

Horner Sportmagazin



April | Mai | Juni 2018

- » Im Fokus: Eiche Horn von A bis Z (Teil 4)
- » Sportabzeichen
- » Eine Ära geht zu Ende

Kompetenz, die bleibt.



Seit 1825 sind wir als Sparkasse Bremen fest in unserer Stadt verankert – und das bleiben wir auch. Mit echter Wertpapierkompetenz und großem Expertenwissen, direkt vor Ihrer Haustür. Für Ihre optimalen Anlagelösungen.

www.sparkasse-bremen.de/wertpapiere

Stark. Fair. Hanseatisch.



Die Sparkasse Bremen
Finanzdienstleistung



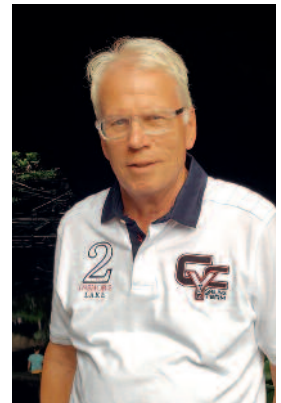
Dieter und die Eiche-Torte

» In dieser Ausgabe:

- 3 Editorial
- 4 Geschäftsstelle | Vorstand
- 5 Leichtathletik
- 8 Eiche Horn von A bis Z (Teil 4)
- 9 Wandern
- 10 Tennis
- 12 Floorball
- 13 Fußball
- 14 Sportabzeichen
- 18 Maximum
- 20 Judo
- 23 Kursangebot: Einrad
- 24 Spiel und Sport
- 26 Reha
- 27 Tanzen
- 28 Rund um die Eiche
- 30 Sportliches Angebot

» Deutsches Sportabzeichen – ja gerne!

Dass Sport der Gesundheit dient, wenn er nicht zu extrem und einseitig betrieben wird, ist eine Binsenweisheit. Die meisten Sportler konzentrieren sich auf ein oder zwei Liebessportarten. Dabei ist Vielseitigkeit für einen „gesunden Geist in einem gesunden Körper“ besser. Der Klassiker ist seit über 100 Jahren das Deutsche Sportabzeichen, das man einmal im Jahr erwerben kann. Das Grundprinzip - Laufen, Springen, Werfen und Schwimmen - mag etwas altmodisch klingen, ist es aber nicht. Ich mache seit fast 40 Jahren jährlich das Goldene Sportabzeichen. Mein Motiv dabei ist nicht nur die jährliche Überprüfung meines Leistungsstandards. Es ist wohl auch ein bisschen Nostalgie dabei. Wer erinnert sich nicht gerne an seine Schulzeit, als er eine vom Bundespräsidenten unterschriebene Ehrenurkunde erhalten hat. Wenn man Freunde motivieren will, es doch mal mit dem Sportabzeichen zu versuchen, hört man oft die Antwort: „In meinem Alter noch?“ oder „Ich kann kein Kugelstoßen.“ Beides ist falsch. Die Leistungsanforderungen sind auf das Alter abgestimmt und für Kugelstoßen gibt es eine Reihe von Ersatzübungen. Unter den Anforderungen „Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer“ kann man eine Vielzahl von Leistungsnachweisen erbringen. Und man kann sie das ganze Jahr wiederholt versuchen. Allerdings, geschenkt wird einem nichts. Ein bisschen trainieren muss man schon. Und wenn es noch nicht gleich für das Goldene reicht, dann vielleicht doch für Bronze. Also, Sportinteressierte, versucht es mal!


 Manfred Fluß (74)
 Senator a. D.

TV EICHE HORN

-GESCHÄFTSSTELLE-

Berckstraße 87, 28359 Bremen
 Telefon (0421) 23 40 60 | Fax 23 77 40
 E-Mail: info@eiche-horn.de



Internet: 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

Termine "Horner Sportmagazin" 3/2018

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 24.5.2018
 Auslieferung voraussichtlich am: 21.6.2018

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

Titelfoto: Sabine Heuke

Sportler grüßen sich!

Dobar den Moien
Hei
Bonjour
Grüß Gott
Salam
Hola Moin Olá
Hej
Konnichi wa Jassu
Shalom
Hallo
Merhaba
Hi
Ciao

» 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, Burkhard Sültmann) gern zur Verfügung. Die Kontaktdaten erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle des TV Eiche Horn, Tel. (0421) 234060.



» Laufanfängerkurs „keep on running“ von 0 auf 30 Min. – Start 12. April 2018

*In Zusammenarbeit mit dem BLV (Bremer Leichtathletik-
verband) und der AOK*

Am Donnerstag, d. 12. April, startet beim TV Eiche Horn um 18.00 Uhr das erfolgreiche Lauflernprogramm 'keep on running'. In zwölf Wochen lernt man, ohne Pause 30 Minuten zu laufen. Ein entscheidender Schritt in Richtung Fitness!

Denn Laufen ist eine wirkungsvolle Sportart, um etwas für das Herz-Kreislauf-System zu tun, so Dr. Matthias Reick, Vize-Präsident des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV). Das Kursprogramm 'Laufend unterwegs' ist nach den aktuellen 'Leitlinien Prävention SGB V § 20' ausgerichtet. Damit ist die Grundlage gegeben, dass gesetzliche Krankenkassen die Kosten - bei regelmäßiger Teilnahme - anteilig erstatten. Der 12-Wochen-Kurs kostet 75 Euro, für AOK-Mitglieder 25 Euro, wobei auch die anderen Teilnehmer einen Zuschuss bei ihrer Krankenkasse beantragen können. Mit hoher Qualität und Kompetenz seitens des Trainers trainiert eine überschaubare Gruppe von max. 15 Personen ganz ohne Stress. Start ist auf der Fritzewiese in der Berckstraße 87 (TV Eiche Horn). Von

hier aus geht es in den Rhododendronpark und wieder zurück zum Vereinsgelände.

Und wer dann Spaß am Laufen gefunden hat und gerne weiter trainieren möchte, ist bei unserem Lauftreff herzlich willkommen. Wir bieten für Hobbyläuferinnen und -läufer und auch für Ambitioniertere viele Möglichkeiten.

Die Anmeldung erfolgt unter:

Bremer Leichtathletikverband / Vitales gUG
Tel. 0421-2232007659; E-Mail: maike.mehrrens@
vitales-service.de Internet vitales-service.de
Für Auskünfte bezüglich der Leichtathletikabteilung
des TV Eiche Horn: Anke Helmke Tel. 3469843.
Kommt vorbei und startet mit uns in den Frühling.

Anke Helmke

» Eiche Horn von A bis Z

*Die Vielfalt unseres Vereins
400 Stunden Sport pro Woche
Sportstätten im ganzen Stadtteil
Über 100 Sportangebote für alle (von U1 bis Ü99)*

Teil 4

R

Radwandern

Die Radwanderer treffen sich jeden Mittwoch zu einer ca. 25-35 km langen Tour.



