

Oktober | November | Dezember 2022

# Horner Sportmagazin



- » Maximum in neuem Glanz
- » Floorball
- » Tanzen

# Wir alle sind Bremen.



## Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns für all das ein, was  
den Menschen, den Unternehmen  
und uns wichtig ist – mit Sicherheit.  
Damit Bremen eine l(i)ebenswerte  
Stadt bleibt.

**Stark. Fair. Hanseatisch.**



**Die Sparkasse  
Bremen**



# Wir wollen den Schmetterling...

Die Coronapandemie hat uns allen vor Augen geführt, wie wichtig es ist, sich schnell an neue Situationen anzupassen. Corona hat dem Verein und allen Mitgliedern in Sachen IT einen großen Schub gegeben und uns alle „digitaler“ werden lassen. Dieses fortwährende Momentum und den Willen für Veränderung und Anpassung müssen wir uns erhalten.

Damit wir für die Generationen XYZ interessant bleiben und diese auch als neue Mitglieder gewinnen, ist es wichtig, genau jetzt das nächste Level zu erreichen. In der ersten Jahreshälfte haben wir mit sozialen Medien intensiv daran gearbeitet, unsere digitale Sichtbarkeit zu vergrößern. In den nächsten Schritten wollen wir den Informations-Service für unsere Mitglieder weiter ausbauen - durch einen Newsletter. Gemeinsam wollen wir die Dinge anpacken und dort, wo es sinnvoll ist, digitale Technologien einsetzen. Wichtig hierbei sind das richtige Augenmaß und die Analyse der bestehenden Prozesse und Arbeitsweisen. IT ist kein Allheilmittel und auch kein Selbstzweck. Hierzu passt das Zitat von George Westermann (MIT) ganz hervorragend: „Wenn digitale Transformation richtig umgesetzt wird, kann aus einer Raupe ein Schmetterling werden. Wenn man es falsch macht, hat man bestenfalls eine schnellere Raupe.“ „One More Thing“ - Wichtig ist, dass wir weiterhin mutig sind und keine Angst haben vor Veränderungen. Lasst mir gerne eure Ideen und Herausforderungen direkt zukommen. Damit könnt ihr einen großen Teil dazu beitragen, den Wandel hin zu einem resilienteren Verein mitzugestalten.



Gerrit Hilgendorff  
Referent im Vorstand  
des TV Eiche Horn

## » In dieser Ausgabe:

- 3 Editorial
- 4 Geschäftsstelle/Vorstand
- 5 Rhythmische Sportgymnastik (RSG)
- 6 Maximum
- 10 Floorball
- 12 Volleyball
- 16 Basketball
- 19 Turnen
- 20 Leichtathletik
- 22 Tennis
- 24 Tanzen
- 28 Karate
- 29 Rund um die Eiche
- 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 Öffnungszeiten unter Tel. (0421) 33 655 229.

### Impressum

#### Herausgeber:

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

#### Verlag & Anzeigen:

VOGEL MEDIA Bremen  
 Mühlenweg 9 | 28355 Bremen  
 Tel. (0421) 200 75 90 | [www.vogelmedia.de](http://www.vogelmedia.de)

### Termine „Horner Sportmagazin“ 1/2023

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 10.11.2022  
 Auslieferung voraussichtlich am: 8.12.2022

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)

## EICHE HORN – mein Verein



„... der mir viel für meine Gesundheit bringt!“

Anneliese Eberling,  
 Wasser- und  
 Trockengymnastik,  
 seit 59 Jahren im  
 Verein



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



Die ukrainischen Sportgymnastinnen in Herzlake auf dem (ehemaligen) Eiche-Teppich

## » TV Eiche Horn unterstützt ukrainische RSG-Sportlerinnen

Eine ungewöhnliche Hilfsaktion des TV Eiche Horn kam Anfang der Sommerferien zustande. Am Anfang stand eine Anfrage aus Berlin an die Fachwartin Rhythmische Sportgymnastik (RSG) des TV Eiche Horn, Carolyn Haderler. In Herzlake sollte ein RSG-Sommercamp/Trainingslager für Leistungssportlerinnen aus verschiedenen ukrainischen Städten stattfinden. RSG ist in der Ukraine sehr populär. Das Camp wurde von der prominenten ukrainischen Rhythmische-Sportgymnastin und früheren Olympiateilnehmerin Anna Rizatdinova organisiert. Unterstützung erhielt diese von einer RSG-Trainerin aus Berlin, die sich unter anderem um das nötige Equipment wie zum Beispiel einen großen RSG-Teppich kümmerte. Ob wir einen solchen nicht für diesen guten Zweck ausleihen könnten?

Nach einigen Überlegungen fand sich dann sogar eine noch bessere Lösung: Unsere RSG-Gruppe hatte sich vor wenigen Jahren einen neuen RSG-Teppich gekauft, den vorherigen aber noch behalten und nur noch gelegentlich eingesetzt. Es wurde dann entschieden, diesen einschließlich des praktischen Transportwagens für die sechs Rollen dauerhaft ab-

zugeben, so dass nicht nur ein einmaliges Sommercamp, sondern auch ähnliche Folgeveranstaltungen ermöglicht werden. Der TV Eiche Horn freut sich, auf diese Weise mit dazu beitragen zu können, dass ukrainischen Sportlerinnen in dieser schwierigen Zeit die Möglichkeit geboten wird, in sicherer Umgebung mit ihrem Sport etwas Ablenkung zu finden. Der Teppich wurde zur großen Freude der ukrainischen Gymnastinnen umgehend eingesetzt.



Sandra Schmitz (Abteilungsleiterin Turnen/RSG des TV Eiche Horn) bei der Übergabe der RSG-Teppiche



## » Alles neu macht der August *Das Maximum mit modernem Gerätepark*

Vier Wochen lange wurde in der ersten Etage des Sportzentrums ausgeräumt, geschliffen, gestrichen und sehr viel gearbeitet, um nach 27 Jahren unser Fitness-Studio komplett zu erneuern. In dieser Zeit zog das Studio in die Sporthalle, so dass die Mitglieder auch in der Umbauphase trainieren konnten. Im Studio selbst wurden in der Zeit die Wände gestri-

chen, der Boden renoviert, neue Elektrik verlegt, ein neues Beleuchtungskonzept umgesetzt, komplett neue Geräte hochgetragen und vieles, vieles mehr. Frank Walther, technischer Leiter des Vereins, freut sich darüber, dass die Arbeiten exakt innerhalb des geplanten Zeitrahmens fertiggestellt wurden: „Das war nur durch viel Engagement

**Familie geht über alles –  
auch wenn die eigene  
weit weg ist.**



**PIB**  
Pflegekinder in Bremen  
gemeinnützige GmbH

Werden Sie Pflegefamilie für  
unbegleitete junge Geflüchtete.  
Sind Sie dabei?

