

Winterlaufserie!



TuS Report Nr. 379 September 2023



Feiern Sie mit uns 25 Jahre Kimme Augenoptik!

Unser Geschenk für Sie

Gutschein über 10%

(ab einem Kaufpreis von 200 €, Aktionen und Barauszahlung ausgeschlossen)
gültig bis zum 31.12.2023



Wir freuen uns auf Sie,
Ihr Team von

KIMME
AUGENOPTIK



Berliner Platz 1, 26935 Stadland-Rodenkirchen, Tel. 04732 921492

An folgenden Dienstagen, jeweils ab 18 Uhr, gibt es Tipps und Hinweise, was man an der Fitnessanlage machen kann und wie man die Sportbox nutzen kann (Smartphone bitte mitbringen). Anschließend erfolgt ein Tabata Training . Dabei werden nach festen Zeitintervallen wechselnde Fitnessübungen gemacht. MR Termine. 10.10., 17.10., 24.10. ,31.10. , 07.11. ,14.11.

Die Fitnessanlage SOFA ist fertig und kann genutzt werden.

Training SOFA	2
Inhaltsverzeichnis	3
B-Jugend mit Fairness Pokal	3
Einweihung SOFA und SPORTBOX	5
Nachfolger gesucht	7
Impressum, Termine TuS-Report	7
Winterlaufserie 2023	9
„Winterlauf“ der Grundschule	9
Sport- und Laufabzeichen	10
Jedermänner on Tour	12
Grillen der Jedermannabteilung	16
Minisportabzeichen	19
Senioren aktiv	20
Montagstouren in den Sommerferien	22
Radsportgruppe	26
Sommercamp auf Baltrum	28
Ferienaktion Fit For Fun	30
Hochsprunganlage	31
Schaltet Anzeigen im TuS-Report!	31
FUNCUP 2023	32

Tusreport Jaderberg
 tusreportjaderberg

Weitere Bilder auf www.tusrepjad.de, Instagram und Facebook

Das vordere Deckblatt zeigt eine Szene vom letzten Winterlauf, das hintere Deckblatt zeigt Teilnehmer*innen vom FUNCUP.

Farben und die richtigen Instrumente

Unsere Tipps und die Siebensachen

Oldenburger Straße 215 · Tel.: 04402-4109
RASTEDE

STERN APOTHEKE

info@sternapotheke-jaderberg.de

Wir kümmern uns um Ihre Gesundheit

Apotheker
Christian Fuchs
Varelerstr. 25a
26349 Jaderberg
Tel. 04454

TuS Jaderberg e.V.

TuS-Report Jade

Weitere Bilder auf www.tusrepjad.de, Instagram und Facebook

Niedersächsischer Fußballverband e.V.

URKUNDE

B-Junioren
Fairnessieger 2022/23 1. Kreisklasse
NFV Kreis Jade-Weser-Hunte
JSG Jaderberg/Lehmden

Kreisjugendausschuss
Vorsitzender
Siring

Niedersächsischer Fußballverband
Staffelleiter
Bangmann

Weslerrade 1st Juni 2023

Ein Nachtrag: Die B-Jugend ist nicht nur Kreismeister geworden, sondern hat auch noch den Fairness-Pokal gewonnen. Das zeugt von einem guten und souveränen Auftritt auf dem Platz!

T. STALLKAMP

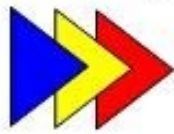
Malereibetrieb

Ihr Spezialist für Raum & Wohnkonzepte

Tel. 04454 968737 oder 0174 333 46 19
stallkamp-malereibetrieb@ewetel.net
Am Esch 7a, 26349 Jaderberg

Torsten Stallkamp

Malerbetrieb



Jürgen Solf

Tel. 0 44 54 - 97 96 81
 Mobil: 01 72 - 2 70 62 88
 Moorstrich 35, 26349 Jaderberg
www.malerbetrieb-solf.de

- ♦ Tapezierarbeiten
- ♦ Lasur-/Wischtechnik
- ♦ Spachteltechnik
- ♦ Wärmedämmung
- ♦ Trockenbau
- ♦ Fassadengestaltung
- ♦ Reparaturverglasung
- ♦ Bodenbelagsarbeiten
- ♦ Brand- u. Wasserschadensanierung

**Alles aus einer Hand
 ... von der Decke bis zum Fußboden!**

Fotoservice



für jede Gelegenheit: Familienfest, Portraits, Sport, Kindergeburtstag, Objektfotos usw. Nehmen Sie mit mir Kontakt auf:
 Mohamad Alagha, 0157 584 753 23

FIT FÜR DEN ALLTAG

- GEWICHTSABNAHME
- STARKER RÜCKEN
- ERNÄHRUNG

PERSONALTRAINER
 CHRISTOPHER LUERS
 FON 01701506186
 INFO@CHRISFIT-OL.DE
 @CHRISFIT_PT_2021



www.chrisfit-ol.de



1a autoservice Scholz in Jade

Autohaus K. Scholz GmbH

Meisterbetrieb für PKW- Wartung, Diagnose und Instandsetzung



...für ein langes und
 zuverlässiges
 Fahrzeugleben.

Fehlermeldung vom Fahrzeug! Und jetzt?

Wir nehmen die Herausforderung gerne an!

Durch Erfahrung, innovative Diagnosesysteme und ein umfangreiches Netzwerk aus Experten gelingt es uns immer wieder den entscheidenden Fehler am Fahrzeug zu finden.

-Bollenhagener Str. 13 -Telefon/WhatsApp: 04454/8181
 -26349 Jade -E-Mail: scholz-jade@ewe.net



Tus-Report Jade

Der schnelle Zugang zur Website des TuS-Reports
www.tusrepjad.de

Der schnelle Zugang zur Website des Tus
www.tusjaderberg.de



TuS Jaderberg e.V.

Der **TuS Jaderberg** und die **Gemeinde Jade** laden ein

Einweihung von **SOFA** und **SPORTBOX**

am Samstag, den 30.09.2023, von 10 bis 12 Uhr



SOFA ist eine **Spezielle Outdoor Fitness Anlage**, die der **TuS Jaderberg** mit Fördermitteln des **Landessportbundes Niedersachsen (LSB)** und der **LAG „Wesermarsch in Bewegung“ (LEADER)** errichtet hat. Die **SPORTBOX** hat die **Gemeinde Jade** mit Förderung des **Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)** aufstellen können.