Reha-Sport

Unsere Rehasportabteilung gliedert sich in drei Bereiche: Sport nach einem Herzinfarkt, Sport nach einer Brustkrebs-erkrankung und Sport bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (Orthopädie). Rehabilitationssport ist eine speziell auf die Indikation abgestimmte Gymnastik, die mit ihrer Übungsvariation für die Betroffenen genau das Richtige bietet. Für alle drei Bereiche ist eine ärztliche Verordnung mit Genehmigung der Krankenkasse erforderlich.



Rhythmische Sportgymnastik

Rhythmische Sportgymnastik (RSG) ist ein Leistungssport für Mädchen und junge Frauen. Mit Musik werden Übungen ohne und mit den Handgeräten Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band geturnt.



Rückengymnastik

Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur. Ein starker und gesunder Rücken ist ein wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens. Rückenfit schult Muskulatur, Beweglichkeit und Haltung. Anstrengend und gleichzeitig wohltuend!



S

Schach

Bereits eine Stunde Schach pro Woche wirkt sich positiv auf die schulischen Leistungen aus. Die Kinder und Jugendlichen spielen jeden Mittwoch von 18.00 bis 19.30 Uhr unter Anleitung eines Übungsleiters im Clubraum des TV Eiche Horn in der Berckstraße. Ab 19 Uhr spielen die Erwachsenen. Anmeldung bei Erwin Troike, Tel. 0421-23 24 99.



Schwimmen

Ein Sport, der alle Muskelgruppen des Körpers fordert

Sportabzeichen

Der jährliche Fitness-Test für Klein und Groß



Senioren

Bewegung hilft länger fit zu bleiben. Der soziale Kontakt zu anderen, der bei den vielfältigen Aktivitäten innerhalb und außerhalb der Sporthalle entsteht, ist mit zunehmendem Alter ein wichtiger Punkt.

Step-Aerobic

Koordination, Motorik und jede Menge Spaß - dank abwechslungsreicher Schrittkombinationen um, über und auf dem Step! Gemeinsam werden Schritt für Schritt Choreografien erarbeitet und zu einem schweißtreibenden Ausdauerprogramm zusammengesetzt. Zu fetziger Musik lassen sich hier überflüssige Fettpolster schmelzen. Ein Ausdauertraining im optimalen Pulsbereich für Anfänger und Fortgeschrittene!



EICHE HORN – mein Verein



„Weil Eiche für mich ein zweites Zuhause ist und sich Engagement hier lohnt!“

Daniel Teetz,
Floorball und
Geschäftsstelle

„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



Besuchen Sie uns doch mal bei Facebook ;-)

**hiller
+ hinken**
Ihre IT-Experten

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

**PECH
GEHABT?**

...hier kommt
Hilfe



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!



Haferwende 45 • 28357 Bremen

Tel. 20 45 85 Internet: www.jonny-hilker.de
24 h Notruf. 0172 – 429 87 55



**Audi
Service**



25 Jahre Wanderleiter: Bodo Schröder

» Eine Ära geht zu Ende!

Am ersten Sonntag eines Monats findet in der Regel die Wanderung der Gruppe „Sportliches Wandern“ des TV Eiche Horn mit Bodo Schröder statt. Die Strecke ist zwischen 15 und 20 KM lang und verläuft in der Umgebung Bremens. So auch am 3. Dezember 2017. Nur war es diesmal ein ganz besonderer Tag. Nicht, weil es der letzte Wandertag im Jahr 2017 war, sondern weil mit dieser Tour eine Ära zu Ende ging, die vor 25 Jahren unter der Führung Bodo Schröders begann.

In einer Feierstunde im Anschluss der Wanderung fanden sich 26 Mitglieder der Gruppe im Vereinsheim bei Kaffee und leckerem Kuchen zusammen, um das Wanderjahr zu beenden. Mit einem Rückblick von Bodo Schröder und einer Würdigung seiner Leistung durch die Gruppe sowie Vereinsvorstand und Abteilungsleitung Turnen wurde er als Wanderleiter auf eigenen Wunsch verabschiedet. Über den Zeitraum eines Vierteljahrhunderts waren es immerhin etwa 300

Sonntage. Hinzu kommen noch 28 Wochentouren, die uns durch ganz Deutschland führten und darüber hinaus bis ins Adlergebirge in Tschechien an der polnischen Grenze.

Es war eine schöne Zeit.

Dietrich Behl

Nachfolger gesucht!

Nach dem Ausscheiden von Bodo Schröder steht die Wandergruppe „sportliches Wandern“ ohne Führung da. Wer wandert gern und hat Zeit und Lust, dieses Amt zu übernehmen? Nähere Informationen erteilt die Geschäftsstelle.



Foto: Sabine Heuke

» Saisonstart am 1. Mai 2018 um 11 Uhr

Die Vorfreude steigt: Bald können wir wieder den Tennisschläger im Freien schwingen und die Outdoor-Saison auf der Tennisanlage in der Berckstr. 87 eröffnen!

Alle Mitglieder und interessierte Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen zum Start in die Sommersaison 2018 zu kommen. Ab 11 Uhr können wir uns beim Showmatch mit erstklassigen Spielern „Appetit holen“, um nach einem Aufwärmprogramm mit Ulrike, Übungsleiterin vom Fitnessstudio Maximum, selbst auf dem Court anzutreten. Es werden gemischte Doppel gespielt, jeder kann mitmachen. Wer mit der Tennisschule Colin Böttger/Hannes Schmidt ausprobieren möchte, wie sich Tennis „anfühlt“, kann dies beim Schnuppertraining für Erwachsene tun. Geeignete Sportschuhe sind mitzubringen. Kinder vergnügen sich bei Spiel und Spaß auf dem Tennisplatz.

Auf dem Flohmarkt „Rund um den Tennissport“ können Schnäppchenjäger in Ruhe stöbern. Für das leibliche Wohl stehen nach dem sportlichen Treiben Getränke und Snacks bereit.

Im Mai starten die Punktspiele unserer Mannschaften zum ersten Mal im neuen Tennisverband Niedersachsen/Bremen. Für diejenigen, die einen Spielpartner suchen, bietet sich freitags „Wer will, der kommt“ an, eine Aktion, die seit Jahren beliebt ist. Clubliga-Spiele, Jugend- und Erwachsenen-Vereinsmeisterschaften, Ferien-Tenniscamp etc. runden unser Sommerprogramm ab. Damit das gesellige Miteinander nicht zu kurz kommt, ist es abends nach dem Tennisspielen möglich, in gemütlicher Runde auf unserer schönen Vereinsterrasse den Tag ausklingen zu lassen. Wir wünschen allen eine erfolgreiche Tennissaison!

Ingrid Porthun



» Große Resonanz beim 1. Tennistreff im Neuen Jahr

Rund 30 Mitglieder und einige Gäste sind der Einladung der Abteilungsleitung zu einer geselligen Tennisrunde in die Halle des BHC in Oberneuland gefolgt, um gemeinsam das Tennisjahr 2018 einzuläuten. Es wurden gemischte Doppel zusammengestellt, ohne auf die Leistungspunkte zu achten. Der Spaß stand im Vordergrund. So konnten in einigen Begegnungen neue Mitglieder erste Spiel-Erfahrungen machen und Kontakte knüpfen, auf anderen Plätzen freute man sich über bekannte Gesichter. Auf drei Plätzen wurden fünfmal 30 Minuten gespielt, so dass alle Beteiligten eine Stunde spielen konnten.

