

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



# Horner Sportmagazin



Oktober | November | Dezember 2015

- » Im Fokus: Sport für Senioren
- » Aufstieg: Tennis und Volleyball
- » Beitragsreform

# 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 Stadtteilfe  
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



## » Für körperliche Aktivität ist es nie zu spät

Es gibt nichts Besseres als Sport, wenn man die 50 überschritten hat und gesund und vital bleiben will. Sportlich aktive Menschen wissen, wie gut ihnen die Bewegung tut. Wer sich längere Zeit nicht oder nur sehr wenig sportlich bewegt hat, ist im Allgemeinen mehr oder weniger stark „eingeroestet“. Deshalb sollten Neu- oder Wiedereinsteiger behutsam in ein Training einsteigen: Aktiv werden - ohne die Gesundheit zu gefährden.

Der TV Eiche Horn bietet im Bereich Seniorensport jede Menge Abwechslung. Ob Fahrradfahren, Tischtennis, Wandern, Tanzen oder Gymnastik. Für jeden ist etwas dabei. Vorbeikommen, mitmachen und am Ball bleiben, damit Sie Ihre körperliche Aktivität nicht verlieren. Sie werden schnell erfahren, wie viel Spaß ein ausgewogenes Bewegungsprogramm machen kann.

Natürlich kommt neben dem sportlichen Miteinander auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Denn nach dem Sport kann man in geselliger Runde zusammen sitzen und gemeinsam lachen und plaudern.

Anke Stölken

Leiterin  
Senioren-Abteilung



### » In dieser Ausgabe:

- 3 Editorial
- 4 Geschäftsstelle | Vorstand
- 5 Seniorensport
- 10 Eiche intern
- 13 Turnen
- 14 Maximum
- 16 Tennis
- 18 Volleyball
- 20 Floorball
- 21 Leichtathletik / Maximum
- 23 Karate
- 24 Rund um die Eiche
- 27 Beitragsreform
- 30 Sportliches Angebot

## 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 Öffnungszeit 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" 1/2016

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 12.11.2015  
Auslieferung voraussichtlich am: 10.12.2015

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)

## » 20 Jahre Maximum - das wird gefeiert

Am 15. Oktober 1995 hat das Maximum seine Türen für die Sportler geöffnet und am 18. Oktober 2015 wollen wir gemeinsam das 20-jährige Jubiläum feiern. Ab 10.30 Uhr laden wir unsere Mitglieder zu einem kleinen Umtrunk ein, mit viel Zeit zum Plaudern und zum Lauschen der Pianomusik unserer Pianistin. Natürlich wird es auch feierliche Momente geben - mit Ehrungen und Umarmungen.

Um 13 Uhr startet ein Showprogramm der Tanzgruppen des TV Eiche Horn. Es wird eine Wäscheleinen-Kunstaussstellung geben, mit der Möglichkeit Bilder zu kaufen. Der Erlös des Bilderverkaufs kommt der Horner Sportstiftung zugute.

Wir bitten unsere Mitglieder, die dabei sein wollen, sich bis zum 11. Oktober in die Teilnehmerliste einzutragen. Das Studio ist am Jubiläumstag von 10 bis 14 Uhr geschlossen.

### » 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 und Dietrich Behl) gern zur Verfügung. Die Kontaktdaten erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle des TV Eiche Horn, Tel. (0421) 234060.



## » Seniorensport

*Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu!*

Bewegen Sie sich ausreichend und treiben Sie Sport, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt und dass Sie die Aufgaben des Alltags leichter bewältigen können.

Suchen Sie sich eine Sportgruppe, denn gemeinsam Sport

treiben macht doppelt so viel Spaß! Der TV Eiche Horn unterstützt Sie bei Ihren sportlichen Aktivitäten, wir haben ein vielfältiges Angebot. Probieren Sie verschiedene Sportarten aus und finden Sie aus unserem großen Angebot die passende Sportgruppe.

### **SENIORENGYMNASTIK (AB CA. 55 JAHREN)**

#### **Dienstag**

09.00 - 10.00 Uhr Ort: Curiestr. 2b (Halle im Freizeitheim)

10.00 - 11.00 Uhr Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

18.00 - 19.00 Uhr Ort: Fritz-Gansb.-Str. 22 (Schulsporthalle)

#### **Donnerstag**

10.00 - 11.00 Uhr Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

#### **Freitag**

10.30 - 11.30 Uhr Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

### **SENIORENGYMNASTIK + SPIEL FÜR MÄNNER**

#### **Dienstag**

10.30 - 12.00 Uhr Ort: Sporthalle Berckstr. 87

### **SENIORANTZ**

#### **Montag** für Anfänger / ab ca. 55 ]

10.30 - 11.30 Uhr Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

#### **Montag** für Fortgeschrittene / ab ca. 55 ]

11.30 - 13.00 Uhr Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

**SENIOR­ENT­SCH­TENN­IS (AB CA. 55 JAHREN)**
**Montag**

09.30 – 11.30 Uhr Ort: Sporthalle Berckstr. 87

**Donnerstag**

09.30 – 11.30 Uhr Ort: Curiestr. 2b (Halle im Freizeitheim)

**FAHRRAD­FAHREN (AB CA. 55 JAHREN)**
**Mittwoch**

08.45 Uhr ca. 25-35 km lange, meist halbtägige Touren.

Achtung: Die Radwandergruppe fährt nicht im Winter!

Weitere Informationen bei Johann Löther (Tel. 0421-231516) bzw. Edmund Brandt (Tel. 0421-254588).

**EICHE HORN – mein Verein**


„Weil's Spaß macht.“

Luke Jasmer, Schach


**SITZ­GYM­NASTIK (AB CA. 55 JAHREN)**
**Montag**

09.00 – 09.50 Uhr Ort: Horner Kirche (Gemeindehaus)

10.00 – 10.50 Uhr Ort: Horner Kirche (Gemeindehaus)

**Dienstag**

10.00 – 11.00 Uhr Ort: Curiestr. 2b (Halle im Freizeitheim)

Auch für Rollator- und Rollstuhlfahrer/innen geeignet!

**WANDERN (AB CA. 55 JAHREN)**
**Dienstag**

14.00 Uhr

An jedem zweiten Dienstag werden gemütliche Wanderungen durchgeführt. Vom jeweiligen Treffpunkt aus wird mit Bahn oder Bus zu den Ausgangspunkten gefahren.

Nähere Informationen zu Startpunkt, Wanderterminen und -zielen erteilt Therese Telepski (Tel. 04240-952758).



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)

## » Gesundheitstipp: Sturzprohylaxe

*Stürze sind die häufigste Ursache für Verletzungen im Alter. Koordination und Balance lassen im Alter nach, wenn sie nicht gezielt trainiert werden. Stellen Sie Ihr Gleichgewichtssystem immer wieder auf neue Herausforderungen ein. Eine gute Balance bedeutet einen besseren Umgang mit Ihrem Bewegungsapparat und kann beispielsweise auch Verspannungen im Hals- und Nackenbereich lösen.*

**Trainieren Sie mit einfachen Übungen Ihr Gleichgewichtssystem und verbessern Sie Ihre Balance. Fangen Sie am besten gleich damit an!**

### Übung 1 - leicht

Am besten führen Sie die Übung barfuß durch. Stellen Sie sich stabil auf einen ebenen festen Boden. Heben Sie nun ein Bein auf die Höhe des Knöchels Ihres Standbeins oder wenn möglich noch höher. Spannen Sie dabei Ihre Bauchmuskeln an. Halten Sie die Position für etwa 30 Sekunden je Bein.