So findest du uns:

Fahre von der **Tiergartenstraße** ab in die **Kastanienallee** und biege **den ersten Weg links** ab. Nach 50 m siehst du die Sportanlage und Parkmöglichkeiten.



Wir freuen uns sehr über jede Teilnahme!

Für unsere Planung ist es sehr hilfreich, wenn ihr uns bitte bis zum 26.09. 2023 mitteilt (an Michael Rettberg, 0174 9733951 per whatsapp oder michael.rettberg@web.de), mit wieviel Personen ihr kommen wollt.

Programm

- **Grußworte des Bürgermeisters Henning Kaars, der Vereinsvorsitzenden Tanja Schumacher, von Meike Lücke (LEADER) und Peter Büsching-Czerny (KSB/LSB)**
- **Vorstellung der Sportanlagen**
- **Sportliche Mitmachangebote für Jedermann, angeleitet durch Fitnesstrainerin Katja Nößer**
- **Challenge mit Preisen**

Forsten Winter

Malerfachbetrieb

Sämtliche Maler- und Lackierarbeiten, Bodenbelagsarbeiten usw.

Farbe ist unsere Leidenschaft!



An der Bahn 14, 26349 Jaderberg
04454/479 - info@malerfachbetrieb-winter.de

PIZZASERVICE


Sultan Kebab

Lieferservice täglich
17.00 bis 22.00 Uhr
Bestellungen unter
04454/9796899

LIEFERSERVICE

Inh. Sultan Shavaiz
Raiffeisenstraße 3 · 26349 Jaderberg



HOOGENDOORN

Am Esch 2, 26349 Jaderberg

E-BIKES & FAHRRÄDER

...vom Ergonomieprofi der Region!

HOOGENDOORN.DE



Schützenhof Jaderberg
Kulinarisch verwöhnen lassen

Veranstaltungen siehe:
schuetzenhof-jaderberg.de

Jens Hullmann · Vareler Straße 34 · 26349 Jaderberg
Tel. 0 44 54 / 3 88 · www.schuetzenhof-jaderberg.de

*Herzlich
Willkommen!*



JADERWERK
KFZ - WERKSTATT & TEILESHOP

- Kfz-Reparaturen aller Art
- Klimaservice
- Achsvermessung
- Reifenservice
- Inspektion
- HU-Tüv Nord
- AU

Inh. Peter Dulitz
Am Esch 18
26349 Jaderberg

Tel.: 04454 / 9783040
Fax.: 04454 / 9783041
E-Mail: info@jaderwerk.de
Internet: www.jaderwerk.de



Haarkonzept
Jantje & Saskia

Haarkonzept GbR
Jantje Tapken & Saskia König
Raiffeisenstr. 1a
26349 Jaderberg
Tel. 04454 979739

Öffnungszeiten
Di.- Do. 9.00 - 18.00 Uhr
Fr. : 9:00 - 19.00 Uhr
Sa. : 8.00 - 13.00 Uhr
Mo. : geschlossen

Meyers Blechkunst

Handgefertigte Wasserspiele
Feinstrahlarbeiten, Restauration
von Stoßstangen und Radkappen

Tiergartenstraße 82
26349 Jaderberg
Tel. 04454 979799,
www.meyersblechkunst.de





Ich versuche es einfach noch einmal!!

Seit 1986 gibt es den TuS Report.

Als der Prospekt Verteiler Service die Verteilung aufgab, übernahm ich, damals Geschäftsführer des TuS, diese Aufgabe. Seitdem kümmere ich mich darum, dass der TuS Report zeitnah nach dem Erscheinen in alle Haushalte in Jaderberg und mittlerweile auch in Jade gelangt. Außerdem bekommen einige Übungsleiter/innen einige Exemplare für auswärtige Mitglieder und es werden in beiden Regieräumen in der alten und neuen Halle welche ausgelegt. Es ist mir immer gelungen, die für die Verteilung nötigen Personen zu finden. Außer mir sind das mittlerweile 7 liebe, nette und vor allem zuverlässige junge Menschen, die mindestens 14 Jahre alt sind. Es hat sich oft so ergeben, dass ein ausscheidendes Mitglied der Gruppe sich um seine/n Nachfolger/in bemüht hat. Aber das ändert sich auch so langsam.

So, und jetzt mein Anliegen:

Ich möchte diese Tätigkeit jetzt definitiv abgeben.

Irgendwann ist ein Zeitpunkt da, wo man sagt: es war gut aber das war's. Es sollte sich jetzt jemand finden, der die Verteiler*innen auch ordentlich einweisen kann. Der TuS Report erscheint 8 Mal im Jahr, wird im Laufe der Woche geliefert, muss dann sortiert und zu den Verteilern gebracht werden. Die Verteilung erfolgt dann am Wochenende. Außerdem müssen Exemplare zu einigen Übungsleitern*innen gebracht werden. Sortieren, ausliefern und ÜI-Tour nehmen ca. 3 Std. in Anspruch.

Interessenten melden sich doch bitte bei mir (Tel.: 1607) oder beim Vorstand, Tanja Schumacher oder Patrick Kempka.

Ab 1. Januar 2024 bin ich nicht mehr dabei.

Bitte sorgt dafür, dass die Verteilung unserer sehr beliebten Vereinszeitung reibungslos weitergeht.

Horst Müller

Impressum

TuS-Report, offizielles Organ des TuS Jaderberg e.V. 1911; Herausgeber: TuS Jaderberg, V. i. S. d. P. : Vorsitzende des TuS Jaderberg Tanja Schumacher; Redaktion Michael Rettberg und Mohamad Alagha, Anzeigen und Layout: Michael Rettberg, Hirschbergerstr.1, 26349 Jaderberg, 0174 9733951; ergänzende Website: www.tusrepjad.de; Druck: Flyerheaven, Auflage 1700 Stück; Rechnungsdienst für Anzeigen: Regine Pfretzschner, Tel. 04454 1344; Erscheinungsweise: 8 Ausgaben im Jahr; Verteilung: Horst Müller, Tel. 04454 1607.

Mitarbeiter bei diesem Heft: Frank Piontek, Horts Müller, Edith Brüling, Bernd Tapkenhinrichs und Bennet lehnens. Herzlichen Dank für die Mitarbeit! Wir bitten Beiträge an michael.rettberg@web.de zu schicken. Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen die Ansicht des Verfassers dar, nicht unbedingt die der Herausgeber und Redaktion. Alle Beiträge, Fotos und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen.

