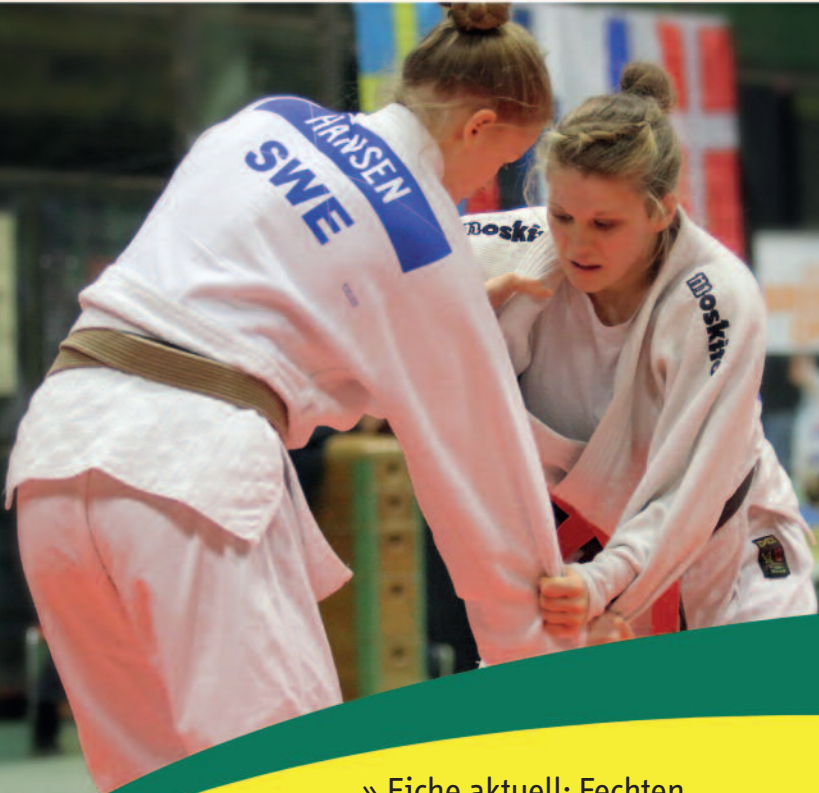


April | Mai | Juni 2023

Horner Sportmagazin



- » Eiche aktuell: Fechten
- » Erfolgreiche Judoabteilung
- » Sportliches Angebot

Sparen Sie beim Sanieren das CO₂ gleich mit.



Kostenlose Vortragsreihe.

Jetzt anmelden:
www.sparkasse-bremen.de/co2

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

Weil's um mehr als Geld geht.



**Die Sparkasse
Bremen**



Viel Spaß bei der Wassergymnastik

Macht Sport glücklich?

Dass uns Sport fit und gesund hält, ist allgemein bekannt. Aber Sport macht auch glücklich! Wenn wir uns bewegen, schüttet unser Körper Botenstoffe aus, die die Stimmung heben, Stress abbauen und das Wohlbefinden steigern. Zusätzlich verstärkt sich die positive Wirkung, wenn man dabei soziale Kontakte in der Sportgruppe oder Mannschaft pflegt und mit anderen ins Gespräch kommt.

Wer das jetzt als zu abstrakt empfindet, sollte sich einfach einmal am Ende einer Trainingseinheit vor unser Sportzentrum stellen und aufmerksam beobachten: Da rennen die Kleinsten freudestrahlend auf ihre Eltern zu und erzählen aufgeregt, was sie in der Turnstunde alles erlebt haben. Die Senioren und Seniorinnen bleiben noch für einen entspannten Schnack vor der Halle stehen oder verabreden sich zum gemeinsamen Mittagessen in der Vereinsgaststätte. Und die Mannschaftssportler und –sportlerinnen diskutieren lebhaft über den anstehenden Wettkampf und überlegen, was sie am nächsten Wochenende gemeinsam unternehmen könnten. Ganz unabhängig vom Alter oder der Sportart kommen die Leute entspannt und ausgeglichen aus der Halle.

Ich freue mich deshalb auch jede Woche wieder auf meine Kurse und darauf, dass meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer - und natürlich auch ich selbst - nach der Trainingsstunde zufrieden und glücklich nach Hause gehen.

Irene Koschke
Übungsleiterin
Gymnastik/Fitness



» In dieser Ausgabe:

- 3 Editorial
- 4 Geschäftsstelle/Vorstand
- 5 Eiche aktuell
- 6 Judo
- 13 Fitness-Studio Maximum
- 15 Leichtathletik
- 15 Turnen
- 19 Karate
- 20 Basketball
- 23 Tanzen
- 25 Jugend
- 27 Tennis
- 27 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

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 MEDIA Bremen
Mühlenweg 9 | 28355 Bremen
Tel. (0421) 200 75 90 | www.vogelmedia.de

Termine „Horner Sportmagazin“ 3/2023

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 1.6.2023
Auslieferung voraussichtlich am: 29.6.2023

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

Titelfoto: R. Taenzler

EICHE HORN – mein Verein



„weil es einfach Spaß macht, sich sportlich zu betätigen und ich gleichzeitig noch etwas für meine körperliche Fitness tun kann.“

Sabine Schulz
(Badminton), mehr als 20 Jahre Mitglied 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.



Fechten erweitert die Angebotspalette des TV Eiche Horn

» Neu: Sportfechten bei Eiche-Horn

Am 3. Mai geht es los

Nach den Osterferien wird es soweit sein: Ergänzend zu seinem vielfältigen Angebot bietet Eiche Horn in Zusammenarbeit mit dem Hanseatischen Fechtclub Bremen e.V. (HFCB) neu die Möglichkeit des Sportfechtens an. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse ist zum Kennenlernen ein Kurs von acht Abenden zu je 1,5 Stunden eingerichtet. Er findet ab dem 3. Mai jeweils mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr in der Turnhalle des Schulzentrum Walle, Lange Reihe 81, statt. Platz- und materialbedingt ist die Teilnahme auf max. acht Personen begrenzt. Es besteht zudem eine Altersgrenze ab 12 Jahren. Die Kosten des Kurses incl. Ausrüstung betragen 25,00 Euro. Die Teilnehmenden dürfen sich auf eine umfangreiche

Einführung in das Florett- und Degenfechten freuen, die dynamische Bewegung auf der Fechtbahn, Angriffs- und Verteidigungsaktionen im Florett- und Degenfechten umfasst und sie bekommen einen Einblick in das Reglement des Sportfechtens. Der Kurs orientiert sich am Leitfaden „Fechtkompass“ des Deutschen Fechter Bundes. Vorbereitend werden Mitglieder des HFCB das Sportfechten im Rahmen einer kleinen Präsentation am 21.4. ab 16.00 Uhr in der Berckstraße vorstellen. Weitere Infos und Anmeldung erbitten wir direkt über Dominic Schleuter, Tel.: 0163 / 3053098 und www.hfcb.de

Jens Druenert



Aushängeschild der Abteilung: Konstantina Askidis

» Modern mit traditionellen Werten

Modern und Mitgliederorientiert, ohne dabei traditionelle Werte zu vernachlässigen – so präsentiert sich die Judo- und Jiu-Jitsu-Abteilung des TV Eiche Horn. Rund 120 Judo- und Jiu-Jitsu-Sportler im Alter zwischen sechs bis 72 Jahren nutzen das reichhaltige Trainingsangebot der Abteilung. Anders als vielleicht zu erwarten, finden Trainingseinheiten nicht nur in der Sporthalle statt. Outdoor-Training, gerade im Konditionsbereich, rundet das weithin bekannte Training auf der Tatami (Judo-Matte) ab.

