

Horner Sportmagazin



Juli | August | September 2013

- » Im Fokus : Tischtennis
- » Neuer Vorstand
- » Ferienprogramm



Böttcherstraße

25

25 Jahre unsere Herzenssache

Ein Bremer Schmuckstück? Mit Sicherheit! Lebendiges Kunstwerk und faszinierendes Wahrzeichen: Die Böttcherstraße gehört fest zum Stadtbild Bremens. 1988 haben wir das einzigartige Schmuckstück übernommen, um es als Gesamtensemble zu bewahren. Erkunden Sie mit uns bis zum 1. Dezember Kunst, Kultur und Genuss von Bremens ›heimlicher Hauptstraße‹.

Infos: www.sparkasse-bremen.de und in allen Filialen

Stark. Fair. Hanseatisch.



Die Sparkasse Bremen
Finanzdienstleistung



Foto: Sabine Heuke

» In dieser Ausgabe:

- 3 Editorial
- 4 Geschäftsstelle | Vorstand
- 9 Tischtennis
- 12 Floorball
- 14 Maximum
- 16 Ferienprogramm
- 20 Yoga
- 22 Judo
- 24 Tennis
- 25 Leichtathletik
- 26 Rhythmische Sportgymnastik
- 27 Selbstverteidigung
- 28 Rund um die Eiche
- 30 Sportliches Angebot

» Bewährtes sichern - offen sein für Neues

Nachdem nun seit Februar ein neues Vorstands-Team die Arbeit nahtlos fortsetzt, gilt es auch weiterhin, den TV Eiche Horn in eine gute, sichere Zukunft zu führen. Dabei werden wir wie bisher auf Bewährtes setzen: auf eine wirtschaftliche solide Vereinsführung, aber auch auf das Engagement unseres Geschäftsführers, aller Mitarbeiter und nicht zuletzt auch unserer vielen ehrenamtlichen Helfer und Übungsleiter, ohne die wir all die Leistungsangebote nicht erbringen könnten.

Aber das Sichern von Gutem & Bewährten allein wird für eine positive Zukunft nicht reichen. Gesellschaftliche Veränderungen, die Ganztagschule usw. erfordern immer neue Konzepte für moderne Sportvereine. Anders als noch vor wenigen Jahren fehlen nun bereits ab den frühen Nachmittagsstunden viele Kinder und Jugendliche, die bisher eine große Gruppe klassischer Vereinsmitglieder darstellten. Auch der zunehmende Verlust von Hallenzeiten, die von den Schulen selbst benötigt werden, erfordert neue Planungen und Konzepte für entsprechende Hallenkapazitäten. So gilt es vermehrt, „offen zu sein für Neues“, z.B. verstärkte Kooperationen mit Schulen, Kitas, aber auch mit anderen Vereinen einzugehen. Bedingt durch die ständig knapper werdenden öffentlichen Kassen gewinnen neue Konzepte immer mehr an Bedeutung. Doch auch die von uns gegründete „Horner Sportstiftung“ wird erst langfristig einen Teil dieser Aufgaben übernehmen können. Dazu sind allerdings noch viele kleinere und größere Zustiftungen erforderlich. So gilt es also gemeinsam „Bewährtes sichern - offen sein für Neues“.



Björn Jeschke
Vorsitzender



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: Konto-Nr. 107 43 43
 Sparkasse Bremen (BLZ 290 501 01)



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) 23 22 45

Impressum

Herausgeber:

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

Verlag & Anzeigen:

VOGEL & CREW Mediaconsulting
 Mühlenweg 9 | 28355 Bremen
 Tel. (0421) 200 75 90 | hello@vogelundcrew.de

Termine "Horner Sportmagazin" 4/2013

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 29.8.2013
 Auslieferung voraussichtlich am: 26.9.2013