Voraussichtliche Erscheinungstermine des TuS-Reports und Redaktionsschluss 2023

September 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35				1	2	3
36	4	5	6	7	8	10
37	11	12	13	14	15	17
38	18	19	20	21	22	24
39	25	26	27	28	29	30

Oktober 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
39						1
40	2	3	4	5	6	8
41	9	10	11	12	13	15
42	16	17	18	19	20	22
43	23	24	25	26	27	29
44	30	31				

November 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44		1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	12
46	13	14	15	16	17	19
47	20	21	22	23	24	26
48	27	28	29	30		

Dezember 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48				1	2	3
49	4	5	6	7	8	10
50	11	12	13	14	15	17
51	18	19	20	21	22	24
52	25	26	27	28	29	31

Redaktions-
schluss

Erscheinungs-
termin

ZELTVERLEIH & PARTYSERVICE



Wir belohnen Ihre Treue mit unserem Treuepass

Mobilitätsmeister aller Marken.

AUTOEXCELLENT

Schauer

Fritz Kundi
Tiergartenstraße 84,
26349 Jaderberg
TEL: 0 44 54 / 9 78 69 70
E-Mail: schauerjaderberg@web.de

TUV NORD Partner

Ihr professioneller Werkstattservice rund ums Auto

Debeka Versichern und Bausparen Traditioneller Partner des öffentlichen Dienstes

Sorgenfrei im Alter, Steuern sparen, Sicherheit für meine Liebsten, die eigenen vier Wände

Jetzt staatliche Förderung sichern

Egal, ob Sie fürs Alter vorsorgen, Steuern sparen oder Kapital für eine Immobilie aufbauen möchten – der Staat hilft dabei. Neu, seit dem Jahr 2013, ist die geförderte private Pflegevorsorge. Behalten Sie den Überblick – Wir zeigen Ihnen Wege zu Ihrer staatlichen Förderung.

Stephan Klenner
Bezirksleiter
Eichenallee 62
26349 Jaderberg
Telefon (0 44 54) 9 79 97 10
Mobil (0174) 1 93 96 52
Stephan.Klenner@debeka.de
www.debeka.de

anders als andere

H. Sandersfeld

MIT DEM ZUHAUSE RICHTIG WARM WERDEN

WASSER | WÄRME | ERNEUERBARE ENERGIE

Heinrich Sandersfeld GmbH · Vareler Straße 6 · 26349 Jaderberg
Tel. 04454 254 · info@sandersfeld-heizung.de · sandersfeld-heizung.de

Tanja Holst-Klenner
Haardesign der Spitzenklasse

Eichenallee 62
26349 Jaderberg

Tel. 0 44 54 - 97 86 77
Mobil 01 62 - 902 903 6

Öffnungszeiten:
Di.-Fr. 9.00 - 18.30 Uhr
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr
Mo. Ruhetag

Termine nach Vereinbarung - Rufen Sie uns an!

SCHON GEWUSST:
SO TANKT MAN HEUTE! & SHOPPT... UND UNSER BISTRO ERST!

WIR WISSEN, WAS DU WIRKLICH WILLST!

SCORE-SB-STATION TANKSTELLEN SCHAUER GMBH
AN DER BAHN 1, 26349 JADERBERG
TELEFON 04454 7914897

„Menschen helfen Menschen...“

JADERPFLEGE
Sozialstation / Tagespflege

Vareler Straße 11
☎ 04454 96887-17
www.jaderpflege.de

- Grund- und Behandlungspflege
- Demenztbetreuung
- Sterbebegleitung

Jetzt auch mit Tagespflege in moderner freundlicher Umgebung.

HEIZUNG SOLAR SANITÄR

BÜMMERSTEDE

04451 96 96 55 - firma@buemmerste.de

ZAHNARZTPRAXIS
DR. SCHIEFELBEIN
UND KOLLEGEN

Winterlaufserie 2023

Wir machen in diesem Jahr wieder eine Etappe der Winterlaufserie mit der Grundschule

In den letzten Jahren musste diese Veranstaltung im Rahmen der Winterlaufserie ja leider ausfallen. In diesem Frühjahr haben wir uns in Absprache mit der Schulleitung dafür entschieden, die extra Etappe in den Herbst zu verlegen, bevor die neue Serie beginnt. In diesem Jahr soll das der 24. September sein.

Wie gehabt ist es ein Sonntag. Die Kinder treffen mit ihren Begleitungen um 9:00 in

der Grundschule ein und dann geht es auf die ca. 6 km lange, den Kindern angepasste Strecke.

In der Zwischenzeit wird für die Kinder ein gesunder Imbiss vorbereitet. Jedes Kind bekommt eine Urkunde. Für die Kinder der Grundschule entstehen keine Kosten, die Begleitpersonen bezahlen jeweils 1 €. Das Geld sollte in der Woche vor dem Sonntag in der Grundschule abgegeben werden.

Wir freuen uns, dass wir diese Veranstaltung wieder durchführen können und hoffen auf rege Teilnahme.

Horst Müller, das Team der Winterlaufserie und das Team der Grundschule.



Februar 2022, aber am 24.9.2023



Am 22. Oktober 2023 beginnt die 31. Winterlauf- und Wanderserie des TuS Jaderberg!

An 10 Sonntagen von Oktober bis März ist wieder Wandern, Walken oder Joggen in und um Jaderberg angesagt. Fahrrad oder Roller gehen auch, vor allem bei den ganz jungen und ganz alten Teilnehmer/innen. Ihr seid alle herzlich willkommen!!!

Ab 9:00 Uhr bitte in der Sporthalle im Mehrzweckraum anmelden und dann geht's los, jede/r so wie sie/er möchte. Bis 10:30 Uhr ist jemand da. Die Startgebühr beträgt 1,00 € pro Start. Wer am Ende einen Pokal empfangen will, zahlt 2,50 € pro Start. Man sollte dann aber auch alle Etappen absolvieren!

Die Strecke ist durch Kreidepfeile markiert, das wird schon früh erledigt. Man kann also auch erst auf Strecke gehen und sich dann anmelden. Wie die Strecke absolviert wird, muss jede/r selbst entscheiden. Es wird keine/r getrieben. Am schönsten ist es natürlich mindestens zu zweit oder in einer größeren Gruppe.