[pib-bremen.de](http://pib-bremen.de)  
Jetzt Pflegeeltern werden!



unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und aufgrund der Zuverlässigkeit und sehr guten Arbeit unserer Handwerksfirmen, mit denen wir seit vielen Jahren zusammenarbeiten, möglich.“ All diese Arbeit und auch die monatelangen Planungen haben sich gelohnt – unser Fitness-Studio erstrahlt im neuen Glanz. Moderne Farben, hochwertige Materialien und die Liebe zum Detail schaffen eine attraktive Atmosphäre, die sehr einladend wirkt.

Im Mittelpunkt des Fitness-Studios steht der komplett neue und moderne Gerätepark. „Wir haben uns dazu entschieden, alle Geräte zu erneuern und somit auf dem neuesten Stand

zu sein“, sagt Studioleiterin Petra Behrens. Und es hat sich gelohnt, die neuen Geräte der Firma Life Fitness gehören zu den modernsten Geräten, die es derzeit auf dem Markt gibt. Die Kraftgeräte bieten sehr gute Trainingsmöglichkeiten für jede Altersklasse und jeden Anspruch - wer gern etwas intensiver und nicht am Gerät trainieren möchte, wird sich im Freihantelbereich zuhause fühlen. Dort steht neben neuen Hanteln ein Rack der Firma Hammer Strenght im Mittelpunkt. „Komplettiert wird unser neu gestaltetes und eingerichtetes Studio durch sehr moderne Ausdauergeräte“, sagt Daniel Teetz (Mitglied des Planungsteams), „neben der perfekten Biomechanik, die einen natürlichen Bewegungsablauf ga-

## Computer - Smartphone - Schulungen

Für Seniorinnen und Senioren in der Stiftungsresidenz Riensberg  
In kleinen Gruppen mit max. 4 Personen

Folgende Kurse werden angeboten: Smartphone und iPhone Einführung,  
Rund ums Internet, Speichern und Ordnung, Fotobuch gestalten ...

Termine und Kursprogramm auf Anfrage bei  
Antje Lehmann, Tel. 0421-73490, antje-lehmann@gmx.de

Immer in Ihrer Nähe: Wir sind für Sie da!



Vertretung Kristin Röpke  
Wilhelm-Röntgen-Str. 2 28357 Bremen  
Tel. 0421 232676

Finanzgruppe

**ÖVB**   
fair versichert

## Wir sind Ihre IT-Experten:

IP-Telefonie  
Virenentfernung  
Notebook-Reparatur  
PC-Reparatur/Fehlerdiagnose  
Vernetzung  
Internet-Anschlüsse  
PC/Notebook-Neugeräte  
PC-Einrichtung



**hiller  
+ hinken**  
*Ihre IT-Experten*

Hiller + Hinken GmbH  
Geschäftsführer:  
Dipl.-Inform.  
Andreas Hinken  
Leher Heerstraße 77  
in Bremen Horn-Lehe  
Fon 0421-20440-0  
info@hiller-hinken.de  
www.hiller-hinken.de

Besuchen Sie uns  
bei facebook.





rantiert, entsprechen auch die Bedienteile unserer Ausdauergeräte den modernsten Qualitätsstandards. Unsere Mitglieder können ab sofort während ihres Trainings durch verschiedene Orte dieser Welt laufen, Videos schauen, sich von virtuellen Trainerinnen und Trainern motivieren lassen und vieles mehr.“

Ein weiteres Highlight im Bereich der Ausdauergeräte ist der Powermill-Climber, eine elektronische Treppe, die Ausdauer- und Krafttraining gezielt miteinander verbindet. Bei allen Neuerungen gibt es eine Konstante, die seit vielen Jahrzehnten das Aushängeschild unseres Studios ist und für eine sehr hohe Betreuungsqualität sorgt – unser langjähriges Team bleibt den Mitgliedern erhalten und wird sie auch weiterhin immer kompetent und mit viel Fachwissen unterstützen. „Wir freuen uns darauf, weiterhin für unsere Mitglieder da sein zu können - jetzt in neuem Design und mit modernsten Geräten - und heißen auch neue Mitglieder und Interessenten herzlich willkommen“, so die Studioleiterin. Wer selbst einen Eindruck vom Studio gewinnen möchte, kann jederzeit vorbeikommen und sich vom Team des Fit-

ness-Studios beraten lassen. Gern kann vorher unter 0421/231010 oder [maximum@eiche-horn.de](mailto:maximum@eiche-horn.de) ein Termin vereinbart werden.

*Daniel Teetz*





*Katharina (Mitte) im Spiel gegen die SG Berlin (Franziska ist auch bereit)*

## » Floorballerinnen deutscher Vizemeister

Kürzlich fanden in Bremen die deutschen Kleinfeld – Meisterschaften der Floorball-Frauen statt – mit einem großen Erfolg für die Ausrichter.

In der Finalpartie begegneten sich der TV Eiche Horn Bremen und die Dümptener Füchse. Beide Teams konnten sich in der Vorrunde, sowie dem jeweiligen Halbfinale durchsetzen und starteten somit mit vier Siegen in das Spiel. Ca. 230 Zuschauer fanden sich für das Spiel in der Halle ein. In den ersten Minuten tastete sich Bremen an die Spielweise der Mülheimerinnen ran und nach fünf gespielten Minuten hatten die Füchse eine 2:0 Führung erspielt. Die Bremerinnen

fanden mehr in das Spiel und so gab es auf beiden Seiten einige Abschlüsse auf das Tor. Seitens der Gastgeber wurden die Chancen nicht genutzt und so stand in der Halbzeit ein 4:0 aus Sicht der Füchse auf der Anzeigetafel. Die zweite Hälfte verlief ähnlich wie die erste. Beide Teams zeigten eine starke Defenseleistung, wobei die Gäste weitere zwei Male eine Lücke in der Bremer Verteidigung fanden.

Somit wurden die Dümptener Füchse ihrer Favoritinnen-Rolle gerecht und konnten am Ende einen 6:0 Sieg erspielen. Zusammenfassend war es ein sehr erfolgreiches Wochenende. Die Halle war gut gefüllt, mit durchschnittlich



50 bis 100 Zuschauern, wobei die Spiele um den ersten und dritten Platz mit bis zu 230 Zuschauern besucht waren. Die Fans haben für ordentlich Stimmung gesorgt und auch unter den Teams lief es sehr harmonisch. Es wurde sich zum Beispiel gegenseitig angefeuert und so nahmen zwei Tage voller Floorball-Feeling ein Ende.