Mit den wechselnden Spiel-Paarungen sowie den vielen Gesprächen im Zuschauerraum und am Büffet verging die Zeit wie im Fluge. Die Idee der Abteilungsleitung, an alte Traditionen anzuknüpfen, und die Forderung aus der Mitgliedschaft nach mehr Geselligkeit auch außerhalb des reinen Tennisspiels, wurden durch die unerwartet hohe Teilnehmerzahl bestätigt. Einer Wiederholung im nächsten Jahr dürfte also nichts im Wege stehen!

Jutta Barth



modern - servicefreundlich - preiswert

HORNER



APOTHEKE

Ihrer Gesundheit zuliebe



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



Till Geiler und Helge Heitmann unterstützen Emin da Silva beim 45-Stunden-Lauf

» Zuversicht trotz erster Saisonniederlage

Für die Floorball-Herren des TV Eiche Horn startete das neue Jahr etwas anders als gedacht. Erfuhr man zum Jahresbeginn, dass Noah Ehrenfried, Spieler der 1. Herren und Sportler des Jahres 2017, nach seiner Abwesenheit in Münster zurück in den Schuhkarton kehrt, musste man kurz darauf, im ersten Spiel 2018, leider eine Niederlage gegen den Verfolger aus Bonn hinnehmen. Mit reduziertem Kader ging es nach Bonn, allerdings tat dies der Qualität keinen Abriss. Einzig die fehlende Laufbereitschaft und eine stark aufspielende Bonner Mannschaft verwehrten den Erfolg. Dabei sah es kurz vor Schluss noch einmal so aus, als könnten die Herren noch den Ausgleich erzielen und in die Verlängerung gehen. Dies gelang jedoch nicht und so musste man sich mit einem knappen 3:2 geschlagen geben.

„Man kann nicht immer jedes Spiel gewinnen. Niederlagen gehören genauso zum Sport“, so Eiche-Trainer Daniel Teetz. Wir wurden nach der Winterpause wachgerüttelt und sind danach fokussiert ins Training gegangen. Die Spielpause nach dem Wiedereinstieg nach Weihnachten wurde neben dem Training auch für soziales Engagement genutzt.

Der Grund dieser Sportaktion war der 45-stündige Lauf von Emin da Silva. Der Bremer Sportler nahm sich zu seinem 45. Geburtstag vor, 45 Stunden lang im Bremer Weserpark auf dem Laufband zu laufen. Der Erlös dieser Aktion kam dem Bremer Sportgarten e.V. und dem Fluchtraum Bremen e.V. zu Gute.

Bei so einem großen Sportsgeist und für den guten Zweck, ließen es sich unsere Floorball-Herren nicht nehmen, neben Sportgrößen wie Willi Lemke oder Marco Bode ebenfalls auf die Laufbänder zu gehen und Emin da Silva am Donnerstagmorgen von 6.00 – 7.00 Uhr zu begleiten. Eiche-Kapitän Till Geiler und Helge Heitmann vertraten unseren Kader und machten ihren Job sehr gut.

Dieses Engagement der Jungs lässt uns zuversichtlich auf den weiteren Saisonverlauf schauen, denn unser Ziel Wiederaufstieg geht nun in die entscheidende Phase.

Sina Cordsen



Gewinnen macht Spaß!

» Zwei Mannschaften, die es wissen wollen

Es tut sich was im Herrenfußball des TV Eiche Horn. Nach langer Durststrecke (nach dem Saisonende 2012 gab es keine 2. Herren mehr und die 1. Herren stand vor dem absoluten Neuaufbau) stehen die Zeichen in Richtung positive Zukunft. Das bewies vor allen Dingen unsere „Zweite“, die für die Saison 2012/13 ins Leben gerufen wurde. Dreimal in vier Jahren gelang der Aufstieg in die nächste Klasse und momentan stehen sie erneut mit sechs Punkten Vorsprung auf Platz 1 der Kreisliga C. Federführend für diesen Erfolg ist die kontinuierliche Arbeit des Trainerduos Alexander Waiss und Christian Stolzenberger.

Dieser Lobgesang steht einem weiteren Übungsleiter zu. Seit Februar 2017 ist Hamid Kashiri für die 1. Herren verantwortlich. Ziemlich schnell war zu erkennen, dass hier einer sein Fach beherrscht. In Verbindung mit dem langjährigen Co-Trainer Tomas Führer ging die Formkurve steil nach oben. Die Hoffnung, dass den 1. Herren der Sprung in die Bezirksliga gelingt, ist durchaus berechtigt. Denn von den 15 Meisterschaftsspielen der Hinrunde wurde nur ein einziges verloren - im ersten Pflichtspiel gegen den jetzigen Tabellenführer SC Borgfeld. Zwei Mannschaften, die der Abteilung Fußball zurzeit viel Freude bereiten.

Harald Meyer

» Es ist nie zu spät!

Zwei Dieter und mein erstes Sportabzeichen

Sportlich war ich seit meiner Kindheit immer auf vielen Bühnen unterwegs: Ballett, Handball, Jazzdance, Gymnastik, Aquafitness und Tennis. Alles hat seine Zeit und so ist mit der Zeit einiges davon auf der Strecke geblieben. Zum Glück traf ich im vergangenen Frühjahr Dieter Benthien, der mich sofort davon überzeugte, am Training für das Sportabzeichen teilzunehmen. Gesagt - getan! Und so stand ich eines dienstags pünktlich um 18 Uhr vor der Garage auf der Fritzewiese und war erstaunt, wie viele Sportkameraden dort versammelt waren. Und noch besser: wie viele von ihnen ich bereits kannte! Von Übungsleiter Dieter Dembnicki wurde ich in die Liste der Sportabzeichen-Anwärter aufgenommen. Freundschaftliches Händeschütteln, ein paar Umarmungen – und schon ging es los! Warmlaufen, so drei bis vier Runden, Tempo jeder so, wie er mag. Drei Runden fand ich für den Anfang schon ganz ordentlich und aufgewärmt war ich auch. Danach ging es mit der Gruppe noch einmal auf die Bahn: Verschiedene Laufkomponenten, unterschiedliches Tempo und gymnastische Übungen mit Übungsleiter Dieter Benthien. Die Gymnastik auf der Wiese übernahm Dieter Dembnicki. Ich fand es herrlich, statt der Hallendecke die Wolken am blauen Himmel zu beobachten!



„Was wollt ihr heute machen?“

Das war eigentlich immer die erste Frage. Dazu muss man wissen, dass es für das Sportabzeichen fünf Kategorien gibt, aus denen man sich „seine“ Disziplin auswählen kann. Es gibt dazu einen offiziellen Leistungskatalog für Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche.