Also: Mitstreiter/innen suchen!!

Am Ende der Serie, am 3. März 2024, treffen wir uns dann alle in Brunken's Fetenhalle zu einem gemütlichen Beisammensein. Dann gibt es die Urkunden (für mind. 5 Etappen) und Pokale (alle 10 Etappen), noch ein paar Überraschungen und die immer wieder leckere Erbsensuppe, natürlich auch Pommes!

Ach ja: wer könnte denn noch etwas zum Punkt Überraschungen (Tombola) beitragen?

Ich bedanke mich schon im Voraus bei allen Teilnehmer/innen und bei denen, die mich bei der Durchführung, in welcher Form auch immer, unterstützen!

Horst Müller und Team

Und das sind die Termine

22. 10. 2023	07. 1. 2024
05. 11. 2023	21. 1. 2024
19. 11. 2023	04. 2. 2024
03. 12. 2023	18. 2. 2024
17. 12. 2023	03. 3. 2024

Sportabzeichentraining und -abnahme 2023

Leichtathletik von Mai bis Oktober (auch in den Ferien)
jeden 2. und 4. Mittwoch von 17:00 bis 19:00 Uhr
auf dem Sportplatz in Jaderberg

Radfahren **Mi, 24.Mai** und **Mi, 28.Juni** und **Mi, 23.August 2023**
Treffpunkt 18:00 Uhr an der Sporthalle Jaderberg

Schwimmen **Mo, 16.Okt.** und **Mo, 23.Okt.2023**
im Hallenbad Varel,
Abfahrt 19:00 Uhr an der Sporthalle Jaderberg

Abnahme an anderen Tagen, von Mannschaften und Gruppen
nach Absprache mit Frank Piontek 04454 1744
Heide Padeken 04454 1305
oder Otto Bramstedt 04454 714

Letzter Abnahmetermin 25. Oktober 2023

Sportabzeichen-Verleihung So, 26.11.2023 ab 15:00 Uhr Sozialraum

Jetzt Laufabzeichen machen! Laufen ohne Pause, Tempo egal

Das Laufabzeichen des Deutschen Leichtathletik – Verbandes (DLV) steht für körperliche Fitness! Egal in welchem Tempo, ausdauerndes Laufen wird belohnt. Wer möchte, bekommt zur Belohnung ein Stoffabzeichen, eine Anstecknadel und einen Ausweis.



Wer dazu Lust hat, meldet sich bitte bei Michael Rettberg (04454 1260 oder 0174 9733951, auch per whatsapp) für eine Terminabsprache.

Mehr Spaß macht es natürlich als Team zu laufen. Dabei sind die aktuellen Corona-Regeln zu beachten. Auch bei der Abnahme des Sportabzeichens kann man sein Laufabzeichen machen.

Auch im Rahmen der Winterlaufserie möglich! MR

- Stufe 1: 15 min laufen ohne Pause in beliebigem Tempo
- Stufe 2: 30 min laufen ohne Pause in beliebigem Tempo
- Stufe 3: 60 min laufen ohne Pause in beliebigem Tempo
- Stufe 4: 90 min laufen ohne Pause in beliebigem Tempo
- Stufe 5: 120 min laufen ohne Pause in beliebigem Tempo
- Stufe 6: Marathonlauf – erfolgreiche Teilnahme



Autohaus Barghorn
GmbH

www.autohaus-barghorn.de

Zahnärztliche
Gemeinschaftspraxis

Anja Geiseler
& Tanja Kramer

Kastanienallee 8a 26349 Jaderberg
Tel. 04454 948262
praxis@geiseler-kramer.de
www.geiseler-kramer.de

Parodontologie
Kinder- und
Laserzahnheilkunde

Blumen-Atelier

JADERBERG

Mo—Fr von 8—18 Uhr
Sa von 8—16 Uhr

04454/948116

maren-oltmanns@web.de

Vareler Straße 25 , 26349 Jaderberg

Bei uns in besten Händen ...

- Physiotherapie
- Gesundheitskurse
- Medizinisches Training
- Wellness
- Rehabilitations-Sport

Lassen Sie sich beraten. Wir freuen uns auf Sie.

JADERBERGER
THERAPIEZENTRUM

Gesundheit durch Kompetenz & Vertrauen

Zur alten Molkerei 2 • 26349 Jaderberg
Telefon 04454 918077
www.jaderberger-therapiezentrum.de

HOOGENDOORN

E-Baiks & Fahrräder

Zweirat Hoogendoorn
Inh. Nilz Hoogendoorn
Am Esch 2, 26349 Jaderbärg
04454 23396-0
info@zweirat-hoogendoorn.de
www.hoogendoorn.de
shop.hoogendoorn.de

...es gibt so Fahrradläden, die arbeiten wie unser Mediendesigner.

Besser gleich zu uns, hier passt alles! #ERGONOMIEPROFIS

Fahrdienst SCHMIDT

**Fahrdienst
SCHMIDT**
Mietwagenunter-
nehmen
Vareler Str. 42
26349 Jaderberg
Tel. 04454 969999

- Krankenfahrten (sitzend)
- Rollstuhlwagen
- Fahrten zur Dialyse, Chemo- u. Strahlentherapie ...
- Reisetransfer zum Flughafen, Schiff, Bus u. Bahnhof
- Kleinbusse (8 Fahrgastplätze)
- Kurierfahrten und vieles mehr...

Jedermänner on Tour

Seit 1988 unternehmen wir einmal im Jahr eine mehrtägige Fahrrad-Tour. Anfangs waren wir nur zwei Tage auf Achse; seit 2002 radeln wir an drei tollen Tagen. Coronabedingt mussten wir in 2020 und 2021 pausieren. Aber in diesem Jahr wollten wir es wieder in Angriff nehmen. Zum 34. Mal nehmen wir den Kampf mit den Naturgewalten auf. Die Vorbereitungen erfolgten von unserem bewährten Dreiergestirn Gerd, Wolfgang und Horst. Die diesjährige Reise führte uns nach Oldenburg.

