaffeetrinken mit Informationen über aktuelle Themen**

Altes Rathaus Neuenkirchen, Ansprechpartnerin: Angelika Cordes, Telefon 0421 680584, E-Mail: anhecordes@gmail.com

**15:00 Uhr** SoVD-Ortsverband Schwanewede

**Vortrag „Wie wohne ich im Alter“ von Frau Hartwig**

Hotel Schwanenberg. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt, Kontakt: Iris Grasekamp, Telefon 04209 69706

### Freitag, 20.10.2023

**10:00 - 12:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Offenes Boulen für Jedermann**

Auf der Boule-Bahn hinter der Dreienkampschule, Ansprechpartner: Helmut Ehlers, Telefon 04209 4401, E-Mail: ehlershelmut14@gmail.com

**15:00 Uhr** Heimatverein Neuenkirchen e.V.

**Heimotblick & Klönschnack am Kuchenbüffet**

Heimatstube, Schulstr. 18, 28790 Schwanewede. Für Nichtmitglieder zum Ausprobieren offen. Ansprechpartner: H. Bohlmann, Telefon 0421 681072, [www.heimatfreunde-neuenkirchen.de](http://www.heimatfreunde-neuenkirchen.de)

### Sonntag, 22.10.2023

**15:00 Uhr** Ev-luth. Kirchengemeinde St. Johannes

**Gospel from Elvis mit Gordon Davis und Band**

Ev.-luth. Kirchengemeinde „St. Johannes“, Ostlandstr. 36, 28790 Schwanewede

### Donnerstag, 26.10.2023

Seniorenbeirat

**Digitale Sprechstunde für Senioren:innen**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstr. 25a, 28790 Schwanewede, Digitallotsen stehen für Fragen rund um die Anwendung von Smartphones und Tablets im Alltag zur Verfügung. Telefon 0174 2119993, E-Mail: [digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de](mailto:digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de)

**09:00 - 11:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Frühstück für Senioren**

BGS Schwanewede, Kosten 8,- € inkl. Getränke, Ansprechpartnerin: Frau Käte Baumann, Telefon 04209 74858, E-Mail: [kaete.baumann@ewe.net](mailto:kaete.baumann@ewe.net)

**Freitag, 27.10.2023**

**10:00 - 12:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Offenes Boule für Jedermann**

Auf der Boule-Bahn hinter der Dreienkampfschule, Ansprechpartner:  
Helmut Ehlers, Telefon 04209 4401, E-Mail: ehlershelmut14@gmail.com

**Sonntag, 29.10.2023**

**17:00 Uhr** Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Johannes

**Benefizkonzert von und mit Markus Krause**

Ev.-luth. Kirchengemeinde „St. Johannes“, Ostlandstr. 36, 28790  
Schwanewede

**Montag, 30.10.2023**

**10:00 - 16:00 Uhr** CR-Magic

**Anfänger-Zauberkurs für Kinder von 8 - 12 Jahren**

Schwaneweder Zauberplatz, 28790 Schwanewede,  
Telefon 01575 2488096, E-Mail: crmagic@gmx-topmail.de

**19:00 - 21:00 Uhr** Heimatverein Schwanewede e.V.

**Treffen der Spinngruppe des Heimatvereins**

Küsterhaus in Schwanewede, Ansprechpartnerin: Kirsten Dost, Telefon  
04209 68971, E-Mail: spinnkreis@heimatverein-schwanewede.de

**Dienstag, 31.10.2023**

AWO Neuenkirchen e.V.

**Treffpunkt Schwanewede**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstraße 25a, 28790 Schwane-  
wede, mit Informationen über aktuelle Themen und Veranstaltungen.  
Alle Termine unter Vorbehalt! Ansprechpartnerin: Angelika Cordes,  
Telefon 0421 680584, E-Mail: anhecordes@gmail.com

**Mittwoch, 01.11. – Mittwoch, 06.12.2023**

**17:30 Uhr** Schwaneweder Initiative e.V.

**Männerkochklub**

Veranstaltungsort bitte bei der Leitung erfragen. Leitung: Jutta Auhage und Harald Hobbemann, Telefon 04209 919222, E-Mail: harald.hobbemann@web.de

**Mittwoch, 01.11.2023**

**10:00 - 12:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Darts**

BGS Schwanewede, Ostlandstraße 25, Ansprechpartner: Herr Peter Wahls, Telefon 0421 601532, E-Mail: p-wahls@t-nnline.de

**16:00 - 18:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Skat**

BGS Schwanewede, Ostlandstraße 25, Ansprechpartner: Herr Manfred Kalisch, Telefon 0421 601532, E-Mail: kalisch-mail@t-online.de

**Donnerstag, 02.11.2023**

Seniorenbeirat

**Digitale Sprechstunde für Senioren:innen**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstr. 25a, 28790 Schwanewede, Digitallotsen stehen für Fragen rund um die Anwendung von Smartphones und Tablets im Alltag zur Verfügung. Telefon 0174 2119993, E-Mail: digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de

**15:00 Uhr** AWO Neuenkirchen e.V.

**Spielenachmittag mit gemütlichem Kaffeetrinken mit Informationen über aktuelle Themen**

Altes Rathaus Neuenkirchen, Ansprechpartnerin: Angelika Cordes, Telefon 0421 680584, E-Mail: anhecordes@gmail.com

**Freitag, 03.11.2023**

**10:00 - 12:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Offenes Boulen für Jedermann**

Auf der Boule-Bahn hinter der Dreienkampfschule, Ansprechpartner: Helmut Ehlers, Telefon 04209 4401, E-Mail: ehlershelmut14@gmail.com

**Samstag, 04.11.2023**

**14:00 - 17:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Repair Café**

BGS Schwanewede, Ostlandstraße 25. Ansprechpartnerin: Frau Käte Baumann, Telefon 04209 914653, E-Mail: kaete.baumann@ewe.net, bitte melden Sie sich mit Namen und Telefon-Nr. an, ich rufe zurück

**17:00 Uhr** Heimatverein Neuenkirchen e.V.

**Tour der Geschichte (n) – unser Schützenverein, anschl. Brotzeit**

im Schützenhaus Heidstraße, öffentliche Veranstaltung, Anmeldung bei H. Bohlmann, Telefon, 0421 681072, [www.heimatfreunde-neuenkirchen.de](http://www.heimatfreunde-neuenkirchen.de)

**19:00 Uhr** Schwaneweder Initiative e.V.

**Joachim Ringelnatz – Andrea Eldagsen präsentiert mit großer Spielfreude Gedichte**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstr. 25a, 28790 Schwanewede, Darstellerin: Andrea Eldagsen, Regie: Christa Präger. Kontakt: Joachim Bergemann, E-Mail: joachimbergemann@gmx.de

**Dienstag, 07.11.2023**

**16:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Kino für Senioren**

Filmpalast Schwanewede, Karten: Telefon 04209 931693, Eintritt: 8,- €, Ansprechpartnerin: Frau Mathilde Holler, Telefon 0421 682800, E-Mail: mthl.holler@gmail.com

