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

April | Mai | Juni 2024

Horner Sportmagazin

» Ausblick 125 Jahre Vereinsjubiläum
» Kinderleichtathletik
» Fitness-Workshop

April | Mai | Juni 2024

Behalten Sie Ihre finanziellen Ziele im Blick. Wir unterstützen Sie dabei.

www.sparkasse-bremen.de/mehralsgeld

Weil's um mehr als Geld geht.

Die Sparkasse Bremen

Senator Ulrich Mäurer

» In dieser Ausgabe:

3	Editorial
4	Geschäftsstelle
6	Leichtathletik
9	Wandern
10	Kinder-Karneval
13	Tennis
15	Tanzen
16	Fitness-Workshop
20	Karate
23	Sportabzeichen
24	Basketball
26	Rund um die Eiche
27	Nachruf Dirk Porthun
28	Mehrzweckhalle
29	Mitgliedsbeiträge 2024
30	Sportliches Angebot

Grußwort des Bremer Senators für Inneres und Sport

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des TV Eiche Horn, liebe Sportlerinnen und Sportler,

für Sie ist das Jahr 2024 ein ganz besonderes Jahr, denn Sie können nun auf eine 125-jährige Geschichte zurückblicken. Zu diesem besonderen Jubiläum gratuliere ich Ihnen schon mal frühzeitig ganz herzlich. Die Bilanz dieser langen Zeit zeigt: Die Mühen mehrerer Generationen haben sich gelohnt. Die Geschichte des Vereins begann im Juli 1899, als sich einige junge Turner trafen, um in der damals noch ländlichen Gemeinde Horn die Gründung eines eigenen Vereins zu beschließen. Damals hätten sie sich wohl kaum vorstellen können, welche Vielfalt sich im Laufe der Jahrzehnte entwickeln würde.

An Sportarten wie etwa Qi-Gong, Ultimate Frisbee, Kinderyoga, Beachvolleyball oder Rehabilitationssport war zu dem Zeitpunkt nicht zu denken. Selbst die Aufnahme von „unbescholtenen Damen“ sollte erst zwei Jahrzehnte später, im Sommer 1919, folgen. 125 Jahre nach seiner Gründung ist der TV Eiche Horn so groß wie noch nie: Rund 3.800 Kinder, Männer und Frauen sind heute Mitglieder.

Die Mitgliedschaft in Ihrem Verein bedeutet nicht nur, Sport zu treiben, sondern auch Teil einer Gemeinschaft zu sein, die sich um Gesundheit, soziale Integration und gesellige Aktivitäten kümmert. Mit seiner engagierten Jugendarbeit leistet der Verein zudem einen wertvollen und erfolgreichen Beitrag zur positiven Entwicklung junger Menschen.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die durch ihren Einsatz die Geschicke des Vereins gelenkt haben und weiterhin lenken, verbunden mit dem Wunsch, dass Sie ihre Arbeit mit Zufriedenheit fortführen mögen. Dem TV Eiche Horn von 1899 e.V., seinen Mitgliedern, den vielen Ehrenamtlichen und ganz besonders den Sportlerinnen und Sportlern wünsche ich weiterhin viel Glück, Erfolg und vor allem anhaltende Begeisterung für den Sport.

Ulrich Mäurer
Senator für Inneres und Sport

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 Öffnungszeit unter Tel. (0421) 33 655 229.

Impressum

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

Verlag & Anzeigen:
VOGEL MEDIA Bremen
Tel. (0421) 200 75 90 | www.vogelmedia.de

Termine „Horner Sportmagazin" 3/2024

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 16. Mai 2024
Auslieferung voraussichtlich am: 13. Juni 2024

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

Titelfoto: Katharina Reß
Fotos: Christiane Nupnau-Herde (CNH)

EICHE 125 HORN

» Vorankündigung

125-Jahr-Feier Eiche Horn

auf der Fritzewiese in der Berckstraße

Samstag, 17. August 2024 ab 13 Uhr

- Hüpfburg und großes Mitmach-Programm für Kinder
- Speisen und Getränke
- Live Musik
- Tauschmarkt für Sportkleidung
- Sonderartikel 125-Jahre Eiche Horn
- Sportehrungen
- u.v.m.

Die Details dazu im nächsten Horner Sportmagazin oder ab Juli auf www.eiche-horn.de

Folgt auch unseren Social-Media Kanälen auf Facebook (TV Eiche Horn) und Instagram (eichehorn) und YouTube

Erschöpfte, aber glückliche Staffelläufer *Foto: Katharina Reß*

» Der Jahresrückblick unserer Kinderleichtathletik 2023

Das Jahr 2023 war ein sehr gutes Jahr für unsere Kinderleichtathletik. Es wurden zehn Wettkämpfe bestritten, mit einigen großartigen Leistungen. Der Auftakt war das Kinderleichtathletiksportfest beim SV Werder Bremen am 4. März 2023 für die 7–11-Jährigen, ein sehr erfolgreicher Start in die Saison. Der folgende Wettkampf für 10–16-Jährige fand am gleichen Ort statt, ebenfalls mit guten Ergebnissen.
Kurz danach, am 22. April, folgte ein weiterer Wettkampf - mit Bestleistungen! Dieser fand in Verden statt, für die Altersklassen 12–16 Jahre. In der 4 × 75 Meter Staffel belegten Luca Dispaldo, Niklas Krause, Jannis Ebeling und Ingmar Schmanke den ersten Platz mit einer tollen Zeit von 42,68 Sekunden. In den weiteren Disziplinen wurde Ingmar über 75m Erster mit einer Zeit von 10.98sec. Im Weitsprung hat Jannis mit 4,47 Metern den zweiten Platz belegt.

Eine besondere Erfahrung: die Zeltnacht auf der Fritzewiese *Foto: Katharina Reß*

Vor dem alljährlichen Abschlusszelten fand ein erfolgreicher Wettkampf statt in Cloppenburg bei Bremen für die 8-15-Jährigen. Dieser knüpfte an den starken Leistungen aus Verden direkt an. Beim traditionellen Abschlusszelten vor den Sommerferien wurden alle bisherigen Leistungen nochmals wertgeschätzt und die Kinder durften gemeinsam eine spaßige Nacht auf dem Gelände von Eiche Horn verbringen.
Nach der langen Pause der Sommerferien ging es weiter mit dem nächsten Wettkampf am 3. September. Das Schülersportfest des SV Werder Bremen stand für die 10-16-Jährigen an. Auch hier schlug die U14 wieder zu und erreichte mit einer neuen Bestzeit von 41,6 Sekunden in der 4 x 75m Staffel nochmals den ersten Platz. Aber auch die U12 holte sich den zweiten Platz mit 32,4 Sekunden. Große Anerkennung verdienen hier auch Ingmar mit seinem ersten Platz im 75 Meter Sprint mit nur 10,0 Sekunden sowie Jannis mit einer Höhe von 1,50 Meter beim Hochsprung und dem damit verdienten dritten Platz.