Am Freitag, 23. Juni um 15:30 Uhr starteten wir bei strahlendem Sonnenschein zu unserer ersten Etappe. Dreiundzwanzig hart gesottene Pedaltreter waren bereit, sich der Herausforderung des Wochenendes zu stellen. Die Reise führte uns zunächst über Südbäke, Kleibrok nach Hankhausen. Im ausladenden Garten im Gästehaus Küpker legten wir den Dämmer-schoppen ein. Das parkähnliche Grundstück, auf dem sich neben dem Gästehaus Hankhausen auch der Landgasthof 'Dorfkrug' befindet, grenzt an den Rasteder Schlosspark. Weiter ging es über Wahnbek, Etzhorn, Donnerschwee, Osternburg. Bei Gerrit Deharde waren wir zu einem Bier geladen. Danach checkten wir im Hotel Bavaria ein. Das Hotel Bavaria Oldenburg ist ein persönlich geführtes, modernes 3-Sterne-Superior Stadthotel. Das Abendessen nahmen wir im Mediteran ein. Im September 2003 ist das Restaurant „mediteran“ eröffnet worden. Im Angebot sind verschiedene Speisen aus einer abwechslungsreichen Speisekarte.

Am Samstag starteten wir um 09:00 Uhr in Richtung Süden. Diese Tagesstrecke führte uns über Tweelbäke, Streekermoor, Hatterwüstring nach Sandhausen. Im Historischen Wirtshaus Alte Post tankten wir verbrauchte Elektrolyte nach. Weiter ging es über Ostrittrum nach Moorbek. Beim Gut Moorbeck ließen wir uns mit Kuchen-Inspirationen verwöhnen. Anschließend ging es über Amelhausen zum Poggenpohls Eck. Mitten im Wald ist durch Eigenleistung eine Raststätte für Interessierte geschaffen worden. Getränke können gegen einen Obolus konsumiert werden. Einzige Bedingung ist die Eintragung in das Gästebuch. Die weitere Tour führte uns über Huntlosen, Sannum, Barneführerholz nach Sandkrug. Im Asia Palace hatte die Küche für uns ein reichhaltiges Büfett vorbereitet. Angeboten werden traditionelle, asiatische Gerichte im angenehmen Ambiente. Ein gastronomisches Highlight ist der Mongolische Grill. Hier können Speisen selbst zusammengestellt werden, bevor sie dann vom Grillmeister zubereitet werden.





Am Sonntag ab 09:00 Uhr Abfahrt zur letzten Etappe. Es ging in Richtung KlosterBlankenburg. Im Cafe Hunterwasser konnten wir unsere erste Stärkung einnehmen. Dann radelten wir an der Hunte entlang nach Huntebrück. Hier legten wir unsere Mittagspause ein. Unser reichhaltiges mitgeführtes Lunchpaket wurde verspeist. Frank Düser kam mit seinem Quad angesaut und brachte Kaltgetränke zur Stärkung. Danach führte uns die dritte Etappe über Bardenflether Hellmer, Eckfleth nach Elsfleth zum Moorriemer Landcafé. Nach dem Kaffeetrinken fuhren wir über Großenmeer zur Gaststätte Salzen-deich.

Bei der Abschlussbesprechung waren alle Beteiligten begeistert. Tolles Wetter und prima Stimmung umrahmten die Veranstaltung. Stets wurden Strecken benutzt, die abseits der Pkw-Straßen verliefen. So herrschten bei den gesamten drei Etappen eine entspannte Atmosphäre. Wir sind uns einig, dass auch im nächsten Jahr wieder eine Fahrt realisiert werden sollte. Erste Planungen laufen bereits. Besonderer Dank gilt Gerd, Wolfgang und Horst für die Planung und Umsetzung der Reise.

Eckdaten dieser Fahrt:

- Reine Fahrtzeit:.....7:50 Std. im Sattel
- Max. Geschwindigkeit:.....31 km/h (Berg runter)
- Ø Geschwindigkeit.....16,4 km/h
- Pannen (echte).....0
- Pannen (vorgetäuschte):....4
- Gesamte Strecke:.....141 km

Frank Piontek



Möbel Coldewey
Ihr Möbelfachgeschäft
in Neuenburg in Friesland

Mo.-Frei.
9:30—18:00
Samstag 9:30—16:00

Zum Bahnhof 2-4,
26340 Neuenburg
Telefon: +49 4452-91210,



GESUNDHEITZENTRUM SONJA SCHRÖDER

**Praxis für
Physiotherapie und Training**



Öffnungszeiten:
Mo.- Do.: 08.00 bis 12.00 Uhr
14.00 bis 20.00 Uhr
Freitag : 08.00 bis 12.00 Uhr
14.00 bis 19.00 Uhr
Samstag: 09.00 bis 12.00 Uhr

Gewerbestraße 3
26349 Jaderberg
Tel./Fax: (0 44 54) 13 39
Mobil: (01 71) 4 93 24 63



Seit 1994
Brunken Erdarbeiten
GaLa - Bau

Bunjes
Jaderberg

Wilhelm Bunjes Maschinentechnik GmbH



Tiergartenstr. 126
/ 26349 Jade
Tel.: +49 4454 2 01
Zentrale: +49 4454 978 98 - 0
Notdienst Telefon:
01520 852 557 2
Fax: +49 4454 91 80 72
Öffnungszeiten
Mo - Fr.: 07:30 - 18:00 Uhr
Sa.: 08:00 - 12:00 Uhr



Landtechnik

PKW & Nutzfahrzeuge

Garten & Kommunaltechnik

Maschinenbörse

Grillfest der Jedermannabteilung

Grillen der Jedermänner

Stets am ersten Montag nach den Sommerferien wird die gesamte Gruppe traditionell auf den sportlichen Ernst eingestimmt. Das Dreiergestirn - Gerhard, Klaus und Frank- hatte geladen und 29 Sportler folgten der Einladung zum Grillen. Der Gruppenzusammenhalt wird nicht nur von sportlichen Aktivitäten geprägt, sondern ganz besonders von außersportlichen Veranstaltungen beflügelt. Bei aller Ernsthaftigkeit darf der Humor, der Witz und der motivierende Spaß nicht fehlen.

Leckere Salate, knackiges Brot und gegrilltes Fleisch mit herzhaften Würstchen wurden kredenzt. Als zuverlässiger und tapferer Grillmeister erwies sich mal wieder **Heinz-Jürgen Bramstedt**.

