

Ihr Nachbarschaftsmagazin

Nr. 161 · Frühjahr 2024



Foto: M. Dewanger/SBV

SBV-Jubiläum

Mit Musik und Spaß geht es
ins Jubiläumsjahr – S. 12



Foto: Flensburg Baltics/SBV

Das gibt's als Sport ...

... in Flensburg? Lassen Sie sich
überraschen – ab S. 4



Foto: SBV

Kita Bullerbü

Zu Besuch im

neuen Zuhause – S. 16



Foto: M. Dewanger/SBV

Titelthema

Ganz besondere Sportarten in Flensburg ————— 4

Von Boule und Kajakfahren ... ————— 4

... über Linedance und Baseball ... ————— 6

... über Rhönradturnen und Roundnet ... ————— 8

... bis zu Darts ————— 10

Wir für Sie

Ein wichtiger Termin: die Vertreterwahl ————— 11

Ausblick auf 75 Jahre SBV ————— 12

Baumpflanzaktion für den Klimaschutz ————— 14

Neu im SBV-Team ————— 15

Erfolgreiche SBV-Azubis ————— 15

Bauen & Wohnen

Kita Bullerbü im neuen Zuhause ————— 16

Entrümpeln der Wohnung leicht gemacht ————— 17

Leben

Kursbesuch im SBV-Gemeinschaftshaus 360° ———— 20

Kids: Sicherer Umgang mit Snapchat ————— 21

Plaudertour: Besuch der Stadtbibliothek ————— 22

Gästewohnungen in Düsseldorf ————— 24



Foto: SBV



Foto: SBV



Foto: M. Dewanger/SBV

Stiftung

Anmeldung für die Feriencamps ————— 25

TSB-Programm ————— 26

Gewinnspiel ————— 27

Termine, Impressum ————— 39



Foto: M. Dewanger/SBV

Wunderbare Menschen

Mit diesem „SBV-Boten“ lesen Sie die erste Ausgabe Ihres Mitgliedermagazins in einem für uns alle als SBVer besonderen Jahr: Unsere Genossenschaft feiert ihr 75-jähriges Bestehen. In einem Dreivierteljahrhundert hat der SBV die Stadt Flensburg mitgeprägt und vor allem zahlreichen Menschen ein neues Zuhause gegeben. In 75 Jahren haben SBV-Mitarbeitende mit Ihnen als Mitgliedern gezeigt, wie alle zusammen eine starke Gemeinschaft bilden können und was gute Nachbarschaften unter anderem ausmacht: vertrauensvolles Miteinander und Hilfsbereitschaft.

Das möchten wir gern mit Ihnen feiern, mit einem großen Fest und weiteren Aktionen, die wir Ihnen gern schon einmal auf Seite 10 vorstellen möchten. Ans Herz legen möchten wir Ihnen auch unsere SBV-Chronik in einem neuen Format – mit zahlreichen Fotos und kleinen Geschichten rund um unsere Genossenschaft. Sie erreichen die Zeitreise über 75 Jahre hinweg, von 1949 bis heute, auf unserer Website. Schauen Sie gern einmal vorbei, Sie werden dann zusätzlich entdecken, dass sich unser Internetauftritt verändert hat. Wir hoffen, dass Sie sich auf der neuen Website noch besser als bisher schon zurechtfinden.

Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle auch bei Ihnen als Mitglied, dass Sie den SBV aktiv mitgestalten und sich so leidenschaftlich für unsere Genossenschaft engagieren

– als Ehrenamtliche, als gute und hilfsbereite Nachbarn, als Teilnehmer oder Anbieter von Kursen in unseren Gemeinschaftshäusern. Und indem Sie regelmäßig an der Wahl der SBV-Vertreterinnen und -Vertreter teilnehmen oder sich selbst zur Wahl stellen. 2025 steht wieder eine Wahl an, informieren Sie sich dazu gern auf Seite 12.

Zuletzt möchten wir noch auf das Titelthema dieser Ausgabe des „SBV-Boten“ hinweisen, in dem es um Sportarten geht, die nicht so sehr im Fokus stehen. Die Autoren des Beitrags waren begeistert davon, mit wie viel Herzblut die Aktiven ihren Sport ausüben und sich dafür engagieren. Vielleicht finden Sie auf den Seiten 4 bis 10 ja auch eine Anregung für Ihr nächstes Hobby oder denken sich einfach nur: Was es nicht alles gibt – in dieser wunderbaren Stadt mit so vielen wunderbaren Menschen.

Viel Freude beim Lesen

Ihr

Jürgen Möller

Ihr

Michael Ebsen



Foto: Flensburg Baltics



Foto: pixabay RichFL

Was es in Flensburg ...

... nicht alles an Sportarten gibt

Kickern und Baseball? Oder Drums Alive und Unterwasser-Rugby? Von manchen dieser Sportarten haben Sie vielleicht noch nie etwas gehört, bei anderen zumindest nicht vermutet, dass es sie in Flensburg gibt. Sie sind nicht gerade Mainstream, dominieren nicht die Schlagzeilen der Sportberichterstattung.

Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen einige dieser faszinierenden Aktivitäten vor. Aus Platzgründen nur skizzenhaft, mehr dazu erfahren Sie aber auf unserer SBV-Homepage. Und es werden weitere Randsportarten dazukommen, die wir bislang noch gar nicht entdeckt haben. Aber auch so können Sie schon einen Eindruck davon bekommen, wie vielfältig die Menschen unserer Stadt sind.

Boule: Eine ruhige Kugel schieben

Wer hatte eigentlich die Idee für eine Boule-Abteilung im TSB? „Das kam von mehreren Mitgliedern. Es gab tatsächlich eine große Nachfrage danach“, sagt Ingo Stössel, 2. Vorsitzender des TSB. Der Wunsch war also da – und wurde direkt umgesetzt. Die Hausmeister des Sportvereins haben auf dem Gelände Am Schützenhof in Eigenarbeit eine etwa 4 Meter breite und fast 18 Meter lange Bahn gebaut, mit einer bestens präparierten Oberfläche und drei Bänken. Direkt daneben steht eine mächtige Rotbuche, die in den Sommermonaten Schatten spendet. „Es fehlt nur noch ein Unterstand, wenn es einmal regnet“, so Margot Neumann, die wie Ingo Stössel zum TSB-Bouleteam gehört.

14 feste Teilnehmer hat die Boulegruppe, an manchen Tagen sind es sogar 20. „Dann dauert es schon sehr lange, bis man wieder an der Reihe

ist. Daher werden wir wohl die Spielfläche verbreitern und eine zweite Bahn anlegen“, so Ingo Stössel.

Die bestens gelaunte Truppe ist recht bunt gemischt, in der Regel spielen die Männer gegen die Frauen. Und wer gewinnt meistens? „Wir“, sagt Margot Neumann und lächelt. „Deswegen spielen einige Männer gern bei uns Frauen mit.“

„Beim Boulespielen kommt man gut in Schwung und ist viel in Bewegung“, sagt Ingo Stössel. „Für uns alle steht aber vor allem die Geselligkeit im Mittelpunkt. Man lernt andere Menschen kennen, wir schnacken viel und einige unternehmen auch abseits des Boulespielens etwas zusammen. Das ist eine wirklich tolle Truppe.“ Mal werden Kekse oder Kuchen mitgebracht, wenn es etwas kälter ist, hat jemand Tee für alle dabei, und im Sommer gibt es auch mal ein Glas Rotwein.

Spielzeiten:

Montags und mittwochs, im Sommer ab 18 Uhr, ansonsten je nach Einbruch der Dunkelheit um 14 oder 16 Uhr.

Spielort:

Am Schützenhof 16, 24939 Flensburg

Kontakt:

Ingo Stössel, E-Mail: ingo.stoessel@tsb-flensburg.de

Telefon privat: 0461 54821



Foto: TSB/privat



Foto: I. Voigtländer/SBV

Kajak und Rudern: Ausdauersport an frischer Luft

„Mit der Flensburger Förde haben wir ein klasse Revier: ein Großgewässer mit Wind und Wellen, aber nicht so unberechenbar wie auf dem offenen Meer.“ Leiv Eirik Voigtländer ist seit seiner Jugend auf dem Wasser unterwegs. Sein Sport: Kajakfahren. Auch Paul Grant sitzt seit 25 Jahren im Boot. Der 60-Jährige rudert. Rudern und Kajakfahren – beides sind Ausdauersportarten an der frischen Luft, beides kann als Leistungssport betrieben werden, allein oder in einer Gruppe. Wir haben uns die Breitensport-Varianten näher angesehen.

Rudern: Bewegte Meditation auf dem Wasser

„Wenn man die Bewegungsabläufe drin hat, kann man im Mannschaftsboot auch einfach mal die Augen zumachen. Das ist bewegte Meditation.“ Im Flensburg Roklub,

dem Wassersportverein der dänischen Minderheit am Ostseebad, ist Rudern in erster Linie ein Gemeinschaftserlebnis. Meist kommen die Großboote mit Steuerfrau oder -mann zum Einsatz. Trotz der meditativen Wirkung ist Rudern übrigens ein anspruchsvoller Sport, zumindest muskulär: Bei den Bewegungsabläufen kommen so viele Muskeln zum Einsatz wie in wenigen anderen Sportarten.

Kajakfahren: Der „Flow“ kommt mit der Technik

Grundlage vom Kajakfahren ist die richtige Technik, die sich leicht erlernen lässt. Ausschlaggebend sind die langen Rumpfmuskeln. Wer das gelernt hat, braucht für eine Tour nicht mehr Kondition als für eine längere Fahrradfahrt und kann den Ausblick genießen: „Besonders schön sind die unterschiedlichen Lichtmomente“,

findet Leiv Eirik Voigtländer. Trotzdem ist Kajakfahren ein Risikosport. „Respekt vor dem Wasser ist wichtig“, so der 48-Jährige. Auch muss jeder die Sicherheitsvorkehrungen kennen und einhalten.

Weitere Vorteile beider Sportarten: Sie machen keinen Lärm, so dass auch Schweinswale nicht gleich Reißaus nehmen. Und man kann sie bis ins hohe Alter und – die passende Kleidung vorausgesetzt – das ganze Jahr über ausüben. Schwimmen muss man allerdings können.



Foto: I. Voigtländer/SBV



Foto: I. Voigtländer/SBV

Rudern in Flensburg:

Flensburg Roklub: www.flensburg-roklub.de,
Kontakt für Anfänger: Paul Grant, Tel.: 0157 76025210,
E-Mail: paul.grant@t-online.de; Ruderklub Flensburg:
www.ruderklub-flensburg.de

Kajakfahren in Flensburg:

Flensburger Paddelfreunde (FPF): www.paddelfreunde.de;
Flensburg Roklub: www.flensburg-roklub.de;
Erster Flensburger Kanuklub (EFKK): www.efkk.de;
Stadtführungen im Kajak: www.foerdepaddeln.de

Linedance: Training fürs Muskelgedächtnis

„Zwei nach rechts. Touch. Zwei nach links. Touch. Back. Back. Back. Touch. Vor. Zurück. Vierteldrehung. Shuffle. Shuffle. Zurück.“ Was sich hier zum Teil liest wie eine sonderbare Fremdsprache, ist eine Anweisung zu einzelnen Schritten. Richtig ausgeführt, entsteht so eine Figur aus dem Linedance. „Normalerweise werden alle Schritte auf Englisch angegeben. Wir mischen hier aber manchmal ein bisschen“, erklärt Ingeburg Petersen. Zusammen mit ihrem Mann Jörgen als DJ leitet die Über-70-Jährige das Training bei den Coastal Line Dancers.

Die Grundprinzipien beim Linedance: Die Tänzerinnen und Tänzer stehen in Reihen. Jede und jeder tanzt für sich. Getanzt werden Kombinationen von einzelnen Schritten, sogenannten Counts, die während eines Liedes mehrfach und zu mehreren Seiten (Walls) – manchmal in leichter Abwandlung – wiederholt werden.

Linedance in Flensburg:

Am einfachsten über www.coastal-line-dance.de; www.tangothek.de; www.psv-flensburg.de



Foto: I. Voigtländer/SBV

Football – „in einer großen Familie“

Football in Flensburg? Aber sicher. Seit den 1980-ern ist der Sport in Flensburg zuhause und seit 1989 sind die „Sealords“ durchgehend im Ligabetrieb dabei. „Einige Jungs von uns haben es in die Bundesliga geschafft und einer sogar in die kanadische Football-Liga“, sagt Harald Naue, Abteilungsleiter im PSV Flensburg für die „Sealords“ und seit den Anfangsjahren dabei, zu Beginn auch als Aktiver. Ganz besonders wichtig ist ihm: „Wir sind offen für alle und bei uns wird niemand ausgeschlossen. Wir sind eine große Familie, die zusammenhält.“

American Football ist für Harald Naue in erster Linie athletischer,

dynamischer Sport, der außerdem viel taktisches Verständnis erfordert. „Das sind keine Schläger auf dem Platz“, sagt er. „Es sind Athleten, die fair und nach festen Regeln ihren Sport ausüben – vor einem super Publikum.“

Jeder sei eingeladen, American Football einmal auszuprobieren. „Einfach mal vorbeikommen, es ist ein tolles Training. Sportkleidung und sich selbst – mehr braucht man am Anfang nicht.“ Eine Ausrüstung für Interessierte liegt bereit.

