

TV Eiche Horn von 1899 e.V.  
www.eiche-horn.de



# Horner Sportmagazin



Juli | August | September 2015

- » Im Fokus: Sport für Erwachsene/Breitensport
- » Neue Gastronomie
- » Sommerferienprogramm

# 1825

als Bürgerinitiative  
gegründet

# 1.500

Mitarbeiterinnen und  
Mitarbeiter

# 1825 2015

190 JAHRE

# 400.000

Kunden in unserer Stadt

# 100

Ausbildungsplätze

## Volles Engagement für die Menschen unserer Stadt.

# 4 Mio

Euro jährlich für das Gemeinwohl  
in Bremen

# 109.500

Euro pro Jahr für die Stadtteolförderung  
unter aktiver Mitwirkung unserer Kunden

# 9.000

Kinder und Jugendliche freuen  
sich jährlich über unsere Förderung  
„Bremen macht Helden“



Bei Ihrer Sparkasse Bremen stehen Sie und unsere Stadt im Mittelpunkt. Als Bürgerinitiative von Bremern gegründet, engagieren wir uns für Ihre finanziellen Ziele mit ausgezeichneter Beratung und besten Produkten. Dabei haben wir auch immer das Gemeinwohl und die Lebensqualität im Blick – und das seit 190 Jahren. Von Bremern für Bremer. Diese Idee ist heute so aktuell wie damals.

[www.sparkasse-bremen.de/engagement](http://www.sparkasse-bremen.de/engagement)

**Stark. Fair. Hanseatisch.**



**Die Sparkasse Bremen**  
Finanzdienstleistung



## » Bleiben Sie fit!

Mit den ersten Sonnenstrahlen zieht es die Menschen nach draußen - der Bewegungsdrang nimmt zu (solange es nicht zu heiß ist). Das ist gut so. Denn regelmäßiger Sport trägt nicht nur zu einer Verbesserung des Wohlbefindens bei. Er hilft nachweislich auch bei der Ausbildung und Aufrechterhaltung der geistigen und körperlichen Fähigkeiten.

Da hilft es, dass Sie mit dem TV Eiche Horn einen Sportverein in Ihrer Nähe haben, der eine breite Vielfalt an sportlichen Angeboten für Jung und Alt bietet: Ob Leichtathletik oder Turnen, Ballsport oder Frisbee, Badminton, Tanzen, Fitness oder Schach: Eigentlich ist für jeden etwas dabei. Und das in einer angenehmen Umgebung in Gemeinschaft mit netten Menschen aus Ihrer Nachbarschaft.

Auch wenn der TV Eiche Horn dabei auf Breitensport setzt – viele unserer Mannschaften und Akteure treiben ihren Sport auf ansehnlichem Niveau. Überzeugen Sie sich doch gerne einmal selbst, etwa wenn unsere Volleyballerinnen, Floorballer oder Fußballer ihr Können zeigen. Unsere Mannschaften freuen sich über jede Form der Unterstützung! Viel los also bei Eiche Horn. In diesem Sinne: Bleiben Sie fit!

### » In dieser Ausgabe:

- 3 Editorial
- 4 Geschäftsstelle | Vorstand
- 5 Aktuelles
- 6 Sport für die Großen: Leichtathletik, Taekwon-do, Tennis, Turnen, Tanzen, Maximum
- 16 Sommerferienprogramm | Kinder & Jugendliche
- 19 Sommerferienprogramm | Erwachsene
- 20 Sport für die Großen: Schach, Judo, Volleyball
- 24 Basketball
- 25 Leichtathletik
- 26 Radfahren
- 27 Karate
- 28 Seniorentanz | Horner Sportstiftung
- 29 Fußball
- 30 Judo
- 31 Rund um die Eiche

Angelo Caragiuli

Stellvertretender  
Referent für Finanzen  
im Vorstand des  
TV Eiche Horn



## TV EICHE HORN -GESCHÄFTSSTELLE-

Berckstraße 87, 28359 Bremen  
 Telefon (0421) 23 40 60 | Fax 23 77 40  
 E-Mail: [info@eiche-horn.de](mailto:info@eiche-horn.de)  
 Internet: [www.eiche-horn.de](http://www.eiche-horn.de)  
 Bankverbindung: IBAN DE63 2905 0101 0001 0743 43  
 Sparkasse Bremen BIC SBREDE22XXX



### Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag	9.00 - 11.00 Uhr
Dienstag	16.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch	9.00 - 11.00 Uhr
	16.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag	9.00 - 11.00 Uhr
Freitag	9.00 - 11.00 Uhr

Unser **Fitness-Studio "Maximum"** ist während seiner Öffnungszeiten unter Telefon (0421) 23 10 10 direkt zu erreichen.

Die **Abteilung Fußball** hat eine eigene Sprechzeit: Montag von 19.30 - 21.00 Uhr unter Tel. (0421) 23 24 30.

Die **Vereinsgastronomie** erreichen Sie zu deren Öffnungszeiten unter Tel. (0421) 33 655 229.

### Impressum

#### Herausgeber:

TV Eiche Horn von 1899 e.V.  
 Berckstraße 87 | 28359 Bremen

#### Verlag & Anzeigen:

VOGEL & CREW Mediaconsulting  
 Mühlenweg 9 | 28355 Bremen  
 Tel. (0421) 200 75 90 | [hello@vogelundcrew.de](mailto:hello@vogelundcrew.de)

### Termine "Horner Sportmagazin" 4/2015

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 27.8.2015  
 Auslieferung voraussichtlich am: 24.9.2015

Beiträge (doc.Datei) und Fotos (jpg.Datei) bitte immer als Anhang an die E-Mail senden an [magazin@eiche-horn.de](mailto:magazin@eiche-horn.de)

## » Outdoorstag auf der Fritzewiese

Am 18. Juli findet beim TV Eiche Horn ein Outdoor Sporttag statt. Alles umsonst und draußen. In der Zeit von 13 bis 18 Uhr gibt es ein vielfältiges Programm für alle Altersklassen. Verschiedene Abteilungen des Vereins laden zum Mitmachen ein und es ist für jeden etwas dabei. Das Fitness Studio bietet verschiedene Kurse im Freien an, die Jugendsparte der Turnabteilung bietet Tänze und Spiele für Kinder und Jugendliche. Die Tennisabteilung lädt ein zum Tennisspielen für Jedermann. Zwei Beachvolleyballfelder stehen zur Verfügung, eine Slackline wird gespannt, verschiedene Spielgeräte liegen zum Probieren bereit und jede Menge mehr. Das genaue Programm steht im Internet auf der Seite [www.eiche-horn.de](http://www.eiche-horn.de). Für das leibliche Wohl sorgt die Gastronomie des TV Eiche Horn, die mit erfrischenden Getränken und kräftigenden Speisen bereit steht.

### Öffnungszeiten in den Sommerferien

Unsere Geschäftsstelle ist auch in den Sommerferien besetzt, allerdings zu etwas reduzierten bzw. geänderten Zeiten. Auf jeden Fall erreichen Sie uns:

Montags von	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwochs von	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwochs von	16.00 - 18.00 Uhr
Freitags von	9.00 - 11.00 Uhr

Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden erholsame Sommertage!

## » Pächterwechsel

Nach 10 Jahren Vereinsgastronomie für den TV Eiche Horn hat Werner Redel eine neue Aufgabe übernommen und seinen Pachtvertrag zum 30.6.2015 gekündigt. Der Vorstand freut sich, dass mit Claudia Laabs und ihrem Team eine sehr gute Nachfolgelösung gefunden wurde. Wir wünschen unserer neuen Pächterin einen guten Start und sind sicher, dass die Mitglieder und Freunde des Vereins unsere Gastronomie weiterhin gerne nutzen werden.

## » Neue Gastronomie im Sportzentrum

### *Eine Familie - Ein starkes Team*

Dank der großartigen Unterstützung meiner Familie, meinem Team und dem Verein können wir am 1.8.2015 frisch renoviert die Türen des Vereinsheimes wieder öffnen. Es wird an diesem Tag eine kleine Neueröffnungsfeier geben. Natürlich bringt jeder Wechsel auch Veränderungen mit sich. Es gibt ab August erweiterte und regelmäßige Öffnungszeiten. Wir sind täglich ab 10.00 Uhr für unsere Gäste vor Ort.

Außerdem werden wir den Mittagstisch vorerst um einen Tag erweitern. Unsere Gäste haben nun die Möglichkeit, sich dienstags, mittwochs und donnerstags von unserem kulinarischen Mittagstisch verwöhnen zu lassen. Neben vielfältigen und frischen Speisen bieten wir täglich leckere Kuchen und Torten an. Es gibt nach wie vor die Möglichkeit, für jeden Anlass eine Feier auszurichten. Egal ob Geburtstage, Weihnachtsfeiern, Mannschaftsfeiern oder Firmentagungen, wir werden individuell auf die Wünsche unserer Gäste eingehen und jede Feier zu einem unvergesslichen Event werden lassen.

Wir wollen regional bezogene und qualitativ hochwertige Lebensmittel verwenden. Zudem bieten wir neben den bisher bekannten Fassbieren zusätzlich Weizen vom Fass an. Auch wird sich unsere Telefonnummer ändern. Ab dem 10. Juli sind wir unter 0421-33655229 zu erreichen.