Höhepunkt des Abends war die „Wahl“ zum Bierkönig. Die alte Ehrentafel war mit 12 Namensschildern der bisherigen Könige belegt. Otto hatte den letzten Platz ergattert. So ließ er sich nicht die Ehre nehmen, für die anstehende Wahl eine weitere Ehrentafel zu spendieren. In diesem Jahr wurde **Egon Brüling** der Bierkönig 2023. Unsere Majestät Egon hat für ein Jahr die ehrenvolle Aufgabe, der Gruppe sämtliche Probleme beim Biertrinken abzunehmen und darf bei allen Zusammenkünften stets das erste Bier verkosten.

Otto, Heinz-Jürgen und das Dreiergestirn der Radtouren erhielten zünftige Präsente. Dieser Grillabend war mal wieder eine angenehme Einstimmung für die jetzt anlaufende Saison. Die hohe Anzahl an Gästen zeigt auch, dass solche Zusammenkünfte gern angenommen werden.

Frank Piontek



Chronik der Bierkönige



2010



2011



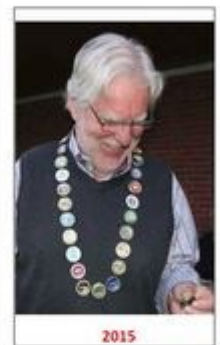
2012



2013



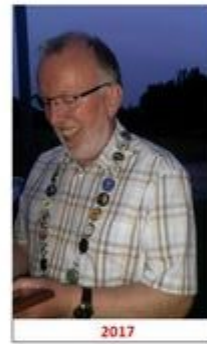
2014



2015



2016



2017



2018



2019



2020



2021



2022



2023



2024





Minisportabzeichen: Die KiTa Regenbogen wagt zwei bewegungsintensive Tage

Mit Hoppel und Bürste zum Mini-Sportabzeichen: Unter diesem Motto unterstützt der Landessportbund Niedersachsen (LSB) seit 2017 eine abwechslungsreiche Aktion.

In Kooperation zwischen dem Kreissportbund Wesermarsch und dem TuS Jaderberg hat auch die kommunale Kindertagesstätte mit 81 Kindern dieses Bewegungsangebot in diesem Jahr angenommen. Der vom KSB ausgeliehene FSJler Yannick Kröger und die Nachfolgerin Lena Büsing haben mit pädagogisch wertvollen Hilfsmitteln die Kinder auf die Abenteuerreise mitgenommen. Auf spielerische Art und Weise sollen Kinder an den Sport herangeführt werden. Ziel ist es, den Kindern die Bewegung interessant darzustellen und so auch die Voraussetzung für das Deutsche Sportabzeichen ab sieben Jahren darzustellen. Dieses Programm richtet sich an Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren.

So begleiten wir den Hasen Hoppel und den Igel Bürste auf ihrem Weg durch den Eichenwald zu einer alten Freundin, Frau Eule, die an diesem Tag Geburtstag hat. Unterwegs erwarten uns einige aufregende Abenteuer, aber gemeinsam kann man das schaffen.

Im KiTa-eigenen Sportraum wurden insgesamt sechs Übungen vorbereitet. Es musste durch ein Kastenelement hindurchgekrochen werden, Weitwurf mit einem Ball, beidbeinig von Feld zu Feld hüpfen, vorwärts gehend balancieren, auf einer Teppichfliese knieend mittels Seils vorwärtsfahren und eine Rolle vorwärts. Gemeinsam mit den pädagogischen Fachkräften wurden sämtliche Übungen erfolgreich bewältigt. Alle Kinder hatten mächtig Spaß bei der Bewegung.

Der LSB will mit dem Angebot den natürlichen Bewegungsdrang fördern und sportliche Aktivitäten vermitteln. Am Ende der jeweiligen Sporeinheit gab es die Urkunde, das Abzeichen und ein Leckerli.

Frank Piontek



Senioren sind aktiv

Einladung zum Festival der Älteren in Ovelgönne am 15. Juni 2023 Geistige und körperliche Mobilität

Vom Turnkreis Wesermarsch erhielten die Senioren eine Einladung zu einem gemütlichen Nachmittag mit Kaffee, Tee, Kuchen, Käse -oder Wurstbrotteller. Gerne sind wir der Einladung gefolgt und fuhren mit den eigenen PKWs (insgesamt 21 Mitglieder vom TuS) zum Restaurant „König von Griechenland“ in Ovelgönne. Dort angekommen, wurden wir von der Leiterin Franzis Brockpähler, die durch das Programm führte, freundlich begrüßt.

Nachdem alle in dem großen Saal mit gedeckten Tischen, Platz gefunden hatten, entstand eine lebhafte Unterhaltung. Für das leibliche Wohl hatte man gesorgt. Danach begann es mit der geistigen und körperlichen Mobilität.

Franzis forderte uns auf uns von unseren Plätzen zu erheben und einen Stuhlkreis zu bilden. Sie hatte sich eine Stuhlgymnastik für uns ausgedacht. Da wir diese Übungen auch bereits in unseren Übungsstunden durchgeführt hatten, war es nicht schwer. Alle machten angeregt mit.

Man hatte dann wieder Zeit sich zu unterhalten, bis die 2. Mitmachrunde angesagt wurde. Bei verschiedenen Spielen, entweder sitzend auf den Stühlen oder mit Luftballons, sollten sich alle frei durch den Raum bewegen.

Der Nachmittag hatte allen gut gefallen. Nach 3 Jahren Ausfall wegen Corona ist dieses Treffen der Älteren neu gestartet worden. Die Mitarbeiter vom Turnkreis Wesermarsch hoffen, dass sich im nächsten Jahr wieder viele Vereine mit ihren Senioren anmelden werden.

Edith



Grill-Nachmittag der TuS Senioren am 05. Juli 2023

Am Mittwoch, den 05.07.2023, fand der letzte Übungsnachmittag der Seniorengruppe 70 + vor den großen Ferien statt. Seit einigen Jahren wird im Anschluss an den Sport noch gemütlich im Mehrzweckraum zusammengesessen. Einige Frauen hatten frische Salate zubereitet. Steaks und Grillbratwürstchen werden rechtzeitig eingekauft, die gegrillt werden.

Am Morgen des 05.07.2023 stürmte es heftig bis in den späten Nachmittag hinein. Zunächst war es fraglich, ob der Holzkohle-Grill angezündet werden konnte. Es ging alles gut, der Sturm ließ nach, es wurde gegrillt. Um 18.00 Uhr wurde das Büffet eröffnet und alle begannen mit dem Essen. Es schmeckte allen gut. Zwei unterhaltsame Stunden vergingen im Fluge. Geschichten wurden vorgelesen. Alle verabschiedeten sich bis in 6 Wochen zum ersten Übungsnachmittag nach den Ferien. Dann geht es wieder mit Schwung und Elan weiter beim Seniorensport.