Wer später in einer Liga aktiv spielen möchte, muss zuvor eine Fitnessprüfung ablegen, um unter anderem das Herz-Kreislaufsystem zu checken. „Es gibt aber auch Diabetiker oder Menschen mit Bluthochdruck, die Football spielen“, sagt Harald Naue. Für Über-50-Jährige ist es wohl eher kein Sport? „Als Aktiver eher nicht, aber wer sich fit halten möchte und bereit ist, das Regelwerk zu erlernen, kann als Schiedsrichter anfangen. Und gehört dann zu unserem tollen Team dazu“, so Harald Naue.

Kontakt und weitere Informationen:

E-Mail von Harald Naue: g.naue@gmx.de

Mobilnummer: 0151-23740529

www.psv-flensburg.de/sportarten/football/



Foto: Sealords/privat



Foto: Sealords/privat



Foto: psv/privat

Badminton: Rasante Ballwechsel

Was macht Badminton aus?

Badminton ist ein rasantes und abwechslungsreiches Rückschlagspiel. Der besondere Reiz liegt im raschen Wechsel der Spielsituationen. Dabei versuchen die Spieler, den Ball so über ein Netz zu schlagen, dass die Gegenseite ihn nicht den Regeln entsprechend zurückschlagen kann.

Was braucht man dafür?

Sportbekleidung und abriebfeste Turnschuhe für die Sporthalle sowie einen mindestens 50 Euro teuren Badmintonschläger aus dem Sportfachgeschäft. Für Anfänger haben wir aber „Leihschläger“ vorrätig.

Wer kann das machen?

Alle, die mit einer Hand einen Schläger halten können. Man sollte allerdings keine Probleme mit Fuß- und Kniegelenken haben.

Wo kann man das machen?

In der Sporthalle der „Hannah-Arendt-Schule Flensburg“, donnerstags von 19:00 – 21:00 Uhr.

Gibt es Wettbewerbe?

Ja, die gibt es. Allerdings nehmen wir als PSV-Sparte an keinen Wettbewerben teil. Wir spielen „just for fun“.

Kontakt:

Am einfachsten über www.psv-flensburg.de/sportarten/badminton/

oder über diese Telefonnummer:

0461/51990



Foto: Flensburg Baltics

Baseball: Viele Disziplinen

Was macht Baseball aus?

Baseball ist ein abwechslungsreicher Sport, bei dem es darum geht einen Ball zu werfen, zu fangen und zu schlagen. Indem man einmal das Spielfeld läuferisch umrundet, kann man Punkte erzielen. Das Faszinierende am Baseball ist, dass man es mit verschiedenen Disziplinen gleichzeitig zu tun hat.

Was braucht man dafür?

Zwei Teams mit jeweils 9 Spielern mit Fanghandschuhen, Helmen und Schlägern sowie ein Spielfeld, das mindestens so groß ist wie ein Fußballplatz – idealerweise Rasen.

Wer kann das machen?

Es gibt Kinderwettbewerbe ab etwa 6 Jahren. Der Erwachsenenbereich geht ab 16 Jahren los. Besondere körperlichen Voraussetzungen gibt es keine.

Wo kann man das machen?

Die Flensburg Baltics bieten Baseball ab 16 Jahren an. Im Winter trainieren wir in der Halle, ab April findet man uns im Stadion, dort liegt unser Baseballplatz Ehrenhain (Blasberg 21).

Gibt es Wettbewerbe?

In Schleswig-Holstein gibt es einen organisierten Ligabetrieb, in dem Punktspiele von April bis Oktober stattfinden.

Kontakt:

Alexander Adamitzki
(Flensburg Baltics) im DGF e.V.
Mobil: 0151 233 808 28



Foto: SEV

Kickern: Mehr als ein Kneipensport

Was macht Kickern aus?

Ähnlich wie bei der Großversion des Fußballs werden Angriffs- und Verteidigungsstrategien sowie Pass- und Schusssysteme geübt, wobei eine Menge Hand-Augen-Koordination und Konzentration, Reaktionsschnelligkeit und Präzision benötigt werden – eine einzigartige Mischung. Man kann sowohl alleine als auch zu zweit in einem Team kickern. Insbesondere mit einem Spielpartner wird viel Teamwork benötigt.

Was braucht man dafür?

Nur einen Kickertisch und Interesse Kickern von einer anderen Seite kennenzulernen

Wer kann das machen?

Absolut jeder, der Lust zu kickern hat.

Wo kann man das machen?

Besonders gut in der Toosbüystraße 16 und sonst überall, wo es einen Kickertisch gibt.

Gibt es Wettbewerbe?

Jedes Bundesland hat eine Landesliga, in der Teams mit 4 bis 8 Spielern gegeneinander antreten. Länderübergreifend gibt es eine Regional- und Bundesliga und die besten Teams der Welt treten in der Champions League gegeneinander an.

Kontakt:

Entweder direkt am Montag oder Freitag zwischen 18 Uhr und 22 Uhr in der Toosbüystraße 16 vorbeischauen oder online unter „Mkk-flensburg.de“.



Foto: Ingrid Anderson-Jensen



Foto: Lars Salomonsen_BorderPress



Foto: I. Voigtländer/BBV

Trampolin: Gelenkschonendes Auspowern

Auf den kleinen Trampolinen mit Haltestange geht es sportlich so richtig zur Sache. Trampolin-Fitness ist das Richtige für alle, die ihre Kraftausdauer trainieren wollen. Springen mit weit auseinandergestellten Füßen, Fußspitzen-Tipps, Kniebeugen, schnelle Sprints auf der Stelle, Jumping Jacks (Hampelmann) – alles nach dem schnellen Rhythmus dröhnender Bässe und auf wackeligem Untergrund. Beim Trampolin-Fitness werden alle Muskelgruppen trainiert, und das auf eine besonders Knie schonende Art. Ein Rundum-Training, bei dem auch das Herz-Kreislauf-System gut in Gang kommt. Ausprobieren kann es jeder.

Kurszeiten:

www.foerde-fitness.de, Trampolin-Fitness wird auch in einigen anderen Fitnessstudios in Flensburg angeboten.

Unterwasser-Rugby: Nicht an den Flossen ziehen!

Wer den Ball hat, den dürfen alle anfassen. Sobald ein Spieler den Ball loslässt, müssen auch alle anderen ihn loslassen. Das ist wohl die wichtigste Regel beim Unterwasserrugby, einer Vollkontaktsportart, die – wie der Name schon sagt – unter Wasser gespielt wird. Weitere Regeln: Es darf nicht an den Flossen gezogen werden und der Kopf ist auch tabu. Gespielt wird in Badehose oder -anzug. Zur Ausstattung gehören außerdem Flossen, Schnorchel, Tauchermaske und eine Badekappe mit Ohrenschutz.

Ein Spielzug dauert etwa 20 bis 30 Sekunden, länger reicht meistens die Luft nicht. Ziel ist es, den etwa handballgroßen und mit Salzwasser gefüllten Ball durchs Wasser zu stoßen und ins gegnerische Tor zu bekommen – einen Korb am Beckenboden. Auspowern ist garantiert!

Unterwasserrugby beim UC Baltic Flensburg e. V.:

www.tsb-flensburg.de, Kontakt: luca.sprick@tsb-flensburg.de

Rhönrad: Körperspannung ist das A und O

Zwei Stahlreifen, verbunden durch sechs Sprossen, davon zwei mit Brettern, und insgesamt vier Haltegriffe am Gerät: Ein Rhönrad bietet zahlreiche Möglichkeiten für unterschiedliche Übungen und Choreografien. Eines ist bei jeder Übung mit diesem beweglichen Sportgerät grundlegend: Körperspannung – und zwar in jedem Muskel. Die Räder wiegen zwischen 40 und 60 Kilogramm und sind unterschiedlich groß, je nach Größe der Turnerin. Sechs Jahre ist ein gutes Einstiegsalter. Im Rad kann man aber auch mit 80 Jahren noch stehen. Egal in welchem Alter: Geduld und Trainingsbereitschaft gehören dazu, denn auch was leicht aussieht, erfordert viel Übung.

Rhönradturnen in Flensburg:

TSB Flensburg, dienstags 16–18 Uhr (Kinder ab 6 J./Warteliste), donnerstags 18–20 (Jugendliche, Erwachsene und Senioren), Fördehalle, weitere Infos: www.tsb-flensburg.de



Foto: I. Voigtländer/BBV

Lichtschwert-kampf: Tanz mit leuchtender Klinge

Drei Runden laufen, Handgelenke lockern, Arme kreisen, Schultern, Oberkörper und Beine dehnen... ein Lichtschwert-Training beginnt, wie viele andere Trainingsstunden, mit dem Aufwärmen der Muskeln. Erst danach kommen die Lichtschwerter ins Spiel, die bei jedem Star-Wars-Fan die Augen zum Leuchten bringen. Die Kämpfe aus den Filmen sind die Grundlage für die Techniken. Lichtschwert ist jedoch weniger ein Kampf als vielmehr ein Tanz nach einer auf zwei Partner abgestimmten Choreografie. Ziel ist es, später einmal Lichtschwert-Shows zu machen. Lichtschwert ist einsteigerfreundlich, für alle Altersgruppen ab etwa 14 Jahren geeignet und trotz aller Show körperlich und geistig anspruchsvoll. Neue Mitglieder sind willkommen!

Lichtschwert-Training in Flensburg:

PSV Flensburg, dienstags 20–22 Uhr (Sporthalle Rudeschule), freitags 16–18 Uhr (Goetheschule, Haus 2). Weitere Infos: www.psv-flensburg.de.



Foto: Ruwen Schroeder

Roundnet: Beachvolleyball in 360°

Roundnet ist eine eigene Sportart, hat aber einige Ähnlichkeiten mit Beachvolleyball. Ziel ist es, den Ball mit dem Aufschlag so auf das Netz zu spielen, dass er für die Gegner schwer oder am besten gar nicht erreichbar ist. Die Gegenspieler haben dann bis zu drei Ballkontakte, um ihrerseits den Ball auf das Netz zu schlagen. Auf – nicht über – das Netz, denn der auffallendste Unterschied ist eben dieses Netz: ein zusammengesteckter Kunststoffrahmen auf kurzen Füßen mit rund einem Meter Durchmesser, bespannt mit einem federnden Netz. Auf dieses Netz wird der Roundnet-Ball geschlagen, ein leichter Gummiball, etwas größer als ein Tennisball. Das Spiel ist einfach erklärt, Anfänger können gleich loslegen und dabei nicht nur ihre Fitness, sondern auch Reaktionsschnelligkeit und die Hand-Augen-Koordination trainieren. Gespielt wird in der Halle, auf Rasen, am Strand oder sogar im niedrigen Wasser.

Roundnet beim TSB:

www.tsb-flensburg.de, Kontakt: luca.sprick@tsb-flensburg.de



Foto: I. Voigtländer/BBV

Drums Alive: Fitnesstraining mit Spaßfaktor

Trommeln, dehnen, ein bisschen Aerobic und jede Menge Spaß – Drums Alive ist eine noch recht junge Trendsportart aus den USA. Seit rund 15 Jahren wird auch in Deutschland mit Schlagzeugstöcken auf Sitzbälle getrommelt. Allerdings nicht um Musik zu machen, sondern um Fitness auf- und ganz nebenbei Stress abzubauen. Und das Ganze zu treibender Gute-Laune-Musik. Drums Alive ist eine aufrichtende Sportart, sorgt also dafür, dass die Muskeln im Oberkörper trainiert werden und hängende, schlappe Schultern keine Chance haben. Geeignet ist diese Form der Gruppenfitness für alle Altersgruppen. Neben den Muskeln werden auch die geistigen Fähigkeiten beansprucht: Die rechte und die linke Gehirnhälfte bekommen bei der Koordination der unterschiedlichen Schläge und Schritte jede Menge zu tun.