In der Zeit vom 22.7. bis 31.7. bleibt die Gastronomie geschlossen. Neben ein paar baulichen Veränderungen gibt es auch einen modernen frischen Anstrich. Zurzeit basteln wir noch an einer neuen Homepage, sind aber schon unter Facebook/Vereinsgastronomie Eiche Horn zu finden.

„Aller Anfang ist schwer“, nun fehlt uns noch ein Name für unsere Vereinsgastronomie. Mit Eurer/Ihrer Hilfe wollen wir gemeinsam einen Namen finden.

Unsere Gäste und alle Vereinsmitglieder dürfen sich kreativ beteiligen, um einen neuen Namen für unsere Vereinsgastronomie zu finden. Bis zum 8.8.2015 kann jeder seine Ideen auf einen vorgefertigten Zettel (zu finden in der Vereinsgastronomie) schreiben und in unsere Ideenbox in der Gastronomie stecken. Am Ende entscheidet sich unser Team gemeinsam für einen Namen. Der Gewinner darf sich über ein 3-Gänge-Menü für 2 Personen in unserer Gastronomie freuen.

Wir freuen uns auf viele interessante Ideen und auf eine schöne gemeinsame Zeit mit Euch/Ihnen.

Claudia Laabs und Team



*Claudia Laabs (2. v. rechts) und Team*

*Der Schwerpunkt in diesem Horner Sportmagazin ist der Sport für Erwachsene bzw. der Breitensport. Nachfolgend geben wir einen Einblick in diesen Bereich.*

## » Leichtathletik

### *Leichtathletik für die „Großen“*

Unsere Abteilung Leichtathletik bietet eine breite Palette an Möglichkeiten: vom Lauftreff über Walking, Sportabzeichen-training, Kraft- und Koordinationstraining in der Halle bis hin zum Tempotraining für Laufambitionierte.

Das Walkingangebot umfasst Training für Anfänger und Fortgeschrittene, Power- und Nordic Walking, für Jüngere und Ältere. Trainiert wird montags von 10.30 bis 12 Uhr, mittwochs von 15.30 bis 17 Uhr und samstags von 10 bis 11.30 Uhr.

Die Sportabzeichengruppe, die von April bis Oktober auf der Fritzwiese trainiert, ist immer am Dienstag von 18 bis 20 Uhr auf dem Platz. Für die Teilnahme ist nicht zwingend eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich. Das Angebot kann als Kurs für eine Saison gebucht werden. Damit auch im Winter die Möglichkeit des Trainings besteht, bieten wir von Oktober bis März Konditionstraining in der Sporthalle der Horner

Grundschule an - donnerstags in der Zeit von 18 bis 19.30 Uhr.

Laufinteressierte haben die Möglichkeit, sich einem gemütlichen Lauf im Rhododendronpark anzuschließen – immer mittwochs um 18.15 Uhr (Start beim Vereinszentrum) – oder freitags von 18 bis 19.30 Uhr das intensivere Tempotraining auf der Laufbahn zu nutzen.

Und weil Läufer auch eine gute Körperspannung brauchen, bieten wir dienstags in der Zeit von 19 bis 20.30 Uhr Stabilitäts- und Koordinationstraining in der Sporthalle der Ronzelenschule an.

Wir freuen uns jederzeit über Neu- und Wiedereinsteiger, über Anfänger und Fortgeschrittene, über „Genussläufer“ und „Wettkämpfer“, einfach alle, die Lust am Walken, Laufen, Werfen und Springen haben.

Anke Helmke



*Schwungvoll starten wir in die Woche*

## » Power-Walking



### *Überholmanöver zur Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems*

Power-Walking ist ein Leistungssport, er kräftigt die Muskulatur, stabilisiert die Körperhaltung und stärkt das Herz-/Kreislaufsystem. Diese Sportart dient der Gesundheitsförderung und ihrer Erhaltung.

Seit 2009 besteht unsere Gruppe in der Leichtathletik des TV Eiche Horn. Unser Motto: „Bei Wind und Wetter walken wir, fit werden und fit bleiben wir.“

Jeden Samstag um 10.00 Uhr treffen wir uns auf der Fritze- wiese beim TV Eiche Horn in der Berckstraße und walken bis 11.30 Uhr in der näheren Umgebung. Vahrer Seen, Achter- dieksee, Blockland, Stadtwaldsee oder im Bürgerpark, um nur einige Ziele zu nennen. Wir sind eine Gruppe von zehn bis 12 Power - Walkerinnen. Zur Altersfrage: Ab 30 Jahre ist alles möglich. Sportliche Aktivität ist von Vorteil.

(Neu-)Einsteiger nehmen wir gern in unsere Gruppe auf. Wir starten gemeinsam das Training und kommen auch gemein- sam wieder zurück. Es wird niemand zurück gelassen.

Unterwegs haben wir viel Spaß und Abwechslung. Brücken- geländer, Fahrradständer und Treppen nutzen wir für Kraft-

übungen und zur Steigerung unserer Ausdauer. Kleine Spiele mit Überholmanövern fordern unser Herz-/ Kreislaufsystem heraus.

Wer dann noch nicht genug hat, dem biete ich die Möglich- keit, an einem zusätzlichen Wettkampf-Training teilzuneh- men. Ziel des Trainings ist die Teilnahme am 5 km-Lauf, 10 km-Lauf oder am Halbmarathon in Bremen. Für diesen Schritt ist vor Trainingsbeginn ein ärztliches OK erforderlich.

Die Power- Walking Gruppe wird trainiert von Barbara Reck- zeh, Trainerin mit B-Lizenz Sport in der Prävention und DTB Instruktorin Walking und Nordic- Walking. Aktive Sportlerin mit regelmäßiger Teilnahme an 5 km - und 10 km-Läufen sowie an Halbmarathonläufen mit Power- Walking.

Zur Anmeldung für ein Probetraining bitte in der Geschäfts- stelle (Tel. 23 40 60) des TV Eiche Horn melden.

Barbara Reckzeh



Wir helfen Ihnen im Trauerfall  
und bei der Bestattungsvorsorge  
Vertrauen Sie unserer  
langjährigen Erfahrung

Tel. 21 20 47  
Tag und Nacht

Beerdigungs-Institut

**Bohlken und Engelhardt**

**AM RIENSBERG**

Friedhofstraße 16 · 28213 Bremen

[www.bohlken-engelhardt.de](http://www.bohlken-engelhardt.de)

„PC verschnupft?“

Geben Sie ihn doch bei uns in stationäre  
Behandlung: Wir bekämpfen die Viren  
und sorgen dafür, dass Ihr PC  
„gesund bleibt“!

**79,-€**  
(statt 109,- €)

**hiller  
+ hinken**  
Ihre IT-Experten

Service  
Verkauf  
Reparatur

Hiller + Hinken GmbH  
Geschäftsführer:  
Dipl.-Inform.  
Andreas Hinken

Leher Heerstraße 77  
in Bremen Horn-Lehe

Fon 20440-0  
Fax 20440-45  
[info@hiller-hinken.de](mailto:info@hiller-hinken.de)



[www.hiller-hinken.de](http://www.hiller-hinken.de)  
Besuchen Sie uns doch mal bei Facebook :-)

## » Taekwon-do



Taekwon-Do ist eine aus Korea stammende Kampfsportart. Der Name beinhaltet die drei wesentlichen Komponenten, die diese Sportart miteinander verbindet: „TAE“ steht für Fuß-, Bein- und Sprungtechniken; „KWON“ („Faust“) steht für Hand- und Armtechniken und der Namensteil „DO“ bildet den alles umspannenden geistigen Inhalt.

Im fortgeschrittenen Taekwon-Do-Stadium dominieren die Fußtechniken [Spektakuläre Kicks dieser Kampfkunst lassen sich immer wieder in Actionfilmen und Krimis bewundern]. Die Techniken sollen schnell, dynamisch und zielgerichtet ausgeführt werden! Es bedarf also einer Symbiose aus Kraft, Geschwindigkeit und Körperbeherrschung.

Jeder bei uns in der Gruppe versucht, genau dies entsprechend seiner körperlichen Möglichkeit zu erlernen und umzusetzen. Nach einem kleinen Ballspiel zum Warmwerden, folgt ein unverzichtbarer, intensiver und abwechslungsreicher Gymnastik- und Kraftanteil. Anschließend werden Grundtechniken und Schrittkombinationen trainiert. Einzel- und Partnerübungen sowie Selbstverteidigung gehören ebenfalls dazu.

Wir sind eine reine Breitensport-Gruppe; es gibt bei uns keinen Leistungsdruck. Unser Trainer vermag uns jedoch derart zu motivieren, dass jeder von uns sein Bestes gibt. Alle Altersgruppen trainieren zusammen und arbeiten an Koordination, Reaktion und Gleichgewicht. Dabei wird die Konzentration gleich mittrainiert!

Neulinge oder auch Wiedereinsteiger sind gern willkommen: Am Freitag um 18.30 Uhr in der Turnhalle der Gehörlosenschule in der Marcusallee.