Fixieren Sie einen Punkt, dann fällt Ihnen diese Übung leichter. Wenn Sie die Übung ohne Wackeln durchführen können, machen Sie direkt mit Übung 2 weiter. Ansonsten üben Sie über die nächsten Tage so lange, bis Sie sich sicherer fühlen. Diese Übung können Sie auch nebenbei beim Zähneputzen morgens und abends einbauen. Sie werden schnell eine Verbesserung spüren.

### Übung 2 – etwas schwerer

Absolvieren Sie nun die Gleichgewichtsübung je 30 Sekunden auf einem weicherem Untergrund: entweder auf einem speziellen Schaum-Balance-Pad, einer weichen Gymnastik-Matte oder einer Auflage für den Liegestuhl.

### Übung 3 - schwer

Üben Sie den Einbeinstand mit geschlossenen Augen wieder auf festem Boden. Sie werden merken, wie wichtig die Augen für die Koordination und Balance sind. Trainieren Sie so lange, bis Sie sich sicher fühlen und keine zu starken Ausweichbewegungen machen müssen. Fangen Sie mit ein paar Sekunden an und steigern Sie diese Übung bis hin zu 30 Sekunden je Bein.

### Übung 4 – sehr schwer

Stehen Sie mit geschlossenen Augen auf dem weichen Untergrund auf nur einem Bein (je 30 Sekunden). Halten Sie sich die ersten Male an der Wand fest!  
Nun heißt es: Dran bleiben und weiter üben!

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

## » Wandern



*Das Wandern ist nicht nur des Müllers Lust*

### *Nach dem Motto: „Wandere mit und bleibe fit“*

An jedem zweiten Dienstag werden gemütliche Wanderungen in Bremen und umzu durchgeführt. Wenn Sie Gleichgesinnte suchen, mit denen Sie in angenehmer Gesellschaft Wanderungen unternehmen möchten, sind Sie bei uns gut aufgehoben. Wandern in der Gruppe ist doppelt so schön, denn man kann die gesammelten Eindrücke direkt mit anderen Teilnehmern teilen. Wir sind zu Fuß, mit dem Bus oder Straßenbahn, mit dem Schiff und Zug unterwegs.

Wir bewandern Wälder, Parks, Seen- und Flussufer. Wir bewundern die Natur in den vier Jahreszeiten, wir atmen frische Luft, haben eine nette Gesellschaft und bleiben lange fit.

Gerade für ältere Menschen kann Wandern eine wunderbare sportliche Aktivität sein und die Bewegung kurbelt bei gemäßigttem Tempo das Herz-Kreislauf-System an.

Bringen Sie bequeme Sportschuhe und gute Laune mit.

**Folgende Termine sind bis Dezember 2015 geplant:**

06.10./20.10./03.11./17.11./01.12./15.12./29.12.

Bei Interesse erhalten Sie nähere Informationen bei Therese Telepski (Tel. 04240-952758).

Therese Telepski



*Helga Busch hat viel Freude an den gemeinsamen Wanderungen*

## *Wandern in der Gruppe macht Spaß*

Vor sieben Jahren bin ich von Lilienthal nach Bremen-Horn gezogen. Seit fünf Jahren bin ich Mitglied beim TV Eiche Horn in der Seniorenwandergruppe. Begeistert habe ich festgestellt, dass der TV Eiche Horn diese Aktivität für Senioren anbietet. Alle zwei Wochen, am Dienstag, ist Wandern und Kaffeetrinken in geselliger Runde angesagt.

Unsere Übungsleiterin Therese Telepski erstellt einen Wanderplan mit abwechslungsreichen Ausflugszielen in Bremen und in der Umgebung. Dadurch kommt unsere Wandergruppe oft an Orte, die wir noch nicht kennen oder an denen wir nie zuvor waren. Das macht unsere Wanderungen zu schönen und unvergesslichen Erlebnissen.

Wir sind in der Natur und genießen die Stille, wir sind in der Stadt und begrüßen den Trubel, wir sind im Park und bewundern die Blumen oder wir sind am Wasser und hören das Rauschen. Die Bewegung an der frischen Luft beruhigt und fördert die Zufriedenheit und das Wohlbefinden.

In unserer Seniorenwandergruppe ist Wandern eine Freizeitbeschäftigung und wir haben gemeinsam Spaß. Wir suchen immer wieder Gleichgesinnte, die Freude am Wandern haben und gemeinsam in der Gruppe laufen möchten.

Helga Busch

## » Unsere Übungsleiter stellen sich vor



*Das Motto der beiden Sportler: „Frage nicht nur, was der Verein für Dich tut, sondern frage Dich auch, was kannst Du für den Verein tun!“*

Zwei jung gebliebene Männer sind die neuen Übungsleiter des TV Eiche Horn.

**Dieter Benthien** (re) war 70 Jahre jung, als er seinen ersten Trainerschein erwarb. Ca. 130 Stunden Lehrgang waren nötig, um die Kenntnisse für den C-Trainer Leichtathletik zu erwerben. Seit diesem Sommer ist der fitte Senior, gemeinsam mit Dieter Dembnicki, Sportabzeichen-Obmann.

**Hermann Heuke** (lks) hat bereits vor zwei Jahren seinen Trainer-C-Schein erworben und ist seitdem in der Leichtathletik-Abteilung tätig. In diesem Frühjahr hat er sich ausführliche Kenntnisse hinsichtlich Anatomie und Arbeitsweise des Herz- und Kreislaufsystems erworben und darf sich seit Anfang Mai Trainer B für Sport in der Rehabilitation für Herzsport und Diabetes nennen und ist seitdem auch in der Reha-Abteilung als Übungsleiter tätig.

# VERKAUFSOFFENER SONNTAG

**01. NOVEMBER 2015**  
**13:00 - 18:00 Uhr**



[www.emsikey.de](http://www.emsikey.de)  
[www.facebook.com/Emsikey](https://www.facebook.com/Emsikey)  
Instagram: #emsikey

**EMSIKEY**

Knochenhauer Str. 36-37 - 28195 Bremen

## » Portrait: Helga Meyer-Monsees



„Fit wie ein Turnschuh!“ So abgegriffen der Ausdruck auch sein mag, so passend ist er für Helga Meyer-Monsees. Wer mit 77 Jahren noch 54 Seilsprünge am Stück schafft, gehört auf jeden Fall mit zu den Sportlichsten seiner Altersklasse. Helga Meyer-Monsees ist gebürtige Bremerin und von Kindesbeinen an mit sportlichen Übungen vertraut. Bereits als Achtjährige hat sie im Waller Freibad ihren Freischwimmer absolviert und war zu dieser Zeit auch beim Gerätturnen zu Hause. Barren, Reck und Ringe – alles kein Problem, und Spaß gemacht hat das Turnen auch noch.

Beiden Sportarten ist Helga Meyer-Monsees bis heute treu geblieben – Schwimmen am Mittwoch und montags geht sie zum Gerätturnen mit anschließender Gymnastik. Im Sommer ist die eifrige Sportlerin jeden Dienstag auf der Fritze- wiese zu finden, wo sie für das Sportabzeichen trainiert. In den letzten 30 Jahren hat sie in jedem Jahr die Bedingungen ihrer Altersklasse erfüllt.