**18:00 Uhr** Ökumenische Initiative für Flüchtlinge

**Monatliches Treffen der Ökumenischen Initiative für Geflüchtete**

Evangelisches Gemeindehaus, Ostlandstr. 34, 28790 Schwanewede, Kontakt: Gudrun Chopin, Telefon 04209 2400

**Donnerstag, 09.11.2023**

Seniorenbeirat

**Digitale Sprechstunde für Senioren:innen**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstr. 25a, 28790 Schwanewede, Digitallotsen stehen für Fragen rund um die Anwendung von Smartphones und Tablets im Alltag zur Verfügung. Telefon 0174 2119993, E-Mail: [digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de](mailto:digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de)

**Donnerstag, 09.11.2023**

**09:00 - 11:00 Uhr** AWO Neuenkirchen e.V.

**Vital-Frühstück in der Pfarrscheune mit Ernährungsinformationen**

Pfarrscheune Neuenkirchen, Ansprechpartnerin: Angelika Cordes,  
Telefon 0421 680584, E-Mail: anhecordes@gmail.com

**09:00 - 12:30 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Offenes Wandern**

Den Startpunkt entnehmen Sie bitte der Presse oder fragen unter  
Telefon 0173 9831715, Ansprechpartnerin: Frau Käte Baumann,  
Telefon 04209 74858, E-Mail: kaete.baumann@ewe.net

**15:00 Uhr** Schwaneweder Initiative e.V.

**Offenes Singen mit Marianne Wojchiewski und Pastor Greving**

Küsterhaus in Schwanewede, Leitung: Marianne Wojciehowski,  
Telefon: 04209 4355, E-Mail: kgrziwa@t-online.de

**Freitag, 10.11.2023**

**10:00 - 12:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Offenes Boulen für Jedermann**

Auf der Boule-Bahn hinter der Dreienkampschule, Ansprechpartner:  
Helmut Ehlers, Telefon 04209 4401, E-Mail: ehlershelmut14@gmail.com

**Samstag, 11.11.2023**

**19:00 Uhr** Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Johannes

**Gospelkonzert mit dem Schwaneweder Chor „Good News“**

Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Johannes, Ostlandstr. 36,  
28790 Schwanewede

**19:00 Uhr** Gospelchor Good News Schwanewede

**Konzert Gospelchor Good News Schwanewede**

Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Johannes, Ostlandstr. 36,  
28790 Schwanewede. Eintritt frei, um eine Spende für einen  
karitativen Zwecks wird gebeten. Info: I. Landwehr,  
Telefon 04209 3561

**Montag, 13.11.2023**

AWO Neuenkirchen e.V.

**Treffpunkt Schwanewede**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstraße 25a, 28790 Schwanewede, mit Informationen über aktuelle Themen und Veranstaltungen. Alle Termine unter Vorbehalt! Ansprechpartnerin: Angelika Cordes, Telefon 0421 680584, E-Mail: anhecordes@gmail.com

**19:00 - 21:00 Uhr** Heimatverein Schwanewede e.V.

**Treffen der Spinngruppe des Heimatvereins**

Küsterhaus in Schwanewede, Ansprechpartnerin: Kirsten Dost, Telefon 04209 68971, E-Mail: spinnkreis@heimatverein-schwanewede.de

**19:30 Uhr** Landfrauenverein Rade und Umgebung

**„Nur mal kurz die Welt retten“**

Dorfgemeinschaftshaus Aschwarden, Telefon 0421 683314

**Mittwoch, 15.11.2023**

Schwaneweder Initiative e.V.

**Fischkochstudio Bremerhaven**

Bremerhaven, Leitung: Annegret Boas, Telefon 04209 9317953, E-Mail: annegretboas@gmail.com

**15:00 Uhr** Schwaneweder Initiative e.V.

**Offenes Singen unter der Leitung von Pastor i.R. Greving**

Küsterhaus in Schwanewede, Telefon: 0421 624900, E-Mail: postheimatverein-schwanewede@t-online.de

**Donnerstag, 16.11.2023**

Seniorenbeirat

**Digitale Sprechstunde für Senioren:innen**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstr. 25a, 28790 Schwanewede, Digitallotsen stehen für Fragen rund um die Anwendung von Smartphones und Tablets im Alltag zur Verfügung. Telefon 0174 2119993, E-Mail: digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de

**10:00 - 11:30 Uhr** Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft OHZ

**Frauenberufscafé – Fördermöglichkeiten der Agentur für Arbeit**

Rathaus, Schwanewede Damm 4, 28790 Schwanewede, Telefon 04791 930-3627, E-Mail: info@frauen-wirtschaft-ohz.de, www.frauen-wirtschaft-ohz.de

**Donnerstag, 16.11.2023**

**15:00 Uhr** AWO Neuenkirchen e.V.

**Spielenachmittag mit gemütlichem Kaffeetrinken mit Informationen über aktuelle Themen**

Altes Rathaus Neuenkirchen, Ansprechpartnerin: Angelika Cordes, Telefon 0421 680584, E-Mail: anhecordes@gmail.com

**Freitag, 17.11.2023**

**10:00 - 12:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Offenes Boulen für Jedermann**

Auf der Boule-Bahn hinter der Dreienkampfschule, Ansprechpartner: Helmut Ehlers, Telefon 04209 4401, E-Mail: ehlershelmut14@gmail.com

**11:00 Uhr** Heimatverein Neuenkirchen e.V.

**Kranzniederlegung beim Hospitalfriedhof**

Hospitalfriedhof, öffentliche Veranstaltung, Ansprechpartner: H. Bohlmann, Telefon 0421 681072, www.heimatfreunde-neuenkirchen.de

**Samstag, 18.11.2023**

**19:00 Uhr** Ev-luth. Kirchengemeinde St. Johannes

**Konzert der Band „Down Stars“**

Gemeindehaus Schwanewede, Ostlandstr. 36, 28790 Schwanewede

**Sonntag, 19.11.2023**

**10:00 Uhr** Heimatfreunde Neuenkirchen e.V.

**Gottesdienst in der Michaelskirche, anschl. Kranzniederlegung am Ehrenmal**

Michaelskirche, Ansprechpartner: Herr Bohlmann, Telefon 0421 681072

**15:00 Uhr** Ökumenische Initiative für Flüchtlinge

**Fest für Kulturen**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstr. 25a, 28790 Schwanewede.

Wir laden herzlich ein zu einem Begegnungsnachmittag mit Menschen aus vielen Ländern, die in Schwanewede angekommen sind.

Musik – Gespräche – internationales Essen. Kontakt: Gudrun Chopin, Telefon 04209 2400

**Mittwoch, 22.11.2023**

Arbeitsgemeinschaft Berufsbildung und örtliche Entwicklung (ABÖE) e.V.