Ich wollte mit Weitsprung beginnen. Der gehört in die Kategorie „Koordination“. Ich hatte es seit meiner Schulzeit nie wieder gemacht, wusste nur, dass ich irgendwann einmal 4,20 Meter geschafft hatte. Heute schaffte ich gerade mal 2,75 Meter. „Das reicht für Silber, das lass mal gleich eintragen“, wurde ich gelobt. Wie habe ich gelesen: „Das Sportabzeichen ist eine individuelle sportliche Herausforderung, bei der der Vergleich mit sich selbst die Grundlage ist und die Güte der eigenen Leistung gegebenenfalls mit der Auszeichnung Bronze, Silber und Gold veredelt wird.“ Meine Grundlage war in dieser Disziplin damit geschaffen und ich war gespannt, ob durch Training noch ein paar Zentimeter mehr dabei herauskommen würden.

Ich hatte wohl einen guten Tag erwischt! Und der Ehrgeiz hatte mich gepackt! Also nahm ich mir gleich die nächste Kategorie „Schnelligkeit“ vor. Darin musste ich 50 Meter laufen. Wie selig war ich nach dem für mich wirklich schnellen Lauf nach einigen Jahrzehnten (!), als Dieter auf meinem Prüfungsbogen nun eine Zeit unter zehn Sekunden eintragen konnte, was Gold bedeutete.

In der Gruppe gibt es Sportler, die jedes Jahr erneut das Sportabzeichen machen. Wie zum Beispiel Karin und Günter Finke, die das Sportabzeichen bereits zum 53. und 56. Mal machen. Oder Gerd Steenken, Jahrgang 1934: 64 Sportabzeichen. Horst Wessel bekam zum Schluss eine Ehrenurkunde: er war mit 90 Jahren der Älteste unter den Sportlern.



Christoph und Hermann

Es waren aber auch viele junge Leute dabei, für die das Sportabzeichen entweder eine Pflichtübung ist - wie zum Beispiel die Schulbewerber für die sportbetonte Schule Ronzelenstraße - oder aber Menschen wie Christoph Vetter, Jahrgang 1989, bereits zum 4. Mal dabei. Christoph ist Schauspieler am Bremer Theater und suchte einen sportlichen Ausgleich zu seinem Beruf. Die Idee zum Sportabzeichen bekam er beim Blick auf unsere Homepage. 100-Meter-Sprint in 13,10 Sekunden, Weitsprung 4,80 Meter und 5-Kilo-Kugelstoßen 8,30 Meter im letzten Sommer waren für ihn ein Erfolg und mindestens genauso viel Wert, wie der Applaus nach einer gelungenen Theateraufführung.

Beim Lauftraining lernte ich Carlo kennen. Wir unterhielten uns, bis sein Handy klingelte und er zu einem Notfall gerufen wurde. Carlo, mit richtigem Namen Prof. Dr. Carl Reimers, ist Neurologe an der Paracelsus-Klinik und Autor einiger Bücher, die sich unter anderem mit Sport als Prävention für Volkskrankheiten beschäftigen. Für die Eiche-Horn-Mitglieder hielt er im Dezember einen eindrucksvollen Vortrag über dieses Thema (wir berichten in dieser Ausgabe darüber).

Gut gefallen hat mir das 7,5-Kilometer-Walken durch den Bürgerpark bei endlich mal schönstem Sonnenschein! Zum Glück wurde die Gruppe von Übungsleitern auf dem Fahrrad begleitet, so dass ich mich bei meinem desolaten Orientierungssinn nur einmal kurz verlor und die Strecke in einer guten (Gold) Stunde schaffte. Die Kategorie „Ausdauer“ hatte ich damit erfüllt, aber ich wollte unbedingt wenigstens einmal die 3000 Meter schaffen! Und es gelang mir mit einer ebenfalls „goldenen“ Zeit in 19,49 Minuten. Martin hat früher nur die Prüfungen zum Sportabzeichen gemacht und war dann weg. Heute ist ihm der Dienstag 18 Uhr heilig und er kommt regelmäßig zum Training. Er fand es toll, dass beim 3000-Meter-Lauf Sportkamerad Christoph als „Hase“ mitlief. Dank seiner Begleitung blieb er unter 20 Minuten. In diesem Jahr laufen Martin und ich zusammen!

Fred Walter gehört zum „harten Kern“ der Gruppe. 26 Mal hat er bereits das Sportabzeichen gemacht. Er gehört zu den Teilnehmern, die sich Ziele setzen: 15,30 Minuten für die 3000

Meter in der Kategorie „Ausdauer“! Davor 2000 Meter warmlaufen. Kugelstoßen macht ihm, wie auch mir, keinen Spaß. „Zu viel Technik“, wie wir sagen. Es gibt in der Kategorie „Kraft“ aber auch andere Möglichkeiten, um Gold zu erlangen. Und so treffen wir uns wieder beim Medizinball-Weitwurf. Und dann war da noch Ingmar! Er war sieben Jahre alt und mit seinen Eltern auf der Fritzewiese. Beim Weitsprung schaffte er 2,40 Meter. Nur 35 Zentimeter weniger als ich! Muss wohl an seinem Fliegengewicht liegen! Am liebsten aber würde er schnell rennen, wie er erzählte, und schaffte 30 Meter in 6,56 Sekunden. Er kommt auf jeden Fall in diesem Jahr wieder, auch sehr zur Freude seiner Lehrerin!

Beim gemeinsamen Essen zum Saisonabschluss in unserer Vereinsgaststätte begrüßte Hans-Georg Wolf alle Teilnehmer und überbrachte die beste Nachricht: Beide Übungsleiter machen weiter! Dennis servierte Grünkohl und PINKEL. Er hatte ebenfalls am Training teilgenommen, jedoch nicht ganz freiwillig! Daniel Teetz aus der Geschäftsstelle meinte eines Tages zu ihm: „Das schaffst du nie!“ – Doch, er hat es geschafft!

Mein Fazit: Weiter gesprungen bin ich nicht, habe stattdessen über 30 Seilsprünge gemacht. Das reichte für Gold. Die Urkunde hängt über meinem Schreibtisch und wenn das Training bei beiden Diestern wieder am ersten Dienstag im April um 18 Uhr beginnt, bin ich dabei! – Und ihr ja vielleicht auch!

Jutta Barth, Jahrgang 1954



Dieter Benthien

» Mit Sport gegen Volkskrankheiten

Ein Vortrag von Prof. Dr. Carl D. Reimers, Paracelsus-Klinik Bremen

Unsere Lebenserwartung steigt unaufhörlich und wir werden immer älter. Aber altern wir auch gesünder?

Durchschnittlich sitzen wir täglich drei Stunden vor dem Fernseher, sagt eine Statistik. Damit verdoppelt sich laut einer Studie allein das Risiko, an Demenz zu erkranken. Dazu kommen PC und Smartphone, die „sitzende Berufstätigkeit“ und die Zeit im Auto oder der Bahn. Eine Zeit, in der unser Körper bewegungslos „leidet“. Das Sitzen ist daher zu einem großen Thema geworden, zu dem es inzwischen zahlreiche Studien gibt. Dabei ist herausgekommen, dass langes Sitzen nur sehr bedingt durch Sport zu kompensieren ist. Was also müssen wir tun, um gesund zu bleiben?

