

# Sportfest TuS Hartum



**7. – 11. Juni 2023**  
**Sportplatz Hartum**

Bierathlon | Bouleturnier | Bambinilauf | Bayrischer Abend  
Rasenspass | Mallorca Party | Jugendhandball | Sportlertreff

*Lass Kühn mal machen!*

**KÜHN**  
maler + boden

*www.maler-boden.de*

## Vorwort

Hallo Sportfreunde,

In diesem Jahr steht unser Sportfest unter dem Motto „ganz oder gar nicht“. Denn es ist an der Zeit, dass wir wieder alle zusammen in einem großem Festzelt unser Sportfest miteinander verbringen.

Endlich dürfen wir euch unser Sportfest-Programm vorstellen, das mit vielen Leuten ausgiebig geplant wurde. Deshalb hoffen wir, dass es euch allen eine Freude bereitet und für jeden etwas dabei ist.

Es gibt viele „traditionelle“ Attraktionen wie den Bambinilauf und Bierathlon, aber natürlich auch neue Veranstaltungen wie ein Boule-Turnier oder auch unseren Sportlertreff am Sonntag. Natürlich haben wir noch viel mehr in Petto, aber dafür lest ihr am besten das Sportfestheft, um genau informiert zu sein.

Aber damit all das so stattfinden kann, reicht nicht nur unser Event-Team aus. Deshalb möchten wir uns im Namen vom TuS Hartum bei allen Sponsor\*innen und all den helfenden Händen bedanken, die uns auch in diesem Jahr bei dem Sportfest tatkräftig unterstützt haben. Vielen Dank für das Vertrauen, denn ohne euch wäre all das nur halb so gut!

Wir laden euch herzlich zu unserem Sportfest ein und freuen uns sehr über jeden Besuch. Lasst uns gemeinsam tolle Tage verbringen.

Euer  
TuS Hartum

[www.tus-hartum.de](http://www.tus-hartum.de)



Instagram



## Mi. 07.06. | Bierathlon

- ab 17 Uhr **Bierathlon**  
Teamanmeldung ab 17 Uhr  
Erster Gruppenstart 18 Uhr
- Im Anschluss: Party im Festzelt  
*Weitere Infos auf Seiten 4-6*

## Do. 08.06. | Kindertag, Bouletournier

- 10 Uhr **Bambini- und Kinderlauf**  
Jahrgänge 2009-2021  
*Weitere Infos auf Seite 8-9*
- ab 10.30 Uhr **Jugendfeuerwehr**
- ab 12 Uhr **Torwandwerfen**  
Anmeldung vor Ort  
**Kaffee & Kuchen**
- ab 14 Uhr **Bouletournier** **NEU**  
Vor Anmeldung vor Ort ab 14 Uhr  
Start 15 Uhr  
**Hüpfburg, Kinderschminken, Bolzboxen, XXL Fußball-Dart**

## Fr. 09.06. | Bayrischer Abend

- ab 17:30 Uhr **Bayrischer Abend**  
Karten im Vorverkauf erhältlich!  
*Weitere Infos auf Seiten 10-11*

## Sa. 10.06. | Rasenspass, Mallorcaparty

- 16 Uhr **Rasenspass**  
Spaßiger Teamparkour  
3er Teams ab 14 Jahren  
Vor Anmeldung bis zum 03.06.  
*Weitere Infos auf Seiten 16-17*
- 21 Uhr **Mallorca Party**  
Eintritt 10€ inkl. 1 Gratisgetränk  
21-22 Uhr „Happy Hour“  
Alle Mixis 1€  
SPECIAL:  
10 Mähdräscher mischen = 1 T-shirt
- Musik by  **CALVIN**
- KEINE 16 - KEIN PERSO - KEIN EINLASS**  
*Weitere Infos auf Seite 20-21*

## So. 11.06. | Jugend-Handball, Sportlertreff

- ab 10 Uhr **Jugend-Handballturniere**  
10 Uhr - Minis  
12 Uhr - E-Jugend  
14 Uhr - D-Jugend
- ab 12 Uhr **Torwandwerfen**  
Anmeldung vor Ort  
**Kaffee & Kuchen**
- 15 Uhr **Sportlertreff** **NEU**  
Sportlersnack mit Einblick in die sportliche Laufbahn von André Pascal Volkmann  
*Weitere Infos auf Seiten 26-27*  
**Hüpfburg, Kinderschminken, Bolzboxen, XXL Fußball-Dart**