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

Die zweite Hälfte des Jahres hatte weitere fünf Wettkämpfe auf dem Plan, welche wieder mit großartigen Leistungen einhergingen. Am 18. November hat der SV Werder Bremen die Hallentüren geöffnet und die 7-11-Jährigen waren an der Reihe. Im Hallencross hat die U8 mit 5 Minuten 38 Sekunden den ersten Platz erkämpft. Auch der Jahresabschluss fand wieder beim SV Werder Bremen statt, das Adventssportfest für die U12 – U16 krönte die Saison mit einem runden Abschluss.

Abschließend lässt sich sagen, dass die Saison 2023 voller neuer Bestleistungen war. Die Kinder haben gezeigt, was viel Spaß und genügend Ehrgeiz alles möglich macht. Selbstverständlich ist es das Ziel, im Jahr 2024 neue Bestleistungen zu erbringen und an das Jahr 2023 anzuknüpfen. Bereits am 14. Januar stand der erste Wettkampf an, und im April und Mai folgen dann weitere Wettkämpfe.
Sollte Ihr Kind auch Interesse an Leichtathletik haben oder einen Wechsel wünschen zu einer aufgeschlossenen und ehrgeizigen Truppe voller junger Athletinnen und Athleten, dann sind noch ein paar freie Plätze in folgenden Trainingsgruppen:

- Mittwoch von 16 bis 17 Uhr für die 6–10-Jährigen
- Mittwoch von 17:30-18:30 Uhr für die 11–14-Jährigen
- Freitags von 17 bis 18 Uhr ebenfalls für die 11–14-Jährigen

Wir streben an, dass die Kinder ab 11 Jahren zweimal die Woche zum Training erscheinen, damit wir auf individuelle Bedürfnisse bestmöglich eingehen können. Falls Sie zu den Trainingszeiten oder den Orten des Trainings noch Fragen haben, dann schauen Sie gerne auf der Homepage vorbei.

Katharina Reß

EICHE HORN – mein Verein

„... weil ich den Verein und die Tischtennis-Gruppe sehr schätze“

Heike Buchholz , Tischtennis

Anpfiff in Bremen-Horn.

PHARAO · AHLDEN
DIE ZAHNTECHNIKER

Aus zwei wird eins:
Wir wachsen als Team zusammen und freuen uns über sympathische neue Kollegen. **Starte mit uns durch!**

Für die weitere Entwicklung suchen wir in verschiedenen Einsatzbereichen

Mitarbeiter in der Zahntechnik (m/w/d)

Alle Tätigkeitsprofile unter
www.pharao-ahlden.de/jobs/

Wir sind **Ausbildungs-**betrieb

von links nach rechts: Karl, Bodo, Inge, Martin, Arnold, Hella, Barbara, Margret, Metta, Rita, Gunther

» Wer geht mit? - Wandersleute gesucht

Blicke in die schöne Natur und beruhige dein Gemüt - Ludwig v. Beethoven

Wandern macht richtig viel Spaß, ist super gesund und wir können es wärmstens empfehlen! Wenn du in netter Gesellschaft mal wieder rauskommen möchtest, bist du bei uns genau richtig. Unsere Gruppe besteht derzeit aus etwa 14-20 Mitgliedern, Frauen und Männer, und wir wandern jeweils ca. 12-16 km. Wir sind zwar nicht mehr die Jüngsten, aber gehen es gemächlich an. Die Touren finden immer am ersten Sonntag im Monat statt und wir treffen uns um 9.30 Uhr auf dem Parkplatz von Lestra. Neugierig geworden? Mach doch mal mit!!

Wir freuen uns immer über engagierte Mitwandernde, die gerne auch mal eine Wandertour leiten möchten!

Unsere Wanderwege sind so geplant, dass die für den Tag zuständige Person eine Route aussucht, die etwas außerhalb liegt, aber immer noch in der Nähe von Bremen-Horn. Vom Treffpunkt aus fahren wir gemeinsam mit unseren Autos zum Ausgangspunkt. Dort angekommen, beginnt unsere Wanderung und im Anschluss laufen wir zu einem vorher ausgesuchten Gasthof, um gemütlich Kaffee zu trinken. Vor über 30 Jahren wurde unsere Wandergruppe als „Sportliches Wandern“ ins Leben gerufen!

Die monatlichen Touren wurden bis 2017 von Bodo Schröder ausgearbeitet und durchgeführt. Aber seit 2018 haben wir die Planung der Touren neu organisiert und auf mehrere Personen verteilt. Wenn du dir von den Wandertouren ein Bild machen möchtest, dann komm doch einfach bei einem der nächsten Termine mit! Mehr Informationen gibt es bei Karl Husung unter Tel. 0421/470826.
Wir freuen uns auf dich!

Karl Husung

Begrüßungsrunde mit großem Hallo *Alle Fotos: CNH*

» Hier fliegen gleich die Löcher aus dem Käse

Am Rosenmontag fand in der Turnhalle der Phillip-Reis-Schule die Karnevalsfeier für Kinder ab 4 Jahren ohne Eltern statt. Der Kinderkarneval beim TV Eiche Horn ist für die kleinen Vereinsmitglieder eine aufregende Zeit: Hier können die Kinder durch ihre Verkleidungen in eine fantasievolle Welt eintauchen und in eine andere Rolle schlüpfen. Viele Kinder kamen in hübschen und fantasievollen Verkleidungen zur Feier, wie zum Beispiel Zauber-Kostümen, Bat- und Superman-Kostümen, Piratenverkleidungen, Prinzessinnen oder Tiergestalten. Sie alle waren in ihrer Vielfalt und Buntheit wunderschön anzusehen!