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

» Führungswechsel beim TV Eiche Horn

Ganz im Zeichen des Wandels stand die diesjährige Delegiertenversammlung des TV Eiche Horn. Mit Björn Jeschke wurde dabei von den 78 Delegierten ein neuer Vorsitzender gewählt. Der 48-jährige ist bereits seit sechs Jahren Mitglied des Vorstandes und tritt nun die Nachfolge von Bodo Schröder an, der den Großverein zwölf Jahre lang erfolgreich geleitet hat und das Zepter nun in jüngere Hände übergeben wollte. Aus ähnlicher Motivation heraus hatten auch Karl-Detlef Fuchs und Karl Husung nach ebenfalls zwölfjähriger Vorstandstätigkeit auf eine erneute Kandidatur verzichtet. Alle drei wurden mit Präsenten und Lob für ihr großes ehrenamtliches Engagement verabschiedet – häufig fiel das Wort von einem „gut bestellten Haus“. Dies zeigten auch die Berichte über den Sportbetrieb der Abteilungen mit überwiegend erfreulichen Entwicklungen. Auch der Jahresabschluss zeigte, dass der Verein sich bisher in einem immer schwieriger werdenden finanziellen Umfeld gut behauptet hat.

Der neue Vorstand verkörpert nun Verjüngung, Wandel und Kontinuität in einem. Neu in das neunköpfige Gremium wurden der Rechtsanwalt und Notar Burkhard Sülmann als

Öffnungszeiten in den Sommerferien

Unsere Geschäftsstelle ist auch in den Sommerferien besetzt, allerdings zu etwas reduzierten bzw. geänderten Zeiten. Auf jeden Fall erreichen Sie uns:

Dienstags von	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwochs von	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwochs von	16.00 - 18.00 Uhr
Donnerstags von	9.00 - 11.00 Uhr

Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden erholsame Sommertage!



Der neue Vorstand (v. l.): Angelo Caragiuli, Dietrich Behl, Ingeborg Russ, Thomas Seefeld, Sabine Heuke, Björn Jeschke, Elke von Oehsen, Dirk Porthun und Burkhard Sültmann

stellvertretender Vorsitzender und der bisherige Kassenprüfer Angelo Caragiuli als stellvertretender Referent für Finanzen gewählt. Ingeborg Russ und Thomas Seefeld sind ebenfalls neu im Vorstand. Sie wurden als Referenten für Marketing/Sponsoring (Russ) und Infrastruktur/Bauausschuss (Seefeld) gewählt. Im Amt geblieben bzw. wiedergewählt wurden Dirk Porthun, Dietrich Behl, Sabine Heuke und Elke von Oehsen.

„Wir haben im Vorstand engagierte Mitglieder aus verschiedenen Abteilungen und mit ganz unterschiedlichem beruflichen Hintergrund, sowie mit Fred Siegert einen erfahrenen Geschäftsführer. Ich glaube, dass wir somit ein gutes Team für die Bewältigung der vielfältigen Aufgaben beisammen

haben“, gibt sich Björn Jeschke optimistisch.

Ein weiterer Modernisierungsschritt wurde auf einer Mitgliederversammlung vollzogen, die der Delegiertenversammlung vorgeschaltet war. Dort wurde ohne Gegenstimme eine neue Satzung verabschiedet. Den Entwurf dazu hatte eine Satzungskommission in einjähriger Arbeit erstellt. Die bisher gültige Satzung datierte aus dem Jahr 1999. Seitdem hatte sich einiger Änderungsbedarf angesammelt. So wurden Belange des Datenschutzes und einige sich aus Steuergesetzen resultierende Anforderungen eingebaut. Auch wurden die Vereinsziele und die Extremismusklausel präzisiert und die Gliederung vereinfacht. „Außerdem wurde eine Jugendversammlung als neues Organ geschaffen. Dort kann dann eine Jugendreferentin oder ein Jugendreferent gewählt

HORNER  **APOTHEKE**
Ihrer Gesundheit zuliebe



modern - servicefreundlich - preiswert

Sebastian Köhler e.K.
Horner Heerstr. 35
28359 Bremen
Mo.-Fr. von 8.00 bis 19 Uhr
Sa. von 8.30 bis 14 Uhr

Tel. 0800 - 20 366 10 (kostenfrei)
Fax 0421 - 20 366 40
mail@hornerapotheke.de
www.hornerapotheke.de

EMSIKEY

D.E.A.L Boxershorts 3 Stück für nur 30,00€

Gültig vom 20.06.13 bis 27.07.13



www.facebook.de/EmSiKey

www.emsikey.de

Mo.- Sa.: 10:00 - 19:00 Uhr
Knochenhauer Str. 36-37 - 28195 Bremen



**hiller
+ hinken**
computer mit system.

Wenn Ihr Computer "streikt", sollten Sie

nicht lesen.