Drums Alive in Flensburg:

www.psv-flensburg.de

Darts – ein Sport für alle

Kaum angekommen, da gibt es auch schon die erste 180 und es bleibt im Laufe des Abends nicht die einzige. Drei hintereinander geworfene Darts stecken also in dem sehr kleinen Feld der 20 und zählen damit dreifach. Zusammen macht das 180. Ungeübten Spielern gelingt das nur sehr selten. Oder auch nie.

Am heutigen Abend sind mehr als 30 Spielerinnen und Spieler im Dartsport-Verein aktiv. „Die heute hier sind, spielen regelmäßig“, sagt der Vereinsvorsitzende Björn Derichs, der schon seit 38 Jahren in einem Verein Darts spielt. „Andere kommen nur einmal die Woche oder im Monat vorbei.“ So unterschiedlich ist auch das Spielniveau. Manche sind reine Freizeitspieler, andere in der Bundes- oder der dänischen Liga aktiv. Auch einen Nationalspieler hatten sie schon in ihren Reihen.

„Es findet sich immer jemand, mit oder gegen den man spielen kann und es dann auch vom Niveau her passt“, so Björn Derichs. Da es eine Individualsportart sei, müsse nicht immer eine Mannschaft komplett sein, um spielen zu können. „Wichtig ist uns vor allem, dass wir uns hier in geselliger Runde treffen und zusammen Spaß haben – und natürlich auch erfolgreich spielen.“ Tatsächlich fällt der freundschaftliche Umgang untereinander auf. Man trifft sich, man begrüßt sich, man spielt zusammen ein paar Runden.

„Wir sind eine eingeschworene Truppe“, sagt Björn Derichs. „Wir machen im Clubhaus auch alles in Eigenregie, Reparaturen, aufräumen, putzen und den Ausschank zum Beispiel.“ Am heutigen Abend trinken übrigens fast alle Wasser, es steht aber auch noch ein Pokalspiel auf der Tagesordnung. Für wen kommt Darts überhaupt infrage?

„Darts kann grundsätzlich jeder spielen.“ Der Jüngste im Verein ist 6, der älteste knapp 80 Jahre, und von den 113 Mitgliedern sind fast ein Viertel Frauen. Spezielle Sportbekleidung wird nicht benötigt, es reicht ein Dart-Set aus. „Die Tür des Vereinshauses steht allen offen. Interessierte, die Darts einmal ausprobieren möchten, sind herzlich willkommen und können gleich spielen“, so Björn Derichs. Jeder kann frei wählen, wann er oder sie dem Verein beitreten möchte. Verpflichtend ist die Mitgliedschaft nur, wenn jemand am Ligabetrieb teilnehmen möchte, da über den Verein eine Sportversicherung abgeschlossen werden muss. Derzeit spielen fast alle Mitglieder in einer Liga. Wer sein Dartspiel verbessern möchte, bekommt Unterstützung. Dafür stehen sieben lizenzierte Trainerinnen und Trainer – und zudem noch zwei lizenzierte Vereinsmanager – zur Verfügung. Ein Angebot, „das in Deutschland einmalig sein dürfte“, so Björn Derichs, der zum Trainerstab gehört. Neben dem klassischen Steel- gibt es in einem anderen Raum auch Boards für E-Darts. Manche machen beides, andere sind eher Spezialisten für eine Disziplin.

Das Pokalspiel am heutigen Abend findet im Steel-Dart statt. Und das vereinsinterne Derby hat der Dart SV 2 gegen das Team „Ungelogen 26 cm“ 6:0 deutlich gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!

Spielzeiten: Es gibt keine festen Zeiten. Interessierte kommen am besten dienstags ab 18 Uhr vorbei.

Spielort: Arndtstraße 6, 24943 Flensburg

Kontakt: info@dsv-flensburg.de, Björn Derichs mobil über 0170 498 46 44

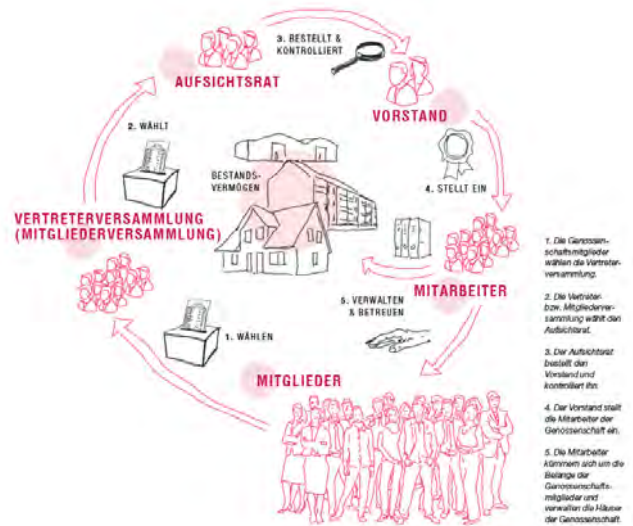


Fotos: SBV

Noch mehr Bewegungstipps in Randsportarten stellen wir nach und nach auf unserer Homepage www.sbv-flensburg.de vor. Dazu werden gehören: **Bogensport** (tsv-nord-harrislee.de), Tauchen (www.uc-baltic.de) und **Armwrestling** (www.psv-flensburg.de und auf Instagram unter „Arms of the North“) und noch viele mehr wie das Kegeln oder Klettern.

Machen Sie gern mit!

Bitte vormerken: 2025 werden die SBV-Vertreter neu gewählt



Als Vertreterin oder Vertreter des SBV sind Sie Sprachrohr der Mitglieder und können die Zukunft des SBV mitgestalten

Im SBV hat jedes Mitglied eine Stimme, gebündelt werden sie in der Vertreterversammlung, und über deren Zusammensetzung können Sie im kommenden Jahr, voraussichtlich im April 2025, neu abstimmen. Oder sich selbst aufstellen und im höchsten SBV-Gremium für Ihre Genossenschaft engagieren.

Als Vertreter oder Vertreterin sind Sie bestens über die Vorhaben des SBV informiert und bekommen mit, was der SBV für seine Mitglieder und die Quartiere leistet, zum Beispiel auf Rundfahrten durch den Bestand und auf den Vertreterversammlungen. Sie werden Teil einer Gemeinschaft, die sich regelmäßig trifft und anstehende sowie laufende Projekte bespricht. Und Sie können mitgestalten, Sie entscheiden unter anderem über Satzungs-

änderungen, die Verteilung des Jahresgewinns und wählen den Aufsichtsrat.

Damit verbunden ist auch eine Verantwortung gegenüber den Mitgliedern, die Sie in dem Gremium vertreten, Sie sind deren Sprachrohr und setzen sich für ihre Wünsche und Bedürfnisse ein. In persönlichen Gesprächen können Sie die Mitglieder außerdem stets auf dem Laufenden halten.

Damit wir alle zusammen weiterhin eine starke SBV-Gemeinschaft bilden können, hoffen wir darauf, dass sich möglichst viele von Ihnen an der Wahl beteiligen und/oder sich in der Vertreterversammlung engagieren und als Kandidat oder Kandidatin zur Wahl stellen. Über den Ablauf und Fristen werden wir Sie gern in den kommenden Ausgaben des „SBV-Boten“, über Ihr Online-Serviceportal „Mein SBV“ und auf unserer SBV-Website informieren.



Foto: M. Dewanger/SBV

Mitglieder der SBV-Vertreterversammlung haben 2023 unter anderem über die Entlastung des Vorstands abgestimmt

75 Jahre SBV

... wenn das kein Grund zum Feiern ist

Live-Musik sorgt für gute Stimmung und lachende Kinder haben ihren Spaß, Schaumwolken schweben durch die Luft und es riecht nach Leckereien, die zu familienfreundlichen Preisen angeboten werden: Am Samstag, 20. Juli 2024, feiert der SBV ein großes, buntes Fest. Anlass ist das 75-jährige Bestehen Ihrer Genossenschaft. Zwischen 13.30 und 18 Uhr geht es im Bereich Harniskai rund – mit kleinen Zaubershows, Hüpfburgen und einem Kinderparcours, mit einer spannenden Erlebnisbahn und „High Jump“-Trampolinen.

Am Abend folgt eine tolle Veranstaltung in der Werfthalle von Robbe & Berking. Eine Live-Band und ein DJ machen Partylaune und werden die Besucher ganz sicher zum Schwofen bringen. Einlass ist um 18 Uhr, 300 Karten werden in den freien Verkauf gehen.

Über Details der beiden Veranstaltungen und über alles rund um die Tickets für die Party am Abend werden wir Sie auf unserer SBV-Homepage informieren. Kommen Sie gern am 20. Juli vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Fotos: M. Dewanger/SBV



Die SBV-Chronik in neuer Aufmachung

Zu seinem 75-jährigen Jubiläum hat der SBV seine Chronik in einem neuen Format veröffentlicht. Daten und Fakten finden sich dort chronologisch sortiert, dazu gibt es kleine Geschichten und viele Fotos. Sie finden dort Wissenswertes und Interessantes zur Gründungsversammlung und Situation der Heimatvertriebenen und Geflüchteten in den 50er-Jahren, wie die SBV-Fußballmannschaft gegen das Team des „Gambrinus“ gespielt hat, wie mit Fruerlund ein neuer Stadtteil entstanden ist und sich bis heute eine starke SBV-Gemeinschaft entwickelt hat.

Die Chronik möchten wir gern noch um viele weitere Geschichten und Bilder, vielleicht sogar Videos, ergänzen. Wenn Sie also etwas auf dem Dachboden, im Keller oder in der Truhe im Flur entdecken, das zur Geschichte des SBV oder Flensburgs passt, melden Sie sich gern bei uns. Auch wenn Sie Fehler oder Ungenauigkeiten in der Chronik bemerken. Herzlichen Dank!

E-Mail: tjuengling@sbv-flensburg.de
Tel 0461 31560-171



SIE SUCHEN
EINE WOHNUNG?

SIE SIND
MITGLIED/MIETER?

SIE SIND
SPARER?

SIE SIND
EIGENTÜMER?



Langeweile? Nicht bei uns!

Neuer SBV-Internetauftritt

Eines fällt auf der neu gestalteten Website des SBV auf: Sie ist deutlich übersichtlicher. Hinter den vier Bereichen oben sind die mit Abstand am häufigsten abgefragten Informationen zu finden. „Sie suchen eine Wohnung?“, „Sie sind Mitglied/Mieter?“, „Sie sind Sparer?“, „Sie sind Eigentümer?“ – so wissen alle gleich: Hier bin ich richtig. Wenn Sie etwas zum Beispiel über das SBV-Gemeinschaftshaus 360° oder die SBV-Stiftung Helmut Schumann, über Stellenangebote des SBV oder die Gästewohnungen erfahren möchten, klicken Sie einfach links oben auf die drei untereinander gesetzten Striche, das „Burger-Menü“. Dort finden Sie alles weitere Wissenswerte vom und rund um den SBV.

Ich – viel mehr als nur alt!

Menschen für Erzähl- und Ausstellungsprojekt gesucht

Wenn wir ältere Menschen sehen, sehen wir oft nur ihr Alter, das Einschränkungen mit sich bringt. Dabei sind alte Menschen so viel mehr. Vielleicht hat die Person ein besonderes Hobby (gehabt), ist viel gereist, hat sich für die Gemeinschaft engagiert oder backt einfach den besten Kuchen der Welt. Mit dem Projekt **Ich – viel mehr als nur alt!** wollen wir einen passenden Rahmen bauen, in dem diese Geschichten sichtbar werden. Ziel des Projekts ist eine (Wander-)Ausstellung mit Porträtaufnahmen und Texten zum Leben der abgebildeten Personen.

Für das Projekt **Ich – viel mehr als nur alt!** suchen wir in einem ersten Schritt SBV-Mitglieder ab 70 Jahren, die bereit sind, uns ihre Lebensgeschichte zu erzählen und sich von uns fotografieren zu lassen. Geplant ist die erste Ausstellung im Frühjahr 2025.

Kontakt für Interessierte:

Imke Voigtländer, Tel 0461 / 796 195 37 oder 0174 803 807 4

E-Mail: kontakt@textspot.de



Foto: pixabay/Leroy_Skalstad



Foto: pixabay/Benjamin Ballaz



Foto: SBV

SBV-Vorstände Jürgen Möller und Michael Ebsen, TBZ-Geschäftsführer Heiko Ewen (v. l. n. r.)

SBV-Spende: Bäume fürs Klima

Der SBV-Vorstandsvorsitzende Jürgen Möller, SBV-Vorstand Michael Ebsen und TBZ-Geschäftsführer Heiko Ewen (Foto) haben auf dem Areal Ecke Schleswiger Straße/Backensmühle einen von drei Zieräpfeln gepflanzt. Das symbolische Einsetzen des Baums ist Auftakt der jährlichen Pflanzaktion, für die der SBV erneut 15.000 Euro zur Verfügung gestellt hat.