Seit 30 Jahren spielt die Horner Judoabteilung eine bedeutende Rolle in der regionalen und nationalen Wettkampflandschaft. Bedeutende Einschnitte durch die Corona-Beschränkungen verlangen den Horner Judo-Trainern und -Trainerinnen in letzter Zeit einiges ab. „Der Neuaufbau unserer jugendlichen Leistungssportler erweist sich als sehr nervenaufreibend, zeit- und kostenintensiv“, resümiert Ab-

teilungsleiter Sven Antonik. Bereits Anfang des Jahres konnten sich seine Horner Judoka über vier Landesmeistertitel freuen. Mit Disziplin, Spaß und Einsatzbereitschaft werden weitere Erfolge sicher nicht ausbleiben.



Ganz schön anstrengend ...

Ein Tag ohne Sport ...

... keine Option für die Horner Judokämpferin Svenja Seelen. Ob Judo, Jiu Jitsu, Kraft- oder Lauftraining, kein Tag vergeht für die ambitionierte Rennradfahrerin ohne eine körperliche Herausforderung. Neben ihrem stressigen Job als Kommissarin bei der Bremer Polizei bestimmt der Judosport ihren Tagesablauf. Als Grundschülerin wechselte die heute 30-jährige von Bremen 1860 zum Judo – Leistungszentrum des TV Eiche Horn - eine Entscheidung, die sich für beide Seiten als Glücksfall herausstellen sollte. „Ob wir Svenja nun als Vorgeathletin oder Leuchtturm fürs Bremer Frauen-Judo bezeichnen wollen, Fakt bleibt, dass ein Trainer sich keine idealere Sportlerin wünschen kann“, freut sich Coach Sven Antonik über seine Sportlerin. Dabei geht das Engagement seiner Kämpferin inzwischen weit über das eigene Training hinaus. Nach ihrem Sportabitur am Gymnasium Horn absolvierte sie ein freiwilliges Soziales Jahr auf der Horner Judomatte. Heute steht sie als Frauenreferentin des Bremer Judo-Verbandes und auch als Sportfunktionärin ihren jüngeren Kolleginnen mit Rat und Tat zur Seite.

Zahlreiche nationale und internationale Medaillen könnten als Beweise ihrer Erfolge ihre Wohnzimmerwand schmücken, wandern aber kontinuierlich in einen Schuhkarton. Auf materielle Auszeichnungen legt die in der 1. Bundesliga startende Kämpferin keinen großen Wert. Zu ihren wertvollsten Erfolgen zählt sie die Silber- und Bronzemedaille von der Deutschen Polizeimeisterschaft und ihren kompletten Medaillensatz der Bremen Open - einem internationalen Nationenturnier.

„Als am Anfang nicht immer ganz störungsfrei“, bezeichnet Coach Antonik die frühen Jahre der Zusammenarbeit. „Svenja war schon als Kind und Jugendliche eine sagen wir mal „starke Persönlichkeit“, erinnert er sich gerne an den Beginn ihrer gemeinsamen Zeit in den Judohallen der Nation. „Ohne diese anfänglichen Reibereien hätte sich Svenja mit Sicherheit nicht zu dieser erfolgreichen Kämpferin und Trainerin entwickelt, die sie heute ist“, fügt er hinzu.

Auch in den nächsten Jahren wird weiter mit Svenja Seelen auf den Judomatten der Nation zu rechnen sein. Ab diesem Jahr ist die Altersgrenze erreicht, um auch bei „Veteranen-Turnieren“ (Ü30) starten zu dürfen. Aber Svenja Seelen und „Veteranen-Turniere“, das passt dann derzeit doch nicht so richtig ins Bild ...



Svenja hat alles und jeden im Griff

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

PiB
Pflegekinder in Bremen
gemeinsam ist gut

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

pib-bremen.de
Jetzt Pflegefamilie werden!



Fotos: Chr. Nupnau-Herde

» Neue Judo Schnupperkurse für Kinder

TV Eiche Horn erweitert sein Trainingsangebot

Ab Mitte April besteht für Jungen und Mädchen ab sechs Jahre wieder die Möglichkeit, die japanische Kampfsportart Judo kennenzulernen. „Der Einstieg in den Judosport geschieht über einen 10-wöchigen Schnupperkurs. Die Jungen und Mädchen müssen bereits sechs Jahre alt sein und ohne Begleitung in der Trainingshalle bleiben können. „Alles weitere übernehmen unsere Übungsleiter“, freut sich Eiche Horn Trainer Sven Antonik schon auf viele zukünftige Judosportler.

Neben dem Erlernen der Judo Basistechniken wie Fallen, Werfen und Halten runden kleine Zweikampfspiele die Trainingsstunden ab. Alle Kurse finden im Sportzentrum des TV Eiche Horn Bremen in der Berckstraße 87 statt. Nähere Informationen erhalten Interessenten unter der Telefonnummer 0421-67378731 oder über die Homepage der Judoabteilung www.bremen-judo.de. Eine Anmeldung zum Probetraining ist ausnahmslos nötig.