Sondern sich von uns helfen und beraten lassen. Wir schaffen Lösungen. So, dass Sie nicht lange nach dem Problem suchen und in aller Ruhe andere Dinge tun können.

Die Systemberater für Computer, Netzwerke und Peripheriegeräte.

www.hiller-hinken.de



Leher Heerstraße 77
in Horn-Lehe

Fon 20440-0
Fax 20440-45
info@hiller-hinken.de



Vorstandswechsel beim TV Eiche Horn: Der neue Vorsitzende Björn Jeschke (links) verabschiedet Karl-Detlef Fuchs, den bisherigen Vorsitzenden Bodo Schröder und Karl Husung (v.l.n.r.)

Der Vorstand des TV Eiche Horn

Vorsitzender:

Björn Jeschke Tel. 0160-978 128 89

stellv. Vorsitzende:

Dirk Porthun Tel. 23 31 97

Burkhard Sülmann Tel. 1 44 83

Referent für Finanzen:

Dietrich Behl Tel. 25 21 74

stellv. Ref. f. Finanzen:

Angelo Caragiuli Tel. 243 91 18

weitere Referenten:

Sabine Heuke Tel. 430 82 03

Ingeborg Russ Tel. 23 33 64

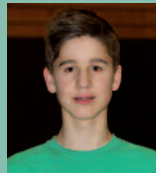
Dr. Thomas Seefeld Tel. 23 55 53

Dr. Elke von Oehsen Tel. 04791-138 08

werden“ erläutert Karl-Detlef Fuchs einen weiteren Aspekt. Diese Person wird dann nach Zustimmung durch die Delegiertenversammlung auch dem Vorstand angehören und damit ein weiterer Mosaikstein in der Weiterentwicklung des Vereins sein.

Fred Siegert

EICHE HORN – mein Verein



„Spaß, Leidenschaft und Floorball.“

Noah Ehrenfried, Floorball

Die Nr. 1
für meine Altersvorsorge.

fair versichert
ÖVB 

Versorgungslücke schließen
und privat vorsorgen!



ÖVB Vertretung Vera Dettmer

Wilhelm-Röntgen-Str. 2 • 28357 Bremen
Tel. 0421 232676 • Fax 0421 231502

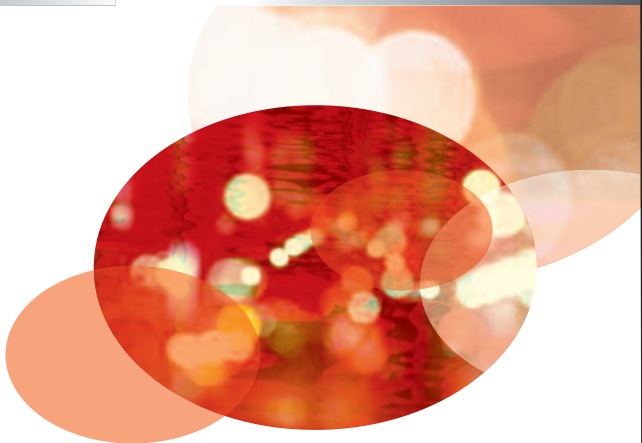
 Finanzgruppe

wilbri

Wir bringen Ihre Ideen zum Ausdruck

Siebdruck
Digitaldruck
Außenwerbung

Wilbri GmbH
Gutenbergstraße 11
28 865 Lilienthal
Tel. 04298-2706 0
www.wilbri.de



» Tischtennis: Eine Abteilung stellt sich vor



Die erfolgreiche 1. Tischtennismannschaft mit Lenne Seekamp, Alexander Mergenthal, Günter Herbold, Julia Krahn, Martin Finke und Thomas Mai (v.l.n.r.)