Fasching im Wunderland

Die zahlreichen geschminkten und verkleideten Kinder sind geklettert, haben geturnt und ausgelassen getanzt: Die Stimmung am Samstag,



Foto: M. Deweniger/SBV

10. Februar 2024, in der SBV-Halle (Elbestraße 20) war klasse. Der Fasching von SBV und TSB fand in diesem Jahr unter dem Motto „Wunderland“ statt.

Cooler Schneemann

Ganz entspannt stand dieser Schneemann auf einer Terrasse in Tarup – in lässiger Haltung und mit Sonnenbrille. Dort platziert hatte ihn Daniela Lorenzen Mitte Januar, als der Schnee 2024 erstmals in großer Menge auf Flensburg fiel. Vielen Dank für die Zusendung des Fotos!



Foto: privat

**GUT
GEPOLSTERT
MIT GUTEN
ZINSEN**

HIER IST IHR GELD MEHR WERT

ÜBERSICHT ÜBER DIE SPARPRODUKTE

Festzins Sparbuch:
Mindesteinlage 2.500 Euro

1 Jahr	2,50 % p.a.
2 Jahre	2,60 % p.a.
3 Jahre	2,80 % p.a.
4 Jahre	3,10 % p.a.
5 Jahre	3,20 % p.a.
7 Jahre	3,70 % p.a.

Wachstums Sparbuch:
Mindesteinlage 2.500 Euro

1. Jahr	2,50 % p.a.
2. Jahr	2,60 % p.a.
3. Jahr	3,00 % p.a.
4. Jahr	3,50 % p.a.
5. Jahr	3,80 % p.a.
6. Jahr	3,90 % p.a.
7. Jahr	4,00 % p.a.
8. Jahr	4,20 % p.a.

Klassik Sparbuch: 1,10 % p.a.*

Junior Sparbuch:

bis 2.500,00 Euro / 1,35 % p.a.*
ab 2.500,01 Euro / 1,10 % p.a.*

*variable Verzinsung

Stand: 1. August 2023



NEU IM SBV-TEAM



Foto: SBV

Marvin Ludwig Objektmanager

Marvin Ludwig ist in Hamburg aufgewachsen, hat dort sein Abitur gemacht und anschließend an der FH Westküste in Heide seinen Bachelor in Immobilienwirtschaft absolviert. Danach arbeitete er als Immobilienverwalter in Rendsburg, zog aber trotzdem nach Flensburg: „Weil es hier einfach wunderschön ist.“ Den passenden Job hat er auch gefunden, als Objektmanager in der SBV-Fremdverwaltung. „Im SBV-Team herrscht eine angenehme, positive Atmosphäre, das hat mir den Start sehr erleichtert.“ Marvin Ludwig ist gern in der Natur unterwegs. Daneben gehören Gerätetauchen im Urlaub und seit Kurzem Crossfit zu seinen Hobbys. Und wenn es einmal passt, tritt er als Komparse im Fernsehen oder in einer Werbeproduktionen auf.



Foto: SBV

Vincent Nerenberg Hauservice

Mit zwei Jahren ist der gebürtige Hamburger nach Flensburg gezogen, ist hier zur Schule gegangen und hat 2009 seine Tischlerlehre abgeschlossen. Und danach für viele Jahre gern bei der Tischlerei Lange gearbeitet. In dieser Zeit hat Vincent Nerenberg schon zahlreiche Kontakte zum SBV aufbauen können und seit Jahresanfang verstärkt er das Hauservice-Team 3. „Ich bin hier mit offenen Armen empfangen worden und bin sehr angetan von dem wertschätzenden Umgang der Mitarbeiter untereinander.“ In seiner Freizeit steht die Familie, einschließlich zwei kleiner Jungs, an erster Stelle, daneben rauscht Vincent Nerenberg häufiger mit dem Motorrad über Land, angelt gern und betätigt sich zuhause erfolgreich als Heimwerker – gelernt ist gelernt.



Foto: SBV

Sabrina Thams Büroorganisation

Seit 1. März ist Sabrina Thams dabei und fühlt sich schon als Teil des SBV-Teams: „Ich bin in einem tollen Team mit sehr hilfsbereiten Kolleginnen und Kollegen.“ Sie ist gelernte Krankenpflegerin, die viele Jahre bei der Diako beschäftigt war und sich zur Kauffrau für Büromanagement umschulen lässt. Das passt bestens, denn sie arbeitet im Bereich Büroorganisation unserer Genossenschaft. Ihre Freizeit verbringt sie gern mit Mann und Kindern an den Stränden der Ost- und Nordsee, oft in Dänemark. Die gebürtige Flensburgerin ist ihrer Heimatstadt daher weitgehend treu geblieben, bis auf fünf Jahre in Stuttgart. Sabrina Thams war froh, wieder zurück an der Flensburger Förde zu sein: „Damit kann das Neckarufer nicht mithalten.“



Foto: SBV

Erfolgreicher Abschluss

Sie haben es geschafft: Unser Trio mit nun ehemaligen Azubis kann sich nach ihrer Ausbildung beim SBV und erfolgreicher Abschlussprüfung Immobilienkauffrauen nennen: Carolin Lange (links), Lenitha Jensen (Mitte) und Annika Seeck. An alle drei gerichtet: herzlichen Glückwunsch und weiterhin alles Gute!

Besuch im neuen Zuhause



Bullerbü-Kinder fühlen sich im SBV-Neubau pudelwohl



Fotos: SBV

Seit Ende November 2023 ist die Kita Bullerbü in ihrem neuen Zuhause, dem SBV-Neubau in der Travestraße 37. Das Fazit nach 100 Tagen: „Alle finden es toll, die Eltern und unser Team, und vor allem die Kinder fühlen sich pudelwohl“, sagt Kita-Leiterin Cynthia Kienäß. Die Räume sind freundlich und aufgrund der bodentiefen Fenster angenehm hell, die eingesetzten Naturmaterialien machen es wohnlich. Auch in den Fluren ist ein Kautschukboden ausgelegt, hier können die Lütten herumtoben und sich in der Kinder- und Spiele-Bibliothek bedienen. „Die ist jetzt nicht mehr in einer dunklen Ecke versteckt, die Kinder können frei darauf zugreifen“, so Cynthia Kienäß.

Insgesamt hat die Kita in dem Neubau deutlich mehr Platz – unter anderem für die Krippen-, Familien- und inklusiven Lerngruppen sowie den Hort. Cynthia Kienäß: „Es gibt Bewegungsbereiche und Pausenräume mit ausreichend Platz, und alles ist leichter zugänglich, zum Beispiel unser Bewegungs- und Kreativmaterial.“

Den hinzugewonnenen Platz schätzt auch Monika Söhler, Leiterin des

Familienzentrums, das ebenfalls aus dem Schleibogen in die Travestraße umgezogen ist. „Es gibt einen extra Rückzugsbereich für Gespräche und einen sehr schönen Aktionsraum. Wenn wir hier Yoga machen, können sich die Kinder besser als vorher darauf einlassen, sie sind viel fokussierter und entspannter als in dem Gewusel in den alten Räumen.“ Die bodentiefen Scheiben schaffen auch hier eine freundliche Atmosphäre, sind aber im unteren Bereich mit matter Folie beklebt. Der Raum ist dadurch von außen nicht einsehbar. Durch kleine Bullaugen können die Kinder aber nach draußen gucken. „Das finden sie total spannend“, so Monika Söhler.

Zusätzlichen Platz hat die Kita außerdem noch für eine Kinderküche, sie ist in einem Raum untergebracht, in den sich Kinder der Naturgruppe zurückziehen können, wenn es einmal wetterbedingt draußen zu gefährlich ist. Die Naturgruppe gibt es noch nicht, wird aber wohl noch in diesem Jahr zum Kita-Angebot gehören. „Dafür ist aber noch viel Papierkram zu erledigen“, sagt Cynthia Kienäß.

Entrümpeln tut gut

Tipps für einfaches Ausmisten

Ja, das ist ja richtig: „Dafür habe ich schließlich früher einmal viel Geld bezahlt.“ Vielleicht stimmt auch: „Das kann man vielleicht nochmal gebrauchen.“ Für viele Dinge im Haushalt gilt das aber nicht – wenn man mal ganz ehrlich zu sich ist. Unnützes Zeug engt ein und macht die Wohnung unruhig, stört beim Putzen und behindert das Suchen nach wirklich wichtigen Dingen und nimmt Platz weg für Erinnerungsstücke, an denen man hängt. Kurzum: Das Entrümpeln der Wohnung tut gut.

Hier ein paar Tipps, wie es besser gelingen kann:

- Vorher ansehen, welche Stellen in der Wohnung das Entrümpeln am nötigsten haben und die Reihenfolge notieren. Dann lassen sich erledigte Aktionen abhaken. Am einfachsten ist es mit Dingen zu starten, an denen keine Erinnerungen hängen.
- Klein anfangen, besser zuerst die Schublade mit den Stiften oder den Küchenmessern aufräumen, als sich das Wohnzimmer oder die Küche vorzunehmen. Und die gefundenen Büroklammern, Gummibänder und das Kleingeld gleich dort platzieren, wo die Dinge hingehören.
- Alles auf einen Tisch oder den Boden legen, jedes Stück in die Hand nehmen und sich fragen, ob es noch gebraucht wird oder einen glücklich macht.
- Kisten beschriften: „kann weg“ (Kiste 1), „verkaufen oder verschenken“ (Kiste 2), „behalten“ (Kiste 3). Manchmal hilft auch

eine 4. Kiste: „erst einmal aufbewahren“. Diese Kiste kommt dann für ein Jahr auf den Dachboden oder in den Keller. Wer in dieser Zeit nichts davon vermisst oder gebraucht hat, kann sie einfach entsorgen.

- Das Herz hängt an der Vase? Dann gleich auf den Tisch als Dekoration oder in die Vitrine zum Ansehen stellen. Ein Erinnerungsstück sollte inszeniert werden. Ist einem das dann doch nicht so wichtig, könnte es vielleicht ja in Kiste 1 wandern.

- Entrümpeln und damit ein wenig Geld verdienen? Über Internet-Plattformen, das schwarze Brett im Supermarkt und auf dem Flohmarkt ist das möglich. Viel verdienen lässt sich damit aber meist nicht. Oder man verschenkt die aussortierten Dinge an soziale Einrichtungen, Freunde oder in Flensburg an den Leihladen Leila.

Hilfreich ist es außerdem, nicht bei jedem Schnäppchen zuzuschlagen. Ein scharfes, lang haltbares (und auch teures) Küchenmesser bringt mehr als fünf Modelle, die schnell stumpf werden oder deren Griff abbricht. Zu empfehlen ist auch, dass alle Dinge einen festen Platz in der Wohnung haben: Ist die Schublade prall mit Notizblöcken und Schmierzetteln gefüllt, müssen die restlichen dann eben entsorgt werden.

streit:fair

Konfliktvermittlung Schleswig-Flensburg



Konfliktvermittlung Schleswig-Flensburg

- Zoff zwischen Jugendlichen & Erwachsenen
- Ärger mit den Nachbarn • Konflikte zwischen Gruppen

24 Stunden am Tag / 7 Tage die Woche

☎ 0152-05706019

www.streit-fair.de

Wir unterstützen Konfliktbeteiligte:

vertraulich • kostenlos

freiwillig • neutral • allparteilich



Gut zu wissen. Ihr TV- und Internetversorger PÿUR informiert.

Ihre Fernsehversorgung wird umgestellt.

Am 1. Dezember 2021 trat das neue Telekommunikationsgesetz (TKG-MoG) in Kraft, das neben zahlreichen Verbesserungen von Verbraucherrechten leider auch Auswirkungen auf Ihren bisherigen Fernsehempfang hat. Zukünftig darf Ihr Vermieter, die Selbsthilfe-Bauverein eG Flensburg, Ihren Basis-Kabelanschluss von PÿUR nicht mehr über Ihre Mietnebenkosten abrechnen und die automatische Bereitstellung wird eingestellt.

Die Umstellung Ihres Kabelanschlusses erfolgt zum 1. April 2024. Wenn Sie bis dahin rechtzeitig einen TV-Vertrag bei PÿUR buchen, können Sie Ihr Fernsehen ohne Unterbrechung genießen. Das TV-Entgelt zahlen Sie künftig nicht mehr über die Mietnebenkosten, sondern entrichten es fortan direkt an PÿUR. Sie müssen sich keine Sorgen um doppelte Kosten machen. Sollten Sie keinen neuen Vertrag bei PÿUR abschließen, wird Ihre Fernsehversorgung über den Kabelanschluss automatisch eingestellt und Sie verlieren die Nutzungsvoraussetzung für den vollumfänglichen Gebrauch eventuell zusätzlich gebuchter Kombi-Produkte, die weiterhin berechnet werden.