*Katharina Meyer*

**Platzierungen:**

- 1. Platz: Dümpfener Füchse
- 2. Platz: TV Eiche Horn Bremen
- 3. Platz: STV Sedelsberg Hawks
- 4. Platz: TSG Erlensee

- 5. Platz: SG Berlin
- 6. Platz: Floor Fighters Chemnitz
- 7. Platz: SG Tübingen/Feuerbach
- 8. Platz: SSV Heidenau



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





*Endlich mehr Platz! Eiche hat jetzt vier Beachfelder*

## » Einweihung der neuen Beachvolleyballanlage

An der Berckstraße gibt es schon seit vielen Jahren zwei sehr begehrte Beachfelder. Damals hatte der kürzlich verstorbene Eike Koschorreck den Bau der Anlage vorangetrieben und mischte deutschlandweit bei der Entwicklung des Beachvolleyballsports mit. Jedes Jahr aufs Neue wurde um die Trainingszeiten gekämpft. Viele Spielerinnen und Spieler nutzten den Sand, um sich auf Turniere vorzubereiten oder einfach mit Freunden in der Sonne den Trendsport zu genießen.

Lange haben die Spielerinnen gezittert und voller Vorfreude auf eine Erweiterung der Felder gewartet. Die Finanzierung

stand auf der Kippe, doch diesen Sommer war es endlich so weit: Die Fritzwiese ist um zwei weitere Beachvolleyballfelder reicher. Die neue Sandfläche ist 36 Meter mal 36 Meter groß und bietet nun viel Platz für Jung und Alt.

Möglich war diese finanzielle Belastung mit Hilfe einer Crowdfunding-Aktion, in der durch mehr als 100 Unterstützer über 9.000 Euro zusammengekommen sind. Durch den letztjährigen verregneten Sommer verzögerten sich die Baumaßnahmen um über ein Jahr. Doch im Juni ging es endlich los. Zunächst buddelten die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer die Anlage aus und bauten sie schweißtreibend ab. Schließlich wurden die Felder mit zusätzlich 480

Tonnen Quarzsand neu befüllt. 360 Quadratmeter Rollrasen haben die Mitglieder der Volleyballabteilung eigenhändig um die Felder verlegt, sowie zwei neue Netzanlagen und Ballfangnetze installiert. Ein Teil des alten Zauns konnte ebenfalls wiederverwendet werden.

Jetzt gibt es noch mehr Möglichkeiten, sich im Sand zu bewegen. Und das wird dankend, mit ganz viel Liebe angenommen und mit Leben gefüllt. Die ersten Turniere fanden bereits diesen Sommer an der Berckstraße statt, darunter mehrere Jugendturniere und sogar ein D-Cup der Männer. Ende August bespielten die Nachwuchstalente bei den U13- und U14-Beachmeisterschaften des NWWV die Felder mit jeweils 16 Teams pro Geschlecht und Altersklasse. Auch ein Beachvolleyballcamp mit über 30 Kindern fand in den letzten drei Ferientagen auf der Anlage statt.

Den Ausbau von zwei auf vier Felder haben wir in erster Linie unserem neuen Abteilungsleiter Michael Maurus zu verdanken. Er hat sich bei den steigenden Mitgliederzahlen der Volleyball-Abteilung für die notwendige und gewünschte Erweiterung stark gemacht. Daher wollen wir hier einen ganz besonderen Dank an Micha aussprechen. Unerwähnt sollte auch der Trainer der 2. Damen, Matthias Gilch, nicht bleiben. Beide haben regelmäßig und auch nach Feierabend angepackt, gewässert und sich für den Volleyballsport mächtig ins Zeug gelegt. Vielen Dank auch an alle anderen Unterstützerinnen und Unterstützer, die tatkräftig Pfähle ausgebuddelt, Zäune aufgestellt, Rollrasen verlegt, Unkraut gezupft und vieles mehr getan haben.



Ganz fertig ist die Beachanlage noch nicht. Doch für dieses Jahr soll es erstmal reichen. Diese Anlage ist ein Symbol für den Teamgeist und die Stärke, gemeinsam etwas zum Wohle der Sportlerinnen und Sportler im Stadtteil und für Bremen zu erreichen.

Gerne hätten wir Eike das Ergebnis seiner und unserer Arbeit gezeigt. Er wird uns beim Spielen im Sand mit den berühmten Eike-Bällen im Gedächtnis bleiben.





**markus**



**apotheker**

Dr. Just OHG

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)



# Bohlken & Engelhardt

BEERDIGUNGS - INSTITUT

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

Friedhofstraße 16 · 28213 Bremen · Tel. 0421 21 20 47 · [www.bohlken-engelhardt.de](http://www.bohlken-engelhardt.de)

Giant Store Bremen | 0421/2045895 | [www.giant-bremen.de](http://www.giant-bremen.de) | [info@giant-bremen.de](mailto:info@giant-bremen.de)

- Business Leasing aller Anbieter -





## » Danke, Eike!

**Uns fehlen die Worte.**

**Wir verlieren ein Vorbild, einen Mentor, einen Freund.**

Unser langjähriger Abteilungsleiter Eike Koschorreck ist im Alter von 72 Jahren viel zu früh verstorben. Wir sind erschüttert und zutiefst traurig. Uns fehlen die Worte. Eike war beim TV Eiche Horn sowie in der gesamten Volleyball-Szene eine Institution. Nicht nur deswegen hatte er bei manchen Spielerinnen den Spitznamen Eike Horn. Ein halbes Jahrhundert hat Eike unseren Sport als Spieler, Trainer und Manager zahlreicher Events geprägt und mitgestaltet.

Volleyball ohne Eike - für uns beim TV Eiche Horn und in Bremen eigentlich unvorstellbar: Seit 1985 ist er Teil der Volleyballabteilung, vom 30.4.1992 bis zum 28.9.2020 hat er die Sparte als Leiter aufgebaut und am Laufen gehalten. Die ersten beiden Beachvolleyball-Felder auf der Fritzewiese haben wir ihm zu verdanken. Eike hatte immer ein offenes Ohr - ob für Belange des Leistungssports oder für den Hobbybereich. Er war da, packte mit an wie selbstverständlich. Eine Zeitlang sprang er quasi als Hallensprecher für die 1. Damen ein, legte seine Musik in den Satzpausen auf, kletterte regelmäßig für die zweite Damen auf den Schirstuhl und führte diese ohne Zwischenstopp von der Landesliga bis an die Spitze der Oberliga.

Für sein überraschendes Engagement wurde er im März 2017 vom Landessportbund auf einer Senatsehrung ausgezeichnet. 2010 erhielt Eike die silberne und im November 2019 die goldene Ehrennadel unseres Vereins.