In den letzten zwei Jahren haben wir einige „Neuzugänge“ bekommen, von denen zwei Ende Mai erfolgreich ihre erste Kup-Prüfung (Kup = Schülergrad vs. Dan = Meistergraduierung; es gibt 10 Kupgrade) abgelegt haben. Zwei weitere Schüler haben ihre zweite Kup-Prüfung „gemeistert“: Mattis Baumert und Niklas Derau haben jetzt den 9. Kup, Selina Schuh und Thilo Jablonski den 8. Kup erreicht! Herzlichen Glückwunsch an alle vier!

Maike Tschentscher-Jablonski

## » Turnen

**In der Turnabteilung kommen nicht nur die Kinder auf ihre Kosten, sondern auch die Erwachsenen.**

Es gibt von Gymnastik für jedermann bis hin zu Powergymnastikstunden, BBP und Pilates viele Angebote. Aber auch diejenigen, die gesundheitliche Probleme haben, finden bei uns die richtigen Gruppen. Es gibt Rücken- oder Beckenbodenstunden, wo man unter genauer Anleitung passende Übungen macht, um evtl. bestehende Probleme zu reduzieren oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Musikbegeisterte können sich unter anderem in unseren Zumba und Stepp- Aerobic Stunden austoben.

Bei uns wird zwar hart trainiert, aber auch der Spaß kommt nicht zu kurz! Wer es lieber etwas ruhiger mag, für den gibt es Yoga und Qi-Gong.

In allen unseren Stunden freuen wir uns über neue Gesichter und Zuwachs. Die genauen Trainingszeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Sandra Schmitz

### EICHE HORN – mein Verein



„Der Ball muss ins Netz!“

Rosa Pink  
(Badminton)



# LANGE SHOPPINGNACHT

# 29.08.2015

## 10:00 - 22:00 Uhr



www.emsikey.de  
www.facebook.com/Emsikey  
Instagram: #emsikey

# EMSIKEY

Knochenhauer Str. 36-37 - 28195 Bremen

## » Tennis



### *Auch Erwachsene können das Tennis spielen noch erlernen*

Wer bereits als Kind oder Jugendlicher Tennis gespielt hat, wird dies wahrscheinlich auch im Erwachsenenalter fortführen. Entweder mit viel Ehrgeiz in einer Mannschaft oder aber als Hobby, vielleicht sogar mit der ganzen Familie. Das beste Einstiegsalter ist natürlich so früh wie möglich, also als Kind oder Jugendlicher. Aber auch Erwachsene können das Spiel selbstverständlich noch erlernen. Am besten bei unserem erfahrenen Trainer und Jugendleiter Stephan Henschel. Auch in diesem Sommer haben sich bei den Erwachsenen wieder einige Gruppen gefunden, die zusammen trainieren, spielen und danach gemütlich auf der Terrasse beisammen sitzen.

Geübt werden kann auf unserer schönen Tennisanlage in der Berckstraße. Dort finden auch viele Tennis-Events statt. Jeden Freitag um 18 Uhr treffen sich die Mitglieder zum freien Spiel. Dann spielt, wer immer Lust hat, miteinander Doppel. Bei schönem Wetter wird auf unserer Terrasse gegrillt. Im Sommer gibt es Vereinsmeisterschaften und vereinsinterne Turniere. Wer nicht in einer Mannschaft an den Punktspiele-

len der Bremen/Niedersachsen-Liga teilnehmen möchte, kann regelmäßig in der Club-Liga spielen. Und wer in der Woche vormittags Zeit hat, kann auch in einer Doppelrunde mitspielen. Dabei treffen sich Mannschaften aus Bremen und dem näheren Niedersachsen. Das Spielniveau in diesen Mannschaften ist aber nicht zu unterschätzen.

Wer das Spiel einmal gelernt hat und sich regelmäßig mit seinen Tennisfreunden trifft, möchte es nicht mehr missen! In unserer Abteilung stehen die Türen für jeden offen, und sei es nur, um einmal zuzuschauen oder vielleicht sogar eine Probestunde zu nehmen. Interessenten wenden sich bitte an Hans-Peter Fleischer (tennis@eiche-horn.de, Tel.3225971).

Über die Möglichkeiten, in Trainingsgruppen einzusteigen oder sich individuell schulen zu lassen, informiert Stephan Henschel (info@tennis-schule.org, Tel. 015142350988).

Jutta Barth

# wilbri

Wir bringen Ihre Ideen zum Ausdruck

Siebdruck  
Digitaldruck  
Außenwerbung

Wilbri GmbH  
Gutenbergstraße 11  
28 865 Lilienthal  
Tel. 0 42 98 - 27 06 0  
www.wilbri.de



## PANNE? UNFALL?

*hier kommt Hilfe .....*

- Abschleppservice/Pannenhilfe
- Leihwagen
- Erstellung von Kosten-  
vorschlägen
- ggf. Vermittlung eines  
Sachverständigen
- Abwicklung mit der  
Versicherung \*

\* Sofern uns dies nach dem Rechtsberatungsgesetz erlaubt ist

**nutzen sie unseren professionellen Service Im Schadensfall\*!**

**Jonny Hilker**  
... bei uns ist  
jeder Kunde König!

100  
JAHRE



Haferwende 45 • 28357 Bremen

Tel. 20 45 85 Internet: [www.jonny-hilker.de](http://www.jonny-hilker.de)  
24 h Notruf. 0172 – 429 87 55



## » Tanzen

### *Gesellschaftstänze*

#### **Standard- und Lateintänze**

Unsere Tanzkreise bieten Spaß und Sport gleichermaßen für alle Tanzbegeisterten von jung bis wieder jung, vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen. Im Gegensatz zum Turniersport stehen hier der Spaß an der Bewegung und die Gemeinschaft im Vordergrund. Unsere Tanzkreise werden von erfahrenen Tanzsport-Trainern und aktiven Turniertänzern angeleitet.

Alle die, die Grundschrirte und Grundfiguren der Standard- und Lateintänze lernen oder auffrischen wollen, sind in der Einsteigergruppe gut aufgehoben. In der Fortgeschrittenen-Gruppe werden diese Grundkenntnisse weiter vertieft und neue Figuren unterrichtet. Wer sich noch nicht sicher ist, in welche Gruppe er passt, ist herzlich eingeladen, zum nächsten Training vorbeizukommen und sich selbst ein Bild zu machen.

Generell tanzt man in unseren Gesellschaftskreisen mit einem festen Tanzpartner. Selbstverständlich ist man aber auch als "Single" herzlich willkommen und wird möglicherweise in der Gruppe fündig. Mit unserer Tanzpartnersuche bieten wir eine weitere Möglichkeit, einen passenden Tanzpartner zu finden.

Wer sich intensiver mit dem Tanzen auseinandersetzen möchte oder mit dem Gedanken spielt, Turniere zu tanzen, dem bieten die Vorturniergruppen einen tieferen Einblick in die Technik und Basic der Standardtänze.

Unser Team der Tanzsportabteilung steht Ihnen bei Fragen gerne mit Rat und Tat zur Seite (Tel.-Nr. 0421/239206).

Jürgen Kuzyk

#### **Neuer Einsteiger Tanzkreis für Erwachsene ab September 2015**

Die Tanzsportabteilung des TV Eiche Horn bietet nach den Sommerferien einen neuen Einsteiger-Tanzkreis für Paare an. Für alle, die das Tanzen erlernen oder alte Tanzkenntnisse wieder auffrischen möchten, ist diese Gruppe genau das Richtige!

Unser Einsteiger-Tanzkreis ist der ideale Einstieg, um die Gesellschaftstänze auch ohne Vorkenntnisse zu erlernen. Wir vermitteln die Grundlagen vieler verschiedener Tänze und Schritte in den Standard-, wie auch in den Lateinamerikanischen Tänzen, sowie Disco Fox und Salsa. Und es gibt ausreichend Zeit, das Erlernte auch zu festigen.

Start: Sonntag, 6. September 2015, 17 Uhr

Ein späterer Einstieg ist auch noch möglich, wenn die Teilnehmerzahl es zulässt. Immer sonntags von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr im Sportzentrum des TV Eiche Horn. Falls Sie Fragen zu den Tanzkreisen haben, steht Ihnen unser Team der Tanzsportabteilung unter der Telefonnummer 0421/239206 zur Verfügung.



*Tanzen macht Spaß und hält fit*

## » Bring-Freunde-mit-Aktion

In den Monaten Juli und August können unsere Mitglieder kostenlos einen Gast drei Mal mit zum Training bringen. Die Gäste können dann das gesamte Programm des Maximum nutzen, der Gastgeber muss sich allerdings um sie kümmern. Ob beim Training an den Geräten, schwitzen in den Kursen oder entspannen in der Sauna, alles geht nur gemeinsam. Und jeder Gast darf das Angebot natürlich nur ein Mal nutzen.

Informationen dazu unter der Telefonnummer 231010 oder im Maximum in der Berckstr. 87.