Das Betreuungs-Team baute eine Bewegungslandschaft auf, die die Kinder animierte, ihre motorischen Fähigkeiten beim Klettern, Springen und Balancieren zu erproben oder zu verbessern. Die Feier und die sportliche Bewegung in der Gruppe von über 50 Kindern waren eine großartige Möglichkeit, Spaß zu haben, andere Kinder zu treffen, Energie freizusetzen und gleichzeitig die körperliche Fitness zu fördern.

Natürlich darf bei einem Kinderkarneval auch die Musik nicht fehlen! Sie sorgte wieder für gute Stimmung und die Kinder konnten dazu tanzen und singen. Es ist so schön zu sehen, mit welch großer Begeisterung alle dabei mitmachen! Erwachsene und Kinder hatten wie immer eine tolle Zeit!

An dieser Stelle noch ein Hinweis in eigener Sache:
Karin wird das Team nach 40 Jahren Vereinsmitarbeit verlassen. Für ihr langjähriges Engagement dankt das gesamte Team ihr ganz herzlich und wünscht ihr für die Zukunft alles Gute!

Sandra Schmitz

Das Betreuungsteam von links nach rechts: Lilli, Leonie, Andrea, Karin, Sandra, Ole

GLAS LUDWIG

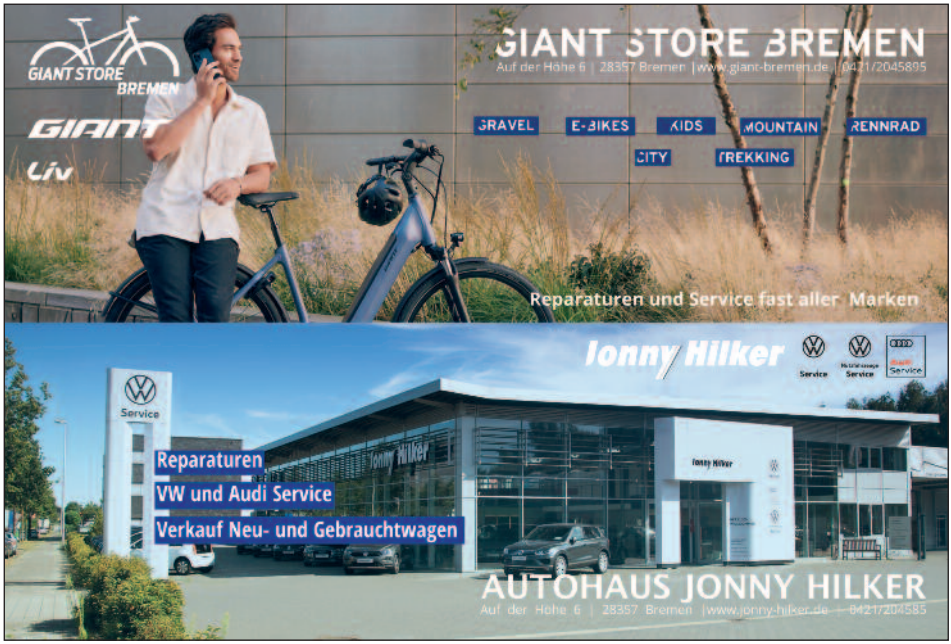
Telefon (0421) 27 16 37 + 27 46 13
Telefax (0421) 27 46 89
Edisonstraße 11 | 28357 Bremen

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

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



» Start in unser Tennis-Jubiläumsjahr

Liebe Mitglieder und Tennisinteressierte, wir freuen uns sehr, euch zur Eröffnung unserer Sommersaison auf unserer Tennisanlage an der Berckstraße 87 am Sonntag, den 28. April 2024 um 11 Uhr einzuladen! Lasst euch diesen Tag nicht entgehen, bevor wir im August 2024 unser 50-jähriges Jubiläum feiern! Wir heißen alle Erwachsene, Jugendliche und Kinder herzlich willkommen und freuen uns auf euren Besuch!
Dies ist eine großartige Gelegenheit, um unsere Tennisanlage kennenzulernen und sich über das Spiel- und Trainingsangebot der Tennisschule Colin Böttger zu informieren. Liebe Nichtmitglieder, wir freuen uns sehr, euch mitteilen zu können, dass ihr an diesem Tag die Möglichkeit habt, erste Versuche mit dem Tennisschläger unter Anleitung unseres Trainers zu starten und zu sehen, wie sich Tennis anfühlt! Wir freuen uns auf einen tollen Tag mit euch!
Wir stellen euch gerne die Tennisschläger zur Verfügung - ihr müsst nur geeignete Sportschuhe und gute Laune mitbringen. Auch diejenigen, die schon Tenniserfahrung haben, sind herzlich eingeladen, sich bei den Mixed- und Doppelrunden sportlich zu betätigen. Im Anschluss daran könnt ihr euch bei erfrischenden Getränken und einem kleinen Imbiss auf unserer Terrasse entspannen und dabei nette Gespräche führen. Haben wir euer Interesse geweckt? Dann freuen wir uns darauf, euch am 28. April 2024 zu sehen!

Ingrid Porthun

EICHE HORN – mein Verein

„... weil ich hier Bewegung in fröhlicher Gesellschaft habe“

Bärbel Richter,
Power-Gymnastik

von links: Klaus Bösche, Hans-Jürgen Schulze, Jürgen Kemp, Karl-Ludwig Unger, Karsten Brünings, Klaus-Peter Zapf, Helmut Zimmermann.

» Tennis Herren 70 I feiert triumphale Saison

Die Tennismannschaft der Herren 70 I hat in der Saison 2023 einen unglaublichen Triumph gefeiert und den ersten Platz in der Bezirksliga erreicht Jeden Montag haben die Spieler hart trainiert, um ihre Technik und ihr Spiel zu verbessern. Der Teamgeist war einfach fantastisch und hat zu einer unglaublich starken Bindung zwischen den Spielern geführt. Wie der Mannschaftsführer Klaus-Peter Zapf sagt: "Wir haben es gemeinsam geschafft!"

Die Saison begann vielversprechend, als unser Team im ersten Spiel auswärts beim TV Assel in Drochtersen mit einem Unentschieden die Heimreise antrat. Drochtersen war Mitfavorit für einen der ersten Plätze und die Mannschaft vom TV Assel belegte den 2. Platz. Doch das war erst der Anfang! Die Saison verlief weiterhin äußerst positiv, da unsere Mannschaft Spiel um Spiel gewann. Wir sind stolz darauf und freuen uns auf die kommenden Spiele! Unsere Spieler zeigten nicht nur technisches Können, sondern auch unermüdlichen Einsatz und mentale Stärke auf dem Platz. „Die Siege kamen nicht von ungefähr", äußert sich Klaus-Peter Zapf.