Für uns war Eike der Ansprechpartner Nummer 1 bei jeglichen Problemen. Immer mal wieder hat er beim freitäglichen Abschlusstraining der 1. Damen reingeschnuppert und sich vergewissert, dass alles läuft. Zuletzt war Eike an Spieltagen als unser Netzanlagen- und Scoring-Experte unverzichtbar... Immer gab es was zu tun und Eike war da. Eike, du wirst uns allen mit deiner ruhigen und besonnenen Art unbeschreiblich fehlen. Danke für alles, was du für uns und den Volleyball-Sport getan hast.

Unser Mitgefühl gilt Eikes Frau Monika und seinen beiden Töchtern Maartje und Maika.

**In tiefer Trauer.**



## Basketball im Fokus

# » Nachwuchs und Verstärkung gesucht

Im letzten Horner Sportmagazin gab es bereits ein Interview mit dem Basketball-Übungsleiter Jens. Da das Damenteam weiterhin Nachwuchs und Verstärkung sucht, bietet sich mit dem folgenden Interview die Gelegenheit, mal einen etwas anderen Einblick in das Team zu erhalten, das immer mittwochs ab 17.30 Uhr (in den Sommermonaten, sonst 18.00 Uhr) in der Grundschule Horner Heerstraße spielt. Die Interviewpartnerin ist Lea, mit 14 Jahren zum Basketball gekommen und heute 18 Jahre alt.

### Lea, wie bist Du zum Basketball beim TV Eiche Horn gekommen?

Ich habe in der Schule Basketball gespielt und es hat mir total viel Spaß gemacht. Dann habe ich mich im Internet erkundet, und da es in Lilienthal keine Mannschaft für mein Alter gab, blieb nur noch TV Eiche Horn übrig. Ich habe es einfach ausprobiert, und es hat mir total Spaß gemacht.

### Und wieso Basketball?

In der Schule war das eine der ersten Sportarten, in denen ich relativ gut war und was mir gefallen hat. Als ich dann im Verein anfang, war ich zwar nicht gut, aber ich wurde immer besser, und das war motivierend, so dass die Lernkurve anstieg.

### Du hast ja sogar in zwei Gruppen gespielt. Einmal am Dienstag bei den "Kleinen" und dann auch am Mittwoch im reinen Mädchenteam. Wie war das für Dich?

Dienstags mit den Kleinen war sehr gut, wenn man am Anfang die Technik lernen und auch mal mit verschiedenen Mitspielern spielen wollte. Mittwochs war halt mit Gleichaltrigen und hat mehr Spaß gemacht. Es wurde durch den Trainer, aber auch durch die anderen Basketballerinnen mehr von mir gefordert und war eher ein bisschen fortgeschrittener.

### Welche Rolle spielt denn das Alter von Deinen Mitspielerinnen? Am Mittwoch ist es ja auch etwas gespreizt - derzeit von 11/12 bis 18/19 Jahre?

Mit den 18/19-Jährigen ist es natürlich körperlich deutlich anspruchsvoller und man kann sich gegenseitig pushen, besser zu werden. Bei den 11/12-Jährigen macht es Spaß, etwas Gelerntes weiter zu geben, und es hilft einem selber, die ganzen Basics nochmal zu wiederholen und aufzubessern.

### **Wiederholungen und Basiselemente gibt es ja auch bei anderen Sportarten oder beim Erlernen eines Instrumentes.**

#### **Hast Du den Eindruck, dass Jens euch zu sehr unter Leistungsdruck setzt im Training?**

Leistungsdruck würde ich nicht sagen. Natürlich werden wir motiviert und wollen auch besser werden, aber wir werden nicht unter Druck gesetzt. Manchmal dauert es eben ein bisschen, bis man etwas lernt, und ich habe eher das Gefühl, dass Jens uns unterstützt, dabei unsere Probleme/Schwächen anzugehen und uns hilft, uns zu verbessern. Auch wenn es natürlich auch mal anstrengend und schweißtreibend ist.

#### **Was wünschst Du dir in Zukunft?**

Ich wünsche mir, dass nach den letzten Weggängen wegen Beginn des Studiums wieder mehr Mädchen mitspielen. Es gibt regelmäßig Neuzugänge, die reinschnuppern, die dann jedoch Angst haben oder zu unsicher sind, mit ihrer eigenen Leistung oder was der Sport verlangt, um länger mitzumachen. Obwohl wir, zumindest meiner Meinung nach, eine sehr offene und lustige Gruppe sind (Jens hat in seinem Interview bestätigt, dass oft gelacht wird, Anm. d. Red.). Ich hoffe in Zukunft, dass sich mehr Mädchen interessieren und auch den Willen haben, sich zu verbessern und Spaß an Basketball haben.

#### **Gibt es etwas, was Du neuen Mitspielerinnen raten willst, die jetzt überlegen vorbeizukommen oder vielleicht auch einen zweiten Anlauf versuchen oder gerade angefangen haben und aufgrund ihrer Unsicherheit zweifeln?**

Bleibt dran! Wir alle haben schlecht angefangen und wurden mit der Zeit immer besser. Habt Spaß und stresst euch nicht zu sehr, wenn etwas mal nicht klappt. Glaubt an euch selbst und vertraut darauf, dass wir und vor allem Jens euch helfen werden.

#### **Ihr habt ja auch schon gegen andere Teams gespielt vor Corona. Vermisst Du den Wettbewerb?**

Ein bisschen auf jeden Fall. Leider haben wir ja derzeit zu wenige Spielerinnen, sodass wir keine Routinen und Automatismen entwickeln können. Deshalb wird das gemeinsame Spielen gegen eine fremde Mannschaft schwieriger. Trotzdem macht es natürlich immer Spaß, gegen andere zu spielen.

#### **Was ist denn das Schönste beim Training?**

Mit anderen einfach Basketball zu spielen. Auch lustige Übungsspiele wie „Bump“ zu spielen (ein Freiwurf-Wettbewerb, in dem die Spieler schneller treffen müssen, als die Person, die in der Reihenfolge vor ihr dran ist, Anm. d. Red.), über Fehler mit allen zu lachen, sich über Entwicklungen und neu erlernte Skills (Fähigkeiten) zu freuen.