Petra Behrens

## » Sommergutscheine

In den Sommerferien gibt es wieder die Möglichkeit mit einem Gutschein im Maximum zu trainieren. Ab dem 23. Juli kann jeder einen Gutschein im Maximum erwerben und damit das Angebot einen Monat lang nutzen. So kann man das Sportangebot des Maximum unverbindlich probieren. Jeder bekommt zu Beginn des Trainingsmonats eine Einweisung an den Geräten und einen Trainingsplan, mit dem in dem Monat trainiert werden kann. Außerdem besteht die Möglichkeit, an den Kursen teilzunehmen und sich in der Sauna zu entspannen.

Dieses Angebot gilt für jedermann/-frau – unabhängig von einer Mitgliedschaft. Die Gutscheine können im Maximum, Berckstr. 87, erworben werden. Informationen zu der Aktion gibt es unter der Telefonnummer 23 10 10.

Telefon (0421) 27 16 37 + 27 46 13  
Telefax (0421) 27 46 89  
Edisonstraße 11 | 28357 Bremen

Verglasung von Neu- und Umbauten  
Blei- und Leichtmetallverglasung  
Isolierglas  
Glanzglas-Türanlagen  
Reparatur-Verglasung  
Moderne Bildeinrahmung  
Glasschleiferei  
Spiegel

# HORNER APOTHEKE



Ihrer Gesundheit zuliebe



**modern - servicefreundlich - preiswert**

Sebastian Köhler e.K.  
Horner Heerstr. 35  
28359 Bremen  
**Mo.-Fr. von 8.00 bis 19 Uhr**  
**Sa. von 8.30 bis 14 Uhr**

Tel. 0800 - 20 366 10 (kostenfrei)  
Fax 0421 - 20 366 40  
mail@hornerapotheke.de  
www.hornerapotheke.de

# » Yoga im Maximum

Seit Juni hat das Maximum sein Programm erweitert. Immer mittwochs von 20.00 bis 20.45 Uhr findet ein Yogakurs mit Viola statt. Sanfte Bewegungen, Dehnungen und Entspannung spielen eine große Rolle und tragen zum Wohlbefinden der Trainierenden bei. Und bei der Yogalehrerin Viola sind die Teilnehmer in guten Händen.

Die gelernte Heilpraktikerin hat ihre Yogausbildung in den USA abgeschlossen und dort auch erste Erfahrungen mit dem Unterrichten gemacht. Jetzt kommen die Maximum-Mitglieder in den Genuss dieses Trainings. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Informationen zum Yogakurs oder anderen Kursen gibt es unter der Telefonnummer 231010 oder direkt im Maximum in der Berckstr. 87.



*Freut sich auf die Kurse - Yogalehrerin Viola*

## EICHE HORN – mein Verein



„Viele soziale Kontakte. Fitness und Gesundheit.“

Anne und Henner Harde  
Tanzen, Walken, Wandern, Turnen



## Ihre Anwälte in Horn



**Anwaltsbüro  
Ansteeg · Speichert · von Rönn**  
Rechtsanwälte in Bürogemeinschaft

Erst einmal alles in Ruhe besprechen!

### Lars-Ole Ansteeg

Rechtsanwalt  
Zivilrecht · Bau- u. Architektenrecht · Miet- u. WEG-Recht

### Steffen Speichert

Rechtsanwalt & Fachanwalt für Verwaltungsrecht  
Arbeitsrecht · Beamtenrecht · öffentl. Baurecht

### Ulrike von Rönn

Rechtsanwältin  
Verkehrsrecht · Medizinrecht · Strafrecht

### Mirja Klauß

Rechtsanwältin  
Familienrecht · Erbrecht · Reiserecht



Achterstraße 27 · 28359 Bremen  
**Telefon: 0421 - 222 741 0**  
[www.anwaelte-horn.de](http://www.anwaelte-horn.de)

## » Aktiv-Angebote in den Sommerferien

Der TV Eiche Horn bietet auch in diesem Jahr viele Sommerferienaktivitäten für alle Altersgruppen an!

Auch die Sommerferien können mit Aktivität verbunden sein – wir haben Angebote für alle Altersgruppen im Programm!

Die **über 50 Kinderangebote** umfassen in diesem Jahr Frisbee, Floorball, Leichtathletik, Hip Hop, Fußball, Badminton, Eltern-Kind-Turnen, RSG, Kindertanz und „Fit for Teens“. Auch Nichtmitglieder können an diesen Angeboten kostenlos teilnehmen. Eine Anmeldung ist nur bei „Fit for Teens“, einem angeleiteten Training an unseren Fitnessgeräten, notwendig.

Außerdem haben wir drei Ausflüge organisiert. Der Weltvogelpark in Walsrode, der Kletterpark Verden – die Anreise erfolgt beide Male per Bus – und eine Naturerlebnisaktion im Rhododendronpark stehen auf dem Programm. Für diese drei Aktionen sind aber Voranmeldungen in der Geschäfts-

stelle des Vereins und im Falle der Busausflüge die Zahlung eines Eigenanteils erforderlich. Das Programm für die Kinder und Jugendlichen wird in diesem Umfang erst möglich durch die Unterstützung des Kreissportbundes Bremen-Stadt und des Ortsamts-Beirates.

Die genauen Daten aller Ferienangebote können den nachfolgenden Listen entnommen werden. Dort ist auch das Erwachsenenprogramm abgedruckt.

Darüber hinaus finden wieder in Kooperation mit der Bremer Sportjugend zwei ganzwöchige Feriencamps auf unserer Anlage statt. Diese sind aber bereits ausgebucht.

Fred Siegart

## Sommerferienprogramm für Kinder & Jugendliche

<b>Do, 23. Juli</b>	17.00 Uhr:	<b>Frisbee</b> für Jugendliche von 10-14 Jahren (auch für Anfänger/innen)
<b>Sa, 25. Juli</b>	9.30 Uhr:	<b>Eltern-Kind-Sport</b> für Kinder von 10 Monaten bis 2 Jahren
	10.30 Uhr:	<b>Eltern-Kind-Sport</b> für Kinder von 2 bis 4 Jahren

### 3 1 . K a l e n d e r w o c h e

<b>Mo, 27. Juli</b>	15.00 Uhr:	<b>Floorball</b> für Kinder von ca. 6 bis 14 Jahren
	16.30 Uhr:	<b>Floorball</b> für Jugendliche ab ca. 14 Jahren
<b>Di, 28. Juli</b>	16.30 Uhr:	<b>Badminton</b> für Kinder u. Jugendliche von 8 bis 17 Jahren Wer keinen Schläger hat: Es stehen Übungsschläger zur Verfügung!
	17.00 Uhr:	<b>Fußball</b> für Jungen und Mädchen von 6 bis 11 Jahren (Fritzewiese)
	17.00 Uhr:	<b>Frisbee</b> für Jugendliche von 10-14 Jahren (auch für Anfänger/innen)
<b>Do, 30. Juli</b>	9.30 Uhr:	<b>Ausflugsfahrt in den Kletterpark Verden</b> Kinder im Alter von 8 bis ca. 16 Jahren können ihren Mut und ihre Geschicklichkeit in der Höhe (gut gesichert) erproben! Abfahrt des Busses um 9.30 Uhr am Sportzentrum Berckstr., Rückkehr gegen 15.00 Uhr; Anmeldung unter Tel. 23 40 60 bis 24.7. Kostenbeitrag: 15 Euro für Fahrt und Eintritt. Bitte Verpflegung und Getränke für tagsüber selbst mitbringen!
	17.00 Uhr:	<b>Frisbee</b> für Jugendliche von 10-14 Jahren (auch für Anfänger/innen)

- Fr, 31. Juli** 16.00 Uhr: **Fit for Teens:** Training an Fitnessgeräten für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren. Teilnahme kostenlos, aber wegen begrenzter Teilnehmerzahl Anmeldung beim TV Eiche Horn (Fitness-Studio „Maximum“) unter Tel. 23 10 10.
- Sa, 1. August** 9.30 Uhr: **Eltern-Kind-Sport** für Kinder von 10 Monaten bis 2 Jahren  
10.30 Uhr: **Eltern-Kind-Sport** für Kinder von 2 bis 4 Jahren

### 3 2 . K a l e n d e r w o c h e

- Mo, 3. August** 15.00 Uhr: **Floorball** für Kinder von ca. 6 bis 14 Jahren  
16.00 Uhr: **Hip Hop** für 7-12-jährige  
16.30 Uhr: **Floorball** für Jugendliche ab ca. 14 Jahren
- Di, 4. August** 16.30 Uhr: **Badminton** für Kinder u. Jugendliche von 8 bis 17 Jahren  
17.00 Uhr: **Fußball** für Jungen und Mädchen von 6 bis 10 Jahren (Fritzewiese)  
17.00 Uhr: **Frisbee** für Jugendliche von 10-14 Jahren (auch für Anfänger/innen)
- Do, 6. August** 17.00 Uhr: **Frisbee** für Jugendliche von 10-14 Jahren (auch für Anfänger/innen)
- Sa, 8. August** 9.30 Uhr: **Eltern-Kind-Sport** für Kinder von 10 Monaten bis 2 Jahren  
10.30 Uhr: **Eltern-Kind-Sport** für Kinder von 2 bis 4 Jahren