# Bierathlon

**1 TEAM | 1 KISTE | 5 KM**



Preis für's  
beste  
Kostüm

**07.06  
2023**

Anmeldung:  
ab 17 Uhr  
Erster Gruppenstart:  
18 Uhr

Startgebühr:  
30 € pro Team  
Teilnehmer T-Shirt:  
15 € pro Person

Begrenzte  
Teilnehmerzahl

Teams:

3er Männerteam  
4er Frauenteam  
3er Mixteam

Voranmeldung ab sofort unter [www.TuS-Hartum.de](http://www.TuS-Hartum.de)

**Im Anschluss Party im Zelt mit DJ Calvin - freier Eintritt**

Presented by:



Getränke Brandhorst  
Hille



07.06. Bierathlon

## Endlich wieder Bierathlon!

Nach viel zu langer, coronabedingter Pause heißt es dieses Jahr endlich wieder: **Auf die Plätze, fertig, Prost!**

Unser Bierathlon startet in die nächste Runde. Und weil's schon so lange her ist, hier nochmal alle wichtigen Informationen im Überblick:

Auch dieses Jahr geht es für euch 5km durch unser schönes Hartumer Moor, immer dabei: eine Kiste Bier (oder Alster, oder beides) und es geht auch alkoholfrei - ihr seht also, es ist für alle gesorgt). Auf dem Weg warten mehrere spannende Stationen auf euch. Wichtig ist, egal ob ihr klettert, balanciert, rätselt oder rennt, die Kiste darf nie abgestellt werden, sonst gibt es Strafminuten.

Ob ihr gleich am Anfang die ganze Kiste leer trinkt, euch den 24 Flaschen Stück für Stück stellt oder alles auf den letzten Metern trinkt, bleibt euch überlassen. Hauptsache die Kiste ist beim Ziel einlauf leer, denn sonst gibt's ebenfalls Strafminuten!

Gewonnen hat am Ende natürlich das schnellste Team.

Es gibt aber auch ein extra Preis für das kreativste Kostüm. Verkleidungen sind gern gesehen - aber natürlich kein Muss!

Jetzt bleibt nur noch eins zu klären: **Wer darf mitmachen und wo meldet man sich an?**

Mitmachen können alle über 18 Jahre. Männer- und Mix-Teams starten zu dritt, Frauen-Teams können zu viert teilnehmen.

Anmelden könnt ihr euch unter [www.tus-hartum.de](http://www.tus-hartum.de) - wenn ihr wollt, bestellt euch gleich euer eigenes Bierathlon-Shirt dazu!

Direkt zur Anmeldung



## 07.06. Bierathlon

Welche Stationen euch genau erwarten, das bleibt natürlich erstmal noch unser Geheimnis. Ihr könnt euch aber auf Abwechslung, Herausforderung und 'ne Menge Spaß freuen. Wir für unseren Teil können zumindest kaum erwarten, dass es am 07. Juni endlich losgeht!

Und vergesst nicht, euch am nächsten Tag den Morgen freizunehmen. Denn mit dem Zieleinlauf ist der Tag noch lange nicht vorbei. Im Festzelt feiern wir anschließend mit DJ Calvin und allen Teilnehmer\*innen und Zuschauer\*innen die sportlichen Höchstleistungen, die wir sicherlich auch dieses Jahr wieder beobachten dürfen!

Wir freuen uns auf euch  
Das Bierathlon Orga-Team



Jetzt  
bewerben!

WERDEN  
**SIE TEIL** UNSERES  
**QUARDER TEAMS!**

Nutzen Sie einfach  
bequem unser  
**Online-Jobportal**  
über den **QR Code**.



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



Familienunternehmen



Forschung, Entwicklung  
Automotive



globale Präsenz

## 08.06. Kindertag

### Lauf mit - sei fit!

Unser Bambinilauf hat letztes Jahr fast 90 Nachwuchsläufer und -läuferinnen an die Startlinie gelockt. Egal ob kleine oder große Kinder, nach dem Startschuss gaben alle ihr Bestes und sind mit großer Freude und viel Spaß bis ins Ziel gelaufen.