**14:30 - 17:30 Uhr**

**In Kindertageseinrichtungen wertschätzend mit Kindern, Eltern und dem Team kommunizieren**

Rathaus Damm 4, 28790 Schwanewede. Telefon 04292 8196002, E-Mail: kerstin.purnhagen@aboee.de

**Donnerstag, 23.11.2023**

Seniorenbeirat

**Digitale Sprechstunde für Senioren:innen**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstr. 25a, 28790 Schwanewede, Digitallotsen stehen für Fragen rund um die Anwendung von Smartphones und Tablets im Alltag zur Verfügung. Telefon 0174 2119993, E-Mail: [digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de](mailto:digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de)

**09:00 - 11:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Frühstück für Senioren**

BGS Schwanewede, Kosten 8,- € inkl. Getränke, Ansprechpartnerin: Frau Käte Baumann, Telefon 04209 74858, E-Mail: [kaete.baumann@ewe.net](mailto:kaete.baumann@ewe.net)

**Freitag, 24.11.2023**

**10:00 - 12:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Offenes Boulen für Jedermann**

Auf der Boule-Bahn hinter der Dreienkampfschule, Ansprechpartner: Helmut Ehlers, Telefon 04209 4401, E-Mail: [ehlershelmut14@gmail.com](mailto:ehlershelmut14@gmail.com)

**Montag, 27.11.2023**

AWO Neuenkirchen e.V.

**Treffpunkt Schwanewede**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstraße 25a, 28790 Schwanewede, mit Informationen über aktuelle Themen und Veranstaltungen. Alle Termine unter Vorbehalt! Ansprechpartnerin: Angelika Cordes, Telefon 0421 680584, E-Mail: [anhecordes@gmail.com](mailto:anhecordes@gmail.com)

**19:00 - 21:00 Uhr** Heimatverein Schwanewede e.V.

**Treffen der Spinngruppe des Heimatvereins**

Küsterhaus in Schwanewede, Ansprechpartnerin: Kirsten Dost, Telefon 04209 68971, E-Mail: [spinnkreis@heimatverein-schwanewede.de](mailto:spinnkreis@heimatverein-schwanewede.de)

**Dienstag, 28.11.2023**

**15:00 Uhr** Schwaneweder Initiative e.V.

**Einladung zum Adventstee nur für Mitglieder**

Küsterhaus in Schwanewede, Leitung: Joachim Bergemann, E-Mail: [joachimbergemann@gmx.de](mailto:joachimbergemann@gmx.de)

**Donnerstag, 30.11.2023**

Seniorenbeirat

**Digitale Sprechstunde für Senioren:innen**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstr. 25a, 28790 Schwanewede, Digitallotsen stehen für Fragen rund um die Anwendung von Smartphones und Tablets im Alltag zur Verfügung. Telefon 0174 2119993, E-Mail: [digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de](mailto:digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de)

SoVD-Ortsverband Schwanewede

**Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Emden**

Abfahrtszeit steht noch nicht fest. Kontakt: Iris Grasekamp, Telefon 04209 69706

**15:00 Uhr** AWO Neuenkirchen e.V.

**Spielenachmittag mit gemütlichem Kaffeetrinken mit Informationen über aktuelle Themen**

Altes Rathaus Neuenkirchen, Ansprechpartnerin: Angelika Cordes, Telefon 0421 680584, E-Mail: [anhecordes@gmail.com](mailto:anhecordes@gmail.com)

**Freitag, 01.12.2023**

**10:00 - 12:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Offenes Boulen für Jedermann**

Auf der Boule-Bahn hinter der Dreienkampschule, Ansprechpartner: Helmut Ehlers, Telefon 04209 4401, E-Mail: [ehlershelmut14@gmail.com](mailto:ehlershelmut14@gmail.com)

**Samstag, 02.12.2023**

**14:00 - 17:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Repair Café**

BGS Schwanewede, Ostlandstraße 25. Ansprechpartnerin: Frau Käte Baumann, Telefon 04209 914653, E-Mail: [kaete.baumann@ewe.net](mailto:kaete.baumann@ewe.net), bitte melden Sie sich mit Namen und Telefon-Nr. an, ich rufe zurück

**Dienstag, 05.12.2023**

**16:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

**Kino für Senioren**

Filmpalast Schwanewede, Karten: Telefon 04209 931693, Eintritt: 8,- €, Ansprechpartnerin: Frau Mathilde Holler, Telefon 0421 682800, E-Mail: [mthl.holler@gmail.com](mailto:mthl.holler@gmail.com)

**18:00 Uhr** Ökumenische Initiative für Flüchtlinge  
**Monatliches Treffen der Ökumenischen Initiative für Geflüchtete**  
Evangelisches Gemeindehaus, Ostlandstr. 34, 28790 Schwanewede,  
Kontakt: Gudrun Chopin, Telefon 04209 2400

### Mittwoch, 06.12.2023

**10:00 - 12:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

#### Darts

BGS Schwanewede, Ostlandstraße 25, Ansprechpartner: Herr Peter Wahls, Telefon 0421 601532, E-Mail: p-wahls@t-nnline.de

**11:30 Uhr** Schwaneweder Initiative e.V. / Heimatverein Schwanewede e.V.

#### Fahrt zum Celler Weihnachtsmarkt

Leitung: Christiane Stier, Telefon 04209 9186602

**16:00 - 18:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

#### Skat

BGS Schwanewede, Ostlandstraße 25, Ansprechpartner: Herr Manfred Kalisch, Telefon 0421 601532, E-Mail: kalisch-mail@t-online.de

### Donnerstag, 07.12.2023

Seniorenbeirat

#### Digitale Sprechstunde für Senioren:innen

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstr. 25a, 28790 Schwanewede, Digitallotsen stehen für Fragen rund um die Anwendung von Smartphones und Tablets im Alltag zur Verfügung. Telefon 0174 2119993, E-Mail: digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de

**09:00 - 11:00 Uhr** AWO Neuenkirchen e.V.

#### Vital-Frühstück in der Pfarrscheune mit Ernährungsinformationen

Pfarrscheune Neuenkirchen, Ansprechpartnerin: Angelika Cordes, Telefon 0421 680584, E-Mail: anhecordes@gmail.com

### Freitag, 08.12.2023

**10:00 - 12:00 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede

#### Offenes Boulen für Jedermann

Auf der Boule-Bahn hinter der Dreienkampfschule, Ansprechpartner: Helmut Ehlers, Telefon 04209 4401, E-Mail: ehlershelmut14@gmail.com

### Samstag, 09.12.2023

**15:00 Uhr** AWO Neuenkirchen e.V.

#### Weihnachtsfeier in der Pfarrscheune Neuenkirchen

Pfarrscheune Neuenkirchen, Ansprechpartnerin: Angelika Cordes, Telefon 0421 680584, E-Mail: anhecordes@gmail.com

**Sonntag, 10.12.2023****Weihnachtsfeier im Hotel Schwanenberg****15:00 Uhr** SoVD-Ortsverband Schwanewede

Hotel Schwanenberg, Kontakt: Iris Grasekamp, Telefon 04209 69706

**Montag, 11.12.2023**

AWO Neuenkirchen e.V.

**Treffpunkt Schwanewede**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstraße 25a, 28790 Schwanewede, mit Informationen über aktuelle Themen und Veranstaltungen.

Alle Termine unter Vorbehalt! Ansprechpartnerin: Angelika Cordes,

Telefon 0421 680584, E-Mail: anhecordes@gmail.com

**19:00 - 21:00 Uhr** Heimatverein Schwanewede e.V.**Treffen der Spinngruppe des Heimatvereins**

Küsterhaus in Schwanewede, Ansprechpartnerin: Kirsten Dost, Telefon

04209 68971, E-Mail: spinnkreis@heimatverein-schwanewede.de

**Mittwoch, 13.12.2023**

Arbeitsgemeinschaft Berufsbildung und örtliche Entwicklung (ABÖE) e.V.