### 3 3 . K a l e n d e r w o c h e

- Mo, 10. August** 15.00 Uhr: **Floorball** für Kinder von ca. 6 bis 14 Jahren  
16.30 Uhr: **Floorball** für Jugendliche ab ca. 14 Jahren
- Di, 11. August** 17.00 Uhr: **Fußball** für Jungen und Mädchen von 6 bis 10 Jahren (Fritzewiese)  
17.00 Uhr: **Frisbee** für Jugendliche von 10-14 Jahren (auch für Anfänger/innen)
- Do, 13. August** 17.00 Uhr: **Frisbee** für Jugendliche von 10-14 Jahren (auch für Anfänger/innen)
- Sa, 15. August** 9.30 Uhr: **Eltern-Kind-Sport** für Kinder von 10 Monaten bis 2 Jahren  
10.30 Uhr: **Eltern-Kind-Sport** für Kinder von 2 bis 4 Jahren

### 3 4 . K a l e n d e r w o c h e

- Mo, 17. August** 15.00 Uhr: **Floorball** für Kinder von ca. 6 bis 14 Jahren  
16.00 Uhr: **Hip Hop** für 7-12-jährige  
16.30 Uhr: **Floorball** für Jugendliche ab ca. 14 Jahren
- Di, 18. August** 17.00 Uhr: **Fußball** für Jungen und Mädchen von 6 bis 10 Jahren (Fritzewiese)  
17.00 Uhr: **Frisbee** für Jugendliche von 10-14 Jahren (auch für Anfänger/innen)
- Do, 20. August** 10.00 Uhr: **„Expedition in die Welt der Krabbler, Taucher und Flieger“:**  
**Naturerlebnis für Kinder von 5 bis 12 J. im Rhododendronpark**  
An Gebüsch, Blüten sowie im Wasser warten interessante Tiere darauf, mit Hilfe von Streifnetzen, Becherlupe und Röhrchen entdeckt zu werden. Wer Lust hat auf einen spannenden Forschervormittag, ist herzlich eingeladen.  
Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen! In Kooperation mit dem BUND Bremen.  
Treffpunkt: Eingang Sportzentrum Berckstr. 87, Dauer ca. 3 Stunden.  
Teilnahme kostenlos, aber wegen begrenzter Teilnehmerzahl  
Anmeldung beim TV Eiche Horn bis 18.8. unter Tel. 23 40 60.
- 17.00 Uhr: **Frisbee** für Jugendliche von 10-14 Jahren (auch für Anfänger/innen)

- Sa, 22. August** 9.30 Uhr: **Eltern-Kind-Sport** für Kinder von 10 Monaten bis 2 Jahren  
 10.30 Uhr: **Eltern-Kind-Sport** für Kinder von 2 bis 4 Jahren  
 11.15 Uhr: **Rhythmische Sportgymnastik** für Mädchen von 5 bis 10 Jahren

### 3 5 . K a l e n d e r w o c h e

- Mo, 24. August** 15.00 Uhr: **Floorball** für Kinder von ca. 6 bis 14 Jahren  
 16.30 Uhr: **Floorball** für Jugendliche ab ca. 14 Jahren  
 17.45 Uhr: **Leichtathletik** für Kinder u. Jugendl. von 6 bis 16 Jahren (Fritzewiese)
- Di, 25. August** 17.00 Uhr: **Fußball** für Jungen und Mädchen von 6 bis 11 Jahren (Fritzewiese)  
 17.00 Uhr: **Frisbee** für Jugendliche von 10-14 Jahren (auch für Anfänger/innen)
- Do, 27. August** 9.30 Uhr: **Ausflugsfahrt in den Weltvogelpark Walsrode**  
 Kinder im Alter von 8 bis 14 Jahren können in den größten Vogelpark der Welt mitfahren. Pelikane, Pinguine, Flamingos und Geier sind nur einige der 4000 Vögel. Spektakuläre Flugshows, Fütterungen, eine Vogelbabystation und ein riesiger Abenteuerspielplatz lassen es nie langweilig werden! Abfahrt des Busses um 9.30 Uhr am Sportzentrum Berckstr., Rückkehr gegen 15.00 Uhr; Anmeldung unter Tel. 23 40 60 bis 20.8.  
 Kosten: 12 Euro für Fahrt & Eintritt. Verpflegung & Getränke für die Fahrt selbst mitbringen!
- 17.00 Uhr: **Frisbee** für Jugendliche von 10-14 Jahren (auch für Anfänger/innen)
- Sa, 29. August** 9.30 Uhr: **Eltern-Kind-Sport** für Kinder von 10 Monaten bis 2 Jahren  
 10.30 Uhr: **Eltern-Kind-Sport** für Kinder von 2 bis 4 Jahren  
 11.15 Uhr: **Rhythmische Sportgymnastik** für Mädchen von 5 bis 10 Jahren

### 3 6 . K a l e n d e r w o c h e

- Mo, 31. August** 15.00 Uhr: **Floorball** für Kinder von ca. 6 bis 14 Jahren  
 16.30 Uhr: **Floorball** für Jugendliche ab ca. 14 Jahren  
 17.45 Uhr: **Leichtathletik** für Kinder u. Jugendl. von 6 bis 16 Jahren (Fritzewiese)
- Di, 1. Sept.** 17.00 Uhr: **Frisbee** für Jugendliche von 10-14 Jahren (auch für Anfänger/innen)
- Mi, 2. Sept.** 17.00 Uhr: **Kindertanz** für Mädchen von 7-11 Jahren

**Treffpunkt: Sportzentrum des TV Eiche Horn in der Berckstraße 87.**

**Eine vorherige Anmeldung ist nur dort erforderlich, wo dies ausdrücklich erwähnt ist!**

**Alle Angebote sind auch offen für Kinder und Jugendliche, die nicht Mitglied im TV Eiche Horn sind!**

**ELEKTRO-KLEMPNEREI**

Leher Heerstraße 5  
 Tel. 04 21 / 23 61 98  
 Fax 04 21 / 2 44 90 00

*Sanitäre Anlagen  
 Badrenovierung*

**Thäte**

*Leuchten, Hausgeräte,  
 Kundendienst  
 Kommunikations- u. Sicherheitstechnik*

# Sommerferienprogramm für Erwachsene

regelmäßige Trainingszeiten vom 23.7. – 2.9.2015 im Sportzentrum des TV Eiche Horn in der Berckstr. 87

<b>Montag</b>	9.30-11.30	Tischtennis für Senioren	Sporthalle
	10.30-12.00	Walking / Nordic-Walking	Treffpunkt Eingangshalle
	11.00-12.00	Sitz-/Funktionsgymnastik (außer 24.+31.8.)	Mehrzweckhalle
	18.00-19.00	Floorball-Breitensport	Sporthalle
	19.00-20.00	Gymnastik f. alle	Mehrzweckhalle
	19.15-21.30	Herzsport-Gruppen	Sporthalle
	20.15-21.30	Tanzsport (Latein u. Standard)	Mehrzweckhalle
<b>Dienstag</b>	9.00-10.00	Frauengymnastik	Mehrzweckhalle
	10.00-11.00	Seniorengymnastik	Mehrzweckhalle
	11.00-12.30	Krebsnachsorge	Gym-Raum 2000
	11.15-12.15	Fit für alle	Sporthalle
	14.00-18.00	Seniorenwandern (nur 28.7., 11.8. u. 25.8.) Treffpunkt bitte erfragen bei Frau Telepski, Tel. 04240-952758	
	17.00-20.00	Badminton (am 28.7.+4.8. ab 18.00)	Sporthalle
	18.00-20.00 20.00-22.00	Sportabzeichenvorbereitung Floorball-Herren	Fritzewiese Sporthalle
<b>Mittwoch</b>	8.45-12.15	Radwandern für Senioren	Treffpunkt Eingangshalle
	9.30-11.45	Herzsport-Gruppen	Sporthalle
	15.00-17.00	RSG-Leistungsgruppen (bis 5.8.)	Sporthalle
	15.30-17.00	(Nordic-)Walking (außer 2.9.)	Treffpunkt Eingangshalle
	16.00-18.00	Krebsnachsorge	Mehrzweckhalle/Clubr.
	17.00-20.30	Herzsport-Gruppen	Sporthalle
	18.00-19.00 18.30-21.00	Lauftreff Tanzsport-Gruppen (Standard)	Treffpunkt Eingangshalle Mehrzweckhalle
<b>Donnerstag</b>	9.30-10.35	Herzsport-Gruppe	Sporthalle
	11.00-13.00	Reha-Funktionstraining (2 Gr.)	Mehrzweckhalle
	15.00-18.00	RSG-Leistungsgruppen (bis 6.8.)	Sporthalle
	16.00-18.15	Reha-Funktionstraining (2 Gr.)	Mehrzweckhalle
	18.00-20.00	Floorball-Herren	Sporthalle
	18.30-20.30	Karate	Mehrzweckhalle
	20.00-22.00	Volleyball 1./2.Damen	Sporthalle
<b>Freitag</b>	9.30-10.30	Reha-Funktionstraining	Mehrzweckhalle
	18.00-19.30	Lauftraining	Treffpunkt Eingangshalle
	18.00-20.00	Volleyball 1.Damen (ab 7.8.)	Sporthalle
	20.00-22.00	Volleyball Freizeit-Mixed	Sporthalle
<b>Samstag</b>	8.30- 9.45	Herzsport-Gruppe	Sporthalle
	10.45-14.00	RSG-Leistungsgruppen (bis 8.8.)	Sporthalle
<b>Sonntag</b>	10.00-13.00	Karate	Mehrzweckhalle

Darüberhinaus hat unser Fitness-Studio „Maximum“ die ganzen Ferien über jeden Tag normal geöffnet. Nutzung nur für Mitglieder der Fitnessabteilung. Die genannten Zeiten für Herzsport, Krebsnachsorge und Funktionstraining sind nur für den betroffenen Personenkreis (mit ärztl. Besch.) gedacht.