Neu war, dass die Kleinsten im Alter von 2 und 3 Jahren 100m gelaufen sind und somit von ihren Eltern direkt im Ziel in Empfang genommen werden konnten. Ein tolles Gefühl für die Kleinsten Läufer und Läuferinnen.

Im Anschluss laufen die Kindergartenkinder im Alter von 4 bis 6 Jahren eine Runde um den Sportplatz und werden dabei natürlich lautstark von allen Zuschauern angefeuert.

Danach zeigen die 7- bis 9-Jährigen, was in ihnen steckt und laufen 2 Runden um den Sportplatz.

Zum Schluss starten die ältesten Kinder im Alter zwischen 10 und 14 Jahren. Start und Ziel ist auf dem Sportplatz. Die Strecke führt dann durch Streckenposten gesichert am Kanal entlang, macht eine kleine Schleife am Hartumer Düker und misst 1.400m. Alle Läuferinnen und Läufer werden bei den anschließenden Siegerehrungen mit Medaillen und Urkunden belohnt. Außerdem wartet eine kleine Überraschung auf jeden.

Wir freuen uns wieder auf viele laufende Kinder, anfeuernde Freunde und Familienmitglieder und einen schönen Bambinilauf-tag mit einem tollen Rahmenprogramm für jeden.

Direkt zur Anmeldung



# Bambini- & Kinderlauf



Wann: 08.06.2023 ab 10 Uhr

Wo: Sportplatz Hartum

Für alle Kinder  
der Jahrgänge  
2009 - 2021

Anmeldung: Voranmeldung bis zum 01.06.2023 **3€**  
**(Anmeldung unter [www.TuS-hartum.de](http://www.TuS-hartum.de))\***  
Nachmeldungen sind rechtzeitig vor Ort möglich **5€**  
Bezahlt wird vor Ort bei der Übergabe der Startnummer!

Start:

- 10 Uhr Ausgabe der Startnummern
- 11 Uhr Jahrgang 2021 - 2020 -> ca. 100 Meter
- 11:30 Uhr Jahrgang 2019 - 2017 -> 1 Runde auf dem Sportplatz (350m)
- 12 Uhr Jahrgang 2016 - 2014 -> 2 Runden auf dem Sportplatz (700m)
- 12:30 Uhr Jahrgang 2013 - 2009 -> Kanalrunde (1,4km)



Weitere Infos zu dem Sportfest Programm findet ihr auf unsere Website oder bei Instagram

[www.tus-hartum.de](http://www.tus-hartum.de)



@tushartum



\*Mit der Anmeldung erkenne ich den Haftungsausschluss für Schäden jeder Art an und werde keine Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen geltend machen, die meinem Kind durch die Teilnahme beim Wettkampf entstehen könnten. Mir ist bewusst, dass die Aufsichtspflicht während der gesamten Veranstaltung bei den Eltern liegt. Ich erkläre, dass mein Kind körperlich gesund ist.

## 09.06. Bayrischer Abend

Lasst euch kulinarisch nach Bayern entführen und genießt mit uns den Bayrischen Abend.

Hier gibt es alles, was das Herz begehrt. Viel gutes Essen von Haxen über Leberkäse zu leckeren Brezeln von Schmecktakel und natürlich, wie soll es anders sein, viel Bier.

Verbringt mit uns einen wunderbaren und entspannten Abend.

Die Karten sind nur begrenzt verfügbar, also seid schnell und holt euch eine Karte.



## DIE ALLIANZ BLEIBT IMMER AM BALL

In unserem Sportverein trifft man immer nette Leute, teilt gemeinsame Interessen und setzt sich füreinander ein. Wenn Sie einmal fachlichen Rat brauchen, bin ich gern für Sie da.