**14:30 - 17:30 Uhr****Diversitätssensibel in der Kindertageseinrichtung kommunizieren**

Rathaus, Damm 4, 28790 Schwanewede, Telefon 04292 8196002,

E-Mail: kerstin.purnhagen@aboee.de

**Donnerstag, 14.12.2023**

Seniorenbeirat

**Digitale Sprechstunde für Senioren:innen**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstr. 25a, 28790 Schwanewede,

Digitallotsen stehen für Fragen rund um die Anwendung von Smart-

phones und Tablets im Alltag zur Verfügung. Telefon 0174 2119993,

E-Mail: digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de

**09:00 - 12:30 Uhr** Seniorenbeirat Schwanewede**Offenes Wandern**

Den Startpunkt entnehmen Sie bitte der Presse oder fragen unter

Telefon 0173 9831715, Ansprechpartnerin: Frau Käte Baumann,

Telefon 04209 74858, E-Mail: kaete.baumann@ewe.net

15:00 Uhr AWO Neuenkirchen e.V.

**Spielenachmittag mit gemütlichem Kaffeetrinken mit Informationen über aktuelle Themen**

Altes Rathaus Neuenkirchen, Ansprechpartnerin: Angelika Cordes, Telefon 0421 680584, E-Mail: anhecordes@gmail.com

**Freitag, 15.12.2023**

10:00 - 12:00 Uhr Seniorenbeirat Schwanewede

**Offenes Boulen für Jedermann**

Auf der Boule-Bahn hinter der Dreienkampfschule, Ansprechpartner: Helmut Ehlers, Telefon 04209 4401, E-Mail: ehlershelmut14@gmail.com

**Samstag, 16.12. – 17.12.2023**

Heimatverein Neuenkirchen e.V.

**Weihnachtsmarkt Neuenkirchen**

Auf dem Markplatz, öffentliche Veranstaltung, Ansprechpartner: H. Bohlmann, Telefon 0421 681072, www.heimatfreunde-neuenkirchen.de

**Donnerstag, 21.12.2023**

Seniorenbeirat

**Digitale Sprechstunde für Senioren:innen**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstr. 25a, 28790 Schwanewede, Digitallotsen stehen für Fragen rund um die Anwendung von Smartphones und Tablets im Alltag zur Verfügung. Telefon 0174 2119993, E-Mail: digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de

**Freitag, 22.12.2023**

10:00 - 12:00 Uhr Seniorenbeirat Schwanewede

**Offenes Boulen für Jedermann**

Auf der Boule-Bahn hinter der Dreienkampfschule, Ansprechpartner: Helmut Ehlers, Telefon 04209 4401, E-Mail: ehlershelmut14@gmail.com

**Donnerstag, 28.12.2023**

Seniorenbeirat

**Digitale Sprechstunde für Senioren:innen**

Begegnungsstätte Schwanewede, Ostlandstr. 25a, 28790 Schwanewede, Digitallotsen stehen für Fragen rund um die Anwendung von Smartphones und Tablets im Alltag zur Verfügung. Telefon 0174 2119993, E-Mail: digitalesprechstunde@seniorenbeirat-schwanewede.de

# Auf Alkohol, aber nicht auf Genuss verzichten

## Rezepttipps: Drei alkoholfreie Winterdrinks für festliche Anlässe

(DJJ). Leichte, alkoholfreie Aperitifs im Sommer sind schon lange „in“. Und auch in der kalten Jahreszeit gibt es genug Gründe, um auf Alkohol zu verzichten: etwa aus gesundheitlichen Aspekten oder weil man noch fahren muss. Alkoholfreie Alternativen zu beliebten Getränken sind heute reichlich verfügbar: Limoncello als alkoholfreier San Limello vom Berliner Apotheken-Label „Dr. Jaglas“ schmeckt beispielsweise toll im Cocktail. Dank seiner Zitrusnote erinnert er an einen Urlaub in Italien. Ein alkoholfreier Aperitif aus demselben Haus ist der „Herbe Hibiskus“. Hibiskusblüten und Kräuter wie Enzian und Chirettakraut sorgen für einen erfrischend-herben Geschmack, der frische Apricot-Ton erinnert an den Aperol Spritz. Unter [www.dr-jaglas.de](http://www.dr-jaglas.de) gibt es Rezepttipps und Bestellmöglichkeiten.

### 1. Winter Spritz

#### Zutaten:

4cl San Limello (alkoholfrei)

1cl Mineralwasser

1cl Holunderblütensirup

1cl Zitronensaft (gepresst)

**Zubereitung:** Zutaten im Topf erhitzen.

Mit Zitrone den Rand einreiben und in Zucker tunken. **Glas:** Weinglas, Eis: Eiskwürfel,

**Garnitur:** Zitrone und Zuckerrand



© DJJ/www.dr-jaglas.de

### 2. Hot Limello (Hot Lemon)

#### Zutaten:

1cl San Limello

10cl Weißwein

10g Honig

**Zubereitung:** Zutaten im Topf erhitzen.

**Glas:** Tumbler, **Garnitur:** Zimtstange und Sternanis

### 3. Heißer Hibiskus

#### Zutaten:

5cl Herber Hibiskus (alkoholfrei)

12cl Prosecco (alkoholfrei)

10cl Apfelsaft

1/2 Orange

**Zubereitung:** Zutaten im Topf erhitzen, Orangenschalen 2 Minuten ziehen lassen.

**Glas:** Tumbler, **Garnitur:** Zimtstange



© DJJ/www.dr-jaglas.de

## Rösti-Auflauf

Mit diesem Rezept gelingt der beliebte Klassiker ganz einfach als raffinierter Auflauf mit Kartoffeln und knusprigem Käse



• ca. 8 Port.    etwas Übung erforderlich • bis 100 Min.

### **Zutaten:**

**Für die Auflaufform  
(ca. 30 x 20 cm):**  
etwas Fett

1 Zwiebel  
1 kg vorwiegend  
festkochende Kartoffeln  
20 g Butter  
150 g Speckwürfel  
250 g Dr. Oetker  
Crème-fraîche Classic

2 EL Senf  
200 g geriebener Käse,  
z. B. Emmentaler  
1 ½ TL Salz  
gemahlene Muskatnuss  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zum Bestreuen:**  
etwa ½ EL  
Schnittlauchröllchen

### **Vorbereiten:**

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und mit einer Küchenmaschine oder Küchenreibe grob raspeln. Geriebene Kartoffeln portionsweise in die Hand nehmen und die Flüssigkeit ausdrücken und in eine Schüssel geben.

Auflaufform fetten. Backofen vorheizen.

***Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C***

***Heißluft: etwa 180 °C***

### **Zubereiten:**

Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel und Speckwürfel dazugeben und kurz anschwitzen. Danach zu den Kartoffeln geben. Crème fraîche, Senf und Käse mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zu der Kartoffel-Speck-Mischung geben. Alles miteinander gut vermengen. Evtl. nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

### **Backen:**

Die Kartoffelmasse in die vorbereitete Auflaufform geben. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

***Einschub: unteres Drittel***

***Garzeit: etwa 45 Min.***

Rösti-Auflauf nach dem Backen kurz stehen lassen und dann in Stücke schneiden. Mit Schnittlauch bestreuen.