Edith



Montagstouren in den Sommerferien

Das Wetter war bei diesen sechs Touren in den Sommerferien ein echtes Wechselspiel. Aber so schlecht konnte das Wetter gar nicht werden, es fanden sich immer ein paar Mutige und Optimisten, so dass bei jeder Wetterlage gestartet wurde. Bei der Planung und Durchführung der einzelnen Touren, die ca. 30 km durch die Wesermarsch, Friesland und Ammerland führten, war Otto Bramstedt nicht wie sonst auf sich allein gestellt, sondern er wurde durch Frank Piontek, Gerd Rohde, Egon Brüling und Wolfgang Körwitz unterstützt. Die Bilder zeigen, dass alle mit viel Spaß dabei waren. MR



Weitere Bilder auf www.tusrepjad.de,
Instagram und Facebook









Radsportgruppe aktiv

Die Sommermonate sind die beste Zeit für den Radsport. So wurde nicht nur das Training intensiviert, sondern es gab auch ein paar besondere Veranstaltungen, die die Radsportgruppe (mit-)gemacht hat. Dazu gehörten zwei RTF über 80 km südlich von Oldenburg. Hier wird sportlich auf ausgeschilderten, aber nicht abgesperrten Strecken gefahren und alle 30 bis 40 km kann man Halt machen an Verpflegungsstationen mit selbstgebackenen Kuchen, Schwarzbrot und Bananen. Die Zeit nimmt jeder individuell für sich. Anstrengend und fordernd ist es trotzdem. Aber nicht so sehr wie bei der traditionellen Muskeltour in Westerde, die schon eher einem Rennen gleicht, weil man versucht in größeren Gruppen mitzuziehen und so Windschatten begünstigt auf Geschwindigkeiten von 35 bis 40 km/h zu kommen. Auch hier spielt die Platzierung keine Rolle. Gut ist, dass an neuralgischen Punkten Helfer*innen stehen und den Verkehr lenken. Der Name „Muskeltour“ stammt übrigens daher, dass der Veranstalter die Einnahmen spendet zur Erforschung einer seltenen Muskelkrankheit. Besonders viel Spaß hat eine dreitägige Tour in den Harz gemacht. Von der Jugendherberge Thale aus wurden Touren in die Harzer Berge unternommen, darunter auch eine rund 100 km lange Tour mit ca. 1600 m Höhenbewältigung über den Brocken. Das abwechslungsreiche Wetter mit Phasen von Sonnenschein bis Wolkenbruch war ein echtes Erlebnis. Am 3. Oktober steht dann wieder mit dem Giro Münsterland ein echtes Rennen auf dem Plan. MR





Sommercamp auf Baltrum

Jaderberger Kinder beim Sommercamp des NTB auf Baltrum

Elf Mädchen und vier Jungen durften Günther Müller und ich Anfang August zu einer Jugendfreizeit auf die kleine und idyllische Insel Baltrum begleiten. Eine volle Woche in doppelwandigen Zelten der Jugendbildungsstätte des NTB auf Baltrum bei Wind und Wetter zu verbringen, bot uns gefühlt einen intensiven Dauerkontakt zur Natur. Vor allem den Kindern, im Alter von 8 - 12 Jahren, wurden mitten im Nationalpark Wattenmeer erlebnisreiche Ferien geboten. Eine Vielzahl an Sport- und Freizeitprogrammen zog die Kinder immer wieder in unbekannte Welten des Sports (z.B. Spike-ball, Boßeln) und der Natur.

Sie haben mit uns und mit vielen Betreuenden der Turnerjugend im Alter von 18 bis 26 Jahren am Lagerfeuer gesungen, Spiele selbst entwickelt, Artistik- und Zirkusprogramme einstudiert, die Insel bei Naturbeobachtungen und einer Wattwanderung erobert und auch kreative Mal- und Bastelstunden gestaltet.

Für viele Kinder dürfte das Baden in der Nordsee bei ordentlichem Wellengang in sehr positiver Erinnerung bleiben. Die Teamer bildeten einen Kreis im Wasser und beobachteten dabei die mit gelben Badekappen ausgestatteten Kinder umsichtig. Die Oberaufsicht hatten zwei ausgebildete Schwimmmeisterinnen, um selbst den Nichtschwimmern, die eine Extrabadekappe trugen, die Wasserfreuden zu ermöglichen.

Man glaubt es kaum: Die täglichen Campdienste zur Anlagenpflege, in der Küche (in der Küche unterstützten sie beim Schälen von Möhren und Kartoffeln, der Reinigung, führten Auf- und Abdeckdienste durch), bei der Müllentsorgung, der Reinigung der Sanitärräume und Weiteres wurden bei viel Partymusik überwiegend ohne Murren mit uns Teamern durchgeführt. Hinweis: Lasst eure Kinder nicht eure Bäder reinigen, da sie es etwas anders als zu Hause kennengelernt haben dürften! Denn zunächst wurden die Räume deutlich unter Wasser gesetzt, bevor Bürsten und Lappen zum Einsatz kamen.

Heimweh gab es auch. Einige Telefonate halfen aber zur Beruhigung und wurden nach und nach immer weniger gebraucht. Einzelne Teilnehmende wollten am Ende sogar mit uns auf der Insel bleiben. Beim Wiedersehen auf dem Festland am Hafen Neßmersiel war die Freude auf das Zuhause aber wieder voll entflammt.

Was bleibt Günther und mir: Der Gedanke an viele glückliche und gesund gebliebene Kinder, denen ein Vollprogramm von ca. 20 Ehrenamtlichen geboten wurde. Unser Dankeschön geht an alle ehrenamtlich Tätigen: Tina Wessling, Leiterin der Bildungsstätte, mit ihrer langjährigen Erfahrung, ihre Vertreterin Tamara, die mit ihrem Küchenteam uns reichhaltig und perfekt versorgt haben und das Teamerteam unter Leitung von Lukas und Emma.