### Bernd Kulike e.K.

Allianz Generalvertretung  
Holzhauser Kirchweg 9  
32479 Hille  
bernd.kulike@allianz.de  
[www.allianz-kulike.de](http://www.allianz-kulike.de)  
Telefon 05 71.6 48 37 36  
WhatsApp 05 71.6 48 37 36

Besuchen Sie  
unsere Homepage



Allianz



## BAYRISCHER ABEND



### 9. JUNI 2023

### MIT LECKEREM BAYRISCHEN BUFFET VON

Karten\* Vorverkauf bis zum  
02.06.2023  
die Karten sind **HIER**  
erhältlich:

**Schmecktakel**  
Grill-Imbiss in Schnathorst  
Mühlener Str. 18 - 32659 Hüllborn  
Telefon: 057 44 / 639920

Heike Eichmeyer  
Obere Str.21, 32479 Hille,  
ab 14 Uhr  
Tel.: 016094858247

Erwachsene  
p.P. 19,90€

Kinder (bis 14 Jahre)  
p.P 14,90€

Kinder bis 4 Jahre FREI  
(keine Sitzplatz Garantie)

Einlass  
ab 17.30 Uhr

\* begrenzte Anzahl an Karten verfügbar



# HKS

## Haus- und Gebäudetechnik

Inh. Achim Harbsmeier, Elektrotechnikermeister

Tel.: 05741-8845

[kontakt@hks-gebaeudetechnik.de](mailto:kontakt@hks-gebaeudetechnik.de)

- Elektroinstallationen
- SmartHome
- Bustechnik
- Glasfasertechnik
- EDV - Netzwerntechnik
- Kameraüberwachung
- etc.

**Wir suchen Azubi\*nen als Elektroniker**

**Wir suchen Elektriker\*innen zur Festeinstellung**



## Sparen Sie beim Sanieren das CO<sub>2</sub> gleich mit.

**Jetzt beraten lassen,  
wie Sie Ihre energetische  
Sanierung finanzieren.**

Mehr auf [sparkasse.de/mehralsgeld](https://www.sparkasse.de/mehralsgeld)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Minden-Lübbecke**



## 10.06. Rasenspass, Mallorca Party

### Rasenspass

Nach dem erfolgreichen Comeback im letzten Jahr, freuen wir uns auch in diesem Jahr wieder auf unseren Rasenspass am 10. Juni auf dem Sportfest.

In 3er Teams könnt ihr unseren Teamparkour auf dem Sportplatz bewältigen und um die Platzierung kämpfen! Macht euch gefasst auf herausfordernde Hindernisse, knifflige Rätsel und kreative Aufgaben.

Achtung: denkt an Wechselkleidung, denn das ganze ist feuchtfrohlich!

Hier steht der Spaß im Vordergrund!

Die Teilnahme im 3er Team ist ab 14 Jahren möglich und die Aufgaben sind für alle gut zu bewältigen.

Anmeldungen bis zum 03.06.2023 an [rasenspass@tus-hartum.de](mailto:rasenspass@tus-hartum.de) (Teamname, Teilnehmer, Ansprechpartner).

Damit danach keiner unsere Happy Hour bei der Mallorcaparty verpasst, könnt ihr euch direkt am Sportplatz in den Umkleiden frisch machen und mit uns weiter feiern.

Also, schnell sein und anmelden.

Wir freuen uns!

Euer Rasenspass-Team

Start 16 Uhr

3er Teams

Voranmeldung bis 03.06.2023 an [rasenspass@tus-hartum.de](mailto:rasenspass@tus-hartum.de) (Teamname, Teilnehmer, Ansprechpartner)

Nachmeldungen rechtzeitig möglich



(öffnet Mail-App)

The poster features a green grass background with a white silhouette of a person jumping over an obstacle. In the top right corner, there is a silver globe with the text 'Im Anschluss Mallorcaparty' written on it. The main title 'RASEN SPASS' is in large, bold, white letters. Below it, the text 'TEAMPARKOUR MIT SPASSIGEN RÄTSELN HERAUSFORDERNDEN HINDERNISSEN UND KREATIVEN AUFGABEN AUF DEM SPORTPLATZ' is written in white. A white speech bubble contains the text 'DENKT AN WECHSELKLEIDUNG (Umkleiden + Duschen vorhanden)'. At the bottom, there are three orange boxes: a calendar icon with '10.06 2023', '3ER TEAMS', and 'START 16 UHR'. The bottom section contains the text 'VORANMELDUNG BIS: 03.06.2023 Teilnahme ab: 14 Jahren NACHMELDUNGEN RECHTZEITIG VOR ORT MÖGLICH PER MAIL AN RASENSPASS@TUS-HARTUM.DE (TEAMNAME, TEILNEHMER, ANSPRECHPARTNER)'. In the bottom right corner, there is a circular logo for 'TUS Hartum' with the text 'Tennis und Sportverein' and '1894'.