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

» Saisonstart mit dem Neujahrs - Turnier

Auf großes Interesse stieß das Neujahrs - Turnier bei den Nachwuchsjudoka unserer Abteilung. Unterstützt durch einige Gastkämpfer des TSV Borgfeld stellten sich rund 60 Jungen und Mädchen im Alter von sechs bis 14 Jahren der Herausforderung eines vereinsinternen Wettkampfes. „Mit einer so großen Resonanz hatten wir gar nicht gerechnet“, freut sich Trainerin Laura Kyle über den großen Zuspruch. Für viele Judoka der Abteilung war es der erste Wettkampf ihrer noch jungen Judokarriere. „Um auch unseren Freizeit-

sportlern eine faire Chance zu geben, waren die Kämpfer unseres Leistungszentrums auf dem Neujahrs - Turnier nicht startberechtigt“, erläutert Coach Sven Antonik den Sichtungscharakter des Wettkampfes. Unter den kritischen Augen der Kampfrichter und Trainer lieferten sich die Judoka zum Teil hitzige Gefechte. Bereits am 30. April startet der Horner Judo-Nachwuchs in eigener Halle beim Newcomer Cup. Zuschauer erwünscht

» Fitness trifft Kampfsport

Um ein Fitnesstraining mit Kampfsportelementen erweitert die Judoabteilung ihr Übungsangebot für Erwachsene. Sowohl Leistungssportler als auch Bewegungs-Wiedereinsteiger und Freizeitsportler kommen bei diesem neuartigem Training auf ihre Kosten. Schlag- und Tritttechniken sowie Sprung- und Kraftübungen werden in einem Kraftausdauer-Zirkel kombiniert. Dabei kommen auch ungewöhnliche Trainingsgeräte wie z.B. ein Vorschlaghammer zum Einsatz. Diese Trainingseinheit kombiniert Kraft, Ausdauer, Schlagfertigkeit und Spaß an der Bewegung mit Musik. Unter der Aufsicht der erfahrenen Trainer werden Anfänger zunächst in die Übungen eingeführt. Die Schlag- und Tritttechniken werden erlernt. Keine Angst, die sind ganz einfach. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Gesundheitsaspekt wird bei allen Bewegungen hoch geschrieben. Auf die korrekte Ausführung der Übungen wird penibel geachtet, damit Überlastungsschäden vermieden werden. Bei körperlichen Beschwerden werden Ausgleichsübungen angeboten. Aber auch der Fitnessaspekt und vor allem der Spaß kommen nicht zu kurz. Zum Ansporn, die Belastung auch mal bis an die Leistungsgrenze zu steigern, läuft eine speziell auf die Übungen abgestimmte Musik. Die Belastung kann dabei individuell gesteuert werden. So kommt keiner zu kurz. Die Übungen finden in Zweiertteams statt, dadurch ist eine aus-

reichende Erholung zwischen den Belastungen gewährleistet. Diese Übungsstunde ist ein Kraftausdauertraining für Jedermann - vom Anfänger bis zum Leistungssportler, mit Kampfsportelementen und außergewöhnlichen Trainingsgeräten bei lauter Musik. Schaut es Euch mal an.

**Dienstags, 19.45 bis 21.15 Uhr im Sportzentrum
in der Berckstraße**

Dr. Anne Rucktäschel



Kraft-Ausdauer-Zirkeltraining mit Musik



Wir trainieren das deeskalierende Verhalten in Konfliktsituationen

Foto: Axel Heinbokel

» Perfekter Sport: Jiu-Jitsu!

Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Kampfsport

Ein Krieg in Europa, die Horrormeldungen aus den Kriminalstatistiken oder die Schlagzeile über den letzten tätlichen Angriff im Weserkurier. Braucht man mehr Motivation, um sich mit dem Thema Selbstverteidigung auseinanderzusetzen? Ginge es in diesem Artikel darum, einen hochpreisigen Selbstverteidigungskurs zu vermarkten, würde die Antwort „Selbstverständlich!“ lauten.

Entgegen unserem Gefühl ist unsere Umwelt heute sicher. Mit Ausnahme von Sexualdelikten zeigt die polizeiliche Kriminalstatistik des Bundeskriminalamtes bei der Zahl der angezeigten Gewaltverbrechen im Vergleich zu den Vorjahren einen stabilen Verlauf. Trotzdem möchte niemand von uns zu einem Fall in dieser Statistik werden. So wie wir uns in finanziellen Fragen mit Versicherungen oder in medizinischen Fragen mit Vorsorgeuntersuchungen schützen, können wir auch zum Schutz unserer Person Vorsorge betreiben. Die Antwort auf die Frage, ob es lohnenswert ist, sich mit dem

Thema Selbstverteidigung auseinanderzusetzen, lautet daher nach rationaler Abwägung ebenfalls „Selbstverständlich!“

Nur wer Gefahrensituationen frühzeitig erkennt, hat die Möglichkeit, sich ohne Gewalt selbst zu behaupten oder zu fliehen. Die altersgerechte Simulation möglicher Konfliktszenarien stellt daher vor allem beim Training von Jugendlichen einen Schwerpunkt des Jiu-Jitsu-Trainings beim TV Eiche Horn dar. Auch im Training von Erwachsenen wird das deeskalierende Verhalten in Konfliktsituationen trainiert. Durch die teils langjährige Trainerbindung ist es möglich, jeden Teilnehmenden auf ihrem oder seinem Niveau zu fordern ohne zu überfordern.

Kommt es zu einer Selbstverteidigungssituation bietet Jiu-Jitsu eine breite Palette an Möglichkeiten, um sich gegen einen oder mehrere Aggressoren zur Wehr zu setzen. Jiu-

Jitsu ist die Mutter der meisten japanischen Kampfsportarten. Daher gehören Schläge und Tritte wie im Karate, Hebel wie im Aikido sowie Würfe und Haltetechniken wie im Judo zum Training im Jiu-Jitsu. Diese Bandbreite an Techniken ermöglicht es jedem Sporttreibenden, sich nach ihren oder seinen Präferenzen und sportlichen Fähigkeiten einen individuellen Schwerpunkt zu bilden. Übungskämpfe mit Schutzausrüstung bieten die Gelegenheit, das Gelernte unter Druck, aber in einer geschützten Umgebung anzuwenden. Anders als landläufig angenommen, stellen Verletzungen bei diesen Kämpfen die Ausnahme dar.

Entgegen der Darstellung in Film und Fernsehen ist zum Bestehen einer körperlichen Auseinandersetzung auch ein gewisses Maß an Kraft und Kondition gefordert. Mindestens ein Drittel des Trainings wird daher einem Erwärmungstraining mit den Schwerpunkten Kraft und Kondition gewidmet. Durch eine konsequente Erwärmung kann auch das Verletzungsrisiko im weiteren Verlauf des Trainings minimiert werden. Die Intensität des Trainings wird hierbei an die Leistungsfähigkeit der oder des jeweiligen Sporttreibenden angepasst.

Derzeit trainieren Sportler im Alter von zwölf bis 70 Jahren Jiu-Jitsu unter der Leitung von Sven Antonik beim TV Eiche Horn. Das Training für Erwachsene findet donnerstags von 20.15 bis 21.45 Uhr, das Training für Jugendliche ab zwölf Jahren findet dienstags von 18.45 bis 19.45 Uhr statt. Beide Trainingseinheiten finden im Sportzentrum des TV Eiche Horn in der Berckstr. 87 statt.