Mit sportlichen Grüßen
Bernd Tapkenhinrichs





Ferienaktion Fit for Fun

Alljährlich veranstaltet die Gemeinde Jade für schulpflichtige Kinder einen Ferienpass. Diese Aktion wurde auch in den Sommerferien 2023 durchgeführt. Gerne hat der TuS diese kinderfreundliche Aktion mit drei sportlichen Veranstaltungen bereichert. An drei Terminen konnten motivierte Kinder am Training zur Erlangung des Sportabzeichens teilnehmen. Zu diesen Veranstaltungen hatten sich zuvor bei der Gemeinde Kinder angemeldet. Erschienen sind insgesamt 13 junge Sportler. Natürlich entstanden für die Kinder keine Kosten. Nach jeder Trainingseinheit gab es zudem ein Leckerli.



Wir hatten mit dem Wettergott einen Pakt geschlossen. Bei sommerlichen Temperaturen wurden die unterschiedlichen Alternativen des Sportabzeichens angeboten. Alle Beteiligten waren von dem Ehrgeiz der jungen Sportler begeistert. Es war eine angenehme Veranstaltung, die sicherlich im kommenden Jahr wiederholt werden wird.

Frank Piontek



1 „Fit for fun“

Bist du fit? Hast du Spaß am Sport? Wolltest du schon immer dein Sportabzeichen machen? Dann komm doch vorbei, wir helfen dir, das Sportabzeichen zu bekommen.

An folgenden Terminen kannst du trainieren oder die Prüfungen für das Sportabzeichen ablegen:

12.07.

26.07.

09.08.

Bitte Sportbekleidung und Sportschuhe mitbringen!

Bei Dauerregen fällt der jeweilige Termin leider aus!



Ort: Sportplatz Jaderberg

Uhrzeit: 17:00 bis 19:00 Uhr

Alter: ab 6 J.

Kosten: keine



Veranstalter: TuS Jaderberg

Anmeldung: keine Anmeldung

Sie ist unter der Haube

... gemeint ist hierbei die Hochsprungmatte.

Der Zahn der Zeit hatte an der Regenschutzhaube genagt. Durch Witterungseinflüsse war die alte Abdeckung spröde, porös und gerissen. Die Funktion des Regenschutzes war nicht mehr gegeben. Feuchtigkeit drang durch die Risse ein und beschädigte die zu schützende Hochsprungmatte.

Die Gemeinde Jade hat diese Maßnahme zur Werterhaltung erkannt und eine neue Regenschutzhaube angeschafft. Mit vereinten Kräften konnte die neue Abdeckung montiert und befestigt werden.

Somit kann die Hochsprunganlage noch lange Zeit genutzt werden und ist fit für die Zukunft.

Frank Piontek



Unterstützung für den TuS-Report

Der TuS-Report hat eine Auflage von 1700 Stück und erreicht als Hauswurfsendung jeden Haushalt in Jaderberg. Ein guter Grund, sich als Betriebsinhaber oder Geschäftsführer zu überlegen, im TuS-Report eine Anzeige zu schalten. Viele machen das schon seit Jahren. Ihnen sei herzlich gedankt. Denn mit den Anzeigeneinnahmen kann ein großer Teil der Druckkosten, die zwischen 1300 bis 1500 € liegen, bestritten werden. Vor ein paar Jahren konnten wir die Druckkosten zu 100% durch die Anzeigeneinnahmen decken. Das ist leider nicht mehr gegeben. Deshalb brauchen wir dringend neue Anzeigenkunden, damit der Vereinsetat voll für sportliche Zwecke genutzt werden kann. Bitte melde dich bei Interesse bei Michael Rettberg, michael.rettberg@web.de, 0174 9733 951. Für die Anzeigengestaltung bieten wir kostenlose Hilfe an. Außerdem erscheint deine Anzeige auf der Website vom TuS: www.tusjaderberg.de. Unten siehst du die aktuellen Preise pro Ausgabe. Für deine Kalkulation: Der TuS-Report erscheint durchschnittlich 8 Mal im Jahr.

Mit freundlichen Grüßen

Michael

Größe der Anzeige	Kosten pro Ausgabe	
	Alt	Neu
DIN A7 (Scheckkartengröße) = 1 Achtel DIN A4-Seite	20,00 €	25,00 €
DIN A6 = 1 Viertel DIN A4 Seite	40,00 €	50,00 €
DIN A5 = 1 halbe DIN A4 Seite	65,00 €	78,00
Din A4 = 1 ganze Seite	100,00	120,00

Nachdem die Tradition des Funcups durch Corona unterbrochen war und erst wieder 2022 aufgenommen werden konnte, entschloss sich die Fußballabteilung wegen der guten Resonanz auch für dieses Jahr dazu. Der organisatorische Aufwand war wohl Schuld daran, dass sich erst sehr spät ein Verantwortlicher mit Bennet fand. Der hat das aber auch super gemacht und alle ca. 100 Aktiven waren sehr zufrieden mit der Organisation. 13 Mannschaften beteiligten sich an dem Kleinfeldturnier, jeweils zusammengesetzt aus Ü17 Spieler*innen und U 18 Jugendlichen nach einem bestimmten Schlüssel. Die Namen der adhoc gebildeten Mannschaften zeigen, dass der Spaß im Vordergrund stand und das Ganze zwar mit viel Bier, aber ohne Bierernst ablief. MR

Zu dem Verlauf teilt Bennet Lehners mit: 13 Mannschaften waren angetreten. Nach Gruppenspielen hatten sich 8 Mannschaften fürs Viertelfinale qualifiziert. Nämlich AS Koma, F.C Schanzer, Energie Kopfnuss, Atletico Mett, JBMF, Dynamo Veterano, Meine Favoriten und AS Tralkörper. Im Finale setzte sich Dynamo Veterano nach Elfmeterschießen durch, nachdem sie im Halbfinale As Tralkörper geschlagen hatten. AS Tralkörper hat sich gegen As Koma den dritten Platz gesichert.



Bennet ist auch Cotrainer der 3. Herren und sucht noch dringend Mitspieler!



Die übrigen Mannschaften, nämlich 1. FC Katastrophe, Bögis Eleven, Arsenal Longdong und 1. FC ADHS haben noch ein Elfmeterschießen im „best of the rest Turnier“ gemacht, welches der 1. FC Katastrophe gewann.

Alles in allem war es ein sehr gelungener Tag mit super Wetter und einer lockeren heiteren Stimmung. Es gab leider trotz fairer Spielweise eine Verletzung eines Spielers unserer ersten Herren, der dann ins Krankenhaus musste. Von hier aus nochmals „schnelle Genesung“ !

Bennet