#### **Was sind denn so typische Sätze von Eurem Trainer?**

„Tiefste Schulter gewinnt!“ oder „Wenn ihr nicht schwitzt, habt ihr was falsch gemacht.“

#### **Das klingt anstrengend, besonders wenn ein großer Spieler gegen einen kleineren spielt! Lobt er Euch denn auch?**

Ja, wenn wir gut waren, lobt er uns auch oder schreibt danach in unsere WhatsApp-Gruppe dann sowas wie „War ein gutes Training von Euch!“

#### **Es war auf jeden Fall ein gutes Interview. Danke, Lea!**

### **EICHE HORN – mein Verein**



„Es macht Spaß, hier zu spielen!“

Marla Gerigk,  
Volleyball



## Ihre Fachanwälte und Notare in Horn-Lehe

**B|B** BROOCKS & BURGHARDT  
Rechtsanwälte PartG mbB  
Fachanwälte | Notare

Im Hollergrund 3 | 28357 Bremen | Telefon: 0421-16 20 10 | [www.bb-anwaelte.de](http://www.bb-anwaelte.de)

  
Druck & Design

*Dein Onkel  
in Sachen Druck!*



 onkel\_d\_bremen

 Onkel D

Mobil / WhatsApp: **01520 · 714 72 82**

E-Mail: [onkeld-design@outlook.de](mailto:onkeld-design@outlook.de)

Internet: [www.onkeld-design.de](http://www.onkeld-design.de)

Textildruck - Plakate - Poster - Visitenkarten - Flyer - Fahrzeugbeschriftung - Kopien - Drucke - Digitaldruck  
Karten für jeden Anlass - Aufkleber - Schaufensterbeschriftung - PVC-Banner - Schilder - Geschenkartikel - uvm.



**oe**  
**oesterreich**  
Orthopädie · Technik

· Prothesen · Orthesen · Bandagen · Einlagen  
· Kompressionsstrümpfe · Sportorthopädie

Für ein bewegtes Leben...

Bürgermeister-Smidt-Straße 32 – 36 · Nähe HBF · Telefon 0421/790030  
· Berliner Freiheit 1e · Vahr  
· Stader Straße 35 · Peterswerder  
[www.ot-oesterreich.de](http://www.ot-oesterreich.de)





## » Viel Spaß beim Ferienprogramm der Turnabteilung

Wie in jedem Jahr wurde auch dieses Jahr über die Sommerferien ein „Ferienprogramm“ in der Turnabteilung angeboten. Mit viel Spaß haben wir so Montagmorgen und Mittwochabend die Ferien überbrückt. Dieses Jahr war es für uns ein Highlight, dass wir die ganze Zeit „Outdoor“-Sport treiben konnten, den wir durch die vergangene Coronazeit kennen und lieben gelernt haben.

Im Angebot stand dieses Jahr die Powergymnastik und Best of Fitness mit Intervall-Trainingseinheiten. Trotz Hitze hat es alle immer wieder auf die Fritzwiese gezogen. Wir haben uns den Temperaturen entsprechend bewegt und geschwitzt, aber waren glücklich, etwas getan zu haben.

In diesem Jahr wurde das Programm sehr gut angenommen und wir konnten uns in großen Runden über die laaaaangen Sommerferien fit halten. Die Sportler/-innen waren uns dankbar und zeigten, wie sehr sie uns und unsere Sporteinheiten lieben. Vielen Dank dafür.

Das Ferienprogramm wird in jedem Jahr angeboten und durch viele verschiedene ÜbungsleiterInnen gestaltet. Es gilt

natürlich in erster Linie sich über die sechs Wochen Sommerferien fit zu halten, aber durch das Programm besteht auch die Möglichkeit, neue Trainingseinheiten und andere ÜbungsleiterInnen kennenzulernen. Vielen hilft es auch, dann in die wöchentlichen Stunden zu kommen und ein Teil einer Gruppe zu werden. Die Gruppen nehmen jede(n) SportlerIn gerne auf und man wird schnell Teil der Gruppe. Kommt gerne vorbei!

Die wöchentlichen Trainingszeiten (außerhalb der Ferien) :

**Montags**, 8.30 bis 9.30 Uhr und 9.30 bis 10.30 Uhr

– Powergymnastik in der MZH Berckstraße

**Mittwochs**, 18.00 bis ca. 19.15 Uhr – Best of Fitness (bis 18.45)

mit anschließendem HIIT-Training in der Turnhalle der Grundschule in der Philipp-Reis-Straße

**Donnerstags**, 18.00 bis 19.00 Uhr – Step Aerobic und 19.00 bis 20.00 Uhr – Bauch, Beine, Po (BBP) in der Turnhalle Wilhelm-Focke-Oberschule (Bergiusstraße)

*Sabine Credo und Irene Koschke*



TV Eiche Horn hilft bei der Sportabzeichentour 2022

## » Sportabzeichen-Tourstopp 2022

Am 30. Juni war Bremen Gastgeber der bundesweiten Sportabzeichen-Tour des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Auf den Plätzen 11 und 12 des Weser-Stadions ging es bereits morgens um neun Uhr mit den Sportabzeichen-Abnahmen für rund 1200 Schülerinnen und Schüler los. Schulen, Unternehmen, Familien, Vereine und alle Interessierten waren zur Teilnahme aufgerufen, um sich einen ganzen Tag sportlich miteinander zu messen, gegenseitig zu

motivieren oder einfach die Sportabzeichen-Disziplinen auszuprobieren. Gemeinsam Spaß haben war das Ziel.

Als Sportabzeichen-BotschafterInnen der Nationalen Förderer des Deutschen Sportabzeichens standen die Olympiasiegerin im Ringen, Aline Rotter-Focken, der ehemalige Stabhochspringer und Olympiateilnehmer Danny Ecker und der Olympiazweite im Zehnkampf, Frank Busemann, mit Rat



Verstanden sich prächtig: v. l.: Willi Elsen, Dieter Dembnicki, Danny Ecker, Dieter Benthien, Frank Busemann und Hermann Verhülsdonk

und Tat zur Seite. Als regionale Botschafter waren u.a. Peter Gagelmann (ehemaliger Bundesligaschiedsrichter) und Hubertus Hess-Grunewald (Präsident Werder Bremen) zu Gast. Zur Eröffnung sprach Schirmherr Frank Imhoff und TV- und Hörfunk-Moderator Andree Pfitzner begleitete mit Lena Oldach (beide buten un binnen) die Veranstaltung.

### Ohne ehrenamtliche Hilfe läuft nichts!

Die Planung dieses Events begann bereits Monate vorher. Der LSB rief alle Vereine zur Mithilfe auf und für uns war klar: Wir sind dabei!