Anzeige

***Sie möchten inserieren?  
Sprechen Sie uns an!***

Druckerpresse-Verlag UG  
Lüninghauser Str. 106 · 28865 Lilienthal  
Telefon 04792 - 98 95 399 · Fax 04298 - 3 04 67  
[info@druckerpresse.de](mailto:info@druckerpresse.de)

# V E R E I N E

## und Verbände

Bezeichnung	Vorsitzende(r)	Anschrift/Telefon
<b>Ortschaft Schwanewede</b>		
Anonyme Alkoholiker	Meeting: freitags 19.00 – 21.00 h	Gemeindehaus der Ev.-luth. Kirchengemeinde in der Ostlandstr. 36
Arbeitskreis für selbstbestimmtes Alter (AKA)	Helmut Lubert	Siedscheljer Heide 70 04209 / 5085
Begegnungsstätte	Jürgen Stegmann	Ostlandstraße 25 04209 / 2030
Bürgerverein Dreienkamp/Kreienmoor	Werner Buggel	Schwankenfurth 173 04209 / 5332
Bundeswehr – Ansprechpartner bei der Gemeinde Schwanewede	Allgem. Vertreter des Bürgermeisters Jens Bunk	Rathaus 04209 / 74-111
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew LV Niedersachsen e.V.	Ursula Obermeyer	Blumenthaler Str. 58 a 04209 / 3738
Gruppe Schwanewede		
Deutsches Rotes Kreuz OV Schwanewede	Tammo Löffler	Brink 2 04209 / 914081
DLRG Ortsgruppe Schwanewede e.V.	Nils Neubauer	Anne-Frank-Weg 23 04209 / 9868495
Evangelische Jugend Familienservice	Diakon Tony Sinke Frau Kampmann Landkreis Osterholz	0172 / 685 70 15 Bremer Str. 35 04791 / 930448
Familienzentrum Schwanewede e.V.	Monika de Groot	Ostlandstraße 25 a 04209 / 930827
FC Hansa Schwanewede	Yannik Sachau	Ostlandstraße 25A 0152 / 32766735
Flachsberg Ranch	Miriam u. Markus Bächle	Flachsberg 552 0177 / 6699473
Förderverein der Waldschule Schwanewede	Markus Hohnhorst	Waldweg 2 04209 / 750
Förderverein Dreienkamp Schule e.V.	Björn Kohnke	Sandbergweg 25 28790 Schwanewede 0421 / 246979540
Gewerbeverein Schwanewede	Björn Ohlandt	Ostlandstr. 59 04209 / 831
Golf-Club Bremer Schweiz e.V.	Ralph Bünning	Wölpscher Str. 4 28779 Bremen 0421 / 6095331
Good News Schwanewede	Indrid Landwehr	Kösliner Weg 2 28790 Schwanewede 04209/3561
Heimatverein Schwanewede e.V.	Margit KuleBa	Borchshöhe 9 0421 / 624900
Hilfe-Netzwerk Schwanewede	Klaus Fitzner	Danziger Str. 17 04209 / 692660
Kyffhäuser Schwanewede	Theo Klaus	Neuer Kamp 21 04209 / 2660
Landfrauen Schwanewede	Helga Müller	Fritz-Reuter-Weg 16a 04209 / 693372
Landjugend Schwanewede	Rieke Plump	Vorberg 45 0151 / 53267495
	Klaas Murken	Auf dem Rusch 8 0157 / 50746344

# V E R E I N E

## und Verbände

Bezeichnung	Vorsitzende(r)	Anschrift/Telefon
Liederkranz – Gemischter Chor	Gisela Holsten	Molkereiweg 11 04209 / 2603
Lions Club Bremer Schweiz	Jan Schnieders (Sekretär)	Albrecht-Roth-Str. 30 28757 Bremen 0421 / 664232
NABU Gruppe Schwanewede	Lüder Kreft	Fredeholzweg 76 0421 / 6580272
Ökumenische Initiative für Flüchtlinge	Gudrun Chopin	Danziger Straße 9 a 04209 / 2400
Osterholzer Tafel Ausgabestelle Schwanewede	Klaus Fitzner	Ostlandstr. 34 04209 / 918643
Pro Juventute – die St. Johannes Stiftung	Birgit Haensgen	Ostlandstraße 36 04209 / 871
PSG Weserschwan	Anja Grüttner	0421 / 6363123 Up Willmannsland 33 28717 Bremen
Radsportv. Niedersachsen Schwanewede	Charlene Opitz info@radsport-schwanewede.de	Driftweg 14a
Reitclub General Rock den Deich e.V.	Dr. Katharina Vorsitzender Gundmar Köster	Am Lindenberg 23 Rotdornweg 24 A 28790 Schwanewede 0171 / 7423231
Rosenberg e.V. Reservistenkameradschaft	Egeling-Oeßel Michael Giehl	28759 Bremen Zu den Breiten 16 0177 / 2602757
Schachclub Schwanewede	Hans-Jürgen Soller	Striekenkamp 86 a 28777 Bremen 0421 / 6096373
Schützenverein Schwanewede	Bernd Wallrabe	Trenthöpen 96 04209 / 4489
Schwaneweder Initiative e.V.	Joachim Bergemann 28759 Bremen	Unter den Linden 17 0173 / 6562823
Seniorenbeirat	1. Vorsitzende Käte Baumann	04209 / 74858
SoVD-Ortsverband Schwanewede	Iris Grasekamp	Schumannstraße 93b 04209 / 69706
St. Johannes Kirchengemeinde Schwanewede	1. Vorsitzende Martina Servatius	Ostlandstraße 36 04209 / 1404
Touristikverein Schwanewede	Käte Baumann	Stundenweg 11 04209 / 914653
TV Schwanewede	Dennis Bokelmann	Flachsberg 296 0162 / 3395384
VDK Ortsverband Schwanewede	Heiko Tieseler	Am Rottpohl 2 28777 Bremen 0171/3800115
<b>Ortschaft Aschwarden</b>		
Bauernhofkindergarten Aschwarden	Bettina Mittendorf	Auf der Wurth 25 04296 / 748644
Sportverein Aschwarden und Umgebung	Uwe Hotes	Hinnebecker Str. 86 04209 / 5519
Mühlenfreunde Aschwarden e.V.	Jan-Hinnerk Arfmann-Knübel	Am Deich 2 04296 / 1378