Prof. Dr. Carl D. Reimers hat sich mit dem Thema beschäftigt und in unserem Verein einen Vortrag gehalten. Rund 30 Mitglieder sind der Einladung von Dieter Benthien gefolgt, der den Sportler Carl Reimers in der Sportabzeichen-Gruppe betreut.



Der Mediziner Carl Reimers hält nicht nur Vorträge, sondern ist auch aktiver Sportler

Körperliche Aktivität und Sport als Krankheitsprävention

So heißt der Titel seines Vortrages. Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz, Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose, Rücken- und Gelenkschmerzen sind nur einige Krankheiten, vor denen wir uns fürchten. In seinem Vortrag spricht Reimers über Risikofaktoren, Krankheits- und Todesursachen sowie Präventionsmaßnahmen. Sterben werden wir alle einmal, der Weg bis dahin sollte uns mehr beunruhigen! Reimers erklärt anhand einer PowerPoint-Präsentation:

Mit Sport den Blutdruck senken

Einfach mal die Treppe statt den Fahrstuhl nehmen, mit dem Fahrrad fahren statt mit dem Auto und täglich einmal an die frische Luft. Klingt so einfach und erfüllt damit ein Minimum an Bewegung! Zwei Drittel aller Schlaganfälle und jeder zweite Herzinfarkt sind auf erhöhten Blutdruck zurückzuführen. Mit sportlicher Bewegung senken wir unseren Blutdruck, das gilt als erwiesen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sagt: mindestens 75 Minuten intensive oder 150 Minuten mäßige körperliche (sportliche) Aktivität und zweimal Krafttraining pro Woche, um gesundheitliche Schäden zu verhindern. Mehr wäre noch günstiger. Was wir machen, ist dabei egal. Hauptsache, es macht uns Spaß und wir bleiben am Ball.

Dem Zucker davonlaufen – Demenzrisiko vermindern

Der Risikofaktor, an Demenz zu erkranken, wird durch Diabetes wesentlich beeinflusst, haben Wissenschaftler herausgefunden. Reimers sagt dazu: „Wir können durch körperliche Aktivität „dem Zucker davonlaufen“. Jede Bewegung verbraucht Zucker und das Risiko einer Erkrankung an Diabetes und damit einhergehend an Demenz kann somit um 25% bis 50% verringert werden. Das schafft kein Medikament!

Gute Muskeln bedeuten gute Knochen

Mit 16-18 Jahren hat der Mensch sein Maximum an Knochenmasse erreicht. Dem gegenüber sind laut einer Statistik Stürze und deren Folgen die 6-häufigste Todesursache bei den über 75-Jährigen. Es ist also wichtig, in jungen Jahren möglichst viel Knochenmasse aufzubauen. Ebenso wichtig sind unsere Muskeln, die unser Skelett zusammenhalten und uns einen aufrechten Gang ermöglichen. Beide wachsen aber nur, wenn sie beansprucht werden. Im Laufe unseres Lebens verlieren wir bis zu 40% unserer Muskelmasse. Tun wir nichts dagegen, fällt der Verlust stärker aus und wir müssen mit den Folgen im Alter leben: Erhöhtes Sturzrisiko, Knochenbrüche, fehlende Mobilität, Pflegeheim! Traurig, aber allgegenwärtig!

Während des ganzen Lebens müssen wir unsere Muskeln und Knochen ständig trainieren. Selbst im Alter kann man mit Sport noch etwas erreichen. Reimers erklärte in seinem Vortrag die Häufigkeit von Krankheiten und Todesfällen anhand von Fallzahlen, die durch Studien mit sportlich aktiven und sportlich inaktiven Menschen zustande gekommen sind, unter Berücksichtigung vieler weiterer Faktoren. Er zog Bilanz mit dem Ergebnis, dass Sport nicht nur unser Wohlbefinden steigern und Krankheiten beeinflussen, sondern uns vielleicht auch ein paar Jahre mehr Leben schenken kann. Grob gesagt: Körperlich aktive Menschen leben im Mittel etwa drei bis vier Jahre länger als inaktive. Wir müssen dieses Angebot nur annehmen!

Fitness-Armbänder können helfen

Carl Reimers führt einen Trainingskalender, wie er erzählt. Darin trägt er jede sportliche Aktivität ein und bekommt so einen Überblick. Der Kalender hilft ihm dabei, gesetzte Ziele zu erreichen. „Der Mensch braucht Rückmeldungen und muss Haken machen“, sagt er. Fitness-Armbänder können dabei eine große Hilfe sein. Wann und wie oft er seine Sportschuhe anzieht und mit sportlicher Aktivität Einfluss auf seine Gesundheit nimmt, muss der Mensch aber selbst entscheiden.

In unserer Reihe „Eiche Horn von A bis Z“ in unserem Horner Sportmagazin findet sich sicherlich eine Sportart, die dir gefällt. Guck doch einfach mal auf unsere Homepage www.eiche-horn.de/Sportangebot

Jutta Barth

EICHE HORN – mein Verein



„Die Gruppen sind nett. Es macht Spaß und ist nah.“

Wiebke Roßmann,
Turnen, Tanzen,
Walken, seit mehr
als 30 Jahren im
Verein

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

Nordic-Walking-Kurs für Einsteiger

Rehabilitations-sport im Maximum

„Effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining in der freien Natur“ bietet der TV Eiche Horn an. Ab dem 30. April findet an acht Terminen immer montags von 16.00 – 17.00 Uhr ein Nordic-Walking-Kurs für Einsteiger statt.

In dem Kurs wird die ALFA-Technik des Deutschen Nordic-Walking-Verbandes gelehrt. Diese Technik ermöglicht ein intensives und gesundheitsförderliches Training mit den „Stöcken“. In jeder Übungseinheit wird der Einsatz der Stöcke erlernt und geübt.

Beim Nordic-Walking werden fast 90 Prozent aller Muskeln trainiert. Besonders die sonst eher weniger trainierten Muskeln, wie zum Beispiel die Schulterpartien und der Rücken, werden gekräftigt. Aber auch die Ausdauer und die Fettverbrennung kommen nicht zu kurz bei einem Kalorienverbrauch von etwa 500 Kalorien pro Stunde. Der Kurs wird von den meisten Krankenkassen anerkannt und finanziell unterstützt.

Weitere Informationen und Anmeldungen unter der Telefonnummer 23 10 10 oder direkt im Maximum in der Berckstrasse 87.