## » Schach für Erwachsene

Seit mehreren Jahren beteiligen sich Schachspieler des TV Eiche Horn am Ligabetrieb des Bremer Schachbundes. Die Horner Schachabteilung kooperiert dabei mit dem MTV Wilstedt. Wilstedter Schachspieler profitieren dabei von kürzeren Wegen zu Spiellokalen im Bremer Raum statt in Niedersachsen und die anfänglich wenigen Horner konnten so in den Mannschaftssport einsteigen.

In Bremen gibt es fünf (eingleisige) Spielklassen. Die höchste ist die Stadtliga, gefolgt von den Klassen A, B, C und D. Gespielt wird – im Normalfall – mit einer Mannschaft an acht Brettern. Eine Spielklasse umfasst zehn Mannschaften, die an neun Terminen pro Jahr im Rundensystem gegeneinander antreten.

Momentan spielt die 1. Mannschaft in der A-Klasse.



Beim TV Eiche Horn geht es also um Schach als Breitensport. Man muss beim relativ zeitaufwändigen Turnierschach nicht mitmachen, aber das Angebot besteht! Das Hauptziel der Spielabende ist es, die grauen Zellen in Bewegung zu halten. Meistens sind passende Spielpartner anwesend oder man kann „kibitzen“. Jeden 1. Mittwoch im Monat bieten Christian Maeder (C-Trainer), Alexander Norbach (Schulschach-AG-Leiter) oder unser Youngster Philipp Stern (C-Trainer) – die auch an den oberen Brettern der 1. Mannschaft spielen – ein computerunterstütztes Schachtraining für Er-

wachsene an. Trainingsinhalt sind Eröffnungen, Analysen von klassischen oder aktuellen Großmeisterpartien bis hin zu speziellen Strategie- und Taktikthemen.

Zwischen Herbst und Frühjahr – also parallel zu den Mannschaftskämpfen – werden regelmäßig offiziell ausgewertete Partien im Rahmen unserer Vereinsmeisterschaft ausgetragen. Daran beteiligen sich mehr als zehn Horner und Wilstedter in einem umfangreichen Rundensystem. Gespielt wird nach Absprache bei uns im Clubraum oder in Wilstedt. Der diesjährige Vereinsmeister ist Alexander Norbach.

Die Spieler aus Horn, die in den Mannschaften mitspielen, sind – außer den obigen drei Trainern – Erik Zimmermann, Lazar Drac, Christian Eisold, Roy Wohlers, Erwin Troike, Gabriel Lambers, Hanfried Boencke und der erst 13-jährige Silas Viet.

Das Ziel der Schachabteilung ist es natürlich, das Schachspielen beim TV Eiche besonders für die Mitglieder anderer Abteilungen attraktiver zu machen, also mehr Mitglieder zu gewinnen, um damit unsere Mannschaften im Ligabetrieb zu verstärken.

Der amtierende Weltmeister, Magnus Carlsen, sorgt momentan in Norwegen für eine wahre Euphorie mit Schach als Show und Sport. Wer diese Begeisterung oder bloßes Interesse für den sonst leisen Denksport teilt, ist zu uns herzlich eingeladen. Gerne heißen wir ausdrücklich auch Spielerinnen in unserer Schachgruppe willkommen!

Seit der Knock-Out-Weltmeisterschaft der Frauen 2015 im Olympiapark Sotschi heißt die Schachweltmeisterin Maria Muzychuk; sie ist Jahrgang 1992 und kommt aus der West-Ukraine. Sie hat eine zwei Jahre ältere Schwester, Anna, die als noch spielstärker gilt. Schach ist oft auch Familiensport.

Christian Maeder



## » Lifetime-Sportart Judo

### *Breites Trainingsangebot für Erwachsene*

Ob ambitionierte Bundesligakämpferinnen oder gelegentlich trainierender Freizeitsportler: Dank der diversen Trainingsangebote der Judoabteilung findet jeder Sportler ein passendes Angebot.

Aufgrund intensiven Trainingseinsatzes und ständiger Wettkampferfolge gehört die Judoabteilung des TV Eiche Horn zu einer der angesagten regionalen Adressen im Leistungssport.

Fernab vom leistungsorientierten Wettkampftraining tummeln sich zahlreiche Erwachsene mit den unterschiedlichsten Beweggründen in den Freizeitsportstunden. Egal, ob der Interessenschwerpunkt im Judo, der Selbstverteidigung oder dem Fitnessbereich liegt, ein jeder Sportler kann sich aus

einer Vielzahl von Trainingsstunden ein passendes Judo- oder Jiu-Jitsu-Angebot herausuchen.

Als besondere Empfehlung der Judotrainer gilt die Trainingsstunde dienstags von 19.45 bis 21.15 Uhr mit dem Schwerpunkt Judo und Fitness, sowie das Selbstverteidigungstraining (Jiu-Jitsu) donnerstags von 20.45 bis 22.00 Uhr. Beide Trainingsangebote, die sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet sind, finden in der Mehrzweckhalle des Sportzentrums in der Berckstraße statt und sind für Anfänger, Wiedereinsteiger und aktive Judoka geeignet. Selbstverständlich ist ein kostenloses Probetraining möglich. Weitere Infos unter der Tel.-Nr. 0421/67378731.

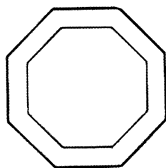
Sven Antonik

# **PETERSEN • OPTIK**



Horner Heerstr. 37 · Postfach 34 70 30 · 28359 Bremen  
Telefon 04 21 / 230112

**BRILLEN · KONTAKTLINSEN  
FERNGLÄSER**



## Ihr starkes Team

Kommen Sie einfach bei uns vorbei

fair versichert



**ÖVB Vertretung  
Vera Dettmer**

Wilhelm-Röntgen-Str. 2  
28357 Bremen  
Tel. 0421 232676  
Fax 0421 231502  
[vera.dettmer@oevb.de](mailto:vera.dettmer@oevb.de)





## » Wir können auch „Freizeit“(-Volleyball)

Die Volleyballabteilung des TV Eiche Horn steht in Bremen und darüber hinaus bekanntlich für Leistungssport mit unseren 1. Damen in der 2. Bundesliga.

### Wir können aber auch anders ...

Jeden Montag von 18.30 bis 20.30 Uhr in der Curiestraße und jeden Freitag von 20.15 bis 22.00 Uhr in der Berckstraße gehört die Halle unseren Mixed-Freizeitgruppen! Hier finden sich Menschen fast jeden Alters (z. Zt. zwischen 20 und 75) - von reinen FreizeitvolleyballerInnen bis zu ehemaligen Ligaspielern, um in lockerer Atmosphäre, aber mit sportlichem Ehrgeiz, zu baggern, zu schmetterten und zu pritschen. Und auch die „Geselligkeit“ kommt nicht zu kurz, denn freitags klingt der Abend mit einem Bier oder anderem Getränk in

unserer Vereinsgaststätte aus und damit wird das Wochenende eingeläutet. Zweimal im Jahr organisieren wir zudem für alle, die Zeit und Lust haben, eine gemeinsame Unternehmung außerhalb der Halle: Im Winter steht unsere traditionelle Boßel-/Kohltour in der näheren oder manchmal auch weiteren Umgebung an und im Sommer machen wir eine Fahrradtour mit anschließendem Grillabend in unserem Vereinszentrum.

Da wir an beiden Terminen bei Bedarf auch ein zweites Netz aufbauen und auf zwei Feldern spielen können, sind neue SportlerInnen und Sportler (auch sportlich etwas begabte AnfängerInnen) jederzeit gern bei uns gesehen! Also traut euch ...

EK

# Optik Stallmann

BRILLEN · FERNGLÄSER · MIKROSKOPE · KONTAKTLINSEN  
Optik Stallmann in Horn GmbH

Leher Heerstraße 27-31 · Telefon (0421) 23 65 21 · Fax (0421) 23 47 49  
[www.optik-stallmann.de](http://www.optik-stallmann.de)





## » 5. Logabirumer Sommerturnier in Leer

Auch 2015 war die „Montagstruppe“ der Basketballabteilung wieder zu Gast in Leer bei den Fortuna Baskets, die das Logabirumer Sommerturnier ausrichten. Der Besuch des 2-tägigen Turniers hatte das Ziel, die Entwicklung des Teams zu bewerten, Neues zu erlernen, einige Regelfeinheiten von erfahrenen Schiedsrichtern erklärt zu bekommen und natürlich um Spaß zu haben.