Als Übungsleiter und Coaches hatten wir dann nachmittags unseren Einsatz: Dieter Benthien und Dieter Dembnicki beim Laufen, Willi Elsen und Hermann Verhülsdonk beim Kugelstoßen und Jutta Barth, Lilo Erhardt und Christiane Troike beim Weitsprung. Bei fast tropischen Temperaturen weit über 30 Grad war es sowohl für uns als auch für die Sportler kein Spaziergang und vor dem Gratis-Wasser-Ausschank gab es lange Schlangen. Motivation erhielten die Kinder und Jugendlichen von Frank Busemann, der seit 13 Jahren „Kinder Joy of Moving“ -Botschafter bei der alljährlichen Sportabzeichen-Tour ist. Auch von uns bekamen viele Sportabzeichen-Neulinge gute Tipps, die bei manchen von ihnen zumindest zur Bronze- oder zur Silberurkunde führten. Ein freudiges Lächeln auf dem Gesicht nahmen sie alle mit nach Hause.

Als um 18 Uhr die letzten Sportler Platz 11 verließen, kamen noch einmal viele HelferInnen zusammen, um Fahnen, Absperrungen und sonstiges Sportmaterial wieder einzuräumen. Und während die Transporter der Sportabzeichentour sich auf den Weg in die nächste Stadt machten, schwangen wir uns auf unsere Fahrräder und traten erschöpft, aber mit einem guten Gefühl, die Heimfahrt an, nicht ohne auf dem nahegelegenen Sportgelände Henschenbusch im schattigen Garten mit einem kühlen Getränk den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen.

*Jutta Barth*

## EICHE HORN – mein Verein



„Weil die Trainer so nett sind.“

Henry Kyle,  
Judo, Leichtathletik,  
Fußball





*Bei der karibischen Nacht herrschte beste Stimmung*

## » Nicht nur Tennis spielen - feiern können wir auch!

Auch bei den Erwachsenen geht es nicht nur sportlich zu, sondern auch der gesellige Teil findet großen Anklang. Der Sommer 2022 war wettermäßig so verlässlich, dass man Außenaktivitäten gut planen konnte.

Für die sportliche Herausforderung stand ein Mixed-Ferienturnier auf dem Programm, das trotz großer Hitze viele Mitglieder anlockte. Die Unentwegten wollten dieses beliebte Turnier nicht versäumen und zeigten auch bei Temperaturen um 30 Grad keine Schwäche. Gespielt wurde mit ausgelosten PartnerInnen in mehreren Runden und alle waren mit Freude dabei.

Zum Abschluss wurden wir von unserer „Grillmeisterin Vanessa“ mit leckeren Bratwürstchen versorgt und mit den mitgebrachten Salaten schmeckte das Essen nach der sportlichen Ertüchtigung hervorragend. Ein Dank an den Spender unseres neuen großen Sonnenschirms: Ohne diesen wäre der Aufenthalt auf unserer Terrasse an diesem heißen Tag kaum möglich gewesen!

Unvergesslich bleibt für uns alle der Karibische Sommerabend, der ein voller Erfolg war. Die große Zahl der Anmeldungen ließ schon im Vorfeld erkennen, dass sich Mitglieder diesen Abend nicht entgehen lassen wollten. Christiane Hahn und Klaus-Peter Zapf haben das Fest mit vielen Ideen gestaltet und dies war ihnen vollends gelungen.

## EICHE HORN – mein Verein



„... dank seiner Vielfalt und hoch motiviertem und engagiertem Trainer-team.“

Klaus Baier,  
Leichtathletik,  
Maximum und  
Rehasport



## Tenniscamp „heiß“ begehrt

Durch das Motto „Karibik“ kam gleich Urlaubsstimmung auf. Unter dem anheimelnd dekorierten Partyzelt ließ es sich gemütlich feiern. Unser Barkeeper Klaus-Peter kam im karibischen Look und war eifrig dabei, jedem nach Wunsch den passenden karibischen Cocktail zu mixen. Bei Cuba Libre und heißen Rhythmen ging es mit bester Stimmung bis in die späten Abendstunden. Großer Dank an die Organisatoren!

Ingrid Porthun

Für mehr als 40 Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 15 Jahren war das diesjährige Ferienencamp auf der Tennisanlage an der Berckstraße wieder einmal ein Höhepunkt zum Ende der Sommerferien. Die Tennisschule Colin Böttger hatte sich auf diesen Ansturm gut vorbereitet. Drei Trainer und mehrere Übungsleiter standen bereit, um allen Kindern das Tennisspielen zu vermitteln. Von Montag bis Freitag in der Zeit von 10 bis 15 Uhr waren alle fünf Plätze nur für die Kinder reserviert.

Das hochsommerliche Sonnenwetter spielte bestens mit - trotz 31 Grad im Schatten war munteres Treiben auf der Anlage. Die Kids und auch die Trainer waren trotz der hohen Temperaturen pausenlos im Einsatz und meisterten diese Herausforderung bestens. Die Kleinen trainierten mit Trainern auf dem Kleinfeldtennisplatz. Bei den Größeren, mit gewisser Tenniserfahrung, gab es Übungen, um die Schlagtechnik zu verfeinern. Zwischendurch wurde das Ballgefühl beim Fußballspielen auf der nahe gelegenen Fritzwiese geschult. Alles in allem war für jeden Geschmack etwas dabei.

Am Freitag gab es zum Abschluss Würstchen vom Grill mit leckeren Zutaten, um die verlorenen Kalorien wieder aufzufüllen. Großen Dank an die Trainer und Helfer für die Ausrichtung dieser Ferienveranstaltung! Wir freuen uns schon auf das Tenniscamp 2023!



Unser Barkeeper, Klaus-Peter, kam im karibischen Look und war eifrig dabei, jedem nach Wunsch den passenden karibischen Cocktail zu mixen.



*Karin und Joachim sind Landesmeister der Senioren IVA, Christian Lux (li) als Vertreter des Landestanzverbandes gratuliert*

# » Corona zum Trotz - der Tanzsport lebt!

„... dann hoffen wir halt auf 2022, auf mehr Turniere mit mehr Teilnehmern, auf freundliche Wertungsrichter und gute Platzierungen.“ So endete unser Bericht für das Sportmagazin im November 2021. Mittlerweile liegt das erste Halbjahr 2022 weit hinter uns und unser neuer Trainer, Dirk Rosenbrock, hat viel mit uns gearbeitet, so dass sich langsam die ersten Erfolge einstellen. Dani und Uwe konnten trotz vieler abgesagter Turniere so oft antreten, dass sie vor kurzem endlich die heiß ersehnten letzten Punkte erringen und den Aufstieg in die Senioren III C-Klasse perfekt machen konnten. Das Problem mit den kleinen Startfeldern ist zwar immer noch nicht nachhaltig überwunden, aber schließlich hat es nach 37 Turnieren unter Coronabedingungen endlich geklappt! Kleid getauscht, Muskeln gedehnt und los ging's: zwei Stunden später das erste Mal in der C-Klasse, jetzt sind es also nicht mehr drei Tänze (Langsamer Walzer, Tango und Quickstep), nun muss als vierter Tanz der Slowfox gezeigt werden. Und das sah alles ziemlich gut aus. Die beiden erreichten die Zwischenrunde, und hier einen achtbaren geteilten 11./12. Platz. Das kann so weiter gehen, in der höheren Leistungsklasse fängt nun mal alles wieder von vorne an.