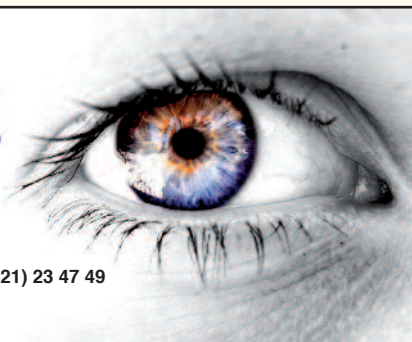
Beim TV Eiche Horn gibt es die Möglichkeit, mit einer ärztlichen Verordnung am Rehabilitationssport teilzunehmen. Unter Anleitung einer ausgebildeten Rehabilitationstrainerin werden Teilnehmer mit verschiedenen Krankheitsbildern trainiert. Informationen zum Rehabilitationssport allgemein und zu diesen Gruppen gibt es unter der Telefonnummer 231010 oder direkt im Maximum in der Berckstr. 87



Optik Stallmann

BRILLEN · FERNLÄSER · 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



Präventions- training nach §20

Ab März starten beim TV Eiche Horn Präventionskurse, die von den Krankenkassen anerkannt werden. Die Kurse sind speziell für Rückenprobleme, Knieprobleme und als Osteoporoseprophylaxe konzipiert. Unter Anleitung einer Physiotherapeutin oder Sport- und Gymnastiklehrerin wird in Kleingruppen zielgerichtet trainiert. Die Kurse laufen jeweils über acht Wochen. Ab dem 17.4. immer dienstags von 11.30 – 12.30 Uhr, ab dem 2.5. mittwochs von 14.30 – 15.30 Uhr oder ab dem 28.3. mittwochs von 16 – 17 Uhr und ab dem 22.3. donnerstags von 16 – 17 Uhr. Die Teilnahme ist unabhängig von einer Mitgliedschaft. Eine verbindliche Anmeldung ist unbedingt erforderlich.



Fitnessstraining für Teenager

Jeden Dienstag und Donnerstag von 18.00 – 19.30 Uhr und freitags von 16.00 – 17.30 Uhr finden im Maximum die Kurse „Fitness für Teens“ statt.

Diese Kurse richten sich an Teenager im Alter von 12 – 15 Jahren, die gerne an den Geräten trainieren möchten, aufgrund ihrer jungen Jahre aber noch nicht Mitglied werden können. So haben sie die Möglichkeit, das Training an den Geräten kennen zu lernen. Das Besondere an dem Kurs ist, dass die Jugendlichen über die gesamten zehn Termine individuell von einem Trainer betreut werden. Der Kurs beinhaltet sowohl das Training an den Kraft- und Ausdauergeräten, als auch die Bereiche Koordination und Beweglichkeit.

GLAS LUDWIG

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



Konstantina Askidis mit ihren Schützlingen

Foto: Rene Tänzer

» Goldregen bei Judo Newcomer Cup

Premiere für Eiche-Betreuerin Konstantina Askidis

Knapp über 200 Judoka aus 25 Vereinen waren der Einladung des TV Eiche Horn zum Newcomer Cup 2018 gefolgt und lieferten sich spannende Duelle im Sportturm der Universität Bremen. Weniger Teilnehmer als im Vorjahr, aber der Grund für den Teilnehmerschwund war rasch gefunden. So fanden in den angrenzenden Landesverbänden Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein zeitgleich Landesmeisterschaften statt. So richtig ärgern konnten sich die ausrichtenden Horner Judoka über die 27 Teilnehmer weniger als im Vorjahr aber nicht, sondern die Freude über die Horner Turniersiege durch Philipp Kartscher (U8/-24,1kg), Anton Rathke (U11/-22,8kg), Maximilian Norbach (U11/-36,3kg), Aaliyah Knopp (U11/-26,6kg), Erik Norbach (U15/-48,5kg), Mathilda Lier (U15/-29,7kg), Eilina Wild (U15/-53,4kg) und Meena Korsch (U15/-44,3kg) lieferten viel Grund zum Jubeln.

Maximal sechs Turniere durften die Teilnehmer des als Nachwuchsturniers ausgeschriebenem Newcomer Cups bereits gekämpft haben. „Wir wollen unseren Anfängern die Möglichkeit geben, stressfrei in ihre Wettkampfkariere zu starten. Große Leistungsunterschiede gibt es hier nicht“, beschreibt Konstantina Askidis den Charakter des Turnieres. Auch für sie war ihr Einsatz als Betreuerin der weiblichen Jugend eine Premiere. Als amtierende Landesmeisterin hatte sie bereits häufiger ihren jüngeren Bruder bei Turnieren gecoacht und steht jetzt seit sechs Monaten als Co-Trainerin auf der Matte. Eine nicht untypische Karriere im Judo Leistungszentrum des TV Eiche Horn. Erfolgreiche Wettkämpfer werden immer wieder als Co-Trainer im Kinder- und Jugendbereich erfolgreich eingesetzt. Sieben weitere Silbermedaillen sowie sechs 3. Plätze trugen zum erfolgreichen Abschneiden der Horner „Weltmeister von morgen“ bei.

Sven Antonik



Landesmeisterin Svea Rathcke startete erfolgreich ins Wettkampfsjahr

Foto: Rene Tänzler

» 11 Landesmeistertitel für Horner Judoka

Mit einem fast perfekten Wettkampf starteten die Sportler vom Judo-Leistungszentrum des TV Eiche Horn in die Wettkampfsaison 2018.

Die Landeseinzelmeisterschaft der männlichen und weiblichen U15, U18 und U21 verlangten den Horner Judoka, zwei Wochen nach der Winterpause, bereits einiges ab. 23 Starter des Horner Leistungszentrums stellten sich der sportlichen Herausforderung und erkämpften mit elf Landestiteln und sieben Vizetiteln ein fast optimales Ergebnis. Liliane Puhlmann (U15/-33kg), Svea Rathcke (U15/-52kg), Gabriela Susinska (U15/-63kg), Sean Trimborn (U15/-43kg), Lisa Witt (U18/-48kg), Konstantina Askidis (U18/-57kg), Inga Klimbert (U21/-48kg), Antonia Jakel (U21/-52kg), Ina Keydel (U21/-57kg), Pia Sörensen (U21/-70kg) und Niklas Kuschel (U21/-66kg) trugen sich als neue Verbandsmeister in die Siegerliste ein. Alle Möglichkeiten zum Kämpfen nutzten Antonia Jakel und Inga Klimbert. Als Kämpfer des Jahrganges 2001 nutzten sie die Chance zum Doppelstart in der U18 und U21.

Daher steuerten sie neben ihren Verbandstiteln in der U21 noch zwei Vizetitel in der U18 der Horner Erfolgsbilanz bei. Julius Tänzler (U15/-55kg), Stefan Savatskiy (U18/-50kg), Marieke Köper (U15/-33kg), Jule Helmers (U15/-44kg) und Melina Kevrekidis (U15/-52kg) erkämpften weitere Silbermedaillen. Neben den zählbaren Erfolgen lieferte der Wettkampf dem Horner Trainerstab um Cheftrainer Sven Antonik wertvolle Erkenntnisse zum Trainingsstand der einzelnen Sportler. Eine Umstellung des Konditionstrainings und verstärktes Techniktraining wird in den nächsten Wochen den Trainingsalltag der Sportler bestimmen. Bis zu fünf wöchentliche Trainingseinheiten absolvieren die Judoka in der Belastungsspitze ihres Trainingsplans. Gemeinsam mit den Finalteilnehmern qualifizierten sich die Drittplatzierten Lina Wöltje (U18/-48kg), Irlands Parfenenko (U15/-34kg) und Mikkel Humrich (U15/-55kg) für die Norddeutsche Einzelmeisterschaft.

wilbri

Wir bringen Ihre Ideen zum Ausdruck

Siebdruck
Digitaldruck
Außenwerbung

Wilbri GmbH
Gutenbergstraße 11
28865 Lilienthal
Tel. 04298-27060
www.wilbri.de



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

Tel. 2120 47
Tag und Nacht

Beerdigungs-Institut
Bohlken und Engelhardt
AM RIENSBERG

Friedhofstraße 16 · 28213 Bremen

www.bohlken-engelhardt.de

» Kursangebot » Einradfahren

Wir suchen mutige Sportler

– Trau dich und probiere etwas Neues aus!