Neben ihrem eigenen Fitnessprogramm hält Helga Meyer-Monsees die Mitglieder des TV Eiche Horn fit. Seit nahezu 40 Jahren ist die sportliche Seniorin als Übungsleiterin in der Turn- und Reha-Abteilung tätig.

Angefangen hat alles als Vertretung für Hilde Schneidermann, der von ihren Turnkindern geliebten Übungsleiterin, „die mit 90 Jahren noch Kästen durch die Halle geschleppt hat“, (Zitat Helga Meyer-Monsees). Anschließend ist Helga Meyer-Monsees beim Kinderschwimmen tätig gewesen, bevor sie im Januar 1987 ihre erste Frauengymnastikgruppe übernommen hat.

Wer mit Helga Meyer-Monsees turnen möchte, muss früh aufstehen. Mittwoch- und Sonnabendmorgen (Herzsport) um halb neun bringt sie die Eiche-Turnerinnen und -Turner in Schwung und macht sie fit für den kommenden Tag. Die Übungsstunden mit ihr sind voller Energie und Lebensfreude.

Ein besonderer Höhepunkt im Leben von Helga Meyer-Monsees ist die regelmäßige Teilnahme an der alle vier Jahre stattfindenden Gymnaestrada. Das Weltturnfest wird vom Weltgymnastikverband organisiert und findet alle vier Jahre in einem anderen Land statt (2015 fand das Fest in Helsinki statt).

Helga Meyer-Monsees hat an dem harmonischen Miteinander, bei dem 52 Nationen mit rund 22 000 Teilnehmern vertreten sind, bereits zum zehnten Mal teilgenommen. Auch das Schlafen auf der Luftmatratze im Klassenzimmer gehört mit zum Ablauf des fröhlichen Weltturnfestes. 2019 geht es ins österreichische Dornbirn – auch hier ist Helga Meyer-Monsees wieder mit von der Partie.

Sabine Heuke

# 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



## » Senioren - Turnen

Man ahnt es nicht, doch die Turnabteilung ist eine wahre Fundgrube für ältere Semester. „Es eignen sich eigentlich alle Gymnastikstunden, die unsere Abteilung anbietet“, erzählt die stellvertretende Leiterin der Turnsparte, Karin Moritz. Und davon gibt es jede Menge – für Frauen, für Männer, gemischte Gruppen, für den Feierabend, mit Pilates oder Aerobic oder für den Rücken. Letztere empfiehlt die 70-jährige Übungsleiterin älteren Sportlern insbesondere.

Daneben kommen aber auch Kurse infrage, die zunächst gar nicht so klingen. Die Zumbagruppe am Donnerstag beispielsweise. „Die ist speziell für Ältere, so ab 50 Jahren. Sie ist etwas ruhiger und eine tolle Sache für die, die Lust haben, sich tänzerisch nach Latinomusik zu bewegen. In erster Linie zählt der Spaß daran und nicht, die Schrittfolgen perfekt zu beherrschen. Das reißt automatisch mit.“ Es sei zwar schweißtreibend, „aber ich finde es unheimlich schön, wenn man sich so richtig ausgepowert hat“, sagt Karin Moritz, die das Zumba für Ältere selbst erprobt hat.

Herren zwischen etwa 50 und 75 Jahren, die mit Leidenschaft Freizeitvolleyball spielen, sei die Gruppe „Männer Gymnastik und Spiel“ am Donnerstagabend in der Bergius-Sporthalle ans Herz gelegt. „Die besteht seit vielen Jahren, jeder kann ohne Probleme dazu stoßen.“ Wichtig sei nur, dass der Haupttenor Volleyball sei, die Gymnastik diene lediglich dem Aufwärmen. Für alle, die gern sportlich wandern, ist die

Wandergruppe, die sich jeden ersten Sonntagmorgen im Monat zu einer rund 20 Kilometer langen Wandertour mit Übungsleiter Bodo Schröder ins Bremer Umland aufmacht, ein Tipp. Fit sein müsse man, doch man wird dafür belohnt: „Das sind ganz unterschiedliche Touren. Wer mit Begeisterung wandert, lernt eine ganze Menge kennen, was er sonst als Autofahrer nicht sieht“, sagt Karin Moritz. Ein echtes Schmankerl ist die einmal jährlich stattfindende Wanderwoche. Dieses Jahr ging es an die Mosel, ein anderes Mal in Etappen über den Fernwanderweg E3 durch Mitteldeutschland, das Sächsische Erzgebirge, den Böhmerwald bis nach Prag.

So kommen Senioren mit der Turnsparte nicht nur herum, sie tun auch was für ihren Kreislauf, die Koordination und vor allem ihr Sozialleben. „Das ist ja der Gedanke des Vereins: dass man nicht alleine, isoliert seine Übungen macht“, bestätigt Karin Moritz. „Ich habe so viele Kontakte entstehen sehen; Freundschaften, die über Jahre bestehen. Das ist das Schönste, was beim Sport passieren kann.“

Kristina Bellach

**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@hornerapothek.de  
 www.hornerapothek.de

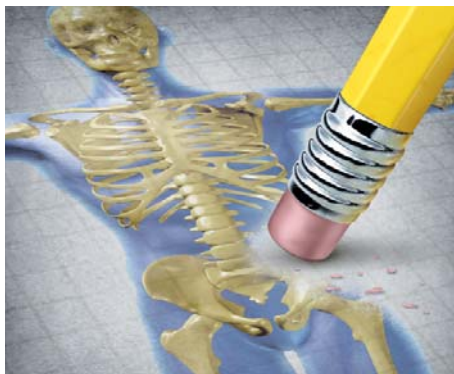
## » Senioren - Maximum

### NEU!!! Kurs zur Osteoporose-Prophylaxe

Am Dienstag, den 27. Oktober, startet beim TV Eiche Horn, in Kooperation mit dem vereinseigenen Fitness-Studio Maximum, ein Kurs zur Osteoporose-Prophylaxe. Der Kurs läuft acht Wochen am Stück. Ziel des Kurses ist es, den Hauptrisiken der Osteoporose entgegen zu wirken. So wird ein Teil aus Krafttraining bestehen, ein Teil aus Ausdauertraining und ein Teil wird Koordination und Beweglichkeit schulen. Vorgesehen sind drei Trainingstage in der Woche. Montags ist die Koordinationsschulung, Dienstag von 15.15 bis 16.15 Uhr findet das Krafttraining statt und das Ausdauertraining kann an einem frei zu wählenden Tag stattfinden. Die Gruppe wird aus vier Teilnehmern bestehen, damit die Betreuung

während des Trainings möglichst individuell sein kann. Informationen zu dem Kurs gibt es im Maximum in der Berckstr. 87 oder telefonisch unter der Nummer 23 10 10.

Petra Behrens



### Ihre Anwälte in Horn



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

**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

Erst einmal alles in Ruhe besprechen!

### EICHE HORN – mein Verein



„Weil wir beim Lauf-  
treff so einen hervor-  
ragenden stellvertre-  
tenden Übungsleiter  
haben.“



Ingeborg Russ  
Leichtathletik



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)

„Hat Ihr Notebook  
'ne Macke?“

Kratzer, Beschädigung, Beleuchtung  
kaputt? Wir reparieren Ihren  
Notebook-Bildschirm!