Wenn Sie sich auch über den 1. April 2024 hinaus für eine TV-Versorgung durch PÿUR entscheiden, erhalten Sie im BasisTV-Paket über 120 Sender, davon 55 HD-Sender in brillanter Bildqualität. Haben Sie den Wunsch nach noch mehr Programmauswahl? Im HDTV-Paket von PÿUR können Sie gegen einen geringen Aufpreis weitere 34 Sender in HD und 2 in UHD empfangen. Während der Umstellungsphase wird es dafür attraktive Angebote geben. Der SBV als auch PÿUR werden Sie über die Umstellung nochmals auf gesondertem Wege informieren. Achten Sie daher bitte auf Briefpost und Aushänge in Ihrem Haus.

Unter der Marke PÿUR bietet die Tele Columbus Gruppe Ihnen zukunftsicheres Fernsehen, einen stabilen Telefonanschluss und Internet mit **bis zu 1.000 Mbit/s** über das glasfaserbasierte Breitbandnetz.



Flensburg surft bereits mit 1.000 Mbit/s. Alles was Sie brauchen, um unsere Leitungen mit hoher Geschwindigkeit nutzen zu können, ist der passende Tarif. Lassen Sie sich kostenfrei und kompetent beraten unter 0800 220 1111 oder bei unseren Ansprechpartnern vor Ort.

Jetzt gleich beraten lassen.

PÿUR Serviceberater

Jannik Lohmann
0176 18 099 377
jannik.lohmann@pyur.com

Vor-Ort-Termin vereinbaren

0800 10 20 888

PÿUR Shop

Bismarckstraße 54, 24943 Flensburg
Di, Mi 10 – 18 Uhr, Do 14 – 20 Uhr
Fr 10 – 15 Uhr

PÿUR Vertriebspartner

TK Petznik
Angelburger Str. 24, 24937 Flensburg
Mo bis Sa 9:30 – 18:30 Uhr

Verantwortlich für den Inhalt:

Tele Columbus AG, Kaiserin-Augusta-Allee 108, 10553 Berlin; Anbieter: die mit der Tele Columbus AG iSd §§ 15 ff. AktG verbundenen Unternehmen (pyur.com/impressum). Stand 01/2024

TV-Umstellung leicht gemacht.

Unser Service.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Basis-Kabelanschluss. Der Vertrag beginnt erst zu Ihrem Umstellungstermin. Keine doppelten Kosten. Fernsehgenuss ohne Unterbrechung.



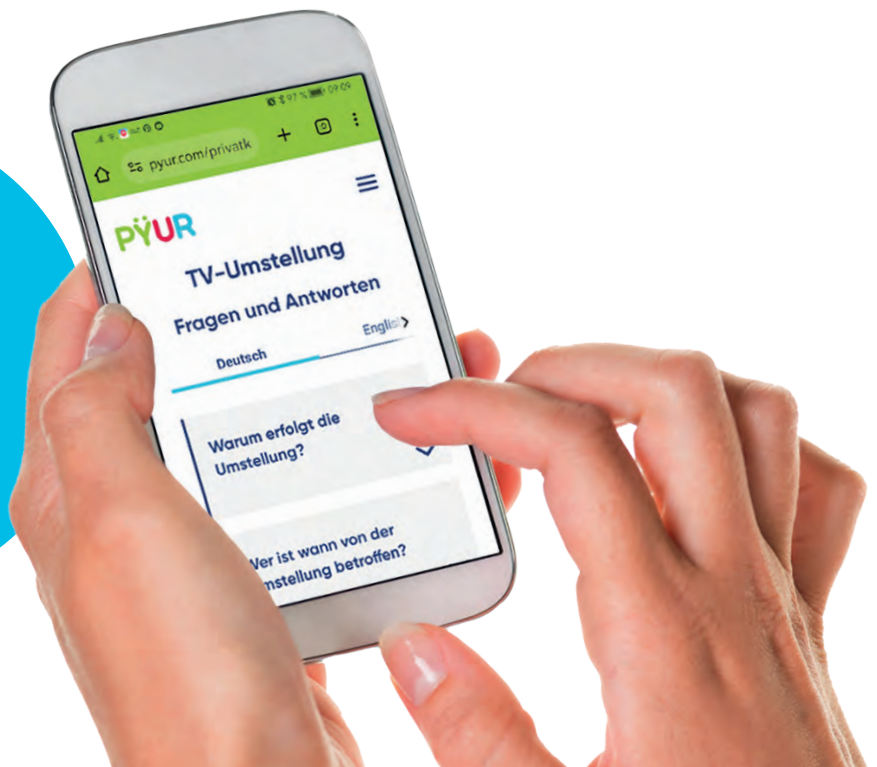
Ihre Vorteile.

Buchen Sie Fernsehen, wie es Ihnen gefällt. Von Basis-, HD-TV bis Kombi mit Telefon und Internet. Nutzen Sie unseren ausgezeichneten Service – Online oder rufen Sie an unter 0800 220 1111. Profitieren Sie von unseren Aktionsangeboten und Rabatten.



Wichtiger Hinweis.

Ohne Basis-Kabelfernseh-Vertrag wird Ihre Fernsehversorgung leider eingestellt. Sie verlieren damit auch die Nutzungsvoraussetzung für den Gebrauch Ihrer Zusatzprodukte, die weiterhin berechnet werden. Sichern Sie sich jetzt Ihren Basis-Kabelanschluss.



Mehr Informationen zur
TV-Umstellung auch unter
pyur.com/kabel



„Recken, strecken, Kräfte wecken“

Ein Kursbesuch im SBV-Gemeinschaftshaus 360°

Marlies Mansen wirft mit Schwung die Arme hoch und ruft: „Sehr gut! Sehr gut! Yeah!“ Dann machen alle mit. „Mit dieser Jubelübung wird die Produktion unserer Glückshormone angekurbelt“, erklärt die Kursleiterin. Der perfekte Anfang. Danach folgt, was der Titel bereits ankündigt: ausgiebiges Recken und Strecken im Gehen. Wer mag und sich traut, kombiniert es mit Schnaufen und Prusten.

Mit „Recken, strecken, Kräfte wecken“ ergänzt die 61-Jährige seit Beginn des Jahres das Bewegungsprogramm in unserem Gemeinschaftshaus. „Die Grundstruktur dieses Kurses sind die 3 x 3 Wege zu ganzheitlichem Wohlbefinden: Bewegung, Ernährung und Pflege für Körper, Seele und Geist“, erklärt sie. Persönliche Fragen innerhalb der Kurszeit sind willkommen und werden integriert. „Wechselseitige Wertschätzung und Aufmerksamkeitstraining sind weitere Inhalte dieses Kurses in Theorie und Praxis.“

Die Teilnehmenden lernen unter anderem den Gang auf dem Vorderfuß und das Hinsetzen mit ausgestrecktem Po – beides einfache Methoden, um die Wirbelsäule zu entlasten und die Haltemuskeln zu stärken. Marlies erklärt jede Übung, ergänzt wertvolle Informationen und zeigt, dass jede und jeder sie auch zuhause gut in den Alltag integrieren kann. „Oft sind es kleine Bewegungen und Veränderungen, die sehr effizient sind. Und wenn es manchmal komisch aussieht: Ist doch egal. Hauptsache, es tut euch gut!“ Jede Einheit endet mit einer Ermutigungsreise in der Entspannungsphase.

Recken, strecken, Kräfte wecken: jeden 3. Montag im Monat, 10-12 Uhr, im SBV-Gemeinschaftshaus °, Anmeldung über Sandra Seemann, Tel 0461 31560-191, E-Mail: sseemann@sbv-flensburg.de.



Foto: I. Voigtländer/SEV



Ein Freiraum der Möglichkeiten

So verstehen wir unseren Nachbarschaftstreff KommRein an der Ecke Ostseebadweg und Apenrader Straße. Im gemütlich ausgestatteten Gruppenraum mit kleiner Lesecke, mehreren großen Gruppentischen und kleiner Kaffeeküche lassen sich so einige Ideen für Gruppen bis zu 20 Menschen umsetzen. Handarbeiten, Schreiben, Diskutieren, Singen, Spielen – wir sind offen für viele Ideen. Einzige Voraussetzung: Die Angebote sollten kostenfrei, unentgeltlich und für jede und jeden offen sein. Ein wertschätzender Umgang miteinander ist für uns selbstverständlich.

Ich freue mich auf Ihre Anfragen und Vorschläge: Miriam Kohlsdorf, Tel 0461 31560-393, E-Mail: mkohlsdorf@sbv-flensburg.de.



Foto: privat

»Liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Johanna. Ich bin 14 Jahre alt und gehe in die 8. Klasse. In meiner Freizeit liebe ich es zu turnen, Handball zu spielen und zu zeichnen. **Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen.«**

Johanna, Jugendreporterin

Lustig, aber auch heikel

Worauf du bei Snapchat achten solltest

Diesmal geht es um eine App, die vielen Jugendlichen bekannt ist: Snapchat. Auf der beliebten sozialen Plattform sind täglich mehr als 400 Millionen weltweit aktiv. Mit der App ist es möglich, mit Freunden Fotos und Videos zu teilen, die nach kurzer Zeit verschwinden. Obwohl die App Spaß und Kreativität fördert, birgt sie auch potenzielle Gefahren.

Eine Hauptgefahr besteht in der Möglichkeit von Cybermobbing und unangemessenem Inhalt. Durch die schnelle Verbreitung von Inhalten können beleidigende Nachrichten oder peinliche Fotos schnell große Kreise ziehen. Das kann für die Cybermobbing-Opfer traumatisch sein. Du solltest also immer achtgeben, was du an wen verschickst. Und auch wenn die Fotos und Videos nach kurzer Zeit nicht mehr zu sehen sind, kann jemand davon einen Screenshot anfertigen und den dann immer wieder an andere verschicken.

Ein weiteres Problem: Snap Maps, eine Funktion, die den Standort der Nutzer anzeigt, können zwar spaßig sein, es gibt aber auch Sicherheitsbedenken. Die freigegebene Standortinformation könnte von Unbefugten missbraucht werden, was zu persön-

lichen Risiken führen kann. So können alle deine Kontakte sehen, wo du dich gerade befindest und haben damit Informationen, die zum Beispiel für Stalking oder geplante Überfälle ausgenutzt werden können. Auch solltest du darauf achten, nicht jede Kontaktanfrage anzunehmen, weil du nie weißt, wer sich dahinter verbirgt und was die Person von dir will.

Es ist also wichtig, sich ausführlich und intensiv mit den Privatsphäre-Einstellungen von Snapchat zu beschäftigen. Du solltest dir darüber im Klaren sein, welche Informationen du teilst und mit wem du diese teilst. Zudem ist es wichtig, sich der potenziellen Risiken von Cybermobbing bewusst zu sein und verantwortungsbewusst mit

Inhalten umzugehen. Schicke niemals Bilder oder private Informationen an fremde Menschen oder Leute, denen du nicht vertrauen kannst. Lass dich zu nichts drängen, erst recht nicht zu freizügigen Bildern. Teile nicht deinen Standort mit fremden Leuten und versuche deine Kontakte in deiner Altersklasse zu halten. Gerade junge Jugendliche und Kinder denken sich oft nichts Böses, wenn deutlich ältere Jugendliche oder Erwachsene sie anschreiben und erkennen die oft schlechten Absichten nicht.

Insgesamt kann Snapchat eine unterhaltsame Plattform sein, solange die Nutzer sich der möglichen Gefahren bewusst sind und die App verantwortungsbewusst nutzen.

The Snapchat Experience

Five Core Platforms



Aus einer Snapchat-Präsentation für Investoren

Teil 8: Zu Gast in der Stadtbücherei

Plaudertour durch Flensburg

Wir schnacken uns quer und planlos durch Flensburg. Die bislang letzte Station war der Museumsberg. Von dort geht es nun in die Stadtbücherei.

Im 2. OG der Flensburg-Galerie liegen die Räume der Stadtbücherei, dort nimmt sich Stefanie Klenk Zeit für ein Gespräch. Die Leiterin der Bibliothek darf gleich ein wenig Werbung für die Stadtbibliothek machen: „Die Stadtbibliothek ist für alle offen, alle können reinkommen. Niemand muss Mitglied werden oder Eintritt zahlen. Wer sich mit anderen treffen möchte, kann dies hier tun, oder sich frei über Themen informieren, natürlich Bücher lesen und den PC nutzen.“ In der Soziologie und Stadtplanung wird das als „Dritter Ort“ bezeichnet, ein Treffpunkt ohne Konsumzwang. Nur die Ausleihe kostet Geld, Erwachsene zahlen 20 Euro pro Jahr, für Kinder und Jugendliche ist es kostenlos.