Nach den Osterferien beginnt ein neuer Einradkurs und du bist hoffentlich dabei. Um ein paar Vorurteile aus dem Weg zu räumen: Einradfahren ist für jeden was – ob sportlich, faul, jung oder alt.

Einradfahren ist nicht gefährlich, denn du landest immer auf deinen Füßen, wenn du runterfällst. Nur bei wenigen, komplizierten Tricks und unebenem Gelände braucht man Schutzkleidung.

Einradfahren ist Sport und nicht nur für den Zirkus. Es gibt viele Arten von sportlichen Wettkämpfen, die auf dem Einrad ausgetragen werden. Dazu gehören Kürwettbewerbe, bei denen schwierige Tricks gezeigt werden, aber auch Mannschaftssport wie Einradhockey, bei dem mit Eishockeyschlägern und einem Tennisball gespielt wird.

Einradfahren machen auch viele Jungs – Einradhockey ist sogar ein überwiegend von Männern betriebener Sport, und ebenso Mountain Unicycling (MUni) - mit dem Einrad im Gelände fahren.

Einradfahren ist gesund und schult Rücken sowie Gleichgewichtssinn.

Einradfahren ist extrem vielfältig. Und das wollen wir auch in unserem Kurs leben. Wir bieten Mannschaftssport, viel Zeit, um unter Anleitung neue Tricks zu erlernen, gemeinsame Auftritte und ganz viel Spiel und Spaß.

Pack dein Einrad ein und sei mit dabei oder komm einfach mal donnerstags um 16.30 Uhr in der Bergjushalle an der Wilhelm-Focke-Oberschule vorbei und lass dich begeistern.

Der Einradkurs startet nach den Osterferien am 5. April und findet bis zum 14.06. 10x statt (außer am 10.5.18) und kostet für Vereinsmitglieder 22 Euro und für Nichtmitglieder 54 Euro.



EICHE HORN – mein Verein



„Weil ich gerne Volleyball spiele und alle hier so nett sind.“

Pauline Walter,
Volleyball





Fotos: Sabine Heuke

Kinderkarneval

Heeeeeellauuuu!!!! Auch in diesem Jahr wurde Rosenmontag in der Philipp-Reis-Schule gefeiert. Mit den vielen tollen Kostümen war es richtig bunt und fröhlich. Es gab Feen,

Einhorn, Piraten und noch vieles mehr!! Zum Fliegerlied tanzten alle begeistert los. Es wurde aber auch geturnt und viel gelacht. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!

Sandra Schmitz





» Erfreulicher erster Trampolin-Wettkampf

Die sechs Mädchen waren ganz schön aufgeregt, war es doch ihr erster Wettkampf im Trampolinspringen. Im Dezember fuhren Naya, Alina, Betty, Ziri, Alina und Linda mit ihren Übungsleitern Mara Finke, Marvin Nobereit und Anna Elbert, die alle zum Team Trampolin gehören, zum SVGO Oslebshausen, um zum ersten Mal mit ihren Sprüngen im Wettkampf gegen weitere 13 Teilnehmer aus anderen Vereinen anzutreten.

Bereits im Vorfeld gab es viel Neues, mit dem sich die Mädchen befassen mussten. Da waren zum einen die Wett-

kampfgeln, und nicht ganz unwichtig war natürlich das sportliche Outfit der Mädels. Am Morgen konnten sich alle Teilnehmer einspringen. Mittags ging es dann aber richtig los, zunächst mit der Pflichtübung, bei der die eingeübten Sprünge in einer vorgegebenen Reihenfolge gesprungen werden mussten. In der nachfolgenden Kür konnten die Mädchen ihre Sprünge in variabler Reihenfolge zeigen. Alle waren mit Begeisterung dabei und konnten schließlich die Plätze 7, 8, 12, 13, 14 und 16 belegen. Herzlichen Glückwunsch!

Jutta Barth



markus
apotheker



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



» Jährliches Reha-Abteilungsfrühstück

Unser Abteilungsleiter Hermann Heuke lud zum jährlichen gemeinsamen Frühstück der Rehaabteilung ein. Eingeladen waren die betreuenden Ärztinnen und Ärzte der Herzsportgruppen, die ÜbungsleiterInnen und selbstredend die Verantwortlichen der Rehaabteilung.

Nach der Begrüßung labten sich alle an dem köstlichen Frühstücksbuffet, welches Dennis vom Panorama 1899 wieder wunderbar hergerichtet hatte.

Danach lobte Hermann die gute Zusammenarbeit in der Abteilung, dankte besonders Marie-Luise Heinold für ihre akribische Listenführung und informierte u.a. über den

Gruppenstand. Dr. Elbrecht informierte über Überlegungen und Neuerungen der Landesarbeitsgemeinschaft Bremen und der Bundesarbeitsgemeinschaft. Es stellt sich z. Zt. eine Situation dar, die es so noch nicht gegeben hat: Die Herzsportgruppen in den Bremer Vereinen sind so gut wie ausgebucht. Doris Schubert berichtete über den diesjährigen Herzsporttag im April, den der Landessportbund zentralisiert veranstaltet, d.h., es wird einen Ort geben, an dem sich die Vereine mit ihrem Herzsportangebot darstellen können. Am Ende bedankte sich Hermann nochmals für das tolle Engagement aller Beteiligten.

Doris Schubert

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

Telefon 04 21-20 22 30 · www.tielitz.de

im Hause Tielitz



Gerda und Wilhelm Dietz

» Tanzkreise bei Eiche Horn

Sonntags um 17.00 Uhr wird im Sportzentrum Eiche Horn in der Berckstraße 87 getanzt.

Der TV Eiche Horn trauert um seine im Jahr 2017 verstorbenen Mitglieder

Erika Holtz
 Kay von Puttkamer
 Horst Lange
 Rolf Werner Osterloh
 Joachim Gerdes
 Sybille Hilker
 Otto Fricke
 Sigrid Schöttmer
 Gisela Dahme
 Käte Kruse

Wir werden sie in guter Erinnerung behalten.