Die Mannschaft traf auf starke Konkurrenten, die es ihr nicht leicht machten. Doch das Team behielt die Nerven und kämpfte in jedem Spiel leidenschaftlich um den Sieg! Selbst in den knappsten Matches zeigten die Spieler Ausdauer und Entschlossenheit, um als Sieger vom Platz zu gehen.

Diese erfolgreiche Saison war einfach großartig! Sie wurde von einer geschlossenen und beeindruckenden Mannschaftsleistung geprägt, und am Ende standen die Herren 70 I verdient an der Spitze der Bezirksliga. Der erste Platz war der Lohn für wöchentliches Training, Engagement und Teamgeist.

Klaus-Peter Zapf

Trainingseinheit beim Team Aurora *Foto: CNH*

» Eine Tanz-Leidenschaft – Ein Team

Wir sind Aurora, die Jazz- und Modern/Contemporary Dance-Wettkampfgruppe. Wir freuen uns darauf, unsere Leidenschaft für Tanz mit euch zu teilen! Das Team besteht aus 11 talentierten Tänzerinnen im Alter von 16 bis 29 Jahren, von denen viele bereits seit 10 Jahren zusammen tanzen. Wir arbeiten kontinuierlich an Choreografie, Technik und Fitness an drei Tagen in der Woche, um als Formation bei Jazz- und Modern/Contemporary (JMC) Wettkämpfen aufzutreten. Einige von uns treten auch bei Duo- und Solo-Wettkämpfen an. Die Choreographie wird von unserer Trainerin Mara Finke erstellt. Dabei beziehen wir Ideen und Vorschläge von allen mit ein.

JMC ist eine relativ neue Tanzsportart, die verschiedene Tanzstile miteinander verbindet. Aus dem Jazz Dance kommen unter anderem Isolation, Polyzentrik und –rhythmik; aus dem Modern Dance der Bewegungsfluss, die Dynamik, sowie Spannung und Entspannung des Körpers. Nicht zuletzt bedient sich der Contemporary auch am 'zeitgenössischen Tanz' und seinem Bewegungsausdruck. Aufgrund dieser Vielfältigkeit kann man in der Choreografie der eigenen Kreativität freien Lauf lassen. Wir probieren beispielsweise gerne neue turnerische Elemente oder Hebungen aus. Wettkampf-Darbietungen werden anhand der Kriterien Präsentationsfähigkeit, Technik und Choreographie bewertet.

Wir sind schon sehr gespannt auf unseren nächsten Wettkampf am 10.03.2024! Mit unserem Stück „Cry Me a River“ starten wir in die Formationssaison der Landesliga 2 mit acht weiteren Teams. Dieser erste von insgesamt vier Wettkämpfen findet in Wolfenbüttel statt.

Wer Interesse an einem Probetraining hat und schon etwas Tanzerfahrung mitbringt, sowie Lust hat, in der Gruppe neue Elemente zu erlernen und auszuprobieren, kann sich gerne an unsere Trainerin wenden. Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen! Über unseren Instagram Account „aurora_jmc“ berichten wir außerdem regelmäßig über unsere Saison.

Carla Giegerich

Bodyfit mit Elastikband

» Viel Bewegung - viel Spaß & Musik

- reichlich Muskelkater beim Fitness-Workshop

Am 14. Januar wurden die erschienenen Fitnessfans konsequent in Bewegung gesetzt. Am Sonntagvormittag von 10 bis 13.30 Uhr waren ungefähr 50 Interessierte zum Ausprobieren angetrabt. Und es gab viel auszuprobieren!

Volle Mehrzweckhalle beim gemeinsamen Warmup mit Sabine – da ging es schon los mit dem Stöhnen. Ungewohnte Bewegungen beim Bodyfit mit Elastik-Band auch mit Sabine. Das zieht am nächsten Tag an Stellen, die ich persönlich bisher gar nicht kannte. Zum Beispiel als „Heuschrecke" auf dem Bauch auf der Matte liegen, nur Arme, Beine und Kopf anheben, allein schon dafür gibt es am nächsten Tag Muskelkater zur Belohnung. Wenn man es richtig macht natürlich. In der Seitenlage nur beide Beine hoch und runter bewegen – wer das easy findet, gerne sofort selber ausprobieren!

Beim Langhanteltraining mit Elias war schnell klar, dass Technik vor Kraft geht. Wieder viele Frauen, ein paar unverdrossene Männer. Dieses Training setzt nicht Kraft voraus, sondern hilft sie aufzubauen. Schöne Sache!

Dass der Plank Workout mit Annica anstrengend sein würde, ahnte ich schon, wurde er auch für die 16 Tapferen. Fühlte sich aber trotzdem gut an, genau an den Stellen, die zu spüren waren, sollte ich arbeiten. Wusste ich theoretisch schon lange, jetzt weiß ich auch wie.

Full House beim Pilates mit Ulrike im Gymnastikraum oben, es war kaum genug Platz für den Abstandsradius mit ausgetreckten Armen pro Person. Mein erstes Mal, interessant anstrengend. Immerhin war hier ein Fünftel der Teilnehmenden Männer. Die sanfte Einführung für Neulinge mit Atmung,

Langhanteltraining mit Elias *Alle Fotos: CNH*

Muskelspannung und Konzentration war schon solide Arbeit. Durch die Nase einatmen, durch den Mund wieder aus, so weit klar. Aber wie können derart harmlose Bewegungen so anstrengend sein? Neue Erkenntnis: Für mehr Fitness muss man nicht durch die Gegend rennen oder Kilos stemmen. Uff! Beim Zumba mit Tanja 25 Frauen am Start, kein Mann traute sich das zu. Definitiv die lustigste Aktion, flotte Bewegungen im Latein-Rhythmus. Der Übung zu folgen war hier beim ersten Mal weit weg von einfach, es fühlte sich für die Anfängerin eher an wie ein Hinterher-Stolpern. Aber bei Tanja sah es echt gut aus! Super Aktion für Frauen, die keinen Mann zum Tanzen aktiviert kriegen. Oder keinen brauchen, um Spaß zu haben. Eine gute Körperspannung ist sehr hilfreich, wer sie noch nicht hat, kriegt sie hierbei. Beim Zumba-Kurs dienstags um 18 Uhr in der Halle des Freizeitheims in der Curiestraße geht es etwas gemächlicher zu, da wird für die älteren Fans ein Gang runter geschaltet.