**79,-  
€**

Pauschal-Preis für  
Reparaturleistung,  
zzgl. Ersatzdisplay  
(variiert je nach  
Hersteller, zzgl.  
ca. 70 - 110 €)

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



IT-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)

## » Tennis

# „Damen 50“-Mannschaft steigt auf!

### Wir haben es geschafft!

Nachdem wir seit 1998 der „Damen 40-Mannschaft“ angehörten, suchten wir eine neue Herausforderung. Wir waren uns schnell einig, 2015 in die „Damen 50-Bezirksliga“ zu wechseln, nachdem nun auch unsere „Jüngsten“ die Altersklasse erreicht hatten.

Voller Erwartung starteten wir in die neue Saison und waren gespannt, welche Begegnungen für uns ausgelost würden. Wir freuten uns darauf, neue Vereine kennen zu lernen – das ist bekanntlich das Spannende bei den Turnieren.

Sechs gegnerische Mannschaften standen auf dem Plan. Da wir eine „leistungs-homogene“ Gruppe sind, hat es sich in unserer Gruppe bewährt, dass wir rotieren und somit jede Spielerin im Einzel oder Doppel wechselnd zum Einsatz kommt. Das sichert ein gutes Miteinander unter der mehrjährigen Leitung unserer Mannschaftsführerin Angela Liebig.

Unser erstes Punktspiel startete am 2. Mai gegen TV Werder Bremen, bei dem wir bei kühlem Vorsommerwetter ein 3:3 erzielten.

Beim Auswärtsspiel auf der wenig geschützten Tennisanlage des TV Langen versuchten wir in unseren Matches bei stürmischem Wetter mit „gefühlter Windstärke 9“, den Ball über das Netz zu dirigieren. Wie das Ergebnis 3:3 zeigt, waren wir durchaus „sturmgeprüft“.

Im Turnier gegen Jade TG Wilhelmshaven bewiesen wir mit einem 6:0 Sieg, dass wir in Topform waren und setzten dies mit 5:1 gegen TG Uesen fort.

Am 5. Juli gegen TSV Weyhe-Lahausen wussten wir, dass wir an diesem Spieltag „alles geben mussten“, da unsere Gegner zu diesem Zeitpunkt kein Spiel verloren hatten und damit an erster Stelle der Gruppe standen. Nach den Einzeln stand es 2:2 – nun galt es, die Doppel geschickt aufzustellen.

Siehe da, unsere beiden Doppelpaarungen gewannen, so dass wir mit 4:2 den Sieg einfuhren. Unser erstes Doppel An-

**ELEKTRO-KLEMPNEREI**

*Sanitäre Anlagen  
Badrenovierung*

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

**Thäte**

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



*Die siegreiche Mannschaft: Cornelia Jackwerth, Angela Liebig, Jutta Stahlberg, Birgit Feddersen, Ingrid Porthun, Birgitt Quarz, Jutta Bosse und Waltraud Hoffmann (v.l.n.r.)*

gela Liebig/Waltraud Hoffmann verdient ein besonderes Lob, denn sie bezwangen die Gegnerinnen, die seit 20 Jahren ein ungeschlagenes Team waren und nun geschockt vom Platz gingen. Das kann beim Tennis schon mal passieren! Das letzte Spiel gegen Sportverein Brake brachte uns mit 3:3 den Gruppensieg!

Fazit: Eine erfolgreiche Saison geht ohne Punktspielverlust zu Ende – sicherlich ist dies auch auf unser Sonntags-Doppeltraining (Winter) und das wöchentliche Mannschaftstraining am Freitag (Sommer) zurückzuführen. In gemütlicher Runde feierten wir unseren Aufstieg und freuen uns schon jetzt auf die Saison 2016!

Ingrid Porthun

## EICHE HORN – mein Verein



„Mir gefallen die Kameradschaft und das nette Miteinander – neue Mitglieder werden integriert.“



Ernst Wieting  
Wassergymnastik



Fotos: Oliver Baumgart

## » Horner Damen wieder in der 2. Bundesliga

Die Volleyball-Damen des TV Eiche Horn haben den Aufstieg in die 2. Bundesliga Nord geschafft. Jetzt wird in der Sporthalle an der Berckstraße nach zwei Spielzeiten in der 3. Liga wieder hochklassig am Netz geschmettert. Die Vorbereitung auf die neue Saison lief dazu auf Hochtouren. Das Training wurde in den letzten Wochen mit zusätzlichen Einheiten an Krafttraining, Spinning und u. a. auch Stand Up Paddeling intensiviert. Letzteres diente auch dem Spaßfaktor und dem Teambuilding mit den neuen Spielerinnen. Für das Horner Magazin stehen die drei Neuzugänge hier Rede und Antwort. Julia Duggen wechselt vom Regionalligisten Oldenburger TB zum TV Eiche Horn. Jessica Sobieray kommt nach zwei Jahren beim Bremer Regionalligisten BTS Neustadt zurück zu ihren Wurzeln beim TV Eiche Horn und mit Burcu Kocak kehrt ein Volleyballtalent nach mehreren Jahren Spielerfahrung in der 2. Bundesliga beim USC Münster und dem VfL Oythe zum TV Eiche Horn zurück.

**Burcu, wann hast du mit Volleyball angefangen und warum hast du dich für diesen Sport entschieden?**

Burcu: Ich habe in der ersten Klasse in der Volleyball AG in der Grundschule bei Martin Böhme angefangen. Von dort aus ging ich zu meinem ersten Verein, BTS Neustadt. Volleyball hat mir von Anfang an Spaß gemacht, weil es eine Team-sportart und zudem ein schneller Ballsport ist. Von klein an wollte ich später mal in der Bundesliga und für die Nationalmannschaft Volleyball spielen.

**Burcu, du hast bereits große Erfahrung in der 2. Bundesliga. Jetzt startest du mit dem TV Eiche Horn als Aufsteiger in die Liga. Wie siehst du jetzt deine Aufgabe in der Mannschaft?**



*Julia (li) und Jessica erfüllen sich den Traum von der 2. Liga und verstärken die Horner Damen*

Burcu: Ich sehe meine Aufgabe darin, mein Team spielerisch und auch menschlich zu unterstützen. In der Mannschaft möchte ich für gute Stimmung und Mut sorgen, denn nur mit guter Laune und ohne Druck kann man seine Leistungen persönlich und als Team abrufen!

### Jessy, warum hast du dich für den TV Eiche Horn entschieden?

Jessy: Einmal Bundesliga spielen, das ist mein Traum und wird mir nun beim TV Eiche Horn ermöglicht. Beachvolleyball spielt hier neben dem Hallenvolleyball auch eine große Rolle. Ich denke, dass ich mich beim TV Eiche Horn noch weiterentwickeln kann, deshalb stand dem Wechsel nichts im Wege.



### Julia, welche Erwartungen und Ziele hast du persönlich an die Saison?

Julia: Ich freue mich auf eine saucvolle Saison, in der ich mich individuell und somit zum Wohl der Mannschaft sowohl sportlich als auch menschlich weiterentwickle, damit wir zusammen den Klassenerhalt schaffen.

### Jessy, wie gefällt dir die Mannschaft beim TV Eiche Horn?

Jessy: Ich kenne die Mannschaft schon etwas länger, den größten Teil davon, weil ich im letzten Jahr schon im Beachtraining war. Die Mannschaft und sowohl auch die Trainer sind sehr nett und unterstützen mich von jeder Seite. Ich habe mich von Anfang an wohlgefühlt.