# V E R E I N E

## und Verbände

Bezeichnung	Vorsitzende(r)	Anschrift/Telefon
<b>Ortschaft Beckedorf</b>		
Dannenboom-Verwertungs-Verein Beckdorp e.V.	Olaf Bösch	Pommernweg 17 0421 / 1743118
De Pottkieker Plattdeutsche Laienspiel und Gesangsgruppe	Rudolf Tosonowski	Sandfurter Straße 42 0421 / 661163
Dorfgemeinschaft Beckedorf e.V.	Marco Einroos	Binsenkamp 8B 0421 / 653693
Beckedorfer-Schmiedemuseum e.V.	Norbert Krause	Tidemannstraße 13 28759 Bremen 0421 / 627975
Mittelalterverein	1. Vorsitzender	Am Rosenbusch 2
Multis Fratibus e.V.	Charles Minor	28790 Schwanewede 0152 / 5575299
Reit- u. Fahrgemeinschaft Auetal e.V.	Jörg Buchholz	Wiesenstr. 43 0421 / 657179
Shanty Chor	Manfred Beckmann	Lüneburger Weg 7 a 04209 / 930277
Beckedorfer Schifferknoten		Im Kifkenbruch 22
Sportverein Grün-Weiß Beckedorf	Wilfried Wojke	28755 Bremen 0421 / 657706
<b>Ortschaft Brundorf</b>		
Dorfgemeinschaft Brundorf	1. Vorsitzender Frank Schulte	Lehnstedter Weg 16 04209 / 989846
Natur Freunde Deutschlands Ortsgruppe Bremen-Vegesack	1. Vorsitzende Gisela Gieschen	Neuenkirchener Weg 70 28779 Bremen 0421 / 6098676
Sportclub Brundorf e.V.	1. Vorsitzende Edith Breuer	Neue Straße 17 28790 Schwanewede 04209 / 3058
<b>Ortschaft Eggestedt</b>		
Dorfgemeinschaft Eggestedt e.V.	Manfred Sobotta	Otternkamp 20 04209 / 4126
<b>Ortschaft Harriersand</b>		
THW Interessengemeinsch. Harriersand e.V.	Achim Boot	Achterrut 2 28757 Bremen 0172 / 454 1111
<b>Ortschaft Leuchtenburg</b>		
Aktionsgemeinschaft Bremer Schweiz e.V.		Im Lindenberg 22 28759 Bremen 0421 / 621638
<b>Ortschaft Löhnhorst</b>		
Dorfgemeinschaft Löhnhorst	1. Vorsitzender Hermann Knübel	Hauptstraße 3 28790 Schwanewede 0421 / 621476
SV Löhnhorst e.V.	Harald Müller	Brander Weg 22 A 0421 / 6250373

# V E R E I N E

## und Verbände

Bezeichnung	Vorsitzende(r)	Anschrift/Telefon
<b>Ortschaft Meyenburg</b> Arbeitskreis Meyenburg e.V.	Vorsitzender: Jörg Wiesberg u. Gerd Arfmann-Knübel	Bollmannsberg 12 04209 / 69448 Bollmannsberg 6 04209 / 931545
Ev.-luth. Kirchengemeinde „St. Luciae“ Meyenburg	Vorsitzender: Pastor Andreas Otten	04209 / 1305
Landfrauenverein Meyenburg	Birgit Nowak	Struckberg 16 04209 / 9199051
Meyenburger Kirchenchor	Barbara Junghans	Eekbusch 2 04209 / 3644
Meyenburger Schützenverein	Rainer Deichmann	An der Villa 4 27028 Hagen im Bremischen 04702 / 3305804
Turn- und Sportverein Meyenburg	Manuela Prütz info@tsv-meyenburg.de	Entenfang 14 04209 / 918361
<b>Ortschaft Neuenkirchen</b> AWO Neuenkirchen e.V.	Angelika Cordes	Am Paschberg 14 0421 / 680584
Förderverein der Grundschule Neuenkirchen Heimatfreunde Neuenkirchen e.V.	Nicole Meyer Hartmut Bohlmann	Schulstraße 33 0152 / 51870182 Landstraße 30A 0421 / 681072
Hundesportverein Neuenkirchen	Mirjam Rühl	Reepschlägerstr. 126 a 28777 Bremen 0421 / 20805157
Radfahrer Verein „Vorwärts“ Neuenkirchen e.V.	Sonja Mües	Am Paschberg 9a 0421 / 683535
Schützenverein Neuenkirchen	Sven Tittje s.tittje@gmx.de	Heidstraße 63 0152 / 34192102
Taubenverein „Blaue Taube“	Horst Lebioda	Achtern Heben 47 0421 / 69899490
TSV Neuenkirchen e.V.	Florian Esser florian.esser@tsv-neuenkirchen.de	0179 / 7712220
<b>Ortschaft Rade</b> Landfrauenverein Rade und Umgebung	Michaela Wichmann	Inselstr. 19 04296 / 1437

# K I R C H E N

## und religiöse Gemeinschaften

Ev.-luth. Kirchengemeinde „St. Johannes“ Schwanewede Kirchenvorstand: Vorsitzende Pastorin, Martina Servatius	Tel. 04209 / 1404
Ev.- luth. Kirchengemeinde „St. Luciae“ Meyenburg Kirchenvorstand: Vorsitzender Pastor, Andreas Otten	Tel. 04209 / 1305

## So wird der Rasen winterfest Tipps fürs Mähen, Düngen und Laubsammeln in der nasskalten Jahreszeit



*Herbstputz mit doppeltem Nutzen: Ohne Laub kommt der Rasen besser durch die kalte Jahreszeit. Im Komposthaufen wird aus den Blättern nützlicher Dünger. Foto: DJD/STIHL*

(DJD). Auch wenn der Rasen in diesem Sommer nicht unter so extremer Trockenheit wie im letzten Jahr gelitten hat, haben die Gräser im Herbst doch etwas Pflege verdient, damit sie die kalte Jahreszeit gesund und kräftig überstehen. Eine Mahd und eine jahreszeitlich angepasste Düngung spielen dabei eine wichtige Rolle.

### **Die letzte Mahd des Jahres**

Wann der Zeitpunkt für die abschließende Rasenmäherrunde gekommen ist, hängt von den Witterungsbedingungen ab: Meist ist es Ende Oktober bis Anfang November so weit, dass das Graswachstum pausiert. „In jedem Fall sollten Gartenbesitzer die letzte Mahd des Jahres vornehmen, bevor die Temperaturen unter null Grad Celsius sinken“, rät der Stihl-Gartenexperte Jens Gärtner. Als Schritthöhe haben sich rund fünf Zentimeter bewährt, damit der Schnee die Halme im Laufe des Winters nicht zu sehr eindrücken kann. In der zweiten Oktober-Hälfte sollte der Rasen auch die

jetzt notwendigen Nährstoffe erhalten. Dazu eignen sich Herbstdünger mit kaliumbetonter Rezeptur. „Dadurch werden die Gräser widerstandsfähiger gegen Schnee und Frost“, erklärt Gärtner. Er rät, auch den Rasenmäher am Saisonende fit für das Winterlager zu machen. Stumpf gewordene Messer lassen sich im Fachhandel nachschärfen oder ersetzen, unter [www.stihl.de](http://www.stihl.de) etwa finden sich örtliche Ansprechpartner.



*Nach der letzten Mahd des Jahres wird der Rasenmäher gesäubert und winterfest gemacht.*

*Foto: DJD/STIHL*

Gründlich gesäubert, kann der Mäher an einem trockenen, gut durchlüfteten Ort überwintern und ist im kommenden Frühjahr direkt wieder einsatzbereit. Wer ein Akku-Gerät besitzt, sollte den Akku mit einem Ladestand von etwa 40 Prozent ebenfalls an einem trockenen, frostfreien Ort einlagern – so sind Alterung und Selbstentladung des Akkus am geringsten.