Jiu-Jitsu ist ein Angebot für alle, die sich in Konfliktsituationen behaupten und zur Wehr setzen wollen, für alle, die nach der langen Coronapause nach einer sportlichen Herausforderung suchen und für alle, die einen traditionellen Kampfsport mit aktuellen Anwendungsmöglichkeiten ausüben möchten. Ein Probetraining ist nach Anmeldung per E-Mail kurzfristig möglich.

Jiu-Jitsu Training für Jugendliche ab 12 Jahre

Dienstags, 18.45 bis 19.45 Uhr

Berckstr. 87, 28359 Bremen

Anmeldung: svenantonik.hb@gmx.de

Jiu-Jitsu Training für Erwachsene ab 16 Jahre

Donnerstags, 20.15 bis 21.45 Uhr

Berckstr. 87, 28359 Bremen

Anmeldung: svenantonik.hb@gmx.de

Dr. Hans Damerow

Zeiten zum Schnuppern

Viele unserer Trainingsangebote haben bereits ihre Kapazitätsobergrenze erreicht. In einigen Trainingsstunden ist ein Probetraining nach vorheriger Anmeldung aber noch möglich:

Mo. 16.30 bis 17.15 Uhr Judo für Kinder (6 bis 8 J.)

Mo. 17.15 bis 18.30 Uhr Judo für Kinder (8 bis 12 J.)

Di. 18.00 bis 18.45 Uhr Judo für Kinder (10 bis 13 J.)

Di. 18.45 bis 19.45 Uhr Jiu-Jitsu für Jugendl. (12 bis 16 J.)

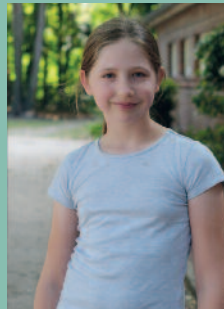
Di. 19.45 bis 21.30 Uhr Kampfsport trifft Fitness (ab 16 J.)

Do. 20.15 bis 21.45 Uhr Jiu-Jitsu für Erwachsene (ab 16 J.)

Anmeldung zum Probetraining gerne per Mail an

svenantonik.hb@gmx oder telefonisch unter 0421-67378731

EICHE HORN – mein Verein



„Weil der Sport mir sehr gut gefällt.“



Caroline Godt,
Floorball

» Präventionskurs „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“

Am **Montag, 17. April 2023**, beginnt im Maximum der Präventionskurs „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“ (16.30 bis 17.30 Uhr). Er richtet sich an alle, die viel sitzen oder stehen, sich im Alltag zu wenig bewegen und beginnen wollen, körperlich aktiv zu werden. Zum Erhalt der Beweglichkeit und Stärkung einer aufrechten Haltung liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung des ganzen Körpers - ausgewählte Dehnübungen gehören dazu. Mit gezielter Wissensvermittlung bekommen Sie in diesem Präventionskurs Hilfestellungen wie Sie ihren Alltag aktiver und gesundheitsförderlich gestalten können. Training in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung einer Physiotherapeutin und mit Gleichgesinnten, da kommt neben der Bewegung auch der Spaß nicht zu kurz.

Der Kurs findet an acht Terminen statt (nicht am 1. Mai und nicht am Pfingstmontag) und endet am 19. Juni 2023.

Die Gebühr für diesen Kurs beträgt für Nichtmitglieder 100 Euro, für Mitglieder im TV Eiche Horn 80 Euro und für Mitglieder des Maximum 60 Euro. Für gesetzlich Versicherte ist eine Erstattung über die Krankenkasse nach erfolgreicher Teilnahme möglich.

» Präventionskurs „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“ Nr.2

Am **Mittwoch, den 10. Mai 2023**, startet das Maximum wieder von 11.15 bis 12.15 Uhr mit einem Präventionskurs nach §20 SGB V. Präventionskurse sind von Krankenkassen anerkannte Gesundheitskurse, die sich auf ein bestimmtes Handlungsfeld konzentrieren. Zu den Handlungsfeldern zählen die Themen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Suchtmittelkonsum. Bei dem Kurs „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“ wird also das Themenfeld Bewegung abgedeckt.

Der Kurs findet an acht aufeinander folgenden Terminen statt. Bei regelmäßiger Teilnahme erstattet die Krankenkasse einen Teil der Gebühren. Die Gebühr für diesen Kurs beträgt für Nichtmitglieder 100 Euro, für Mitglieder im TV Eiche Horn 80 Euro und für Mitglieder des Maximum 60 Euro.

Informationen zu allen Kursen gibt es telefonisch unter der Nummer 231010 oder direkt im Fitness-Studio Maximum in der Berckstr. 87.

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

Lars Schnell
 Immobilien



» Info- und Probetag im Fitness-Studio Maximum

Sich einmal unverbindlich über das Maximum informieren, die neuen Fitnessgeräte ausprobieren, einen der angebotenen Kurse testen, alles das ist möglich am

Sonntag, den 16. April 2023, von 10 bis 16 Uhr

Für Interessenten, die noch kein Mitglied im TV Eiche Horn sind, gibt es die Möglichkeit bei Abschluss einer Mitgliedschaft einmalig einen 40 Euro Coupon einzulösen. Zu finden ist dieser Coupon unter www.sportistbesser.de Bitte unbedingt ausgedruckt auf Papier mitbringen.

» Präventionskurs Nordic Walking

Ab **Montag, den 8. Mai 2023**, findet wieder ein Nordic-Walking-Kurs für Einsteiger statt. Achtmal, bis zum 3. Juli, wird von 15 bis 16 Uhr die Nordic-Walking-Technik erlernt (Pfingstmontag entfällt).

Nordic Walking als sanfte Ausdauer- und Krafttrainingsmethode ist für jedermann geeignet. Fast überall kann man mit wenig Aufwand diesen Sport betreiben und etwas für seine Gesundheit tun. Stöcke werden während des Kurses gestellt, eigene Stöcke können aber gerne mitgebracht werden. Ansonsten sind nur feste Schuhe mit einer flexiblen Sohle nötig und wetterangepasste Bekleidung.

Die Gebühr für diesen Präventionskurs beträgt 100 Euro für Nichtmitglieder, 80 Euro für Mitglieder des TV Eiche Horn und 60 Euro für Maximummitglieder.