Am **20. September** geht es mit einem Heimspiel in Bremen gegen den USC Münster II los. Zu den Heimspielen in der Sporthalle in der Berckstraße 87 sind alle herzlich eingeladen, das neue Team zu begrüßen und wieder hochklassigen Volleyballsport in Horn zu erleben.

## Heimspiele der Hinrunde 2015

So, 20.09.15	16:00	vs.	Münster II
So, 04.10.15	16:00	vs.	Borken
So, 01.11.15	16:00	vs.	Köpenick II
So, 22.11.15	16:00	vs.	Leverkusen
So, 06.12.15	16:00	vs.	Emlichheim

*Burcu möchte für gute Stimmung sorgen und Mut verbreiten*



Die Mannschaft freut sich auf die neue Saison

## » Neue Saison – neues Sommertraining

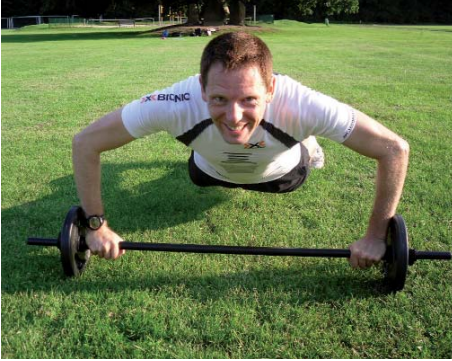
Nach dem verpassten Aufstieg in die 1. Bundesliga bereiten sich die Floorball-Herren intensiv auf die neue Saison vor. Diese beginnt Mitte September mit der ersten Pokalrunde und Ende September mit dem ersten Ligaspiel. Das erste Heimspiel bestreitet die Mannschaft von Trainer Daniel Teetz am 24.10. um 18 Uhr gegen die Dümptener Füchse.

Während in den vergangenen Jahren der Trainer selbst das „Sommertraining“ geleitet hat, übernahmen dies in diesem Jahr zwei bekannte Eiche-Gesichter: Sina Cordsen und Johannes Hehr, beide aus dem Maximum, brachten die Herren ordentlich zum Schwitzen: Intensives Intervalltraining, viele Runden durch den Rhododendronpark und anstrengende Kraffteinheiten sorgen für den idealen Fitnesszustand der Mannschaft.

Im August wurde dann auch wieder der Schläger in die Hand genommen und die Torhütermaske aufgesetzt. Bezüglich des Spielsystems und der taktischen Einstellung der Mannschaft wird sich nicht viel ändern. „Ich war letzte Saison sehr zu-

frieden mit den Leistungen, jetzt geht es darum, weiter an den Feinheiten zu arbeiten, um noch erfolgreicher zu spielen als im letzten Jahr.“ Abgänge gibt es keine zu kompensieren, dafür aber einige Neuzugänge, die den Kader nicht nur quantitativ, sondern insbesondere auch qualitativ voran bringen.

Trotz der erfolgreichen vergangenen Saison (Meister der 2. Bundesliga) möchte sich Trainer Teetz auch zur neuen Saison nicht auf ein Saisonziel festlegen: „Ich möchte, dass wir wieder von Spiel zu Spiel denken und den Anspruch an uns haben, jedes Spiel zu gewinnen. Außerdem ist es mir wichtig, dass wir wieder so attraktiv spielen wie in der letzten Saison.“ Die Mannschaft möchte auch in dieser Saison wieder die Zuschauer begeistern und mitreißen. Auch wenn die ersten Saisonspiele auswärts stattfinden, bleiben auch in 2015 noch einige Termine, um wieder schnelle, spannende und schöne Spiele in der Berckstraße zu sehen: Heimspiele 2015: 24.10. Dümpten; 31.10. Münster; 28.11. Bonn.



## » Neues Trainingsangebot

„Laufnachwuchs- und Athletiktraining“  
für Kinder (ab ca. 12 Jahre) und Jugendliche

Wenn Du Spaß hast am Laufen oder als Ergänzung zu einer anderen Sportart deine Schnelligkeit und Ausdauer verbessern möchtest, dann bist Du hier genau richtig! Durch gezieltes Beweglichkeits-, Schnelligkeits- und Ausdauertraining bereiten wir dich hier auf deine Ziele vor. Mit dem Sportlehrer, Mittelstreckler und B-Lizenzlauftrainer Jan Petermann hat sich der TV-Eiche Horn in seinem Leichtathletikteam für den Nachwuchs- und Leistungsbereich verstärkt. Neben dem Montagstraining, wo schwerpunktmäßig Athletik-, Motorik-, Sprung- und Sprinttraining im Vordergrund stehen, wird es noch an zwei weiteren Tagen laufspezifische Einheiten geben.

Ab Montag, den 7. September, kann Jede(r) gerne beim Training vorbeischauen. Das Training findet von 17.45 bis ca. 19.15 Uhr auf der Fritzwiese (Sportanlage Berckstraße) statt und nach den Herbstferien in der Sporthalle.

Informationen sind über die Abteilungsleiterin Anke Helmke (Tel.: 0421-346 98 43, [leichtathletik@eiche-horn.de](mailto:leichtathletik@eiche-horn.de)) oder von der Homepage des TV-Eiche Horn ([www.eiche-horn.de/sportangebot/leichtathletik.html](http://www.eiche-horn.de/sportangebot/leichtathletik.html)) zu beziehen.

## » Tag der offenen Tür im Fitness-Studio Maximum

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums öffnet das Maximum am 18. Oktober von 14 bis 18 Uhr seine Türen für alle, die sich über das Angebot des Fitness-Studios informieren wollen. In dieser Zeit stehen die Trainer mit Informationen zur Verfügung. Wer Interesse an einem Probetraining hat, kann sich im Vorfeld unter der Telefonnummer 23 10 10 dafür anmelden.

Die neuen Mitglieder erwartet mit dem Start der Mitgliedschaft eine ausführliche Einweisung an den Geräten, inklusive Gesundheitscheck und Erstellen eines Trainingsplanes. Außerdem können mit dem Start der Mitgliedschaft die Kurse und die Sauna nach Belieben genutzt werden. Weitere Informationen gibt es unter der Telefonnummer 23 10 10 oder direkt im Maximum in der Berckstr. 87.



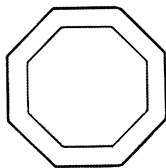
Der Gerätepark des Maximum lädt ein ... (Foto: zapfoto)

# **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)



# » Karate als Selbstverteidigung



Karate hat seine Ursprünge in den Kampftechniken der alten Samurai in Japan. Dies umfasst Techniken gegen Laien und geübte Angreifer und gegen bewaffnete und unbewaffnete Gegner. Im normalen Training werden Bewegungsroutinen gegen Standardsituationen eingeübt, um diese auch in Stresssituationen abrufbar zu haben. Außerdem werden optimierte Techniken geübt, die sehr effektiv eingesetzt werden können und durch Sandsack- und Pratzentraining werden Erfahrungen mit Trefferwirkung vermittelt.

Dies schafft Selbstvertrauen, den Willen zur Selbstbehauptung und führt zu effektiven, ausgereiften Techniken und Technikfolgen. Außerdem erfolgt so eine psychische Auseinandersetzung mit möglichen Bedrohungen, die zu einer realistischen Selbsteinschätzung und zu einer angemessenen Einschätzung von Bedrohungen führen.

Die Gefühle, die sich bei einer tatsächlichen Bedrohung einstellen, wie Panik, Erstarren, hysterische Reaktionen usw. können jedoch nicht wirklich simuliert werden. Dies kann nur durch (eigenes) mentales Training erfolgen oder in Grenzen durch stressbesetzte Trainingssituationen.