Zum Intervall-Training Tabata mit Elias trauten sich 20 Leute. Intervall bedeutet 20 Sekunden intensive Übung, 10 Sekunden Pause. Auf der Stelle rennen und Knie hochziehen dabei, Hampelmann, Kniebeugen – schon außer Puste. Fitness eben. Zur sogenannten Zirkel-Mobility mit Tanja ließen sich 28 Interessierte motivieren. Das war eher etwas langsamer zur Abwechselung. Hat auch etwas Yoga mit drin. Immer schön in Bewegung bleiben!

13 Frauen bei der Step Aerobic mit Irene und Sabine. Um außer Atem zu kommen, verschärft zu Wandern und bergauf zu gehen, braucht man keine Berge. Step Aerobic ist wie Wandern auf der Stelle, zwei Quadratmeter und das kleine Bänkchen vor sich reichen da völlig. Mit Musik macht das auch noch gute Laune. Wieder etwas Neues gelernt!

Kickboxen BBP mit Irene für 15 Frauen und zwei Männer. Schlag- und Trittbewegungen mit Anspannung, Faust, Ellenbogen, Fuß, geeignet zur passiven Selbstverteidigung. Mit Musik wirkt es sogar wie Tanzen.

Rückenfit mit Anke fand vorwiegend geerdet auf der Matte

Beim Plank Workout ging es richtig zur Sache

statt. Das fühlte sich schon fast wie Ausruhen an. Dabei wurde dann aber viel Spannung erzeugt und wahrscheinlich auch reichlich Muskelkater. Auch hier die Heuschrecken-Nummer – auf dem Bauch liegen, nur Arme und Beine hochheben. Klingt einfach, ist es aber nicht.

Cool Down und Stretching mit Annica als Abschlussübung hat dann noch fast die Hälfte der Angetretenen mitgemacht. Da war dann mein Energievolumen aber auch schon aufgebraucht. Übrigens sind die vorgeführten Bewegungsarten, die nicht als eigener Kurs angeboten werden, mehrheitlich integriert in die Best-of-Fitness- und Fitness-Workout-Übungsstunden um 19 Uhr mittwochs beim Best-of-Fitness in der Philipp-Reis-Straße und donnerstags beim Fitness-Workout in der Curiestraße.

Das Warmup steht immer am Anfang

Schlussbilanz: Ich wurde mehrfach gedehnt, gestreckt, gedreht und außer Atem gebracht. Fühlte sich unerwartet gut an. Gerne demnächst mehr davon. Was ich auch neu gelernt habe: Als Vereinsmitglied kann ich immer an den Fitnesskursen, die auch außerhalb des Maximums angeboten werden, ohne Zusatzbeitrag teilnehmen. Und bei den Kursen der Turn- und Gymnastikabteilung ist zweimal ausprobieren und dann erst anmelden immer möglich. Wer sich nicht sicher ist, einfach Kursangebot checken, hingehen, fragen, mitmachen. Hurra, dann kann es ja losgehen!

In der Überzahl beim Fitnesstag waren die Frauen - weit in der Überzahl. Großes Lob! Und die anwesenden wenigen Männer waren fast alle von ihren Frauen mitgebracht worden. Boys, was macht ihr eigentlich so? Mehr Fitness, mehr Gesundheit, mehr besser!

Anja Riemer

modern - servicefreundlich - preiswert

40 JAHRE

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

Andreas Mörsch im Wettkampf

» Andreas Mörsch – eine imposante Erfolgsserie im Karate

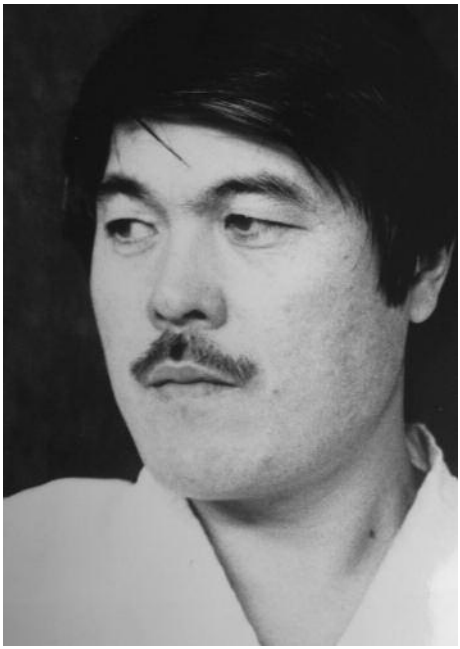
Andreas hat bereits zweimal die Deutschen Meisterschaften ab 55 Jahren im Karate Schwergewicht gewonnen (2022 und 2023). Davor wurde er bereits zweimal Deutscher Vizemeister, belegte zweimal den 3. Platz bei einer Deutschen Meisterschaft, gewann dreimal in Folge den ersten Platz bei den Berlin Open und bei den European Masters Platz 5. Zudem war er auf diversen weiteren Turnieren erfolgreich. Andreas zeichnet sich vor allem durch seine technische Raffinesse und Schnelligkeit aus. Nachdem er in jungen Jahren (er betreibt seit über 40 Jahren Karate) bereits Anlauf für das Wettkampf-Karate (Freikampf) genommen hatte und dann aus diversen Gründen damit aufhören musste, hat er nun wieder alles seinen sportlichen Ambitionen untergeordnet und trainiert sehr professionell und erfolgreich.

Nur ein Verein in Bremen bietet ein derart systematisches und professionelles Wettkampftraining an - und das ist in Bremerhaven, wo Andreas regelmäßig mit den Besten aus Bremen trainiert. Wenn du Erfolge erzielen möchtest, musst du viel Zeit (und auch Geld) investieren und deine Lebensführung daran ausrichten. Es ist nicht einfach, eine solche Entscheidung zu treffen und diesen Einsatz zu erbringen, besonders wenn man voll berufstätig ist und einen anstrengenden Job hat.