### **Für saubere Verhältnisse sorgen**

Zu den wichtigen Aufgaben der herbstlichen Rasenpflege zählt außerdem, die Fläche möglichst laubfrei zu halten, denn auf dem Rasen liegende Blätter sowie herabgefallene Äste können Staunässe verursachen – das kann zu Schimmel und unerwünschten braunen Flecken führen. Auch die Graswurzeln schwächt anhaltende Staunässe, die so anfälliger werden für Schädlinge und Krankheiten. Schnell und bequem sorgen akkubetriebene Laubbläser wie der Stihl BGA 57 aus dem AK-Akkusystem für saubere Verhältnisse. Die aufgesammelten Pflanzenreste können kleingehäckselt kompostiert und so in Dünger verwandelt oder als Schutzschicht für Beete verwendet werden. Aber nicht nur Laub, auch verrottendes Fallobst kann den Rasen schädigen und sollte daher ebenfalls aufgesammelt werden. Das Laub ist übrigens als Igel-Winterquartier gut geeignet: einfach einen Laubhaufen mit etwas Reisig in einer ruhigen Ecke des Gartens anlegen. Bis alle Bäume kahl sind, sollten Gartenbesitzer regelmäßig die Rasenfläche säubern.

# Ä R Z T E

## Allgemeinmediziner

### Schwanewede

Schumacher-Langer-Schumacher	Hospitalstr. 3	04209/14 06
Najiba Yama, B.MD. Universität Kabul	Ostlandstr. 51	04209/22 22
Britt Zimmermann	Sandbergweg 7	04209/20 58
Susanne Böttcher und Dr. med. Katrin Bergenthal	Hospitalstr. 4 b	04209/93 04 99

### Meyenburg

Arnim und Kirsten Koepke	Meyenburger Damm 10	04209/91 80 85
--------------------------	---------------------	----------------

## Ärzte für Innere Medizin

### Schwanewede

Dr. M. u. W. Schwarz	Ostlandstr. 26	04209/1 83 99 09
----------------------	----------------	------------------

## Hals-, Nasen- und Ohrenärzte

### Schwanewede

Dr. Schelz, Neumann und Stumper	Am Markt 10	04209/91 94 90
------------------------------------	-------------	----------------

## Dermatologie

### Schwanewede

Dr. Ulrike Ahlers	Heidkamp 14e	04209/91 49 14
-------------------	--------------	----------------

## Ärztinnen für Frauenheilkunde

### Schwanewede

Milkica Feddern und Susanne Christine Schwarz	Ostlandstr. 51	04209/36 33
---	----------------	-------------

## Kinderarzt (Pädiatrie)

### Schwanewede

Dr. Folker Lütjen und Dr. med Sarah Gautier	Hospitalstr. 4b	04209/93 04 99
--	-----------------	----------------

## Ärzte für Orthopädie

### Schwanewede

Dr. Ulrich Krüger und Dr. Doris Kunz	Am Markt 10	04209/91 91 19
---	-------------	----------------

## Akupunktur, Manuelle Medizin, Naturheilverfahren

### Aschwarden

Dr. Hannes Hunger	Brucher Weg 13	04296/7 47 88 99
-------------------	----------------	------------------

# Ä R Z T E

## Zahnärzte

### Schwanewede

Doris Meinen	Ostlandstr. 51	04209/91 91 33
Dörte Schaffarzik	Am Markt 4	04209/68 29 80
Dr. Björn Pophal und Kollegen	Blumenthaler Str. 8	04209/98 97 00
Dr. Cordelia Rose	Damm 25	04209/91 91 91
Dr. Reinecke	Tannenberger Weg 52 a	04209/44 22
Dr. med.dent Sabrina Kohnke	Blumenthaler Str. 2	04209/93 19 03 0

### Neuenkirchen

Dr. Michael Kanitz	Landstraße 83	0421/6 98 90 27
--------------------	---------------	-----------------

### Leuchtenburg

Steffen Thole	Auf der Koppel 13	0421/65 49 65
---------------	-------------------	---------------

## Psychologen – Psychotherapeuten

### Schwanewede

Dipl.-Psych. Manfred Polewka	Heidkamp 13	04209/91 94 74
------------------------------	-------------	----------------

### Meyenburg

Dipl.-Psych. Heiner Hellmann	Struckberg 33	04209/69 39 34
------------------------------	---------------	----------------

## Akupunktur, Manuelle Medizin, Naturheilverfahren

### Schwanewede

Doris Meyburg	Osterholzer Str. 13	04209/91 48 72
---------------	---------------------	----------------

## Ärzte für Tiermedizin

### Schwanewede

Dr. Hinrich Horstmann	Stillhorn 6	04209/15 00
Dr. Andreas Brower u. Dr. Carola Behrens Tiergesundheitszentrum	Junkernkamp 16	04209/44 43
Bremer Schweiz	Habichthorster Weg 16	04209/81 54 000
<b>Neuenkirchen</b> Tina Kanitz	Nedderwarder Weg 2	0421/68 84 808

## Apotheken

### Schwanewede

Heidkamp-Apotheke	Hohenbuchener Allee 5	04209/31 11
Schwan-Apotheke	Hospitalstr. 1	04209/12 84
Zentrum-Apotheke	Blumenthaler Str. 5	04209/55 50

## Krankentransporte

Deutsches Rotes Kreuz (Krankentransporte)	Osterholz-Scharmbeck	04791/1 92 22
--	----------------------	---------------

## Sanitätshäuser

Sanitätshaus am Markt (Orthopädie, Rehattechnik)	Am Markt 4	04209/9 19 99 40
---	------------	------------------

# A P O T H E K E N

## OKTOBER

1. Rönnebecker Apotheke
2. Kronen-Apotheke
3. Eichen-Apotheke
4. Delfin-Apotheke
5. Rotdorn-Apotheke
6. Hindenburg-Apotheke
7. Heidkamp-Apotheke
8. Schwan-Apotheke
9. Burgdammer-Apotheke
10. Machandel-Apotheke
11. Hammersbecker-Apotheke
12. Zentrum-Apotheke
13. Gerhard-Rohlfs-Apotheke
14. Vital-Apotheke
15. Igel-Apotheke
16. Alte Apotheke
17. Stadt-Apotheke Vegesack
18. Albert Schweitzer Apotheke
19. Aesculap-Apotheke
20. Blumenthaler Apotheke
21. Lesum-Apotheke
22. Flora-Apotheke
23. Bempohl-Apotheke
24. Weser-Apotheke
25. Rönnebecker Apotheke
26. Kronen-Apotheke
27. Eichen-Apotheke
28. Delfin-Apotheke
29. Rotdorn-Apotheke
30. Hindenburg-Apotheke
31. Heidkamp-Apotheke