# RASEN SPASS

Im Anschluss Mallorcaparty

## TEAMPARKOUR MIT SPASSIGEN RÄTSELN HERAUSFORDERNDEN HINDERNISSEN UND KREATIVEN AUFGABEN AUF DEM SPORTPLATZ

**DENKT AN WECHSELKLEIDUNG**  
(Umkleiden + Duschen vorhanden)

**10.06  
2023**

**3ER TEAMS**

**START 16 UHR**

**VORANMELDUNG BIS: 03.06.2023** Teilnahme ab: 14 Jahren  
**NACHMELDUNGEN RECHTZEITIG VOR ORT MÖGLICH**  
**PER MAIL AN RASENSPASS@TUS-HARTUM.DE**  
**(TEAMNAME, TEILNEHMER, ANSPRECHPARTNER)**



# TEBBE

Dachdeckerei • Bauklempnerei • Abdichtungstechnik

Dachdämmung • Gebäude-Energieberatung  
Dachflächenfenster

Dipl.-Ing. Olaf Tebbe • Dachdeckermeister  
Am Spitzenend 61 • Hille-Hartum

[www.tebbe-dach.de](http://www.tebbe-dach.de) (0571) 4 83 66

Praxis für  
**Physiotherapie / Osteopathie**

Frank Borchering  
(Physiotherapeut / Osteopath)

Mindener Strasse 444 - 32479 Hille-Hartum  
Fon: 0571-63623 - Fax: 0571-9424442



Geflügel Schmitz  
Im Gewerbepark 1  
32479 Hille  
☎ 0571 / 8891130

**... hält sportlich fit!**

**Fabig, Ruhland & Buchholz**  
Steuerberater Partnerschaftsges. mbB



**Steuern**

Mindener Str. 447  
32479 Hille-Hartum  
Tel.: 0571/8 28 50 50  
[hartum@steuerberater-mi.de](mailto:hartum@steuerberater-mi.de)

## 10.06. Rasenspass, Mallorca Party

### Mallorca Party!

Dieses Jahr lassen wir für euch wieder eine Mallorca Party stattfinden. DJ Calvin packt nur die allerbesten Partyhits aus, damit wir bis in die Morgenstunden ausgelassen feiern können. Wir haben auf jeden Fall richtig Bock und hoffen, dass wir mit euch in unserem großen Festzelt den Abend unvergesslich machen können! Um richtig in den Abend zu starten, beginnt unsere Happy Hour mit dem Einlass ab 21.00 Uhr und endet um 22.00 Uhr. Also kommt nicht zu spät und sichert euch alle Mixis für 1€. On Top schenken wir euch zum Eintritt ein Freigetränk. Das ist aber noch nicht alles, nachdem ihr im letzten Jahr nicht genug von unseren Mähdreschermischungen bekommen konntet, gibt es diese natürlich auch in diesem Jahr wieder.

Hol dir 10 Mähdreschermischungen, sammle 10 Wertmarken und ergattere dir unser heiß begehrtes T-Shirt (solange der Vorrat reicht).



#### Antje Schuhmann-Waltke

Eltern-Kind-Kurse und  
Beratungsangebote  
für junge Familien

Hinter den Gärten 6 | 32479 Hille  
Tel.: 05 71 / 59 71 83 38

info@familienbande-hille.de  
[www.familienbande-hille.de](http://www.familienbande-hille.de)



Internet: [www.klomobil24.de](http://www.klomobil24.de)

Telefon: 0160 / 968 00 797

E-Mail: [info@klomobil24.de](mailto:info@klomobil24.de)