Aber dank Andreas` durchdachtem und engagiertem Wettkampftrainings profitieren auch unsere Nachwuchskarateka in der Abteilung davon und erste Erfolge zeichnen sich bereits ab. Wir schätzen Andreas in der Abteilung besonders für seine treffsicheren Sprüche, seinen Humor und seine Kameradschaft. Er trägt maßgeblich zu einer guten, lockeren und dennoch leistungsorientierten Atmosphäre in der Abteilung bei. Ohne ihn wäre die Abteilung nicht so vielfältig und wir würden nicht so viel lachen.

Elke von Oehsen

» Kono-Memorialtreffen mit Lehrgang beim Karate



Teruo Kono

Teruo Kono hat von 1985 bis 2000 zweimal im Jahr große Lehrgänge beim TV Eiche Horn gegeben. Eingeladen waren regelmäßig auch japanische und europäische Trainerinnen und Trainer, teilgenommen haben Karateka aus verschiedenen europäischen Ländern, vor allem aus Deutschland. Kono verstarb im Jahr 2000. Aus diesem Anlass fand (coronabedingt etwas später) am Samstag und Sonntag, 02./03.09.2023 ein Event zu seinen Ehren statt. Eine bunte Gruppe traf sich beim Kono-Memorialtreffen mit Lehrgang, d.h. es waren auch junge Leute da, die Teruo Kono sozusagen kennenlernen wollten.

Bei dem Treffen wurden Bilder und Filme mit Kono gezeigt und Fotos herumgereicht. Dazu wurden persönliche Geschichten von Begegnungen mit Kono erzählt. Viele Erinnerungen kamen hoch und das „alte" Gefühl von damals war wieder da: das Gefühl von (innerer) Stärke, Gemeinschaftsgefühl, vielen Erlebnissen bei und um die Lehrgänge. Und natürlich war auch die alte Vertrautheit untereinander wieder da: also ein sehr kommunikativer und angenehmer Abend.

Am nächsten Tag wurde unser Sonntagstraining zu einem „Kono-Lehrgang": harte Gymnastik mit vielen Wiederholungen besonders bei den Bauch- und Liegestützübungen, Mehrfachtechniken mit Tsuki und Keri und das alles zwei Stunden lang ohne Pause bei hohem Tempo und großer Belastung. Wie damals wurde vor allem die Psyche, die Kondition und das Durchhaltevermögen sowie die Absichtslosigkeit und Spontaneität bei Paarübungen trainiert.

In der Ausschreibung waren die Lehrgangsinhalte so angekündigt worden:

- Kihon im Stil von Kono
  (soweit wir das ohne Herzinfarkt noch hinbekommen)
- Kata (soweit wir uns noch erinnern)
- Ohyo und Kihon Kumite (Paarübungen trotz Handicaps)

So sollte zur Teilnahme am Lehrgang animiert werden, auch wenn wir inzwischen über 20 Jahre älter geworden sind. Der humorvolle Kommentar der jungen Leute: So ein Training bitte nicht immer, aber alle fünf Jahre wäre das ok. Einhellige Meinung der ehemaligen Kono-Schülerinnen und -schüler: So etwas sollte wiederholt werden, wobei damit wohl eher das Treffen als der Lehrgang gemeint war.

Claus-M. Westphal

Meine Anzeigen bringen nix!*
* Werbeerfolge erzielen Sie nur in den richtigen Magazinen...
SCHALTEN SIE JETZT IHRE WERBUNG!
www.magazinefuerbremen.de

von links: Günter Finke, Karin Finke, Hans-Otto Platte, Gerd Steenken, Susanne Meyer, Dieter Benthien

» Sportabzeichen-Gruppe feiert Saison-Ende

„So viele waren noch nie dabei“, stellte Übungsleiter Dieter Dembnicki am letzten Dienstag im Oktober fest. Claudia Roller und ihr Team vom Panorama hatten alle Hände voll zu tun, als sie das Saison-Ende 2023 mit einem gemeinsamen Essen und der Verleihung der Urkunden von über 50 Sportlerinnen und Sportlern feierten. Neben einigen Teilnehmenden, die in diesem Jahr zum ersten Mal ihr Sportabzeichen machten, gab es auch viele Wiederholungen.

Zu den erfolgreichen Teilnehmenden gehörten Gerd Steenken mit 70 Sportabzeichen, Günter Finke mit 62, Dieter Benthien mit 37, Susanne Meyer mit 32 und Hans-Otto Platte mit bisher 25 Sportabzeichen. Insgesamt wurden 103 Urkunden verliehen, davon 39 an Kinder und Jugendliche. Ein herzliches Dankeschön geht an alle Coaches für ihre Unterstützung bei den sportlichen Abnahmen sowie an alle, die bei der Organisation und Durchführung der einzelnen Veranstaltungen mitgeholfen haben.

Übungsleiter Dieter Benthien möchte sich besonders bedanken. Mit vielen Gesprächen und Wünschen für den kommenden Winter endete ein sehr stimmungsvoller Abend. Falls Du beim Abschluss-Essen nicht dabei sein konntest, kannst Du Deine Urkunde gerne in der Geschäftsstelle abholen.

Wir freuen uns schon auf das Frühjahr, wenn wir uns ab dem 9. April wie gewohnt dienstags um 18 Uhr auf der Fritzewiese treffen. Dort heißt es dann: „Jetzt laufen wir erstmal ein paar Runden zum Aufwärmen!“ Bis bald!

Jutta Barth

Basketballjugend beim Spiel

» Basketball - Wie es spannender nicht sein könnte

Ende März 2023 hatte die Eiche-U13-Auswahl bereits einmal gegen das körperlich überlegene U14-Team von Tenever gespielt und unterlag knapp mit drei Punkten (vergl. Ausgabe 2023/03).

Wir verabredeten für den 14.12.2023 ein erneutes Freundschaftsspiel und entschieden, dass wir wieder gegen die stärke U14 antreten wollten, anstatt gegen die deutlich unterlegene U12. Ziel war es herauszufinden, ob wir die Leistung aus dem März anheben konnten und es sollten weitere Spieler und Spielerinnen an den Wettbewerb herangeführt werden.

Zur Vorbereitung in den drei Wochen vorher wurden zusätzliche Trainingseinheiten angeboten (somit 3x Training pro Woche!). Dies wurde leider nur vereinzelt angenommen, aber man konnte dennoch merken, dass diejenigen, die zum Extratraining erschienen sind, nochmal einen weiteren Schritt in ihrer Entwicklung machten. Auch die Nervosität war geringer als bei den letzten Matches, weil sich langsam eine Routine eingespielt hatte.