## NOVEMBER

1. Schwan-Apotheke
2. Burgdammer-Apotheke
3. Machandel-Apotheke
4. Hammersbecker-Apotheke
5. Zentrum-Apotheke
6. Gerhard-Rohlfs-Apotheke
7. Vital-Apotheke
8. Igel-Apotheke
9. Alte Apotheke
10. Stadt-Apotheke Vegesack
11. Albert Schweitzer Apotheke
12. Aesculap-Apotheke
13. Blumenthaler Apotheke
14. Lesum-Apotheke
15. Flora-Apotheke
16. Bempohl-Apotheke
17. Weser-Apotheke
18. Rönnebecker Apotheke
19. Kronen-Apotheke
20. Eichen-Apotheke
21. Delfin-Apotheke
22. Rotdorn-Apotheke
23. Hindenburg-Apotheke
24. Heidkamp-Apotheke
25. Schwan-Apotheke
26. Burgdammer-Apotheke
27. Machandel-Apotheke
28. Hammersbecker-Apotheke
29. Zentrum-Apotheke
30. Gerhard-Rohlfs-Apotheke

## DEZEMBER

1. Gerhard-Rohlfs-Apotheke
2. Vital-Apotheke
3. Igel-Apotheke
4. Alte Apotheke
5. Stadt-Apotheke Vegesack
6. Albert Schweitzer Apotheke
7. Aesculap-Apotheke
8. Blumenthaler Apotheke
9. Lesum-Apotheke
10. Flora-Apotheke
11. Bempohl-Apotheke
12. Weser-Apotheke
13. Kronen-Apotheke
14. Eichen-Apotheke
15. Delfin-Apotheke
16. Rotdorn-Apotheke
17. Hindenburg-Apotheke
18. Heidkamp-Apotheke
19. Schwan-Apotheke
20. Burgdammer-Apotheke
21. Machandel-Apotheke
22. Hammersbecker-Apotheke
23. Zentrum-Apotheke
24. Gerhard-Rohlfs-Apotheke
25. Vital-Apotheke
26. Igel-Apotheke
27. Alte Apotheke
28. Stadt-Apotheke Vegesack
29. Albert Schweitzer Apotheke
30. Aesculap-Apotheke
31. Blumenthaler Apotheke

### Adressen:

- Aesculap-Apotheke**, Vegesack, Gerh.-Rohlfs-Str. 16a, Tel. 0421 / 66 96 50  
**Albert Schweitzer Apotheke**, St. Magnus, Unter d. Linden 28, Tel. 0421 / 62 17 19  
**Alte Apotheke**, Blumenthal, Weserstrandstr. 17, Tel. 0421 / 60 10 14  
**Bempohl-Apotheke**, Vegesack, Gerh.-Rohlfs-Str. 54c, Tel. 0421 / 6 59 95 65  
**Blumenthaler Apotheke**, Blumenthal, Weserstrandstraße 7-9, Tel. 0421 / 4 67 18 08  
**Burgdammer Apotheke**, Burgdamm, Bremerhavener Heerstr. 11, Tel. 0421 / 63 14 49  
**Delfin-Apotheke**, Vegesack, Im Kontor, Zum alten Speicher 2, Tel. 0421 / 69 00 96 10  
**Eichen-Apotheke**, Lesum, Hindenburgstr. 47a, Tel. 0421 / 63 20 53  
**Flora-Apotheke**, Blumenthal, Landrat-Christians-Str. 126, Tel. 0421 / 60 11 19  
**Gerhard-Rohlfs-Apotheke**, Vegesack, Gerh.-Rohlfs-Str. 15, Tel. 0421 / 66 15 00  
**Hammersbecker-Apotheke**, Aumund, Georg-Gleistein-Str. 93, Tel. 0421 / 66 31 80  
**Heidkamp-Apotheke**, Schwanewede, Hohenbuchener Allee 5, Tel. 04209 / 31 11  
**Hindenburg-Apotheke**, Lesum, Hindenburgstr. 9-11, Tel. 0421 / 63 30 49  
**Igel-Apotheke**, Blumenthal, Schwäneweder Str. 21-23, Tel. 0421 / 60 50 54  
**Kronen-Apotheke**, Grohn, Friedrich-Humbert-Str. 149, Tel. 0421 / 62 20 56  
**Lesum-Apotheke**, Lesum, Charlotte-Wolff-Allee 7, Tel. 0421 / 6 36 90 80  
**Machandel-Apotheke**, Aumund, Dobbheide 52, Tel. 0421 / 65 33 77  
**Rönnebecker Apotheke**, Rönnebeck, Hinrich-Dewers-Str. 2B, Tel. 0421 / 60 32 23  
**Rotdorn-Apotheke**, Lesum, Rotdornallee 55, Tel. 0421 / 63 28 30  
**Schwan-Apotheke**, Schwanewede, Hospitalstr. 1, Tel. 04209 / 12 84  
**Stadt-Apotheke**, Vegesack, Reeder-Bischoff-Str. 28, Tel. 0421 / 66 94 60  
**Vital-Apotheke**, Fachärzteezentrum Nord, Hammersbecker Str. 224, Tel. 0421 / 62 03 620  
**Weser-Apotheke**, Farge, Rekumer Str. 20, Tel. 0421 / 68 23 11  
**Zentrum-Apotheke**, Schwanewede, Blumenthaler Str. 5, Tel. 04209 / 55 50

Alle Angaben ohne Gewähr.



Sie werden bald 100 Jahre alt und möchten nun langsam ihre Memoiren veröffentlichen?

Sie schreiben wunderbare Gedichte und wollen diese der Nachwelt erhalten?

Sie denken daran, Ihre Forschungen der Familiengeschichte zu Papier zu bringen und Ihre Enkel damit zu erfreuen?

Sie haben die Faxen dicke und wollen dies der Welt nachhaltig mitteilen?

Ihr Verein hat bald Jubiläum und Sie dürfen die Vereinschronik erarbeiten?

Ihr Gesangsverein will eine professionelle Mitgliederzeitschrift herausgeben?

... und Sie möchten sich nicht mit komplizierten Layoutprogrammen, mit Beschnittzugaben, Bildauflösungen, digitalen Schriften, Bild- und Schrifteinbettungen, ein- und zweispaltigem Textaufbau, Farbmodi wie RGB und CMYK, ISBN-Erteilungen usw. abmühen???

**Dann rufen Sie uns an – wir kümmern uns!!!**



**DRUCKER  
PRESSE  
VERLAG**

UG (haftungsbeschränkt)

Werkstatt/Büro  
Wilstedter Str. 8  
27412 Tarmstedt  
Termine nur  
nach Vereinbarung!  
Tel. 04792 98 95 399  
info@druckerpresse.de  
www.druckerpresse.de

# RÜCKENSCHMERZEN?

## Mit EMS Training effektiv & sicher den Rücken stärken!



minimaler Zeitaufwand & maximale Erfolge für den ganzen Körper



persönliche Betreuung bei jedem Training



fit in 20 Min. pro Woche



effektives Rückentraining



Jetzt unverbindlich testen!

- ✓ Sicheres 1:2 Training
- ✓ Kein Kontakt zum Trainer
- ✓ Desinfektion nach jedem Training
- ✓ Höchste Sicherheit & Hygienemaßnahmen

Am Markt 22 | 28790 Schwanewede

☎ 04209 691 19 17 | ✉ schwanewede@kformen.com

[www.körperformen.com](http://www.körperformen.com)