Stefanie Klenk

Menschen möchten lieber ein Buch statt einen E-Reader in der Hand halten und nicht abends im Bett noch auf einen Bildschirm sehen.“ Leihst sie sich alle Bücher aus, die sie lesen möchte? „Ich habe recht viele Bücher zuhause“, sagt die studierte Bibliothekswissenschaftlerin. „Aber als Leserratte nehme ich immer auch gern Bücher aus unserer Bibliothek mit. Zuhause hätte ich gar nicht genug Platz dafür.“

Gutes Stichwort, die Stadtbibliothek Flensburg platzt schließlich auch aus allen Nähten. Im März vergangenen Jahres hat Stefanie Klenk eine Strategie für die langfristige Entwicklung der Stadtbibliothek mit der Politik erarbeitet, die unter anderem auch eine räumliche Erweiterung ins Spiel bringt. Ob als Neubau oder dezentral an mehreren Standorten ist noch nicht entschieden. Ein weiterer Punkt in der Diskussion sind die Öffnungszeiten. Angeregt wird, auch dann zu öffnen, wenn viele Menschen Zeit haben, also an den Wochenenden und abends.



Laura Schürmann

Im vergangenen Jahr waren es etwa 163.000 Besucherinnen und Besucher, die diesen Dritten Ort in der Flensburg-Galerie aufgesucht haben. Was leihen die sich denn so aus? „Unter anderem Romane gehen weiterhin gut. Viele



Mit dem Bobby Car ins Autokino



Roboter für Kinder



Stefanie Klenk präsentiert eine Tonebox

Eine Alternative ist das Konzept der Open Library: Benutzerinnen und Benutzer haben zu jeder Zeit freien Zutritt und können sich über einen Automaten Bücher ausleihen. „Das können wir uns grundsätzlich vorstellen. Dafür müsste aber in entsprechende Technik investiert werden“, sagt Stefanie Klenk. Ein weiteres Problem ist die Lage: Die Flensburg-Galerie öffnet nicht nur für die Bibliothek. Eine Lösung könnte ein separater Eingang sein.

Schon jetzt sind die Stadtbibliothek und damit die Mitarbeitenden auch außerhalb der Öffnungszeiten ausgelastet: In 2023 fanden 435 Veranstaltungen statt, darunter zahlreiche Ausstellungen, Lesungen und weitere Aktionen, zum Beispiel „Was ist dein Lieblingswort?“ Wer mitmachen möchte, kann sein Lieblingswort auf Deutsch, Dänisch oder Plattdeutsch einschicken. Gehört es zu den ausgewählten Beiträgen, wird es im Großformat in die Landschaft des deutsch-dänischen Grenzlandes gestellt (www.kultur-wort.de).

Kommen eigentlich auch Jüngere in die Bücherei? Tatsächlich sei die hohe Anzahl an Jugendlichen eher ungewöhnlich. Zum einen mag es an der guten Auswahl an Spielen für Konsolen wie die PS5 liegen, zum anderen daran, „dass der ZOB in der Nähe ist. Viele Jüngere nutzen die Wartezeiten, um zu uns zu kommen“, sagt Stefanie Klenk. Die Stadtbücherei erreicht außerdem sehr viele Kinder – mit dem Bücherbus zum Beispiel oder mit Kita- und Klassenführungen, von denen im vergangenen Jahr fast 100 durchgeführt wurden.

Neben klassischen Kinderbüchern stehen mittlerweile auch elektronische Medien hoch im Kurs. „Absoluter Renner sind die Tonies“, so Stefanie Klenk. Kinder können sich eine Figur schnappen, zum Beispiel Shrek oder Pippi Langstrumpf, sie auf die würfelförmige Box stecken und sich die entsprechende Geschichte anhören.



Kinder pflegen ihren Naschgarten

Ganz neu im Programm sind von Kindern auf intuitive und spielerische Weise programmierbare Roboter, zum Beispiel der Bee-Bot und Dash, der sogar auf seine Umgebung reagieren kann.

„Außerdem haben wir einen Naschgarten“, sagt Laura Schürmann. Die studierte Bibliothekarin ist zuständig für die Kinderbücherei. „Auf unserer Innenterrasse, die auch Lesegarten ist, pflanzen Kinder von Kitas Beeren und Kräuter, die sie später auch naschen können.“ Auf dem Programm für Kinder stehen außerdem regelmäßig Vorlesestunden – auf Deutsch und auf Englisch – und Baby-Vormittage.

Und in den Osterferien geht es wieder los mit einer ganz besonders süßen Aktion: Auf Bobby Cars rollen Kinder durch die Bibliothek, parken vor einer Leinwand und bekommen ein interaktives Bilderbuch präsentiert – fast wie im Autokino. „Die Aktion ist immer wieder schön“, sagt Laura Schürmann. „In den Osterferien geht es wieder los, darauf freuen wir uns schon.“ Woher kommen denn die 15 Bobby Cars? „Die hat uns das Spielwarengeschäft Brüning zur Verfügung gestellt.“ Ein guter Anknüpfungspunkt, um die Plaudertour durch Flensburg fortzusetzen.



Aktion gegen Antisemitismus



Foto: Düsseldorf_Tourismus

Urlaub in Gästewohnungen

Kunst und Shopping

Faire Mieten – darauf können sich Mitglieder von Wohnungsbaugenossenschaften nicht nur im Alltag verlassen. Auch im Urlaub in einer der mehr als 80 Unterkünfte des Gästewohnungsringes stimmt der Preis.

Düsseldorf ist nicht nur die Landeshauptstadt Nordrhein-Westfalens, es ist auch ein Kunstzentrum mit einer schönen Altstadt und vielen Arealen zur Erholung. Als Startpunkt, um die Stadt mit ihren 630.000 Einwohnern zu erkunden, bieten sich die Gästewohnungen der WOGEDO an.

Feiern und shoppen

Die rechtsrheinisch gelegene Altstadt bietet in ihren engen Gassen ein quirliges Leben mit zahlreichen urigen Brauhäusern. Nicht weit entfernt liegt der Carlsplatz mit einem feinen, lebhaften Markt, der täglich geöffnet ist. Und natürlich gibt es noch die Königsallee („Kö“) sowie die Schadowstraße mit vielen Luxusgeschäften und Cafés.

Kultur

Düsseldorf ist eine Stadt der modernen Kunst, die Besucher in wechselnden Ausstellungen unter anderem in der Kunsthalle besichtigen können. Gleich nebenan, ebenfalls in der Altstadt, liegen die Museen K20 und K21 mit Kunst aus dem 20. und 21. Jahrhundert. Wer sich mehr für Barockes erwärmen kann, den dürfte das Schloss Benrath mit schönem Schlosspark im Süden der Stadt interessieren.

Spazieren gehen

Einen Überblick über die Stadt lässt sich sehr gut vom Rheinturm – im sich drehenden Restaurant – verschaffen. Zu Füßen des Turms liegt in nordöstlicher Richtung die lebendige Promenade am Rheinufer sowie in südwestlicher Richtung der architektonisch interessante Medienhafen. Wer es etwas ruhiger mag, sollte die historische Parkanlage im Hofgarten und den Japanischen Garten besuchen, einen friedlichen Ort im Nordpark.

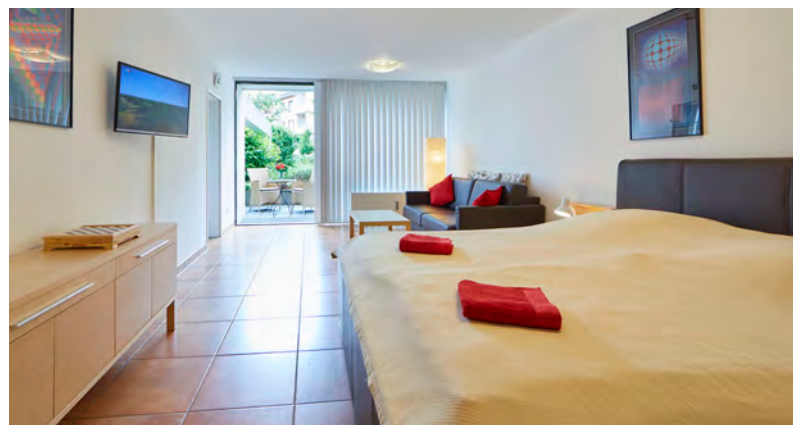


Foto: Max Hempel/Gowedo

Outdoor-Abenteuer für Kinder

Kinder von SBV-Mitgliedern sind auch in diesem Jahr wieder herzlich willkommen: zu einem Outdoor-Wochenende der Vilekula und auf dem Herbstcamp in Bockholmwik. Im Angebot sind eine Menge Spannung, Spaß und Abwechslung.

Abenteuer-Wochenende

Viel draußen sein, kuschelig am Lagerfeuer und dabei selbst gebackenes Brot essen oder nachts unter freiem Himmel, um die Sterne zu zählen: Im Vilekula-Land können bis zu 16 Kinder von SBV-Mitgliedern dies und vieles mehr erleben. Und das zwar unter Aufsicht, aber ganz ohne Eltern. Anmeldungen sind bis 5. August 2024 möglich.

Wann? Samstag, 16.08., bis Sonntag, 18.08.2024
 Wo? Vilekula-Land (Taruper Hauptstraße 5, 24943 Flensburg)
 Für wen? Kinder zwischen 6 und 12 Jahren
 Kosten? 25 Euro pro Kind



Fotos: M. Dewangr/SBV

Feriencamp-Woche

Im Herbstcamp der SBV-Stiftung Helmut Schumann können sich die teilnehmenden Kinder so richtig austoben und ihren Spaß haben – bei vielen Challenges mit den Betreuerinnen und Betreuern, bei Aktionen am Strand oder einfach beim Herumalbern mit den anderen Kindern. Teilnehmen können bis zu 24 Kinder von SBV-Mitgliedern, Anmeldungen sind bis 20. September 2024 möglich.

Wann? Samstag, 19.10, bis Freitag, 25.10.2024
 Wo? Bockholmwik 19, 24960 Munkbrarup
 Für wen? Kinder zwischen 6 und 10 Jahren
 Kosten? 80 Euro pro Kind

Anmeldung ab April 2024

Bitte kreuzen Sie auf dem Coupon nur das Angebot an, für das die Anmeldung gelten soll, und schicken uns den Coupon zu oder geben ihn persönlich bzw. im Briefkasten am SBV-Hauptgebäude ab. Anschrift: SBV-Stiftung Helmut Schumann, Miriam Kohlsdorf, Willi-Sander-Platz 1, 24943 Flensburg. Eine gleichzeitige Anmeldung für Vilekula und Herbstferiencamp ist möglich. Für die Angebote ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Eine Anmeldung ist daher noch keine Garantie für die Teilnahme. Wir benachrichtigen die Teilnehmer schriftlich. Ansprechpartnerin für weitere Fragen ist Miriam Kohlsdorf, Tel 0461 31560 393, mkohlsdorf@sbv-flensburg.de.



Vilekula-Wochenende
(16. bis 18.08.2024)



Herbstferiencamp
(19. bis 25.10.2024)

Erziehungsberechtigte/r

Mitglied ja nein

Name des Kindes

Straße

Geburtsdatum des Kindes

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Telefon (tagsüber)

Schwimmtraining für ganz Lütte und für Wettkämpfer

Schwimmen ist gut für den Körper, gesund und macht Spaß. Es zu können kann außerdem – in einem Meer wie der Ostsee oder auch in einem Badesee – überlebenswichtig sein. Der TSB bietet Kurse für kleine Kinder zur Wassergewöhnung an und zusätzlich für Schwimmer, die sich in Gruppen für das Seepferdchen beziehungsweise Bronze-, Silber- oder Goldabzeichen fit machen wollen. Darüber hinaus gibt es Jugendschwimmgruppen ab 10 Jahren. Alle Kurse finden im Campusbad statt. Auch für wettkampforientiertes Schwimmen hat der TSB viele Kurse im Angebot, jugendliche Talente werden gefördert und Sportler aus der „Wettkampfgruppe Leistungsschwimmen“ nehmen an zahlreichen Meisterschaften teil – von der Kreis- bis zur Bundesebene. Anmeldungen bitte ausschließlich über: anmeldung.schwimmen@tsb-flensburg.de.