Dazu kommen Aspekte wie frühzeitiges Wahrnehmen von Bedrohungen, der kreative Umgang damit durch unkonventionelle Äußerungen oder Handlungen und damit die Lösung dieser Konflikte im Ansatz, bevor eine Eskalation bis hin zur körperlichen Auseinandersetzung erfolgt.

Dr. Elke von Oehsen

## TRAININGSZEITEN

Für Jugendliche:

Montag von 17.30 bis 19.00 Uhr in der Halle Marcusallee  
Freitag von 18.00 bis 19.00 Uhr in der Halle Bergiusstraße  
Donnerstag von 17.15 bis 18.15 Uhr  
(derzeit spezielles Kata Training) in der Halle Marcusallee

Für (ältere) Jugendliche und Erwachsene:

Montag von 19.00 bis 20.30 Uhr in der Halle Marcusallee  
Freitag von 19.00 bis 20.30 Uhr in der Halle Bergiusstraße  
Donnerstag von 17.15 bis 18.15 Uhr  
(derzeit spezielles Kata Training) in der Halle Marcusallee

## » Lena Ischebeck sichert sich ein Ticket für den legendären Ironman Hawaii

Der Herausforderung Ironman stellte sich Lena Ischebeck, Kinderturn- Übungsleiterin beim TV Eiche Horn, in Kopenhagen. Für sie bedeutete dies 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen. Eine Langdistanz beim Triathlon.

Das Schwimmen im Amager Strandpark der dänischen Hauptstadt absolvierte Lena Ischebeck mit einer Zeit von 01:05:35h und begab sich dann auf den zweimal zu befahrenden Rundkurs. Die amtierende Landesmeisterin im Duathlon und auf der Olympischen Distanz brauchte für die 180 km Radfahren 05:32:39h. Auf Platz 4 in ihrer Altersklasse liegend befand sie sich in einer aussichtsreichen Position im Kampf um eines der letzten Tickets für die Ironman Weltmeisterschaft 2015 auf Hawaii. Mit einem starken Marathon und einer Laufzeit von 04:01:57h konnte sich Lena noch auf Platz 2 vorarbeiten. Ihren ersten Ironman finishte die 22-jährige nach 10:48:57h. Gleichzeitig qualifizierte sie sich mit dieser herausragenden Leistung für die Ironman Weltmeisterschaft und startet nun am 10. Oktober beim legendären Ironman Hawaii auf Kona. Dort muss Lena Ischebeck wieder dieselbe Strecke absolvieren. Nur dass auf Hawaii andere klimatische Bedingungen (ca. 30-35°C) vorherrschen - au-

ßerdem wird im offenem Meer geschwommen, die Radstrecke hat 1.772m Höhenmeter und der Marathon wird in der Mittagshitze gelaufen.



Kinderturn-Übungsleiterin Lena ist beim Ironman auf Hawaii dabei

Familienbetrieb  
seit 1880

Bestattungen

Friedhofstr. 19  
28213 Bremen

Tag & Nacht

Maria und Aloys Tielitz      Norbert Tielitz      Laura Tielitz      Peter Tielitz      Maria und Julius Tielitz

**Die 5. Generation**      im Hause Tielitz

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

## » Panorama 1899

*Mehr als 700 Vorschläge zur Auswahl*

Unter dem Namen "Panorama 1899" wird sich Pächterin Claudia Laabs künftig um das kulinarische Wohl der Gäste der Vereinsgastronomie des TV Eiche Horn an der Berckstraße kümmern.

Wer schon einmal im Wintergarten des TV Eiche Horn gegessen hat, kann bestätigen, dass die Vereinsgastronomie ihren Namen zu Recht trägt.

Panorama wegen der schönen Aussicht auf die Fritzewiese und den Rhododendronpark und mit 1899 ist das Gründungsjahr des TV Eiche Horn gemeint.

Claudia Laabs, die neue Pächterin der Vereinsgastronomie, hatte Mitglieder und Freunde des Sportvereins aufgerufen, Vorschläge zur Namensgebung des Vereinsheimes einzu-reichen. Als Gewinn winkte ein 3-Gänge-Menü.

Die Sportler und Freunde des Vereins zeigten sich sehr kreativ und so hatte die neue Wirtin zwischen mehr als 700 Vorschlägen zu wählen. Namen wie: Heimspiel, Platzfieber oder auch Volltreffer standen neben vielen anderen zur Diskussion.

Letztendlich haben sich **Panorama** von Angelika Braken-Gülke und **1899** von Sabine Heuke durchgesetzt. Die Gewinnerinnen dürfen sich nun mit ihren Partnern ein 3-Gänge-Menü in der netten Atmosphäre der Vereinsgastronomie schmecken lassen. Guten Appetit!



*Die Namensgeber wünschen gutes Gelingen*

## » Spannende Ferien-exkursion in Kooperation mit dem BUND

Im Rahmen des Sommerferienprogramms des TV Eiche Horn zogen Kinder im Alter von bis zu 12 Jahren unter fachlicher Anleitung des Naturschutzverbandes BUND zu einem Forschervormittag in den Rhododendronpark.

Das Wetter spielte bestens mit und es gab viel zu erleben bei dieser Aktion unter dem Titel „Expedition in die Welt der Krabbler, Taucher und Flieger“. Die Kinder entdeckten unter der Anleitung von Dr. Jörn Hildebrandt im Wasser und an Land verschiedenste interessante Tiere, die ihnen sogleich fachkundig erklärt wurden. Es wurde eine beachtliche Artenvielfalt festgestellt. Die Kinder waren begeistert und gingen mit gerade für Stadtkinder nicht alltäglichen Erfahrungen wieder nach Hause.

Fred Siegert

## » Allrounder/in gesucht

In einem Sportzentrum mit vereinseigenem Fitness-Studio gibt es immer was zu tun. Wie singt Reinhard Mey so schön: „Es gibt immer was zu löten, es gibt immer was zu schweißen, abzubau'n und einzureißen“ usw. usw.

Für die verantwortungsvolle Planung/Aufsicht/Durchführung von sich ergebenden Arbeiten und die Betreuung der technischen Anlagen in einem Sportzentrum mit Außenanlagen suchen wir eine/n umsichtige/n und engagierte/n Mitarbeiter/in, der/die auch anfallende Kleinreparaturen (z.B. Elektro) durchführen kann.

Geplant ist eine Beschäftigung auf Teilzeitbasis. Bewerbungen von Personen mit entsprechenden technischen und organisatorischen Kenntnissen – auch dem sicheren Umgang mit EDV (z.B. Excel) - bitte an folgende Adresse: TV Eiche Horn, Berckstr. 87, 28359 Bremen, oder per Mail an [info@eiche-horn.de](mailto:info@eiche-horn.de).



*Zuschauen macht auch Spass!*

## » Buntes Treiben beim Quartiersfest

Bei optimalem Wetter fand das Quartiersfest rund um das Jugendhaus Curiestraße statt. Es gab einen Flohmarkt, einen Schminkestand, Kuchen usw. Außerdem konnte mit Hilfe der Feuerwehr ein virtuelles Feuer gelöscht werden. Erstmals gab es auch in größerem Umfang Sportangebote, für die der TV Eiche Horn verantwortlich zeichnete.