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@horerapothke.de
www.horerapothke.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

GIANT STORE BREMEN
Auf der Höhe 6 | 28357 Bremen | www.giant-bremen.de | 0421/2045895

GRAVEL E-BIKES KIDS MOUNTAIN RENNRAD
CITY TREKKING

Reparaturen und Service fast aller Marken

Jonny Hilker VW Service VW Service Audi Service

Reparaturen
VW und Audi Service
Verkauf Neu- und Gebrauchtwagen

AUTOHAUS JONNY HILKER
Auf der Höhe 6 | 28357 Bremen | www.jonny-hilker.de | 0421/204585



» Sportabzeichen 2023

Über 100 Teilnehmende, darunter viele Jugendliche, haben im letzten Jahr das Sportabzeichen absolviert. Sei es für den Beruf, für die Schule oder einfach nur zum Spaß. Mit viel Motivation haben alle gemeinsam sechs Monate lang trainiert und am Ende der Saison die begehrte Urkunde vom LSB ausgehändigt bekommen.

Es geht wieder los am 11. April 2023 um 18 Uhr, Treffpunkt Garage auf der Fritzewiese.

Die Teilnahme ist für Mitglieder des TV Eiche Horn im Vereinsbeitrag enthalten. Für Nichtmitglieder fällt eine Kursgebühr an. Die Anmeldung erfolgt vor Ort.

Folgende Termine, die nicht auf unserer Fritzewiese stattfinden, sondern vom LSB angeboten werden, stehen bereits heute fest:

7,5 km Walken / Nordic-Walking im Bürgerpark
Jeweils Montag, 26. Juni und 28. August, Treffpunkt 17.15 Uhr am Helmut-Frenzel-Pavillon im Bürgerpark

7,5 km Walken / Nordic-Walking, Werdersee/Weserdeich
Montag, 13.9.2023, Treffpunkt 17.15 Uhr Kiosk am Werdersee

5 km / 10 km / 20 km Radfahren und 200 m Radfahren (fliegender Start), jeweils Mittwoch, 14. Juni, 19. Juli, 30. August

Treffpunkt 17.15 Uhr am Tierheim Hemmstraße (Wendeplatz an der Hemmstraße 491). Anmeldungen: eine halbe Stunde vor der Disziplin: 200m Start: 18.00 Uhr; Start 20 km um 18.30 Uhr. Bitte seid eine halbe Stunde vor Beginn der jeweiligen Disziplin da.

Anmeldung: bis um 15.00 Uhr am Vortag unter den nachstehenden Kontaktdaten. Ansprechpartner: Landessportbund Bremen e.V. vor Ort: Horst G. Battig
Telefon: 0421 / 79287-30/-16, E-Mail: sportabzeichen@lsb-bremen.de

Das Tragen eines Helmes ist für Kinder verpflichtend. Wir empfehlen jedem das Tragen eines Helmes!

Schwimmen – Ausdauer, Schnelligkeit, Schwimmfertigkeit
Stadionbad, Franz-Böhmert-Str. 13
Die Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt auf der Homepage des LSB veröffentlicht, sobald diese bekannt sind.

Hallenbad am Weserstadion (Hansewasser-Hallenbad)
Termin: 17. September 2023, Abnahme 10 bis 12 Uhr, Anmeldung bis 11 Uhr Es ist jeweils der gültige Eintrittspreis zu entrichten.

Jutta Barth



Fotos: Chr. Nupnau-Herde

» Erfolgreicher Fitnessstag

Anfang des Jahres ging es gleich so richtig zur Sache: die Turn- und Gymnastikabteilung startete gemeinsam mit dem Maximum einen „Fit-mit-TV-Eiche-Horn-Workshop“. Es wurde ein sehr umfangreiches Programm angeboten. Die Werbetrömmel wurde ordentlich gerührt und jeder, der Spaß

und Lust hatte sich zu bewegen, konnte mitmachen. Wir Übungsleiterinnen waren gespannt, wie viele Teilnehmer/-innen unserem Ruf folgen und waren total überwältigt, als plötzlich zum Warm-up ca. 50 Teilnehmer/-innen vor uns standen.

EICHE HORN – mein Verein



„Ich habe auf einem Kindergeburtstag Floorball gespielt und fand es so toll, dass ich wieder spielen wollte.“

Elli Gillert, Floorball



Schweißtreibender Ausdauersport: Step-Aerobic



Jung und alt, Männer und Frauen, Mitglieder oder welche, die es noch werden wollten, standen vor uns. Es galt ein Programm von ca. 3,5 Stunden zu absolvieren. Die einzelnen Einheiten waren 20 Minuten lang und es fanden immer zwei unterschiedliche Kurse parallel zueinander statt. Im Angebot stand u. a. Intervall- oder Langhanteltraining, BauchBeinePo oder Pilates u.v.m. Mit dem riesigen Programm wollten wir den Großteil der Fitness-Gymnastik-Abteilung des Vereins vorstellen.

Es konnten hier schon Kontakte geknüpft werden und gleichzeitig auch die neugestalteten Räumlichkeiten des Vereinsheimes (inkl. des Fitness-Studios Maximum) begutachtet werden. Gemeinsam hatten wir eine Menge Spaß und hoffen, Euch alle zukünftig in unseren Stunden anzutreffen. Wir erwarten euch und freuen uns auf euch!

Sabine, Annica, Irene, Petra, Sandra, Tanja, Ulrike und alle, die noch zum Übungsleiterteam gehören.

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

DAS SPORTSCHECK VORTEILS- PROGRAMM

Als Mitglied des TV Eiche Horn profitierst auch du!

Einfach QR-Code scannen und registrieren



RABATTE
BONUSPUNKTE
CASHBACK

Schon gewusst? Mit der SportScheck App hast du die Kundenkarte des Vorteilsprogramms immer dabei. Jetzt downloaden!

Alle Infos unter sportscheck.com/vorteilsprogramm

SportScheck

SPORTSCHECK.COM



Endlich wieder ein Winterlehrgang

Foto: Chr. Nupnau-Herde

» Karate Winterlehrgang

Anfang Januar fand endlich wieder der Karate Winterlehrgang statt. Die Corona-Lethargie ist überwunden. Karateka aus ganz Deutschland, Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene wurden von sechs hohen Dan-Trägern trainiert. Der Schwerpunkt lag dabei auf allen Kyu- (Anfänger) Übungen, die diesmal auch von den Dan- (Meister) Graden auf deren Niveau mit taktischer Raffinesse ausgeführt werden mussten.

Der Spaß an der Bewegung und vor allem an den kämpferischen Aspekten und dem Zusammenspiel mit den Partnerinnen und Partnern war allen deutlich anzumerken. Die Vereinsgaststätte kümmerte sich wie immer engagiert um Essen und Getränke und um eine gemütliche Atmosphäre außerhalb des Trainings.

Erstmals fand ein Austausch der Kinder- und Jugendtrainerinnen und -trainer statt, um das Know-How der einzelnen

Vereine für alle nutzbar zu machen. Außerdem traf sich die technische Kommission des Wadokai, um die Entwicklungen innerhalb der Stilrichtung und die Perspektiven für die nächsten fünfzehn Jahre auszuloten und zu diskutieren.