Foto: pixabay/lookapic

Gymnastik & Fitness

Anja Mellenthin-Geschke

Wirbelsäulengymnastik · Fitnesszirkel · Pilates Body and Mind · Easy Step & BBP · Yoga · Fit am Morgen · Fit für alle · Outdoor Sport
Tel 0461 16040-0 · Geschäftsstelle
anja.mellenthin-geschke@tsb-flensburg.de

Tanz

Jennifer Bohnert

Kiddy Dance · Tänzerische Früherziehung
Hip-Hop Dance · Ballett · Jazz-Mix
Tel 0461 16040-0 · Geschäftsstelle
jenny.bohnert@tsb-flensburg.de

Sport & Gesundheit

Wirbelsäulengymnastik
Lungensport · Yoga · Gefäßsport
Seniorensport · Reha-Sport
Tel 0461 16040-0 · Geschäftsstelle
info@tsb-flensburg.de

Kinder- & Kleinkinderturnen

Gabi Pflug

Erlebnisturnen · Spielplatzturnen
Boden und Trampolin · Eltern-Kind-Turnen
Tel 0461 16040-0 · Geschäftsstelle
info@tsb-flensburg.de

Sport – Spiel – Spaß

Caroline Schatz

Badminton · Klettern und Abenteuersport
Outdoor Sport Kids · Klettern und Slackline
Klettern und Fitness
Tel 0461 16040-0 · Geschäftsstelle
caroline.schatz@tsb-flensburg.de



Das gesamte TSB-Angebot mit
Ansprechpartnern und Zeiten:
www.tsb-flensburg.de

Rätseln und gewinnen

Zu welcher Sportart gehört das Foto?

Auf dem abgebildeten Foto ist ein Detail zu sehen. Zu welcher Sportart, die auch in Flensburg ausgeübt und im Titelthema dieser Ausgabe des „SBV-Boten“ vorgestellt wird, gehört das Bild? Wählen Sie aus den vier Möglichkeiten die richtige Antwort über den dazugehörigen Buchstaben aus.

Bitte schicken Sie die Lösung per E-Mail an tjuengling@sbv-flensburg.de oder per Post an SBV, Willi-Sander-Platz 1, Redaktion SBV-Bote, 24943 Flensburg. Einsendeschluss ist der 26. April 2024. Unter den Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir dreimal jeweils einen Gutschein im Wert von 30 Euro für das Werftcafé (Schiffbrücke 44). Viel Glück!



A Jugger

B Floorball

C Kickern

D Baseball

Lösung: „Advent, Advent...“

Im „SBV-Boten“ aus dem November hatten wir nach einer bekannten Zeile aus einem Kinderreim gefragt, der zu den Wochen vor dem Weihnachtsfest passt. Die Lösung lautete: „Advent, Advent, ein Lichtlein brennt“. Zahlreiche Mitglieder haben die richtigen Zeilen an uns geschickt und wir haben aus den Zuschriften drei Gewinner ermittelt: Sabrina Gindler, Andreas Lindstädt und Sophie Paulsen. Zu gewinnen gab es jeweils einen 30-Euro-Gutschein für das Restaurant „Peter Pane“ am Nordermarkt. Herzlichen Glückwunsch und guten Appetit!



Sophie Paulsen



Andreas Lindstädt

Gigabitschnell. Mega Aktion.

Dauerhaft mtl.

34⁹⁹€*

statt 44,99€.



1000
MBIT/S

**Gina
Lückenkemper**
Die schnellste Frau Europas.

Jetzt Internet-Flatrate sichern.

PYÜR Shop Flensburg

Bismarckstraße 54

Di, Mi 10 – 18 Uhr,

Do 14 – 20 Uhr, Fr 10 – 15 Uhr

Informieren und bestellen

pyur.com | 030 25 777 111

PYÜR

Internet • TV • Telefon

* Pure Speed 1.000: Aktivierung: 49,99 €; Versand: 9,99 €; Deutschland Festnetz Flat: Anrufe ins deutsche Festnetz inkl.; Call by Call und Pre-Selection nicht möglich. Dauerhaft 34,99 € mtl.; Mindestvertragslaufzeit: 24 Monate; Kündigungsfrist: 4 Wochen; Verlängerungslaufzeit: 1 Monat; Der Dauerrabattpreis gilt nur für Haushalte, die in den letzten 3 Monaten keinen Vertrag, der Internet enthält mit einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten mit PYÜR hatten. Der Dauerrabattpreis gilt im Verhältnis zum Vergleichspreis bis zu dessen gesetzlich zulässiger Preisänderung. **Nutzungsvoraussetzung:** Anschluss an das Netz von einem Unternehmen der Tele Columbus Gruppe, die technische Verfügbarkeit und erforderliche Hardware (nicht im Vertrag enthalten). Das Angebot gilt, so lange die Produkte und Aktionspreise Bestandteil des aktuellen Produkt-Portfolios sind. 1.000 Mbit/s sind nicht in allen Anschlussgebieten verfügbar. Das Angebot ist nicht mit anderen Aktionen/Angeboten (z.B. DSL-Wechsler-Angebot) kombinierbar. Alle Preise inkl. MwSt. Die Produkte werden ausschließlich für den privaten Gebrauch angeboten. Preisliste/aktuelle AGB: unter pyur.com. Anbieter: mit Tele Columbus AG iSd §§ 15 ff. AktG verbundene Unternehmen (aufgelistet: pyur.com/impressum); Werbeverantwortlicher: Tele Columbus AG, Kaiserin-Augusta-Allee 108, 10553 Berlin. Stand 6/2023.



vrbanknord.de

**Ich bin Landwirtin.
Ich bin Bankerin.
Ich bin wie du.**

**Morgen
kann kommen.**

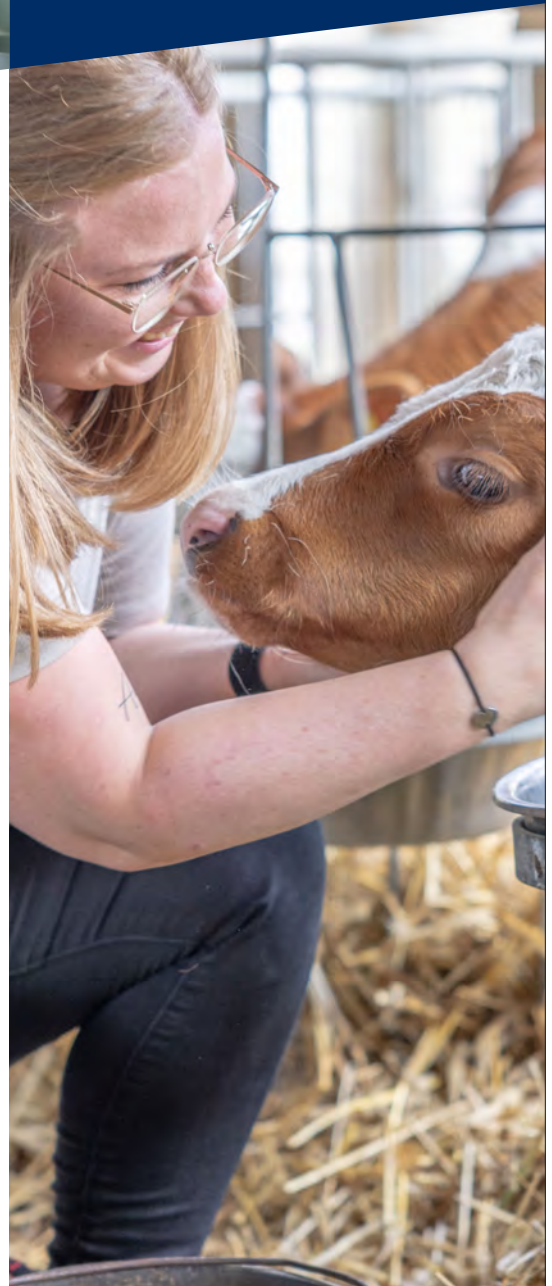
Wir machen den Weg frei.

Persönlich. Nah. Vor Ort.

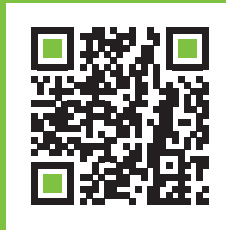
Ich bin Sandra Ritter, Serviceberaterin in der Filiale Sörup und Satrup, und beantworte dir alle Fragen rund um das Thema Banking und Landwirtschaft.



**VR Bank
Nord eG**



Nutzen Sie Ihre Glasfaser und sparen Sie!



Tarif-Infos und Online-Auftrag auf swfl-glasfaser.de

Ob für Homeoffice oder E-Learning, für den E-Sport oder Streaming – stabile und hohe Bandbreiten sind ein Muss. Mit unseren Förde-Flat-Tarifen bieten wir zuverlässiges Internet, Telefonie und auch TV für jeden Bedarf.



Buchen Sie einen Beratungstermin und nutzen Sie Ihren SBV-Vorteil:

Ihre Ansprechpartnerin für SBV-Mitglieder ist gern für Sie da:

Doreen Lux

Privatkundenvertrieb Telekommunikation
Telefon: 0461 487-4550
E-Mail: service@swfl-glasfaser.de

Sparen Sie als SBV-Kunde die Einrichtungsgebühr

Geben Sie beim Online-Auftrag auf der Bestellübersicht Ihren Gutschein-Code im Notizfeld ein. Die Einrichtungsgebühr wird Ihnen auf der Auftragsbestätigung abgezogen.

Ihr Gutschein-Code: sbv-swfl-012024

glasfaser ist grün

 **stadtwerke
flensburg**



Die
Versicherungs-
schutz
Optimierer

Wählen Sie bei
uns aus mehr als
100
Versicherungsgesellschaften
Ihren optimalen Versicherungsschutz
aus.

**Bestes
Preis-Leistungs-Verhältnis
jetzt anfordern.**

NYVIA Versicherungskontor GmbH
Am Fördeufer 2 24944 Flensburg
T: 0461. 1501850
www.nyvia.de



IHR TECHNIKEINRICHTER
in Harrislee

IHRE NR. 1

Bei Technik & Design

- ✓ Home Entertainment
- ✓ Mediensteuerungen
- ✓ Reparaturservice
- ✓ SAT- & Kabelanlagen
- ✓ Eigene Fachwerkstatt



ANLIEFERUNG, AUFBAU & ANSCHLUSS

media@home WENDORFF

Ranft & Goetze GbR, Wendorff in Harrislee
Am Markt 8-10 • 24955 Harrislee
T 0461 / 47 00 377 • wendorff-ueharr@versanet.de
www.mediaathome-wendorff.de

Die Aufräumer!®

Familienunternehmen seit 2002

IHRE SPEZIALISTEN FÜR

- Geschäfts-/Nachlassauflösung
- Haushaltsauflösungen
- Umzugshilfe
- Transporte
- mit Wertverrechnung
- in ganz Schleswig-Holstein



**Besuchen Sie
unseren Trödelmarkt**

Donnerstag, Freitag und Samstag
11 – 17 Uhr

Stapelholmer Weg 91 | 24988 Oeversee | Tel.: 04638 89 95 930 | www.die-aufraeumer.de

BAU- & MÖBELTISCHLEREI

Tischlerei Warnke

Inh. Jörg Matthiessen



Gildestraße 11 · 24960 Glücksburg
Tel. 0 46 31 / 80 08 · Fax 0 46 31 / 88 16
[www. tischlerei-warnke.de](http://www.tischlerei-warnke.de)

fördejob

Personal- und Objektservice



Tel.: 0461 / 80728-61
Mail: info@foerdejob.de

Gebäudereinigung Hausmeisterdienst

Bauschluss- und Unterhaltsreinigung

Grundstückspflege

Mürwiker Str. 28-30 / Flensburg

Stryi
BESTATTUNGEN

24-Stunden-Trauerhilfe ☎ 0461 31 44 40

Mürwiker Straße 132 · 24943 Flensburg
Telefon 0461 31 44 40 · info@stryi.de
www.stryi.de

JEP

RECHTSANWÄLTE
NOTARE

Holm 22 | 24937 Flensburg
Tel 0461 40 68 31-0 | jep.de

P Kostenfreie Parkplätze
direkt vor der Tür im
Parkhaus Südergraben 23

JAN-KAI JENSEN
Rechtsanwalt



DR. TORSTEN EMMERICH
Rechtsanwalt und Notar



DR. FRANK MARKUS DÖRING
Rechtsanwalt



DR. STEFAN MUNDT
Rechtsanwalt und Notar



JAN-HENDRIK THOMSEN
Rechtsanwalt



CLAUDIA ALLKEMPER
Rechtsanwältin



folkBALTICA Festival 27. April - 05. Mai 2024

Schleswig-Holstein & Süddänemark

Konzerthighlights:

28.04. · 18.30 · Eröffnungskonzert
Messe Husum

folkBALTICA Ensemble & Gäste

03.05. · 20.00 · Treppenhaukonzert
Museumsberg, Flensburg
Alterne (DK/BE/EST) · Sutari (POL)

04.05. · 14.00 · Konzert
Landschaftsmuseum Unewatt
Høst (DK) · Alterne (DK/BE/EST)

04.05. · 20.00
nord · süd Konzert: Singt!
St. Marien Kirche, Flensburg
folkBALTICA Hausband & Solisten

05.05. · 11.00 · Matinee
Schiffahrtsmuseum, Flensburg
Trio Wolski (S)

05.05. · 15.00 · Konzert
Gråsten Slotskirke, Gråsten (DK)
Latvian Voices (LVA)

05.05. · 20.00 · Abschlusskonzert
St. Marien Kirche, Flensburg
folkBALTICA Ensemble & Gäste

weitere Konzerte & Tickets: folkbaltica.de

HANSSACK

**STARKES TEAM.
STARKE LEISTUNGEN.**

Erstklassig. Seit über 75 Jahren.