Es fand ein kleines Fußballturnier statt, die Zweitligavolleyballerinnen zeigten auf dem Beach-Feld ihr Können, es gab Vorführungen von Kindertanz- und Jazzdancegruppen und es konnte Zumba ausprobiert werden. Die Fotos geben einen kleinen Einblick in das Geschehen.

Insgesamt ein gelungener Tag in lockerer Atmosphäre!  
Wir danken allen Akteuren und Helfern für ihre Mitwirkung!

Fred Siegert



*Die Tanzmäuse gaben ihr Bestes*

# » Beitragserhöhung / Beitragsstrukturreform ab 1.1.2016

In den letzten Jahrzehnten sind unsere Mitgliedsbeiträge in der Regel nur in Höhe der Inflationsrate angepasst worden. Das heißt, es gab nur sehr geringfügige Erhöhungen, die dem Finanzbedarf des Vereins unter den veränderten Rahmenbedingungen aber nicht mehr gerecht werden. Daher bitten wir um Verständnis, dass es zum nächsten Jahreswechsel ausnahmsweise eine stärkere Erhöhung, die auch mit einer Strukturreform einhergeht, geben wird.

## Warum reicht ein reiner Inflationsausgleich diesmal nicht aus?

- Die Vereins- und Sportförderung der öffentlichen Hand für Sanierungsmaßnahmen (aber auch andere Bereiche) der Vereine – früher oft fünfstellige Summen pro Jahr – tendiert gegen Null. Notwendige Maßnahmen müssen somit vollständig aus Vereinsmitteln beglichen werden. Darüber hinaus sind auch die Anmietkosten für externe Sportstätten gestiegen.

- Ein höherer Finanzbedarf der Abteilungen ist aufgrund überproportionaler Kostensteigerungen (z.B. auch für Verbandsabgaben und Gebühren, zum Teil aber auch Übungsleiter/innen) offenkundig, um die Qualität des Angebotes nicht zu gefährden.

- Für die Instandhaltung der gesamten Sportanlagen mussten/müssen wir personelle Erweiterungen vornehmen, um den anfallenden Aufgaben in ausreichendem Maße gerecht werden zu können.

- Es gibt Modernisierungs-/Sanierungsbedarf sowohl in Bezug auf die Sportanlagen, als auch unser Sportzentrum selbst (z.B. bei den Außenumkleiden).

- Um Kapazitätsprobleme sowohl im Sportbereich, als auch

in anderen Bereichen (z.B. Werkstatt) zu lösen, denkt der Vorstand auch über Erweiterungs- bzw. Neubaumaßnahmen nach. Hierfür muss ein Handlungsspielraum erarbeitet werden, da die bestehenden Rücklagen des Vereins für absehbare andere große Maßnahmen (z.B. Sanierung von Hallendach und –boden) zweckgebunden sind und nicht angetastet werden dürfen.

## Wie wird die Erhöhung aussehen?

- Alle Beiträge werden um ca. 3,7 % erhöht (lineare Komponente).

- Außerdem werden die bei den „reduzierten Beitragsgruppen“ (z.B. Kinder, Studierende, Ehepaare, Familien) eingerechneten „Rabatte“ verringert (strukturelle Komponente). Dennoch bleiben die Rabatte in der Regel höher als bei den meisten anderen Bremer Vereinen.

- Nach ausführlicher Diskussion auch im Hauptausschuss wurden die neuen Beiträge auf der Delegiertenversammlung am 26.2.2015 satzungsgemäß beschlossen und treten zum 1.1.2016 in Kraft. Sie gelten durch Aushang am schwarzen Brett im Sportzentrum als offiziell bekannt gemacht, ergänzt durch diese Veröffentlichung im Horner Sportmagazin sowie auf unserer Internetseite [www.eiche-horn.de](http://www.eiche-horn.de).

## Warum wurde die Struktur geändert?

- Beiträge müssen bei Beibehaltung des Solidargedankens immer auch den Aspekt der Kostengerechtigkeit berücksichtigen. Ein im Verein aktives Ehepaar kostet den Verein nicht weniger als zwei erwachsene Personen, trotzdem wurden

bisher 20% Rabatt gewährt. Bei Kindern (bisher 50% Rabatt) ist der Aufwand für die Abteilungen oft sogar höher als bei Erwachsenen (u.a. für Trainer / Übungsleiter).

- Für die vergünstigten Beitragsgruppen im Kinder- und Jugendbereich gibt es keine höhere öffentliche Förderung als für die Erwachsenen. So sind die Bemühungen von uns und anderen Vereinen, für Mitglieder unter 18 Jahren einen höheren Übungsleiterzuschuss als für die Unterrichtung der erwachsenen Mitglieder durchzusetzen, bisher leider von der Politik abgelehnt worden.

- Wir haben eine ausführliche Analyse der Vereinsbeiträge anderer großer Bremer Vereine durchgeführt. Der Jugendbeitrag liegt im Schnitt bei ca. 65% des Erwachsenenbeitrages, geht in der Spitze bis 83%. Wir setzen künftig 60% an. Einen Ehepaarrabatt gibt es in vielen Vereinen überhaupt nicht mehr, wir wollen künftig immerhin noch 10% Rabatt gewähren.

- An dem Prinzip, dass das dritte Kind einer Familie unter 21 Jahren vom Grundbeitrag befreit ist, halten wir fest. Auch der Familienbeitrag unter Einbeziehung der Eltern ist weiterhin ganz erheblich rabattiert.

### Wie stehen wir im Vergleich da?

- Selbst nach der Erhöhung liegen wir immer noch im Mittelfeld der Bremer Vereine. Auch andere Vereine (besonders solche mit eigenen Sportstätten) kommen an den geänderten Rahmenbedingungen nicht vorbei und haben die Beiträge teils deutlich erhöht bzw. werden dies in naher Zukunft tun bzw. erneut tun müssen.

- Unsere Grundbeiträge liegen bei der günstigsten Zahlungsart (jährlich per Lastschrift) rechnerisch ab 2016 bei monatlich EUR 8,55 (Kinder, Studierende usw.), EUR 14,25 (Erwachsene), EUR 25,65 (Ehepaare) und EUR 29,93 (Familien). Sollte einem der Sport das nicht wert sein (verglichen mit anderen Freizeitangeboten)? Für ein breitgefächertes Sportangebot mit engagierten und qualifizierten Übungsleitern / Trainern. Für gute, moderne und intakte Sportanlagen. Die neue Beitragstabelle finden Sie auf der nächsten Seite. Die Abbuchungen erfolgen bei Jahreszahlern wie gewohnt am 1. Februar. Bei Halbjahreszahlern wird am 1. Februar und 1. August abgebucht. Bei Mitgliedern, die noch 2015 eintreten, gilt für die Monate bis zum Jahresende natürlich noch die alte Beitragstabelle.