In 2014 haben wir, geschwächt durch Verletzungen, erste Erfahrungen gesammelt und herbe Niederlagen eingesteckt. Dieses Jahr gab es personelle Verstärkungen auf zwei Positionen, mehr Training und ein ausgeglichenes Testspiel gegen die Nachbarn vom TV Walle 1875, das knapp und unglücklich in der letzten Sekunde mit 58-56 verloren ging. Das Teilnehmerfeld des Turniers war wie immer auf hohem Niveau und wurde erst durch die Oberliga begrenzt. Zu Gast war u. a. auch die deutsche Ü45 Nationalmannschaft, mit einem Spieler aus Oberneuland in ihren Reihen. Die Vorrunde wurde zwar als Gruppenletzter beendet, aber die Ergebnisse fielen im Vergleich zu 2014 deutlich knapper aus

und das Ziel „Verbesserung der Leistung aus 2014“ wurde schon am Abend als „erreicht“ definiert.

Nach siegreichem Kampf gegen die Deckenbeleuchtung und diverse Bewegungsmelder mit anschließender Übernachtung in der Turnhalle gab es dann am nächsten Morgen den allerersten Sieg gegen den TV Norden. Ausgeruht und mit der Gewissheit, dass wir uns stetig verbessern, nahmen wir den Kampf auf und gingen durch drei Körbe in Folge in Führung. Aus einer sicheren Defense heraus wurde das Spiel nochmals deutlich sicherer als am Vortag aufgebaut. Zur Halbzeit wurde uns bewusst: Hier können und müssen wir gewinnen. Am Ende des Spiels lagen wir dann mit 6 Punkten vorn.

Am 11.07.2015 wird dann die „Dienstagstruppe“ an einem Turnier von BTS Neustadt teilnehmen und wir freuen uns auf Eure Unterstützung in der Erlenstraße 85A, um nach zwei Turniersiegen das Triple perfekt zu machen.

Jens de Haan, Übungsleiter Basketball Jugend

# » Eiche-Runners beim Marathon in Hamburg

Es ist Sonntagmorgen 6.37 Uhr. Zwölf Laufbegeisterte treffen am Bremer Hauptbahnhof zusammen. Ihr Ziel ist Hamburg – die Teilnahme am Hamburg Marathon. Einige sind bereits das vierte Mal dabei, aber es sind auch wieder Ersttäter in der Gruppe. Das Gefühl, an so einem Event teilzunehmen, lockt immer wieder Neue an. Einer davon ist unser Lauffreund Dieter, unser Senior. Ihm gefällt es sichtlich.

Im Zug nach Hamburg wird natürlich nur über das Laufen geredet. Wer startet wo, wo sind die Wechsellpunkte und wie gelangt man dorthin. Die drei Staffeln starten in schwarzen, grünen und gelben Trikots - den Eiche Farben.

In Hamburg angekommen, geht es unverzüglich zum Messegelände. Dort schicken wir unsere Startläuferinnen auf den Weg: 16 km liegen vor ihnen. Es geht von dort über Altona und die St. Pauli Landungsbrücken bis zum Jungfernstieg. Trotz leichten Regens kommen sie mit tollen Zeiten am Etappenziel an. Prima, das Wetter klart auf und schon geht es für die zweiten Staffelläufer auf die elf Kilometer lange Etappe. Ziel der zweiten Etappe ist die City Nord. Puh, die Sonne meint es hier besonders gut. Dort ist der Start der dritten, knapp sechs Kilometer langen Teilstrecke. Sie führt entlang der Außenalster nach Alsterdorf. Tolles Panorama und ein prima Laufwetter. Schade, dass sich das Wetter wieder eintrübt. Als die Schlussläufer auf die letzte, neun Kilometer

lange, Etappe gehen, fängt es richtig an zu regnen. Pitschnass kommen sie am Messegelände wieder an. Trotzdem, die 42,195 km sind absolviert. Und die grüne Staffel kommt mit einer Superzeit von exakt vier Stunden ins Ziel.

Alle sind zufrieden und freuen sich über ihren Lauf und genießen die After-Run-Party mit Medaillen-Übergabe und den Leckereien für das leibliche Wohl.

Hermann Heuke

*Nach dem Lauf ist vor dem Lauf*





Dieses Bild wurde bei unseren Radtagen  
in Zeven aufgenommen. Zeitraum  
31.05.2015 bis 04.06.2015.

## » Immer wieder mittwochs

**Radfahren ist in!**

**Radfahren ist gesund!**

**Radfahren ist sportlich und hält fit!**

Einige gute Gründe, um Rad zu fahren.

Das hat man auch schon lange beim TV Eiche Horn erkannt. Seit 35 Jahren gibt es hier die Sportart „Radfahren für Senioren“. In den Monaten April bis Oktober treffen sich Radler/innen jeden Mittwoch zwischen 8.30 und 9.00 Uhr vor dem Sportzentrum in der Berckstaße, um unter der Leitung von Johann Löther und Edmund Brandt die schöne Umgebung von Bremen kennenzulernen und die laufenden baulichen Veränderungen in der Stadt zu beobachten.

Die Touren dauern ca. vier Stunden und es werden 30 bis 40 km gefahren. Alle sechs bis sieben Wochen gibt es eine Tagestour mit Einkehr (Fahrstrecke ca. 60-65 km).

Auch vor der Seniorenradgruppe hat der Fortschritt nicht halt gemacht. Dank moderner ped-elec Räder (ped = treten) hört man jetzt nicht mehr mit 75 Jahren auf, in der Gruppe zu fahren, sondern noch über 80-jährige fahren mit und genießen per „Rad“ in der Gruppe die Natur und haben viel Spaß. Wie oben gesagt: „Radfahren ist in!“

Elfriede Löther

Familienbetrieb  
seit 1880

Bestattungen

Friedhofstr. 19  
28213 Bremen

**Tag & Nacht**

Maria und Aloys Tielitz

Norbert Tielitz

Maria und Julius Tielitz

Peter Tielitz

Laura Tielitz

**Die 5. Generation**

**im Hause Tielitz**

Telefon 04 21-20 22 30 · [www.tielitz.de](http://www.tielitz.de)

## » 19. Juli - Tag der offenen Tür Karate-Jubiläum mit Probetraining

Die Karateabteilung bei Eiche Horn besteht kontinuierlich seit nunmehr 31 Jahren, nämlich seit 1984. Seitdem ist Dr. Elke von Oehsen dort Trainerin. Doch auch schon davor soll es kurze Zeit Karate bei Eiche gegeben haben. Das 10-jährige Jubiläum wurde 1994 mit einer sehr phantasievollen Feier und einer eigenen Zeitung begangen.

Karate ist eine unterschätzte (Budo-) Sportart, weil deren Vielfalt kaum bekannt ist. So ist es möglich, im selben Training mit anderen zusammen seine individuellen Ziele (wie Fitness, Sport, Selbstverteidigung oder mentale Aspekte) zu verfolgen.

Eiche Horn hat einige erfolgreiche Kämpfer/innen und hohe Dan-Träger hervorgebracht:

Dr. Elke von Oehsen, Dr. Jürgen Fabian, Andreas Schneider, Ralf Brusckke, Dr. Alireza Khostevan, Christine Günhe, Christoph Thiel, Dr. Bernhard Stoevesandt und Elisabeth Schaefer.

Außerdem sind die Horner als engagierte Ausrichter von Lehrgängen, Volunteers bei Veranstaltungen (wie der EM 2003 und der WM 2014 in Bremen) und Karate-treibende auf hohem technischen Niveau bekannt, die sich mit ihrem Wissen und Können nicht verstecken müssen, sondern - ganz im Gegenteil - auf bundesweiten Lehrgängen sehr gut mithalten können.

Zu dieser eingeschworenen Truppe gehören seit vielen Jahren auch Peter Wegner, Claus-Michael Westphal, Dr. Bernd Lienstädt und Stefan Blume-nau.

Karate bietet für Erwachsene eine gute Möglichkeit mit dem Alltagsstress umzugehen (körperliche Beanspruchung, Gemeinschaft, meditative Aspekte, Sandsacktraining und vieles mehr).

Unser Abteilungsjubiläum wollen wir für alle mit einem gemeinsamen Training begehen (mit oder ohne Karateanzug, mit oder ohne Vorkenntnisse), am Sonntag, d. 19. Juli, von 11.00 bis 12.30 Uhr in der Mehrzweckhalle Berckstraße. Danach ist "Klönen über alte Zeiten" im Vereinsheim angesagt.

Dazu sind alle noch Aktiven und alle Ehemaligen willkommen. Kontakt: C-M Westphal Tel.: 0421/75136

Mail: [cmwestphal@uni-bremen.de](mailto:cmwestphal@uni-bremen.de)

*Dr. Elke von Oehsen (li) und Teruo Kono ((re) National-trainer Wadokai) beim Osterlehrgang in der Halle Berckstraße (ca. 1987)*



# » Tanzen kennt kein Alter!

## *Tanz einfach mit!*

Wer Spaß an Folklore-, Kreis- und Konträtänzen sowie Squares und Linedance hat, ist bei uns gut aufgehoben.