Eine weitere erfreuliche Mitteilung: die Tanzsportabteilung von Eiche Horn hat Zuwachs bekommen. Mirja und Uwe haben sich uns als aktives Paar angeschlossen. Die beiden sind im letzten Herbst in die Senioren II B-Klasse aufgestiegen und haben danach in der höheren Leistungsklasse erst an wenigen Turnieren teilgenommen. Beim 2. Heidepokal in Bad Bevensen sahen sie sich dann einer geballten Konkurrenz gegenüber. Als noch ziemlich neues Paar in dieser Leistungsklasse fällt es da erst mal schwer zu glänzen, zumal ja jetzt als fünfter Tanz auch der Wiener Walzer gezeigt werden muss. Aber wenn man es bis hierher geschafft hat, lässt man sich durch die Anfangsschwierigkeiten in der neuen Klasse sicher nicht abschrecken. Der Turnierbetrieb läuft zum Glück nach den Coronabeschränkungen langsam wieder an, die beiden werden ihre Chancen bekommen.

Karin und Joachim schafften beim 1. Heidepokalturnier zu Pfingsten in Bad Bevensen den Aufstieg in die Senioren IV A-Klasse, die zweithöchste Leistungsklasse bei den Amateuren in Deutschland. Bereits eine Woche später stand das erste

**Einfach persönlich.**  
 Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen, wissen aber nicht wie viel diese aktuell am Markt wert ist? Wir beraten Sie gerne persönlich und unverbindlich.

**Lars Schnell Immobilien**  
 Hostenbacherstr. 23 | 28309 Bremen  
 Tel. (0176) 43 23 22 08  
[www.larsschnell-immobilien.de](http://www.larsschnell-immobilien.de)

Lars Schnell  
 Immobilien



*Daniela und Uwe Streit*

Turnier in dieser Klasse an, und das gleich bei den gemeinsamen Landesmeisterschaften von Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern. Es

wurde ein 2. Platz im Turnier, damit sofort die erste Platzierung, und den Titel als Bremer Landesmeister der Sen. IV A Standard gab's obendrauf.

Im August fand das Tanzsportseminar mit dem Ehepaar Biedermann und weiteren renommierten Tanzsporttrainern nach dem Umzug von Braunlage zum zweiten Mal in Bad Bevensen statt. Zwei aktive Tanzsportpaare des TV Eiche Horn nahmen neben fast 40 weiteren Paaren aus ganz Deutschland an dem Seminar teil. In drei Leistungsklassen eingeteilt, haben wir sechs Tage lang mächtig geschwitzt, und das nicht nur wegen der Außentemperaturen. Pro Tag zweimal ein- einhalb Stunden Training mit 15 Minuten Pause, jeden Tag ein anderer Tanz aus dem Standardprogramm, dazu Übungen für die Tanzhaltung, Rhythmik, Turnieretikette..... und abends noch mindestens eine Stunde freies Training obendrauf. Das alles unter den versierten Augen von erfahrenen Tanzsporttrainern, die selbst eine eigene große Tanzsportkarriere mit Welt-, Europa- und deutschen Meistertiteln aufzuweisen haben. Neben aller Herausforderung war es ein großes Vergnügen, das wir auch dadurch genießen konnten, dass in der freien Zeit die Jod-Sole-Therme von Bad Bevensen direkt neben der Trainingshalle wartete, wo wir im warmen Wasser unsere müden Muskeln wieder auf Vordermann bringen konnten!

Traditionell bilden - wie in Braunlage - jetzt die Turniere um den Heidepokal den Abschluss der Trainingswoche. Für Samstag und Sonntag gab es jeweils mehr als 220 Meldun-

**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*

gen für die Turniere in den diversen Leistungs- und Altersklassen. Ein großes Aufgebot, ganz anders und viel schöner als in den letzten beiden Jahren mit Corona. Drei Turnierpaare des TV Eiche Horn nahmen an den Turnieren teil, der Samstag lief insgesamt noch etwas verhalten, vielleicht lag es aber einfach daran, dass wir ja die Woche Training in den Knochen hatten, so kamen nur wenige Pünktchen zustande. Über den großen Erfolg von Dani und Uwe am Sonntag haben wir ebenso berichtet wie über Fortschritte von Mirja und Uwe. Der lange Turniersonntag klang dann mit den Turnieren der A- und S-Klassen aus. In der Senioren IV A-Klasse konnten sich Karin und Joachim in einem Startfeld von 12 Paaren für die Endrunde qualifizieren. Mit zweiten Plätzen in allen fünf Tänzen (Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slowfox und Quickstep) erreichten sie auch im Gesamtturnier einen 2. Platz. Eine Platzierung auf dem Treppchen und einen Pokal in den Händen, die Freude war nicht zu übersehen.

Und wenn jetzt jemand Lust bekommen hat, auch das Tanzen zu schwingen, weitere Informationen finden sich auf der Internetseite der Tanzsportabteilung (<https://www.eichehorn.de/sportangebot/tanzsport.html>). Wir freuen uns über jeden, der mitmachen will.

*Joachim Janus*



**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



Stehend v.l.n.r.: Lars Fuchser, Dr. Elke von Oehsen, Paul Ngoc Son Nhan, Linus Lampe; vorne: Kirsten Helmers

## » Karate-Sommerlehrgang 2022

Ende Juli machten wir (vier Karateka vom TV Eiche Horn) uns mit dem Zug auf den Weg in das kleine Örtchen „Haslach“ in Baden-Württemberg. In diesem Örtchen findet schon seit vielen Jahren regelmäßig der Sommerlehrgang des Wado-kai statt. Man trifft dort Karateka aus ganz Deutschland und viele kennen sich schon aus den vergangenen Jahren oder auch von den beiden Karatelehrgängen, die im Winter oder zu Ostern beim TV Eiche Horn stattfinden (mit Ausnahme der letzten beiden Corona-Jahre).

Der Morgen begann immer mit einer Stunde schweißtreibendem Aufwärmtraining und Grundtechniken. Nach einer kurzen Verschnaufpause konnte man in den nachfolgenden vier Einheiten aus jeweils drei Angeboten auswählen. Es gab Katas mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, Partnerübungen für unterschiedliche Gürtelgrade, Freikampfübun-

gen, Messerabwehr (Tantotori) oder Bodenkampf (Idori). Wer wollte, konnte auch mal über den eigenen Tellerrand hinausschauen und den Langstock (Bo) oder zwei Kurzstöcke ausprobieren.