TUS HARTUM PRÄSENTIERT



10.06.2023

MALLORCA

PARTY

MIT

#### SPECIALS

HAPPY HOUR  
21.00-22.00UHR  
MIXIES 1€

10 MÄHDRESCHER  
MISCHEN  
=  
1 T-SHIRT

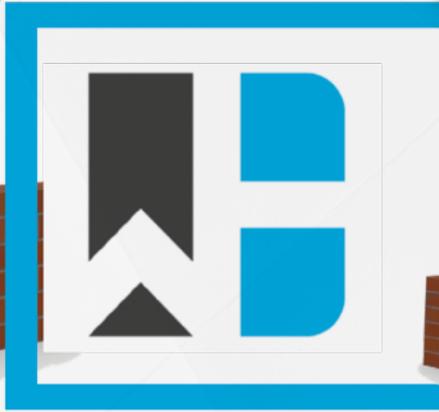
DEEJAY  
CALVIN

EINTRITT 10€

+ EIN FREIGETRÄNK

SPORTPLATZ HARTUM EINLASS AB 21 UHR

KEINE 16 - KEIN PERSO - KEIN EINLASS



SPORTFEST 2023  
WIR WÜNSCHEN VIEL  
SPASS!

**WESTERBAU HILLE**  
WWW.WESTERBAU.DE

HOCHBAU | MAUERWERKS- UND BETONBAU  
SANIERUNG | PUTZARBEITEN  
BETONINSTANDSETZUNG n. ZTV-ING  
BETONBOHREN- UND SCHNEIDEN  
PFLASTERARBEITEN | ENTWÄSSERUNG  
ABDICHTUNG n. §19 WHG  
ABBRUCHARBEITEN g. TRGS 519/521

AM SPITZENEND 55 32479 HILLE | TEL. 0571-94 19 08 25



zimmerei-haake@t-online.de



**HAAKE**  
**Zimmerei**

Zimmerei - Ing. -Holzbau  
Fachwerkbau u. -Sanierung  
Trockenausbau - Carports

Südhofsweg 5  
32479 Hille - Hartum

Tel.: 0571 / 42 55 8

www.zimmerei-haake.de

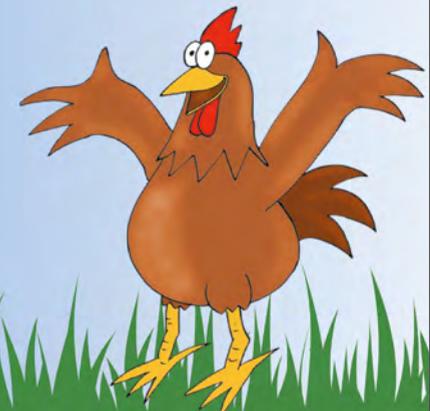


**SB-**  
**HOFLADEN**

Mindener Str. 427

32479 Hille

- frische Eier
- Milch
- Wurst
- Marmeladen
- und vieles mehr



Hast du Durst mach kein  
Geschrei, wähle Hille 622!



Getränke Brandhorst  
Bahnhofstr. 5  
32479 Hille

Tel.: 05703-622  
Fax: 05703-879

Inhaberin Regina Wachtmann  
regina.wachtmann@t-online.de

**MH**  
Bauelemente

MH Bauelemente GmbH  
Am Buchenberg 10  
32479 Hille

Tel.: +49 (0) 57 34 / 513 980

Fax: +49 (0) 57 34 / 513 990

Mail: info@mh-bauelemente.de

www.mh-bauelemente.de

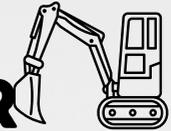
### Unsere Leistungen

- Haustüren
- Fenster
- Einbruchschutz
- Garagentore
- Innentüren
- Montageservice
- Energiesparberatung
- Altbausanierung

Wir wünschen  
viel Spaß beim  
Sportfest!



Baumaschinen &  
Werkzeugverleih  
**EICHMEYER**



www.baumaschinen-eichmeyer.de

Info@baumaschinenverleih-eichmeyer.de

**HILLER**  
**REISEBÜRO**

05703 - 91223  
Mindener Str. 64  
32479 Hille

www.hiller-reisebuero.com

meinreisespezialist  
Lustsprung in die Welt

- Ambulante Alten- & Krankenpflege
- Tagespflege Am Rathaus

*Hiller Pflegedienst* Hohfeld GmbH  
Ambulante Alten- & Krankenpflege

**Auch in  
Ihrer Nähe!**

Am Rathaus 1 + 7  
32479 Hille-Hartum  
Tel.: 05 71 - 9 72 72 72  
E-Mail: info@hiller-pflegedienst.de

www.hiller-pflegedienst.de



„Mit Sicherheit  
Fair Play.“

Wir wünschen viel Spaß und sportlichen Erfolg.