Jedes Paar, welches gerne das Tanzen als Hobby betreiben möchte, kann sich ohne Druck, in lockerer Atmosphäre und bei guter Musik bei uns wiederfinden und auch weiterentwickeln. Da wir keinem festgelegten Kurssystem unterliegen, wie z. B. in den Tanzschulen, kann unser Trainerpaar Wilhelm und Gerda Dietz (ehemalige Deutsche Meister im Standardtanz) ganz individuell auf die Wünsche einzelner Paare oder der Gruppe eingehen.

Die Gruppe bestimmt das Lerntempo selbst. Dadurch wird ein Wiedereinstieg, auch nach längerer Pause, für jedes Tanzpaar möglich! Unterrichtet werden alle Standard- und Lateintänze, mit Grundsritten und einigen interessanten einfachen Figuren, Disco Fox sowie aktuelle Partytänze.

Zweimaliges Schnuppertraining ist möglich. Getanzt wird sonntags um 17 und um 18 Uhr. Einfach vorbeikommen und unser Trainer-/ Übungsleiterpaar ansprechen oder bei Fragen anrufen unter Telefon 0421/ 239206.

Jürgen Kuzyk

TV Eiche Horn ehrt langjährige Mitglieder

Mehr als 50 Mitglieder sind in diesem Jahr der Einladung zur gemeinsamen Jubiläumsfeier in das Vereinslokal „Panorama 1899“ gefolgt. „So viele wie noch nie“, freute sich Dieter Benthien, der im Namen des Ehrenrates die Gäste begrüßte.

Zur Einstimmung auf einen Nachmittag mit vielen rückblickenden Worten, Ehrungen und vielen leckeren Torten von Claudia und Dennis spielten zwei Lehrkräfte der Musikschule Ridder in Horn drei Musikstücke für Cello und Klavier.

Als Dank und Anerkennung für viele Jahre der Treue und Mitgestaltung des Vereinslebens wurden Gritta Barenburg und Gerdi Brettschneider in den Kreis der Ehrenmitglieder aufgenommen. Gerdi, geboren 1925, besuchte als Kind die Horner Grundschule. Ihr Sportlehrer Herr Rosebrock erzählte den Mädchen vom TV Eiche Horn und wie schön es dort sei. „So bin ich statt zur Hitlerjugend lieber in den Turnverein eingetreten“, erzählte Gerdi, deren Eltern bereits dort Mitglieder waren. Bei den Kletterstangen sei sie immer die erste

gewesen, die oben ankam. Ihre Cousine Gritta, geboren 1933, kam dann 1938 dazu. Als „Horner Urgestein“, wie man sie heute kennt, war es selbstverständlich für sie, wie ihre Eltern beim TV Eiche Horn Mitglied zu werden. Beide Mädchen haben leidenschaftlich gerne geturnt und waren in der Leichtathletikabteilung. „Werfen konnten wir beide aber nicht!“, lachten sie. Gerdi, deren Eltern Adele und Johann Meyer einst dafür gesorgt hatten, dass auch Menschen weiblichen Geschlechts am Turnunterricht teilnehmen konnten, lebt heute bei ihrer Tochter in Delmenhorst. Gritta hingegen ist immer noch in ihrer Gymnastik-Gruppe anzutreffen.

Dieter Benthien ließ noch einmal die wichtigsten Ereignisse der Jahre Revue passieren, in denen die Jubilare in den TV Eiche Horn eingetreten sind und nahm folgende Ehrungen bei den anwesenden Jubilaren vor.

Jutta Barth



Gerdi Brettschneider



Gritta Barenburg



70 Jahre Mitgliedschaft

Kurt Ebeling und Klaus Hilker,
beide eingetreten am 1. Januar 1947.



50 Jahre Mitgliedschaft

Barb und Rolf Göpel, Elfriede Heidkamp, Renate Kuhlmann,
Irmgard Marks, Helga Neumann, Herta Ripke, Irmgard
Schauder, Gerda Schröder und Hans-Georg Wolf.



40 Jahre Mitgliedschaft

Inez Freitäger, Ursel Krabiell, Irene Lamprecht, Heidemarie
Müther-Besler, Claus Schieber und Helga Winkelholz.



25 Jahre Mitgliedschaft

Rolf Aumann, Gisa Baumann, Dr. Günter Dannemann, Mar-
garete Gutberlet-Hofer, Manfred Hofer, Tanja Honschopp,
Nele Jaracewski, Anneliese Ring, Klara Schwarz, Thomas
Sieg, Ernst Wieting und Klaus Zörner.

» INFORMATIONEN ÜBER DAS SPORTLICHE ANGEBOT

finden Sie im Internet unter 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	Lars Pospiech	0152-08799383	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	Hermann Heuke	430 82 03		x
RSG	Carolyn Haderer	0172-4470587	x	
Schach	Erwin Troike	23 24 99	x	x
Schwimmen	Geschäftsstelle	23 40 60		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	Yorck Hener	0173-5452041	x	x
Tischtennis	Günter Herbold	23 12 14	x	x
Ultimate Frisbee	Paul Kossmann	0176-65380026	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.: Karl Husung	47 08 26		x
Wassergymnastik	Carola Kanter	27 07 70 [Di+Do 9-11]		x
Yoga	Geschäftsstelle	23 40 60		x
Stand: 02.02.2018				



PETERSEN OPTIK

**Brillen · Kontaktlinsen
Passbilder · Ferngläser
Lupen · Hörgerätebatterien**

Horner Heerstraße 37
28359 Bremen
Im Lestra-Haus
Tel. (0421) 23 01 12



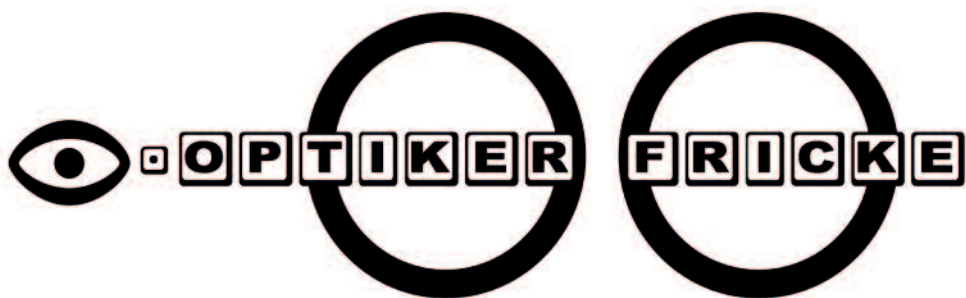
Ihr starkes Team

Kommen Sie bei uns vorbei

ÖVB Vertretung
Vera Dettmer
Wilhelm-Röntgen-Str. 2
28357 Bremen
Tel. 0421 232676
Fax 0421 231502
vera.dettmer@oevb.de

fair versichert
ÖVB 





Augenoptik · Brillen · Contactlinsen

Schwachhauser Heerstraße 211 – 28211 Bremen

Telefon (0421) 217382 + 216825

Perfektes Sehen ist kein Geheimnis

**Unsere Augenglasbestimmung mit modernsten Meßgeräten,
ist die Grundlage für Brillengläser,
die exzellente Sehqualität und höchsten Sehkomfort bieten.**



www.OPTIKER-FRICKE.de
Führerscheinsehteststelle nach StVO