Das Besondere am Wadokai-Karate ist das bis ins Kleinste ausgearbeitete Prüfungsprogramm vom 9. Kyu bis zum 5. Dan und die Transparenz durch Bücher und digitale Medien. Dazu kommt die besondere familiäre Atmosphäre und die Weiterentwicklung und Anpassung der Stilrichtung durch das Engagement der Trainerinnen und Trainer, die sich Anregungen aus anderen (Budo) - Sportarten für die Umsetzung von technischen und taktischen Details bei den Übungen holen, um allen zu ermöglichen, immer tiefer in das Karate mit seinen mentalen, aber auch körperlichen und kämpferischen Aspekten und dem Selbstverteidigungsansatz einzudringen. Ein sehr gelungener Lehrgang mit Anregungen für alle also.

Dr. Elke von Oehsen



» Basketball in den Schulen – JTFO

JTFO! JBA! WFO! PRS! HBG! WTF?

JTFO steht für „Jugend trainiert für Olympia“, im Grunde eine deutschlandweite Schulmeisterschaft, die sehr viele Sportarten abbildet oder abbilden soll(te). Darum muss sich ein Lehrer pro Schule aber kümmern - bezahlt wird man in Bremen dafür nicht und Bonusstunden kriegt der Lehrer auch nicht (mehr). Ich möchte also an dieser Stelle eine Lanze brechen für all die Sportlehrer, die in ihrer Freizeit die Schüler trainieren und zu den Wettkämpfen begleiten, denn ohne Lehrer findet so ein Wettbewerb und die ersehnte Fahrt nach Berlin (wenn man denn die beste Schule des Landes in einer Sportart ist) nicht statt. Nun ist (aus Basketballsicht) nicht jede Schule mit einem Michael Jentzsch gesegnet, der als ehemaliger Profibasketballer (nun Sportlehrer) das HBG auch schon zu den JTFO-Finalspielen nach Berlin geführt hat und mit der Schulmannschaft auch mal abends um 18 Uhr noch ein Übungsspiel bestreitet, aber ich habe eine Menge

weiterer motivierter Sportlehrer kennengelernt in den vergangenen Wochen, als ich die Julius-Brecht-Allee, die Wilhelm-Focke-Oberschule, die Philipp-Reis-Str. und das Gymnasium Lilienthal/Schoofmoor in verschiedenen Klassen und Jahrgängen besucht habe. Leider haben einige Schulen nicht reagiert, aber so war mehr Zeit für die anderen.

Die durchgeführten Besuche waren sehr interessant und folgten im Grunde immer folgendem Muster:

Die Lehrer stellten Bälle zur Verfügung und die meisten Kinder und Jugendlichen haben dem natürlichen Spieltrieb und Bewegungsdrang nachgegeben und gleich mit dem Ball ein wenig auf die Körbe geworfen.

Nach einem kurzen Kennenlernen wurden erste Übungen durchgeführt und Hinweise gegeben, wie man Verletzungen vermeiden kann und gleichzeitig möglichst effektiv mit dem Ball umgeht.

Je nach disziplinierter Mitarbeit wurde dann auch mehr oder weniger lang richtig Basketball gespielt. Und teilweise echt gut, wenn man bedenkt, dass viele diesen Sport zum ersten Mal ausgeübt haben. Als Jugendlicher war der Sportunterricht für mich immer das Highlight der Woche und viel zu schnell vorbei. Aber die jüngsten Besuche haben mir auch 20 Jahre später nochmals gezeigt, wie wichtig es ist, dass seitens der Politik und Schulbehörde dafür gesorgt wird, dass Sportunterricht nicht ausfallen oder gekürzt werden darf - sei es durch Zweckentfremdung von Sporthallen, Reparaturarbeiten oder schlichtweg Lehrermangel. 60 bis 90 Minuten Sportunterricht pro Woche sind zu wenig, wenn vorne und hinten noch Zeit abgezogen werden muss für Anwesenheitsüberprüfungen, Nachbesprechungen, Notenvergabe usw.

Meine Besuche in den Schulen hatten mehrere Ziele:

1. Die Mädchen ab Klasse 4 für Basketball zu motivieren, da wir hier dringend Nachwuchs benötigen und gerne mehr Mitglieder hätten – auch vor dem Hintergrund der Energiekosten.
2. Den Kontakt zu den Schulen herzustellen, damit Schule und Verein grundsätzlich wieder näher zusammenrücken und Hemmschwellen auf allen Seiten abgebaut werden, um zum Hörer zu greifen und anzurufen und zu sagen: „Ja, ich will im Team einen Sport ausüben!“ oder „Ich bin Lehrer und habe eine Idee - könnt ihr im Verein mir helfen?“

3. Den Lehrern eine neue Sicht auf Basketball zu liefern und ihnen zu sagen: Ihr seid nicht allein, wenn ihr Kinder für Sport motivieren wollt und vielleicht auch bei JTFO mitmachen wollt.

4. Basketball als solches zu fördern.

Ob die Besuche etwas gebracht haben, werden die nächsten Monate zeigen. Aber was ich gesehen habe, hat mich bestätigt und hält mich motiviert: Durch den hohen Technikanteil, den dieser komplexe Sport hat, ist es auch für vermeintlich (körperlich) schwächere Mädchen problemlos möglich, mit den Jungs mithalten und es gibt eine Menge Sportlehrer da draußen, die dankbar sind für neue Einflüsse und die das gleiche Ziel verfolgen, wie wir als Verein: Die (jungen) Menschen (wieder mehr) zu bewegen (in Vereine einzutreten).

Und wenn Du, lieber Sportlehrer, jetzt denkst: Also ich kann mir vorstellen, mit ein paar Schülerinnen (ggf. auch Schülern) im Rahmen von JTFO zu einer anderen Schule zu fahren und sie vom eigenen Feld zu fegen, dann sprich mich an und wir sprechen darüber, ob wir uns die Arbeit teilen können: Ich mach das Training über den Verein und Du organisierst die Wettkampfseite!

Und wenn Du (weiblich, ab Jahrgang 2012) Spaß an Bewegung hast und dich nicht vor einem Ball wegduckst, melde dich auch bei mir und erlerne einen schnellen, vielseitigen und fantastischen Teamsport! Meine Kontaktdaten findest Du auf unserer Homepage www.eiche-horn.de

Jens de Haan

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*



» Basketballspiel OT Tenever : TV Eiche Horn

Die Dienstagsgruppe musste sich nach Corona erst mal finden und es hat sich jetzt ein Team herausgebildet, das gefordert hat: Wir wollen auch mal gegen ein anderes Team spielen. So ähnlich ist es auch in Tenever zugegangen und wir haben uns dann Anfang des Jahres zu einem Spiel verabredet. Die Aufregung war auf beiden Seiten enorm groß: Wie gut sind die anderen? Bin ich gut genug?