Björn Jeschke / Fred Siegart



# 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)

## » Unsere Mitgliedsbeiträge 2016

Mitgliedsgruppe (Kurzbezeichnung)	halbjährlich	jährlich	per Lastschrift bis 01.02.
1) Erwachsene ab 21 Jahren	95,00 €	190,00 €	171,00 €
2) Kinder/ Jugendliche bis vollend. 21. Lebensjahr	57,00 €	114,00 €	102,60 €
3) Familie Maxi (mit Elternteil/en)	199,50 €	399,00 €	359,10 €
4) Familie Mini (nur Kinder/ Jugendliche)	114,00 €	228,00 €	205,20 €
5) Ehepaare	171,00 €	342,00 €	307,80 €
6) Studierende, Azubis, Wehr- und Freiw.-dienstleistende bis vollend. 27. Lj. (Nachweis) sowie Herzsportteiln. mit KK-Förderung u.ä	57,00 €	114,00 €	102,60 €
7) Auswärtige Studierende ab 80 km bis vollend. 27 Lj. (Nachweis)	38,00 €	76,00 €	68,40 €
8) Passive Mitglieder	28,50 €	57,00 €	51,30 €

**In einigen Abteilungen ist zusätzlich zum oben genannten Grundbeitrag ein Zusatzbeitrag fällig. Dieser ist unten aufgeführt. Alle hier nicht genannten Angebote sind zusatzbeitragsfrei.**

Zusatzbeiträge	halbjährlich	jährlich
Ballett	40,00 €	80,00 €
Fußball	21,00 €	42,00 €
Fitness (Maximum)	171,00 €	342,00 € *)
Herzsport m. Arzt (sofern keine KK-Förderung)	50,00 €	100,00 €
Judo / Jiu Jitsu	42,00 €	84,00 €
Karate	20,50 €	41,00 €
Rhythmische Sportgymnastik	50,00 €	100,00 €
Schwimmen Erwachsene Uni-Bad	21,00 €	42,00 €
Schwimmen Kinder Uni-Bad	12,00 €	24,00 €
Tanzsport Erwachsene	35,00 €	70,00 €
Tanzsport Kinder/ Jugendliche bis 21. Lj.	12,50 €	25,00 €
Tanzsport Passive	18,75 €	37,50 €
Taekwon-Do / Modern Arnis	26,00 €	52,00 €
Tennis Erwachsene	50,00 €	100,00 € **)
Tennis Kinder/ Jugendliche bis 21. Lebensjahr	20,50 €	41,00 € **)
Tennis Passive	7,50 €	15,00 €
Volleyball Erwachsene	15,00 €	30,00 €
Volleyball Kinder/ Jugendliche bis 21. Lebensjahr	9,00 €	18,00 €
Wassergymnastik	37,50 €	75,00 €

\*) Der Zusatzbeitrag Fitness kann auch monatlich abgebucht werden (28,50 €)

\*\*) Auch die Kosten für Platzinstandhaltung und -pflege sind hiermit abgedeckt.

**Die Beitragszahlung erfolgt ausschließlich durch Einzugsermächtigung (Lastschrift).**

## » INFORMATIONEN ÜBER DAS SPORTLICHE ANGEBOT

finden Sie im Internet unter [www.eiche-horn.de](http://www.eiche-horn.de) oder Sie rufen unsere Geschäftsstelle (Tel. 23 40 60) an. Ansonsten sind ansprechbar für

Sportart	Ansprechpartner/in	Telefon	Sportangebot für Kinder/Jugend	Erw.
Badminton	Sabine Schulz	498 85 87	x	x
Ballett	Corinna Scheduling	0174-9808465	x	
Basketball	Rainer Collin	0151-56627526	x	x
Fitness-Studio	Petra Behrens	23 10 10		x
Floorball/Unihockey	Daniel Teetz	0171-1829380	x	x
Fußball	Frank Behrens	364 939 87	x	x
Gymnastik/Turnen	Sandra Schmitz	166 96 077	x	x
Judo/Jiu-Jitsu	Sven Antonik	673 787 31	x	x
Karate	Claus-Michael Westphal	7 51 36	x	x
Kegeln	Geschäftsstelle	23 40 60		x
Kursprg. Gesundh.	Geschäftsstelle	23 40 60	x	x
Leichtathletik	Anke Helmke	346 98 43	x	x
Modern Arnis	Karsten Block	276 95 60	x	x
Radwandern	Johann Löther	23 15 16		x
Reha-Sport	Elfriede Heidkamp	27 12 87		x
RSG	Carolyn Hadeler	0172-4470587	x	
Schach	Erwin Troike	23 24 99	x	x
Schwimmen f. Ki.+Jgd.	Heiko Krämer	0176-84501834	x	
Senioren-sport	Anke Stölken	243 78 04		x
Spiel+Sport f. Ki.+Jgd.	Sandra Schmitz	166 96 077	x	
Taekwon-Do	Karsten Block	276 95 60	x	x
Tanzsport	Jürgen Kuzyk	23 92 06		x
Tennis	Hans-Peter Fleischer	322 59 71	x	x
Tischtennis	Günter Herbold	23 12 14	x	x
Ultimate Frisbee	Martin Budde	0176-99803830	x	x
Volleyball	Eike Koschorreck	23 37 77	x	x
Walking/Lauftreff	Anke Helmke	346 98 43	x	x
Wandern	Sen.: Therese Telepski	04240-952758		x
	Sportl.: Bodo Schröder	25 29 85		x
Wassergymnastik	Carola Kanter	27 07 70 [Di+Do 9-11]		x
Yoga	Geschäftsstelle	23 40 60		x
Stand: 25.8.2015				



# ZAHNPRAXIS

IN HORN-LEHE

» Ihre Zahngesundheit in guten Händen! «

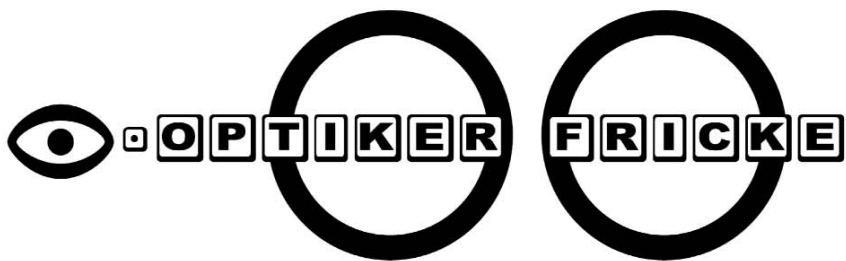
Zahnärzte-Partnerschaft in Horn-Lehe – Dr. Grzonka · Dr. Nowka · Eggers



Unser Leistungsspektrum

- » Zahnersatz
- » Implantate
- » Veneers/Inlays
- » Laserbehandlung
- » Professionelle Zahnreinigung
- » Zahnfleischbehandlung
- » Funktionsanalyse
- » Zahnversiegelung
- » Bleaching/Airflow®
- » Behandlung in Vollnarkose

Leher Heerstraße 87 · 28359 Bremen · Tel. (0421) 30 17 690 · Fax (0421) 30 17 6927  
kontakt@zahnpraxis-hornlehe.de · www.zahnpraxis-hornlehe.de  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 7 - 12 Uhr, 14 - 18 Uhr und nach Vereinbarung



## **Augenoptik · Brillen · Contactlinsen**

Schwachhauser Heerstraße 211 – 28211 Bremen  
Telefon (0421) 217382 + 216825

### **Perfektes Sehen ist kein Geheimnis**

Unsere Augenglasbestimmung mit modernsten Meßgeräten, wie Zeiss i.Polatest und Essilor Visiooffice, ist die Grundlage für Brillengläser, die exzellente Sehqualität und höchsten Sehkomfort bieten.



**Dazu unser aktuelles Angebot !**

**Einstärkengläser in Ihren Werten:  
pro Paar ab € 39,--.**

**Gleitsichtgläser in Ihren Werten:  
pro Paar ab € 98,--.**

Neu auf [www.OPTIKER-FRICKE.de](http://www.OPTIKER-FRICKE.de)  
**Die virtuelle Brillenanprobe im Internet**