Sebastian Riechmann  
Mindener Str. 60, 32479 Hille  
Tel. 05703 2668  
riechmann@provinzial.de

PROVINZIAL

## 11.06. Sportlertreff

**Was ist wirklich gesund und was sind Mythen?  
Wie ticken eigentlich Leistungssportler?  
Wie kann man seinen Alltag gesund gestalten?**

Über all diese Fragestellungen und noch vieles mehr möchten wir gemeinsam am Sonntag ab 15 Uhr beim Sportlertreff mit euch und André Pascal Volkmann diskutieren.

André Pascal ist studierter Gesundheitsmanager, war viele Jahre erfolgreich als Ernährungsberater in der 1. Bundesliga (u.a. Werder Bremen) und für einige Leistungssportler tätig. Selbst hat er im Sport viele erfolgreiche Erfahrungen im Bodybuilding gesammelt und ist sogar Vize-Weltmeister & Deutscher Meister geworden. Nun startet er mit einem Getränke Start-Up durch.

Wir freuen uns, euch alle im Zelt begrüßen zu dürfen und gemeinsam einen regen Austausch zu gestalten. Wir unterhalten uns über das Thema Ernährung, sprechen über Mythen und wie man durch bereits kleine Dinge viel bewirken kann. Außerdem dürfen wir uns über viele spannende Geschichten aus der Praxis und den Zeiten in der Bundesliga freuen und ein wenig hinter die Kulissen des Leistungssports blicken.

An diesem Nachmittag sind für jeden interessante Inhalte dabei, ob Profitipps für ambitionierte Sportler oder einfache Tipps für einen gesunden Alltag.

Wir freuen uns und bedanken uns bei André Pascal Volkmann, dass er sich die Zeit an diesem Nachmittag für uns nimmt.

**11. JUNI**  
**15 UHR** | **SONNTAG**

# SPORTLERTREFF

**mit André Pascal Volkmann**  
*ehem. Ernährungsberater von Werder Bremen, Vize-Weltmeister im Bodybuilding und Hartumer!*

**Was ist wirklich gesund und was sind Mythen?  
Wie ticken eigentlich Leistungssportler?  
Wie kann man seinen Alltag gesund gestalten?**

Mit diesen Fragestellungen beschäftigen wir uns bei unserem Sportlertreff und freuen uns auf den Austausch, gemeinsam mit dem Gesundheitsmanager André Pascal Volkmann. André Pascal konnte bereits selber in seiner erfolgreichen Laufbahn viele Erfahrungen in den Bereichen Leistungssport und Ernährung sammeln und möchte uns an diesem Nachmittag ein wenig hinter die Kulissen blicken lassen und seine Erfahrungen mit uns teilen.

**MIT ERBSENSUPPE  
AB MITTAGS**

**EINTRITT FREI - SPORTPLATZ HARTUM**



# VOIGT

ELEKTROTECHNIK

MEISTER UND SACHVERSTÄNDIGER

**MARIO VOIGT**

Meister und Sachverständiger für Elektrotechnik

+49 151 62505099

info@voigt-elektrotechnik.com

www.voigt-elektrotechnik.com

VCARD



# CONTAINERDIENST MINDEN

Inh. Lars Müller  
 Oberdamm 16, 32429 Minden  
 Tel.: 0571/6482808  
 Mobil: 0157/35141479  
 Email: containerdienst-minden@outlook.de  
 web: muldenminden.de

meinevolksbank.de/vereine

**Ehrenamt ist Arbeit,  
die nicht bezahlt wird -  
weil sie unbezahlbar ist.**

**Morgen  
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Vereinsarbeit stärkt unsere Gesellschaft -  
Wir stärken unsere Vereine!

**Volksbank  
Herford-Mindener Land eG**

Nah und Stark

Wir bewegen was...



**Kollmeier**



**ERDBAU • TIEFBAU • ABBRUCHARBEITEN**

Dipl. Ing. Jürgen Kollmeier  
Mindener Straße 448  
32479 Hille-Hartum

Tel.: (05 71) 3 85 39 75  
Fax: (05 71) 3 85 39 82