Gesucht werden tanzfreudige Singles oder Paare ab 50 Jahre. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jeder kann ohne Partner kommen. Tanzen hebt die Lebensfreude und sorgt für körperliches und seelisches Gleichgewicht. Tanzen ist aber auch aktive Gesundheitsvorsorge. Es fördert das Herz-/Kreislaufsystem, die Beweglichkeit und die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.

Wir treffen uns Montagmorgen von 10.30 bis 11.30 Uhr (Anfänger) und von 11.30 bis 13.00 Uhr (Fortgeschrittene) in der Mehrzweckhalle des TV Eiche Horn in der Berckstraße 87. Unsere ausgebildete Seniorentanzleiterin Margarita Ristau freut sich auf Ihr Kommen und Mitmachen!



### » Unterstützen Sie die „Horner Sportstiftung“!

Sie möchten die Arbeit des TV Eiche Horn nachhaltig finanziell unterstützen? Dann erhöhen Sie das Stiftungsvermögen der gemeinnützigen „Horner Sportstiftung“ durch Ihre Zustiftung! Von den jährlichen Zinserträgen profitiert unser Verein dauerhaft.

Zustiftungen sind steuerbegünstigt. Auch kleine Beträge sind jederzeit willkommen. Überweisungen bitte an die Horner Sportstiftung c/o Bürgerstiftung  
Konto-Nr. (IBAN): DE25 2905 0101 0080 5463 51 bei der Sparkasse Bremen (BIC: SBREDE22XXX)  
Verwendungszweck: Zustiftung Horner Sportstiftung  
Bitte Name und Adresse angeben!

Für Rückfragen steht das Stiftungskuratorium (Björn Jeschke, Dietrich Behl) gern zur Verfügung. Die Kontaktdaten erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle des TV Eiche Horn, Tel. (0421) 234060.

**Gesundheit zum günstigen Preis!**




Dr. Hans-Dieter Just  
Apotheker

Wilhelm-Röntgen-Str. 4  
im Rewe-Markt, 28357 Bremen-Horn  
Tel. (0421) 20 54 44, Fax (0421) 205 44 55  
[www.apomarkus.de](http://www.apomarkus.de)

## » A-Jugend steigt in die Verbandsliga auf

Die Entwicklung der Abteilung Fußball hat in den vergangenen Jahren eine positive Entwicklung genommen. Dies zeigen wachsende Mitgliederzahlen und herausragende Leistungen vieler Mannschaften im Spielbetrieb.

Erstmalig spielten in den beiden vergangenen Jahren zwei C - Junioren - Mannschaften in der Verbandsliga.

Diese Entwicklung wird fortgesetzt mit dem gerade erzielten Aufstieg unserer 1. A - Jugend in die Verbandsliga Bremen/Bremerhaven. Wir gratulieren der Mannschaft mit ihren Trainern Tomas Führer und Christoffer Jones.

Unser Ziel ist es nun, 'am Ball zu bleiben', und in Zukunft in den Bereichen A -, B - und C - Junioren jeweils eine Mannschaft in der Verbandsliga zu etablieren. Dafür benötigen wir noch weitere Spieler der Jahrgänge 97 und 98, um die Lücken im Kader zu schließen, die durch diverse Abgänge entstanden sind.

Aus diesem Grund laden wir alle interessierten Spieler der Jahrgänge 1997 und 1998, die sich im neuen Jahr in der Verbandsliga zeigen wollen, zu unserem Training am Dienstag und am Donnerstag von 18.20 bis 20.00 Uhr auf die Bezirkssportanlage Curiestrasse ein.

Damit wir in Zukunft weiter erfolgreich Fußball in allen Altersklassen spielen können, haben wir in den vergangenen Jahren sehr viel Wert auf die Ausbildung unserer Trainer und Betreuer gelegt und fördern dieses auch in Zukunft. Die positiven Entwicklungen in den jüngeren Mannschaften von F bis D lassen uns hoffen, dass wir unsere Ziele auch in Zukunft erreichen können.

Wir wollen in allen Altersklassen durch gut ausgebildete Trainer unseren Talenten eine möglichst gute Ausbildung angeeignet lassen und gleichzeitig allen Spielern unserer Abteilung Spaß am Fußball vermitteln.

Die Entwicklung unserer gerade in die Verbandsliga aufgestiegenen A - Jugend zeigt, dass man mit gutem Training und einer tollen Gemeinschaft viel erreichen kann.

Wir wünschen der Mannschaft und ALLEN ANDEREN MANNschaften FÜR DIE NEUE SAISON viel Erfolg.

Hinrich Blanken



*Wir gratulieren  
unseren D-Mädchen  
zur Bremer  
Landesmeisterschaft*

*Glückwunsch!*

## » Horner Judoka beweisen Heimstärke

### *Acht Goldmedaillen beim Eichhörnchen Cup*

Nicht als harmlose Eichhörnchen, sondern eher als mutige Löwen präsentierten sich die Nachwuchsjudoka des TV Eiche Horn beim Eichhörnchen-Cup im heimischen Sportzentrum in der Berckstraße.

20 Vereine aus Bremen, Niedersachsen und Hamburg schickten ihren Nachwuchs zum sportlichen Vergleich auf die Horner Judomatten und überzeugten durch ansprechendes Judo. Mit acht Gold-, vier Silber- und elf Bronzemedailles sicherte sich die Horner Delegation Rang 1 im Medaillenspiegel.

„Quer durch alle Alters- und Gewichtsklassen konnten unsere Athleten gut mithalten und bestimmten oft souverän das Geschehen auf der Matte“, zieht Eiche-Trainerin Lydia Wullschläger ein positives Gesamtresümee.

Als Sieger ihrer Gewichtsklasse sicherten sich Marieke Köper, Hanne-Sophie Dehne, Melina Kevrekidis, Svea Rathcke, Anna Röhrig, Sean Trimborn, Joel Köper und Samay Hofmann den Turniersieg.



## » Ein starkes Team

Judokämpfer Sean Trimborn und Eiche-Trainer Nurali Normamatov bildeten auf der Landesmeisterschaft der männlichen U12 ein unschlagbares Team. Mit drei vorzeitigen

Siegen sicherte sich Sean den begehrten Landesmeistertitel und wurde zusätzlich noch als bester männlicher U12 Techniker des Bremer Judo Verbandes ausgezeichnet.





## » Aus dem Jugendausschuss

Im vorherigen Horner Sportmagazin wurde über die erste Jugendversammlung des Vereins und die Wahl eines Jugendausschusses berichtet. Nachdem wir schon einige Treffen hatten, möchten wir uns und unsere Arbeit hier kurz vorstellen.

Wir sind der Jugendausschuss des TV Eiche Horn und damit die gewählten Vertreter der Jugendlichen des Vereins. Insgesamt sind wir acht Personen im Alter zwischen 14 und 18 Jahren, wobei unser Jugendreferent etwas älter ist. Unser Ziel ist es, die Interessen der Jugendlichen zu vertreten und ihnen ein Mitspracherecht im Verein zu verleihen. Wir treffen uns derzeit einmal im Monat – manchmal auch öfter – und besprechen, wie wir arbeiten wollen und welche Ziele wir erreichen wollen. Dabei haben wir verschiedene Gebiete ausgearbeitet, auf denen wir tätig sein möchten. An verschiedenen Stellen werden wir die Mitglieder, und hier insbesondere die jugendlichen Mitglieder des Vereins, über unsere aktuellen Projekte informieren.

Wir werden regelmäßig hier im Horner Sportmagazin und auch auf der Vereinshomepage ([eiche-horn.de/der-](http://eiche-horn.de/der-verein/jugendausschuss)

[verein/jugendausschuss](http://eiche-horn.de/der-verein/jugendausschuss)) über unsere Arbeit berichten. Für uns steht vor allem die abteilungsübergreifende Jugendarbeit im Vordergrund – um so eine gemeinsame Vereinsjugend mit gemeinsamen Interessen voranzubringen. Dafür arbeiten wir derzeit Projekte aus, die uns in Bezug auf dieses Ziel weiterbringen.

Beispiele hierfür könnten abteilungsübergreifende Turniere, Treffen oder interessante Veranstaltungen oder Ausbildungen (JuLeiCa oder Übungsleiterassistent/in) sein – wir halten euch auf dem Laufenden. Momentan sammeln wir gerade Ideen und prüfen die Umsetzung.

Natürlich sind wir in erster Linie dafür da, die Interessen der Jugend im Verein zu vertreten, dafür benötigen wir aber auch eure Mithilfe: teilt uns bitte eure Wünsche, Ideen oder Anregungen mit. Wir freuen uns, wenn ihr uns ansprecht oder einfach eine E-Mail an [Jugend@eiche-horn.de](mailto:Jugend@eiche-horn.de) schreibt.

Euer Jugendausschuss

# OPTIKER FRICKE präsentiert : Die Claudia Schiffer Sonnenbrillen-Kollektion



**Augenoptik · Brillen · Contactlinsen**  
Schwachhauser Heerstraße 211 – 28211 Bremen  
Telefon (0421) 217382 + 216825