Am Abend, nach einem dreistündigen Vormittags- und einem zweistündigen Nachmittagstraining, freuten wir uns auf den wohlverdienten „Feierabend“, den wir meistens mit gemeinsamem Essen verbrachten.

Der Lehrgang wurde von einem hochkarätigen, fünfköpfigen Trainer-Team (5. Dan bis 8. Dan) geleitet. Auch unsere Karate-Trainerin vom TV Eiche Horn (Dr. Elke von Oehsen, 8. Dan) war Teil dieses Trainer-Teams.

Nach dreieinhalb Tagen Training fuhren wir müde, aber um viele Erfahrungen reicher, wieder zurück nach Bremen.

# » „Buch Horn“ feiert 25-jähriges Jubiläum

Aus Anlass des 25-jährigen Bestehens der ehrenamtlich geführten Bibliothek BUCH HORN im Gymnasium Horn fand im Wintergarten des Restaurants „Panorama 1899“ eine Feier mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Ehemaligen, Freunden und Helfern der Bibliothek statt. Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen sommerlichen Temperaturen wurde dieses Ereignis, beginnend mit einem Sekttempfang, begangen. Nach der Begrüßung durch die Vereinsvorsitzende, Christiane Müller, die allen Anwesenden für ihr unermüdliches Engagement dankte, wurde das lobende Jubiläumsgrußwort des Schirmherrn Frank Imhoff, Präsident der Bremischen Bürgerschaft, verlesen. In geselliger Runde

genossen alle Gäste dieses Ereignis bei netten Gesprächen und mit vielen Geschichten aus 25 Jahren BUCH HORN. Zum Gelingen dieses Abends trug auch das von allen Gästen gelobte wunderbare sommerliche kalt-warme Büffet, das Frau Roller und ihr Restaurantteam hervorragend zubereitet und angerichtet hatten, bei. Die Bibliothek, die sich auch weiterhin über neue Leserinnen und Leser zu einem geringen Mitgliedsbeitrag, der die kostenlose Ausleihe der Medien beinhaltet, freut, ist mittwochs durchgehend von 10.30 bis 17.30 Uhr geöffnet; an allen anderen Werktagen vormittags von 10.30 bis 13.00 Uhr und nachmittags von 15.00 bis 17.30 Uhr.

*Christiane Müller*



## Die Turnabteilung sucht:

- Übungsleiterinnen und Übungsleiter
- Helferinnen und Helfer
- Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen

Arbeitest du gerne mit Kindern und/oder Erwachsenen?  
Hast du Spaß an Sport und Bewegung?  
Vielleicht hast du ja auch schon Erfahrung mit dem Leiten einer Gymnastikgruppe, im Fitnessbereich oder auch im Kinderbereich und suchst eine neue Herausforderung!

Dann melde dich gerne unter:  
[spielsport@eiche-horn.de](mailto:spielsport@eiche-horn.de)



Friedhofstraße 19

28213 Bremen

*Was können wir tun?*

*Schauen Sie hierzu auf unserer Webseite nach.*

*Gerne beraten wir Sie auch in allen Fragen der Bestattung und Bestattungsvorsorge.*

Tag und Nacht 0421- 20 22 30 [www.tielitz.de](http://www.tielitz.de)

## » 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	Marcel Voosen	0157-88764062	x	x
Ballett	Corinna Scheduling	0174-9808465	x	
Basketball	Rainer Collin	0172-3140685	x	x
Fitness-Studio	Petra Behrens	23 10 10		x
Floorball	Marcel Westermann	floorball@eiche-horn.de	x	x
Fußball	Frank Behrens	51 84 5000	x	x
Gymnastik/Turnen	Sandra Schmitz	0173-8250461	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	Jan Gutmann	223 08 89	x	x
Modern Arnis	Karsten Block	276 95 60	x	x
Radwandern	Edmund Brandt	0174-1916559		x
Reha-Sport	Hermann Heuke	01578-5059427		x
RSG	Carolyn Hadelar	0172-4470587	x	
Schach	Philipp Stern	0176-99602560	x	x
Seniorenport	Anke Stölken	243 78 04		x
Spiel+Sport f. Ki.+Jgd.	Sandra Schmitz	0173-8250461	x	
Taekwon-Do	Karsten Block	taekwondo@eiche-horn.de	x	x
Tanzsport	Elke von Ahn	0173-8231601		x
Tennis	Vanessa Przybyla	0175-3491313	x	x
Tischtennis	Torsten Volkmann	0151-70034949	x	x
Trampolinturnen	Mara Finke	0157-52479106	x	x
Ultimate Frisbee	Paul Kossmann	0176-65380026	x	x
Volleyball	Britta Richter	0174-2011553	x	x
Walking/Lauftreff	Jan Gutmann	223 08 89	x	x
Wandern	SportL.: Karl Husung	47 08 26		x
Wassergymnastik	Elke Gribkowsky	2445 9414		x
Yoga	Geschäftsstelle	23 40 60		x
Stand: 29.8.2022				

**EICHE**



**HORN**

**BREMEN**

**SPIELSTARKE PARTNER**



**SPIELBANK**  
BREMEN

**Schlachte 26**

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

Zutritt ab 21 Jahren – Bitte halten Sie Ihren Ausweis bereit! Glücksspiel kann süchtig machen.  
Hilfe erhalten Sie von der BZGA unter 0800 1272700 (Mo-Do, 10-22 Uhr, Fr-Sa, 10-18 Uhr) oder unter [www.check-dein-Spiel.de](http://www.check-dein-Spiel.de)

# SCHWACHHAUSENS ADRESSE FÜR IHR SEHEN

Brillen, Kontaktlinsen und das perfekte Sehen – bei uns hier in Schwachhausen sind Ihre Augen in besten Händen.

Wir verbinden traditionelles Handwerk, hochwertige Technik und aktuelle Brillenmode. Wenn Sie Ihre Augen in Beruf und Alltag fordern, vertrauen Sie auf unsere Expertise.



**Sie brauchen  
perfektes Sehen?**  
Dann besuchen  
Sie uns!



**Augenoptik · Brillen · Contactlinsen**

OPTIKER FRICKE  
Inh. Thorsten Hoffmann  
Schwachhauser Heerstraße 211  
28211 Bremen · (04 21) 21 73 82  
[WWW.OPTIKER-FRICKE.DE](http://WWW.OPTIKER-FRICKE.DE)