Hans Sack GmbH & Co. KG • Neustadt 51a
24939 Flensburg • info@hanssack.de • www.hanssack.de

**WOHNGEMEINSCHAFT FÜR
MENSCHEN MIT DEMENZ**

ZUHAUSE-GEFÜHL IN FAMILIÄRER WOHNFORM

Gerade für Menschen mit Demenz sind Sicherheit und Orientierung wichtige Kriterien für einen möglichst selbstbestimmten Alltag. Unsere betreute Wohngemeinschaft bietet sozialen Halt und Geselligkeit, Möglichkeiten zum Rückzug – bei Bedarf aber auch gemeinsame Angebote.

Sie interessieren sich für einen Platz in unserer Demenz-WG? Dann nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf.

Vermietungs-Team 1

VermietungTeam1@sbv-flensburg.de
0461-31560-751



► www.sbv-flensburg.de

Elektrotechnik mit
einer Hand.

Wir bilden aus!

**INTELLIGENT
MODERNISIEREN**

**ELEKTRO
GÖRTZ**
INH. BORIS BERNDT

Heideland-Süd 12 | 24976 Handewitt/ OT Weding
Tel. 04 61 / 3 60 99 | www.elektro-goertz-fl.de

Carstensen
Bauunternehmen

- Hochbau
- Zimmerei
- Tiefbau
- Fliesen

Raiffeisenstr. 19 **Tel. 04 61 - 50 31 00**
24941 Flensburg **Fax 04 61 - 50 31 020**



pur 98 100

GEBÄUDE-SERVICE

**schnell.
kompetent.
zuverlässig.**

HAUSMEISTERSERVICE GEBÄUDEREINIGUNG
GARTENSERVICE WINTERDIENST



0461 98100 www.pur98100.de

Stillsitzen macht krank –
Sitzen in Bewegung hält gesund!

- Bewegung beim Sitzen erhöht Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit
- Stärkt den Rücken
- Hält die Muskulatur aktiv
- Regt den Gleichgewichtssinn an
- Erleichtert das Aufstehen
- Wirkt Gelenkschmerzen entgegen
- Macht jeden Tag Spaß



swopper
Ihrem Rücken zuliebe

Udo Stähling

alles fürs Büro

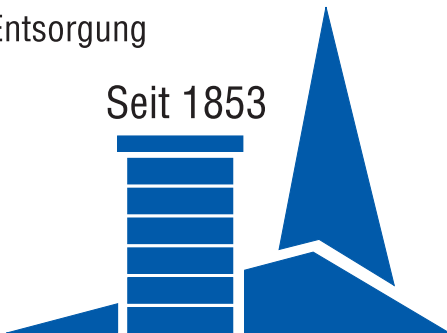
Büroeinrichtungen · Beratung · Planung · Kopier- u. Drucktechnik

Engelsbyer Str. 7
24943 Flensburg
Tel. (04 61) 60 88
Fax (04 61) 6 58 28
info@udo-staehling.de
www.udo-staehling.de

Dachdeckerei und Bauklempnerei

Fassaden- und Wandbekleidungen
Isolierungen
Solartechnik
Krangestellung
Asbest-Abbruch
und Entsorgung

Seit 1853



L. GEORGE

www.l-george.de · info@l-george.de
Graf-Zeppelin-Straße 22

Telefon 9 56 66 · Telefax 9 56 00
Mobil 0170-2 41 06 01 + 0170-2 41 06 11

Seit über 25 Jahren!



Im Winkel 1 · 24955 Harrislee
Tel. 04 61 - 7 17 18 · Fax 04 61 - 7 20 24
E-Mail: info@farbeo.de

DACHDECKER- UND
BAUKLEMPNEREI- FACHBETRIEB

Wallot GMBH

Fassadenbau · Isolier- & Abdichtungsarbeiten
Beratung · Planung und Ausführung

SOLARTECHNIK

☎ **0461 - 72913**

Gewerbegrund 8 · 24955 Harrislee · Telefax 0461 - 72919
www.dachdeckerei-wallot.de · service@dachdeckerei-wallot.de

🇩🇰 Vi taler dansk!



BESTATTUNGEN
Marquardsen

Inhaber und Bestatter: Nick Marquardsen

Mürwiker Straße 164 · 24944 Flensburg
E-Mail: info@bestattungen-marquardsen.de
www.bestattungen-marquardsen.de
Telefon: 0461/40 68 59 59

Feuerbestattungen · Seebestattungen · Erdbestattungen
Bestattungsarten jeglicher Art · Bestattungsvorsorge
Hinterlegung von Treuhandkonten beim SBV und NOSPA

*Das Leben ist wie eine Pusteblume.
Wenn die Zeit gekommen ist,
muss jeder alleine fliegen.*

cbf - it GmbH
computer- und bürotechnik

Verkauf · Instandsetzung · Wartung
Fax · Kopierer · Drucker · Server
Datensicherheit · Telekommunikation
Storage · Cluster · Hochverfügbarkeit



Mürwiker Str. 28-30
24943 Flensburg

Tel.: 0461 / 12007-50
mail: info@cbf-it.de

www.cbf-it.de



LVM-Versicherungsagentur
Andre Martens

Fördestr. 63 B
24944 Flensburg
Telefon 0461 72 03 7
info@martens.lvm.de
https://martens.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG

GLAS *Reimer*

CTVZ

- *Reparaturverglasung*
- *Spiegel in allen Formen*
- *Duschtür-Systeme*
- *Küchenrückwände*
- *Balkonverglasung*

Hafermarkt 26 · 24943 Flensburg
 Telefon 04 61 - 150 34 - 0 · Fax 04 61 - 150 34 -22
www.glas-reimer.de



Gas- & Wasser-Installateurmeister

WIR MACHEN MEHR AUS IHREM BAD!

Kostenlose Beratung zur Badneugestaltung
 oder zum Umbau, auf Wunsch Übernahme
 der Elektro- und Fliesenarbeiten,
 alles aus einer Hand.

*Wir sind flexibel und
 dynamisch, daher zeitsparend
 und preiswert!*

Schäferweg 2
 24941 Flensburg
 Telefon 0461 - 5 71 11
 Mobil 0160 - 74 02 722
info@sanitaer-scheel.de

KLEMPNEREI · ZENTRALHEIZUNGSANLAGEN · FERNHEIZUNG
 SANITÄRE ANLAGEN · DACHREPARATUR · NOTDIENST



ELEKTRO **TELEFON** **DATEN**



E-ZUBIS

WIR BILDEN AUS!

+++ NOTDIENST 0171 - 744 48 21 +++

AMH

Elektrotechnik GmbH & Co. KG



e-masters

Elektro · Telefon · Daten

www.amh-elektrotechnik.de

Eckernförder Landstr. 8a
 24991 Freienwill
 Tel. +49 461 - 6832
 Fax +49 461 - 6852



Kanal

- Rohr- und Kanalreinigung
- Kanal-TV-Inspektion
- Dichtheitsprüfung
- Reinigung und Wartung
 von Abscheideranlagen
- Entsorgung/Verwertung
 von Abfällen

asse Kanal
 GmbH & Co. KG



Tiefbau

- Erdarbeiten
- Bau von Versorgungs-
 und Entsorgungs-
 leitungen
- Grabenlose
 Rohr-sanierung/Inliner
- Pflasterarbeiten

asse Tiefbau
 GmbH & Co. KG



Kielseng 11 · 24937 Flensburg
 Telefon: +49 (0)461 - 170 18
 Telefax: +49 (0)461 - 170 10
info@assekanal.de

www.assekanal.de



24 Stunden-Notdienst
0461-170 18

Förde-
Haustechnik

**Förde-
Haustechnik**

GmbH+Co. KG

Elektro

Heizung

Sanitär



Förde-Haustechnik GmbH & Co. KG · Hof Himmern 2a · 24955 Harrislee · Tel. 04 61 - 2 55 55

SÖRUPER TRÖDELTRUPP

Schulstraße 23 • 24966 Sörup • Kreis Schleswig-Flensburg
Telefon 04635 2942922 • Mobil 0173 2119990
www.soeruper-troedeltrupp.de • claus.foerster@hotmail.de

Hauhaltsauflösungen/Entrümpelungen/Umzüge mit Wertanrechnung

- Häuser • Wohnungen • Dachböden
- Keller • Scheunen • gewerbliche Räume u.v.m.

Trödelmarkt

Bahnhofstraße 16 · 24966 Sörup
Mittwoch - Freitag
13.00 - 18.00 Uhr



Wir räumen alles im Norden von Schleswig-Holstein z.B. in:
Flensburg, Husum, Schleswig, Kappeln und Umgebung



März

Frühlingserwachen

Samstag, 23.03. Ab 10 Uhr verteilen Mitarbeitende des SBV Blumen an Passanten in der Innenstadt (Fußgängerzone). An der Hafenspitze können Primeln als Frühjahrsgruß mitgenommen werden.



Foto: M. Dewanger/SBV

April

Nachbarschaftsflohmarkt

Sonntag, 21.04., 10 bis 17 Uhr, im SBV-Gemeinschaftshaus 360°. Anmeldungen für einen Stand bitte bis 12. April bei Sandra Seemann, Tel 0461 31560-191.

FolkBaltica

Samstag, 27.4., bis Sonntag, 05.05. Termine und Programm unter www.folkbaltica.de.



Foto: FolkBaltica

Maibaumfest

Dienstag, 30.04., nachmittags Fest für die ganze Familie auf dem Willi-Sander-Platz.

Mai

Stadtführung

Donnerstag, 30.05., „St. Jürgen und der Kapitänsweg“ mit Martina Maaß. Bitte anmelden bei Sandra Seemann, Tel 0461 31560-191.

Juni

Ausflug mit Brunch

Samstag, 01.06., Fahrt auf der Schlei und Brunch in Eckernförde. Bitte anmelden bei Sandra Seemann, 0461 31560-191.

Stadtteilstfest

Samstag, 08.06., auf der Rude, 12.30 bis 17 Uhr.



Foto: SBV

Sommerfestchen

Freitag, 14.06., nachmittags, rund um den SBV-Nachbarschaftstreff Komm-Rein im Flensburger Norden.

Sommerfest

Freitag, 21.06., rund um das Servicehaus Sandberg, nachmittags von 14.00 bis 17.30 Uhr.

Juli

Solitüdefest

Samstag, 06.07., von 13.30 bis 19 Uhr (Solitüde Strand).

Genossenschaftstag

Samstag, 06.07., Frühstück mit den Nachbarn, verteilt über die SBV-Hausgemeinschaften.



Foto: M. Dewanger/SBV

SBV-Jubiläumsfest

Samstag, 20.07. Zu seinem 75-jährigen Bestehen feiert der SBV ab 13 Uhr ein buntes Fest mit vielen Leckereien und Live-Musik am Harniskai.



Foto: M. Dewanger/SBV

Impressum

Der SBV-Bote ist das Magazin der Selbsthilfe-Bauverein eG Flensburg. Er erscheint dreimal jährlich in einer Auflage von 12.500 Exemplaren (8.000 Print und 4.500 digital).

Herausgeber:

Selbsthilfe-Bauverein eG Flensburg,
Willi-Sander-Platz 1, 24943 Flensburg,
Tel 0461 31560-0

Redaktion:

Thomas Jüngling

Redaktionelle Mitarbeit:

Matthias Weiß

Autoren und Autorinnen:

Lea Ahrweiler, Johanna Glemnitz, Thomas Jüngling,
Imke Voigtländer

Herstellung und Druck:

Druckhaus Leupelt®, Handewitt,
www.leupelt.de

Die SBV eG Flensburg ist Mitglied
im Die Wohnungsbaugenossenschaften
Schleswig-Holstein e.V.



Selbsthilfe-Bauverein eG · Willi-Sander-Platz 1 · 24943 Flensburg

Deutsche Post 
DIALOGPOST

SBV
WOHNEN UND LEBEN.