Am Spieltag war es fast ein Heimspiel, so viele Eltern, Geschwister und Teammitglieder waren gekommen. Eine tolle Atmosphäre. Selbst beim lauten Brüllen und Trampeln des Gegners bei Freiwürfen konnten meine Jungs treffen und lagen zur Halbzeit nur mit 25:21 Punkten hinten.

Erinnerungen an das Spiel im März kamen hoch. Insbesondere, als wir zu Beginn der zweiten Halbzeit wieder mit einer

schweren Verletzung unseres größten und ältesten Spielers konfrontiert wurden, der im Vorfeld unzählige Rebounds einsammelte und vorne den Großteil unserer Punkte erarbeitete. Unser zweiter verbliebener Nachwuchsspieler aus dem Montagsteam wuchs dann über sich hinaus und überzeugte mit tollen Pässen und hoher Ballsicherheit und auch der Rest der jungen Truppe wehrte sich tapfer und kämpfte und punktete auch immer wieder. Dennoch reichte es am Ende leider nicht für eine Revanche und eine kleine Sensation, die zur Halbzeit noch greifbar war.

Ursächlich für die dann doch deutliche Niederlage war ein wichtiger Fakt: Wir waren im Schnitt zwei Jahre jünger (in dem Alter sind das Welten!) und konnten nicht auf weitere U15 Mädchen & Jungs zurückgreifen, die uns auf dem Feld unterstützt hätten mit Präsenz unterm Korb. Dennoch bin ich, wie auch im letzten Jahr, wirklich sehr stolz auf meine „Kleinen", die gegen einen größeren Gegner fleißig gepunktet und wirklich tollen Basketball geliefert haben, auch wenn wir am Ende 54:37 verloren.

Mein Dank geht an die Eltern, Fans und die beiden Schiedsrichterinnen, ohne die das so nicht hätte stattfinden können und auch an meinen Co-Trainer Christian, der mir den Rücken freihielt.

Wir suchen weiterhin ballbegeisterte Mädchen zur Verstärkung unserer Teams. Melde Dich gern bei Jens unter 0174-2978228 zur weiteren Abstimmung.

» 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.

Ihre Fachanwälte und Notare in Horn-Lehe

BROOCKS & BURGHARDT
Rechtsanwälte PartG mbB
Fachanwälte | Notare

Im Hollergrund 3 | 28357 Bremen | Telefon: 0421-16 20 10 | www.bb-anwaelte.de

Austräger/innen dringend gesucht

Vier Mal im Jahr erscheint unsere schöne Vereinszeitschrift das "Horner Sportmagazin". Für die Verteilung in unserem Einzugsgebiet suchen wir aktuell wieder Austrägerinnen und Austräger.
Zur Zeit sind noch fünf Verteilgebiete frei, so dass wir uns ab Juli über Verstärkung freuen!!! Aktuell stehen Gebiete in den Ortsteilen Horn und Lehe zur Verfügung.
Für die Verteilung bekommt man auch einen kleinen Geldbetrag. Bei Interesse oder für weitere Informationen bitte gerne an die Geschäftsstelle des Vereins innerhalb der Öffnungszeiten wenden.

Tel.: 0421-23 40 60
E-Mail: info@eiche-horn.de

Der TV Eiche Horn trauert um seine im Jahr 2023 verstorbenen Mitglieder

Heidi Dölker
Hans-Dieter Greh
Christel Berndt
Alfred Koch
Peter Kumpfe
Eleonore Rixen
Jean Willenbrock
Frank Ramin
Johanna Tiemeyer
Hans Georg Wolf
Sigrid Liebig
Marie Luise Heinold
Mechtildis Drünert
Karla Bollhagen

Wir werden das Andenken der Verstorbenen in Ehren halten.

Nachruf auf Dirk Porthun

Der TV Eiche Horn trauert um seinen früheren 2. Vorsitzenden Dirk Porthun, der im Januar 2024 im Alter von 80 Jahren verstorben ist.

Dirks ehrenamtliches Engagement in unserem Verein begann im Jahr 2001 nach dem Ende seiner beruflichen Laufbahn. Er wurde Vorstandsmitglied und bekleidete zunächst das Amt des stellvertretenden Finanzreferenten. In dieser Funktion leitete der gelernte Diplomingenieur auch den Bauausschuss des Vereins, der viele große und kleine Maßnahmen plante, bewertete und durchführte. Er war oft vor Ort und hat sich nicht gescheut, selbst mit anzupacken. Von seiner Akribie und seiner Fähigkeit, bei Angelegenheiten nachhaltig ‚am Ball' zu bleiben, hat der Verein sehr profitiert. Auch seine Vernetzung im Stadtteil im Rahmen seines politischen Engagements hat das Verständnis für den Wert und die Anliegen unseres Vereins gestärkt.

Im Jahr 2009 wurde Dirk dann zum stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Bauangelegenheiten blieben weiterhin sein Schwerpunkt. Für das Projekt der Ertüchtigung des Jugend-Fußballspielfeldes auf der Fritzewiese wurde Dirk im Jahr 2017 zusammen mit drei anderen Mitstreitern als „Ehrenamtler des Jahres" ausgezeichnet.

Nach 18 Jahren Vorstandsarbeit verabschiedete er sich schließlich, blieb aber weiterhin sportlich aktiv. Neben Tennis und Schach war er bis zuletzt Mitglied in unserem Fitness-Studio.

Dirk Porthun hat unseren Verein zwei Jahrzehnte lang entscheidend mitgeprägt. Wir sind sehr dankbar für dieses vorbildliche Engagement und werden Dirk immer in guter Erinnerung behalten!

Fred Siegert

Dirk Porthun

In der Mehrzweckhalle wurde der Parkettboden bereits entfernt *Foto: CNH*

» Wasserschaden in unserer Mehrzweckhalle

Leider ist in unserer Mehrzweckhalle Ende Januar durch ein aufgeplatztes Heizungsrohr ein erheblicher Wasserschaden entstanden, der nur durch einen kompletten Austausch des Bodens behoben werden kann. Die dadurch notwendige Sperrung stellt uns vor erhebliche Herausforderungen, doch haben wir für viele Gruppen Alternativen gefunden.