Wir haben dann festgestellt, dass der Gegner im Schnitt zwei Jahre jünger war als wir, was auf unserer Seite zu etwas Erleichterung geführt hat, aber auf der Gegenseite den Druck natürlich nochmal erhöhte, denn das sind körperlich schon Welten. Mit dem extra angereizten Schiri wurde das eine oder andere noch besprochen und verabredet und dann ging es los und wir machten dem (schwächeren) Gegner ganz schön Druck und machten schnell den ersten Korb.

Kurz gesagt: Wir haben dann tatsächlich im ganzen Spiel einen Korb zugelassen, so dass das Spiel mit 2 zu 106 gewonnen werden konnte. Aber dieser eine Korb hat auch deutlich gezeigt, wo unsere Schwächen liegen. Daran müssen und werden wir arbeiten. Eine unvorstellbar demütigende Niederlage für den Gegner, aber ich möchte die Zeilen nutzen, um den Sportlern aus Tenever Respekt zu zollen: Sie

haben die volle Spielzeit durchgehalten, sie haben sich nicht beschwert und nicht aufgegeben und auch nicht unfaire und unnötige Fouls begangen, die sich aus dem Frust heraus schnell ergeben können.

Und auf meine Jungs bin ich auch stolz: Es gab viele Fouls des Gegners, die nicht erkannt worden sind. Auch wurde im Vorfeld verabredet, die Dribbel- und Schritregeln aufzuweichen, was Tenever auch in die Hände spielte, was meine Spieler aber nicht von mir erfahren haben und es somit als unfair bezeichneten. Und dennoch wurden der Schiri und der Gegner respektvoll behandelt, so dass ich mich freue, dass wir bald ein zweites Spiel gegen Tenever starten werden. Dann allerdings gegen Gegner, die altersmäßig ebenbürtig sein werden und wo der Schiri die Regeln auch deutlich strenger auslegen wird. Ich bin gespannt, mit welchem Ergebnis wir uns dann trennen werden.

Ich bitte am Ende auch um Verständnis: Wir nehmen auf absehbare Zeit leider nur noch Mädchen in das Team auf. Beachten Sie dazu auch die Hinweise auf unserer Homepage.

Jens de Haan



» Ein Jahresrückblick und ein Ausblick mit „neuen Besen“

Das Jahr 2022 stand für die Tanzsportabteilung insgesamt unter einem guten Stern. Im Februar konnte für die Mittwochgruppen mit Dirk Rosenbrock ein neuer Trainer gefunden und damit seine langjährigen Vorgänger Gerda und Wilhelm Dietz in den verdienten Ruhestand entlassen werden. Durch die erreichte Stabilität schlossen sich im Laufe des Jahres neue Tanzpaare an, sodass wir einem Mitgliederschwund durch den Weggang einiger Paare gut entgegenwirken konnten. Es hat sich zudem ein weiteres Turnierpaar zu uns gesellt und wir decken damit nicht nur drei Leistungsklassen, sondern auch drei Altersgruppen ab. In der zweiten Mittwochgruppe ab 20.10 Uhr geht es erfreulich munter und buntgemischt zu; es ist jedes Alter vertreten und alle werden mit den Standard- und Lateintänzen bestens gefordert und gefördert. Auch die alteingesessene Freitagsgruppe tanzt mit Bohumil Dlouhy und Elke von Ahn inzwischen wieder unter ihrem gewohnten Trainerstab, kann aber gerne noch Zuwachs vertragen.

Während der gemeinsamen Landesmeisterschaften der vier Nordländer (HB, HH, SH und MV) sind die Turnierpaare in ihren jeweiligen Klassen allesamt Bremer Landesmeister geworden. Nach der Coronapause konnten Mirja Locnikar und Uwe Fiedler in der Senioren II B-Klasse acht Turniere bestreiten, Karin Borowski und Joachim Janus sind - zunächst in der Sen IV B, nach dem Aufstieg im Juni in der Sen IV A-Klasse - insgesamt 23 mal angetreten, Daniela und Uwe Streit haben sich in 34 Einsätzen um Punkte bemüht, zunächst in der Sen III D, nach dem Aufstieg im August in der Sen III C-Klasse. Sechs weitere gemeldete Turniere zu Jahresbeginn wurden pandemiebedingt noch abgesagt. Man sieht, dass unsere Paare sich um Verbesserung und Wettbewerb bemühen, wobei neben den normalen Unterrichtszeiten ein häufiges freies Training natürlich unerlässlich ist; Privatstunden runden die Weiterentwicklung noch ab.

Fortsetzung auf S. 24

Zusätzliche Einheiten bilden die sogenannten Endrundentrainings, die Turnierpaare speziell auf die Finalsituation mit ihren besonderen Schwierigkeiten fokussieren sollen. Im letzten Quartal konnten wir zwei solcher Einheiten auch bei uns im Verein für eigene und externe Paare unter Dirks Regie anbieten. Es gab eine so gute Resonanz, dass wir 2023 eine dauerhafte Einrichtung planen.



Zum Jahresende wurde uns Senioren noch das fragwürdige Geschenk gemacht, die Altersklasse in „Masters“ umzubenennen. Dies wird in Tänzerkreisen heiß diskutiert, mitunter auch belächelt und findet eher wenig Anklang; es bleibt abzuwarten, ob hier letztlich nicht zurückgerudert wird. Außerdem gibt es ab 2023 eine neue Aufstiegsregelung, nach der merklich weniger Punkte und Platzierungen benötigt werden, um die nächsthöhere Leistungsklasse zu erreichen. Und auch hier muss man sich fragen, ob dieser „neue Besen“ bezogen auf den Trainingsstand eine sinnvolle Änderung ist. Wir betreiben weiter unbeirrt unseren Sport, freuen uns auf neue Herausforderungen - und natürlich gerne über Interessenten, die sich einer unserer Gruppen anschließen wollen!

Daniela Streit

Immer in Ihrer Nähe: Wir sind für Sie da!

Vertretung Kristin Röpkke
 Wilhelm-Röntgen-Str. 2 28357 Bremen
 Tel. 0421 232676 roepke@oevb.de

Finanzgruppe

ÖVB 
 fair versichert

Liebe Sportbegeisterte,
 in der letzten Ausgabe des Horner Sportmagazin wurde euer Wissen über unseren Verein auf die Probe gestellt. Konntet ihr alle Fragen richtig beantworten? Im Folgenden findet ihr die passenden Lösungen. Falls ihr die letzte Ausgabe nicht mehr parat habt, deckt einfach die rechte Hälfte dieser Seite zu und beginnt zu rätseln.

Ever Jugendausschuss

Wie viele Mitglieder hat der Verein insgesamt?	3508 (Stand Januar 2023)
Wie viel Prozent der Mitglieder sind über 18 Jahre alt?	70%
Und wie viel Prozent der Mitglieder sind über 60 Jahre alt?	34%
Wie viele Sporthallen nutzt der Verein für den Trainingsbetrieb?	23 Sportstätten
Wie alt ist das derzeit älteste Mitglied im Verein?	103 Jahre alt
Wie viele Mitglieder hat die größte Abteilung?	Ungefähr 1000 Mitglieder
Um welche Abteilung handelt es sich?	Die Turnabteilung
Wie groß ist die Fläche der Fritzwiese in m ² ?	ca. 32.500 m ²

markus
 apotheke
 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

TIE LITZ
 BESTATTUNG

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

Foto: Sabine Heuke



» Eröffnung der Sommersaison am 1. Mai 2023 um 11 Uhr

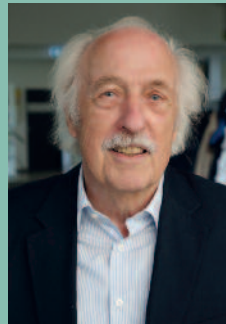
Nach der Winterzeit freuen wir uns darauf, dass alle fünf Plätze für den Spielbetrieb wieder zur Verfügung stehen und wir bei warmem Wetter auf eine spielreiche Sommersaison hoffen können. Alle Mitglieder und tennisinteressierte Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen, beim Saisonstart dabei zu sein. Um 11 Uhr geht's los!

Die Tennisschule Colin Böttger bietet Schnuppertraining für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an, die ihre Fähigkeit, den Tennisschläger zu schwingen, einfach mal ausprobieren möchten. Eine gute Gelegenheit an diesem Tag! Tennisschläger werden gestellt, geeignete Sportschuhe und gute Laune sind mitzubringen. Wer Lust auf Tennis im gemischten Doppel hat, kommt auch auf seine Kosten. Jeder Mitspieler bekommt einen Spielpartner zugelost. Nach dem sportlichen Teil laden wir anschließend auf unserer Terrasse zum gemütlichen Beisammensein ein. Haben wir euer Interesse ge-

weckt? Dann sehen wir uns am 1. Mai!

Ingrid Porthun

EICHE HORN – mein Verein



„Neben meinen Leitungsfunktionen habe ich den Verein als nette, harmonische und sportliche Familie schätzen gelernt.“

Dr. Christian Tietze,
70 Jahre Mitgliedschaft

» Outdoor-Tennis auch im Winter

Am Ende der Berckstrasse ist es auf der Tennisanlage des TV Eiche Horn noch heller geworden! Wir konnten die zweite Flutlichtanlage einweihen! Dank unserer zwei Ganzjahresplätze, die jetzt beide bei Dunkelheit im Licht erstrahlen, gibt es bei uns keine Winterpause mehr, sondern wir können rund um das Jahr an der frischen Luft auch in den Abendstunden Tennis spielen.

Unser Trainerplatz war schon im letzten Jahr in der dunklen Jahreszeit für Kinder und Jugendliche stark ausgebucht, so dass es notwendig wurde, auch den zweiten Platz zu beleuchten. Damit geben wir vielen TennisspielerInnen unserer ca. 340 Mitglieder die Möglichkeit, im Spätherbst und im Winter in den Nachmittags- und Abendstunden ein Tennis-match zu spielen oder einen „lauen Abend“ dafür zu nutzen. Auch Berufstätigen und Jugendlichen, die tagsüber zeitlich keine Chance haben, sportlich aktiv zu sein, kommt dies sehr zugute. Da uns der Beirat Horn-Lehe bei dieser wichtigen Maßnahme finanziell unterstützt hat, konnten wir diese große Investition stemmen. Dafür sagen wir herzlichen Dank! Nicht allein in der Dunkelheit, sondern auch bei Tag ist je nach Wetterlage Tennis spielen auf unserer Anlage angesagt! Es gibt sogar eine Gruppe von älteren Unentwegten, die sich ganzjährig in der kalten Jahreszeit morgens auf dem Tennisplatz zur traditionellen Doppelrunde treffen. Diese



Die glorreichen Vier

„furchtlosen“ Herren, die „Glorreichen Vier“, wie auf dem Foto zu sehen ist, lassen es sich nicht nehmen, auch bei tiefen Temperaturen anzutreten. Das Outfit der Herren sieht an solchen Tagen verständlicherweise etwas anders aus als im Sommer, denn Pudelmütze und warmer Trainingsanzug gehören dann zur Standardausrüstung. Den Herren scheint dies bei kühlem Wetter nichts auszumachen, sie sind abgehärtet, und das Wintertennis an frischer Luft tun ihnen gut.

Ingrid Porthun

Der TV Eiche Horn trauert um seine im Jahr 2022 verstorbenen Mitglieder

Hans Joachim Kecker
 Karl-Heinz Fleischhauer
 Margarethe Becker
 Martin Eblenkamp
 Karlheinz Siegert
 Almut Voigt
 Ilona Wähler
 Brita Oertel
 Hans-Peter Weseloh
 Rolf Schütte
 Wolfgang Bubolz
 Ines Weiß
 Heinz Gilster
 Eike Koschorreck
 Hilde Hildebrandt
 Erik Zimmermann
 Bärbel Bothe
 Lisa Hogrefe
 Erika Rotermund

**Wir werden das Andenken der Verstorbenen
in Ehren halten.**

Endlich waren nach soooo langer Pause am Rosenmontag wieder viele kleine verkleidete Kinder unterwegs zu den Turnhallen. Wir hatten viel Spaß zusammen mit Musik, Tanz und viel Bewegung. Rauf und runter ging es auf der großen Bewegungslandschaft. Wir haben uns alle sehr gefreut, endlich wieder zusammen Karneval feiern zu können! Wie schön, dass so viele Kinder da waren! Es hat viel Spaß gemacht mit euch und wir freuen uns schon auf's nächste Jahr.



» 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	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
Senioren-sport	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: 15.02.2023				

EICHE



HORN

BREMEN

SPIELSTARKE PARTNER



SPIELBANK
BREMEN

Schlachte 26

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.–So, 10–18 Uhr) oder unter www.check-dein-Spiel.de



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



**Die aktuelle
Robinson Sonnenbrillen-Kollektion**

www.OPTIKER-FRICKE.de

Führerscheinsehteststelle nach StVO