Die Arbeiten in der Mehrzweckhalle haben Ende Februar begonnen. Wir hoffen, dass die Sanierung am 15.4. vollendet ist. Die Dauer kann aber nicht ganz exakt vorhergesagt werden, da das neue Parkett erst nach erfolgreicher Trocknung von Betonboden und Wänden eingebracht werden kann.

EICHE HORN – mein Verein

„... weil es hier einfach toll ist!“

Matthias Brandt , Tischtennis

Dank unermüdlicher Aktivitäten unseres Sportreferenten Daniel Teetz waren mehrere Einrichtungen im Stadtteil bereit, uns in dieser Notsituation zu unterstützen. So können alle Angebote der Judoabteilung zeitgleich in dem ehemaligen Sparkassengebäude in der Berckstraße stattfinden (ein Entgegenkommen von LESTRA). Unsere Mittwochsgruppen der Tanzsportabteilung können zur gewohnten Zeit im Kindergarten im Luisental stattfinden. Hier ist uns die Horner Kirchengemeinde entgegengekommen, die uns auch einige Zeiten im Gemeindesaal der Horner Kirche bereitstellen konnte. Einige Gruppen können zudem in den Gymnastikraum „Gym2000“ neben unserem Fitness-Studio „Maximum“ ausweichen. Und last not least hat uns auch die Norddeutsche Mission die Nutzung eines Raumes ermöglicht. Alle Räume sind zwar deutlich kleiner als unsere Mehrzweckhalle, liegen aber in der Nähe unseres Sportzentrums. Uns war wichtig, dass so wenig Sport wie möglich ausfallen muss.

Die genauen Ausweichzeiten sind in den Gruppen bekanntgegeben worden und auf unserer Website zu entnehmen. Wichtig: In den Osterferien findet in der Regel kein Training statt. Wir hoffen nun, dass die Bauarbeiten zügig vorangehen und bedanken uns bei allen Betroffenen für ihr Verständnis!

Fred Siegert

» Unsere Mitgliedsbeiträge 2024

Mitgliedsgruppe (Kurzbezeichnung)	halbjährlich	jährlich	per Lastschrift bis 01.02.
1) Erwachsene ab 21 Jahren	120,95 €	241,90 €	217,70 €
2) Kinder/ Jugendliche bis vollend. 21. Lebensjahr	72,55 €	145,10 €	130,60 €
3) Familie Maxi (mit Elternteil/en)	253,95 €	507,90 €	457,10 €
4) Familie Mini (nur Kinder/ Jugendliche)	145,10 €	290,20 €	261,20 €
5) Ehepaare	217,65 €	435,30 €	391,80 €
6) Studierende, Azubis, Wehr- und Freiw.-dienstleistende bis vollend. 27. Lj. (Nachweis) sowie Herzsportteiln. mit KK-Förderung u.ä	72,55 €	145,10 €	130,60 €
7) Auswärtige Studierende ab 80 km bis vollend. 27 Lj. (Nachweis)	48,40 €	96,80 €	87,10 €
8) Passive Mitglieder	36,28 €	72,55 €	65,30 €

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

Zusatzbeiträge	halbjährlich	jährlich	
Ballett	40,00 €	80,00 €	
Fußball	30,00 €	60,00 €	
Fitness (Maximum)	207,00 €	414,00 €	*)
Judo / Jiu Jitsu	54,00 €	108,00 €	
Karate	20,50 €	41,00 €	
Rhythmische Sportgymnastik	50,00 €	100,00 €	
Tanzsport Erwachsene	35,00 €	70,00 €	
Tanzsport Passive	18,75 €	37,50 €	
Taekwon-Do / Modern Arnis	26,00 €	52,00 €	
Tennis Erwachsene	50,00 €	100,00 €	
Tennis Kinder/ Jugendliche bis 21. Lebensjahr	20,50 €	41,00 €	
Tennis Passive	7,50 €	15,00 €	**)
Trampolinturnen	18,00 €	36,00 €	**)
Volleyball Erwachsene	30,00 €	60,00 €	
Volleyball Kinder/ Jugendl. b. 21. Lj. u. Freizeitg. Erw.	20,00 €	40,00 €	
Volleyball Freizeitgruppe Kinder/ Jugendl. b. 21. Lj.	15,00 €	30,00 €	
Wassergymnastik	72,00 €	144,00 €	

*) Der Zusatzbeitrag Fitness kann auch monatlich abgebucht werden (34,50 €)
**) Der Gemeinschaftsdienst ist mit dem Zusatzbeitrag auch abgegolten.
Die Beitragszahlung erfolgt ausschließlich durch Einzugsermächtigung (Lastschrift).
Fitness-Aufnahmegebühr mit Einführung: 60 €
Fitness ermäßigte Aufnahmegebühr: 10 €

» 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	Kontakt	Sportangebot für Kinder/Jugend	Erw.
Badminton	Marcel Voosen	0157-88764062	x	x
Ballett	Corinna Scheding	0174-9808465	x	
Basketball	Rainer Collin	0172-3140685	x	x
Fitness-Studio	Leitungsteam	23 10 10		x
Floorball	Jonathan Eidam	floorball@eiche-horn.de	x	x
Fußball	Ilka Böttcher	fussball@eiche-horn.de	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	taekwondo@eiche-horn.de	x	x
Radwandern	Edmund Brandt	0174-1916559		x
Reha-Sport	Hermann Heuke	01578-5059427		x
RSG	Carolyn Hadeler	0172-4470587	x	
Schach	Philipp Stern	0176-99602560	x	x
Seniorensport	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	Daniela Streit	0173-626 90 84		x
Tennis	Doris Boehncke	0172-93 100 63	x	x
Tischtennis	Torsten Volkmann	0151-70034949	x	x
Trampolinturnen	Tarek Finke	trampolin@eiche-horn.de	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: 15.02.2024

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

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.

Individuelle Beratung
und Anpassung bei:

OPTIKER FRICKE

Augenoptik · Brillen · Contactlinsen

Schwachhauser Heerstraße 211 · 28211 Bremen
Telefon: (0421) 21 68 25 + (0421) 21 73 82 · info@optiker-fricke.de

Optische Verglasungsmöglichkeit
für alle evil eye Sportbrillenmodelle –
perfekte Sicht bei jeder Sportart
evileye.com