Aus welchem Land kommt eigentlich die Sportart Tischtennis? Auch wenn man vermutlich denkt, sie stammt aus China, so ist dies nicht der Fall. Ende des 19. Jahrhunderts wurde dieser Sport in England gespielt und zwar unter dem Namen „Ping Pong“. Diese Bezeichnung wurde aber später als Handelsmarke eingetragen und darf seither nicht mehr verwendet werden. In China ist die amtliche Bezeichnung „Ping Pong Ball“ und ist dort Volkssport Nr. 1. Wen wundert es da, dass die ersten vier Plätze der Weltrangliste von chinesischen Spielern belegt werden. An fünfter Stelle jedoch taucht ein deutscher Spieler auf, den vermutlich jeder kennt, nämlich Timo Boll. Auch Bremen hat sich einen Namen in Deutschland gemacht - das Herrenteam von Werder Bremen wurde kürzlich Deutscher Meister.

Wir bei Eiche Horn können mit solch großen Erfolgen nicht ganz mithalten. Dennoch sind wir mit dem Abschneiden unserer beiden Mannschaften durchaus zufrieden. In der abgelaufenen Saison schaffte die Erste mit dem zweiten Tabellenplatz den Aufstieg in 1. Kreisklasse. Die zweite Mannschaft platzierte sich auf Rang 5. Wären in der Rückrunde nicht krankheitsbedingte Ausfälle zu beklagen gewesen, hätte es auch hier einen Aufstieg in die nächst höhere Gruppe geben können.

Die Mehrzahl der Spieler nimmt am Wettkampfbetrieb teil, um sich dort spannende Kämpfe zu liefern. Aber für alle Mit-

glieder steht der Spaß beim Tischtennispiel an erster Stelle. Dies ist sicher ein Grund für die gute Atmosphäre, die untereinander herrscht. Bedenkt man die Altersstruktur, die von 16 – 81 Jahren reicht, so ist dies sicherlich nicht selbstverständlich. Tischtennis kann, wie man sieht, noch bis ins fortgeschrittene Alter auf hohem Niveau ausgeübt werden. Dabei ist die Verletzungsgefahr als gering zu betrachten.

Beim Tischtennis erreicht der Ball eine Höchstgeschwindigkeit von etwa 180 km/h. Die Flugzeit des Balles ist wegen der hohen Geschwindigkeit und des kurzen Flugweges geringer als bei anderen Sportarten. Sie kann je nach Geschwindigkeit und Abstand der Spieler vom Tisch nur 10 bis 30 hundertstel Sekunden betragen, was sehr kurze verbleibende Reaktionszeiten zur Folge hat. Konzentration und Reaktionsgeschwindigkeit sind daher ein wesentliches Merkmal des Spieles. Dies wiederum wirkt sich positiv auf die Hirntätigkeit aus.

Wer sich durch diesen Beitrag angesprochen fühlt und vielleicht selbst einmal einen Schläger in die Hand nehmen möchte, kann sich unter Tel.: 231214 nähere Informationen einholen oder gern direkt vorbeischaun. Wir trainieren montags und dienstags von 19.00 - 21.30 Uhr in der Turnhalle der Horner Grundschule.

Günter Herbold

» 80 Jahre und fit wie ein Turnschuh

Günter Haertel – der Mister Tischtennis des TV Eiche Horn

Günter Haertel und Tischtennis – zwei Namen, die beim TV Eiche Horn untrennbar miteinander verbunden sind. Günter Haertel ist 80 Jahre jung, spielt seit 60 Jahren Tischtennis und absolviert auch heute noch Punktspiele mit der 2. Herren. Jeden Montag steht er beim Training am Tischtennistisch.



Günter Haertel, 80 Jahre jung

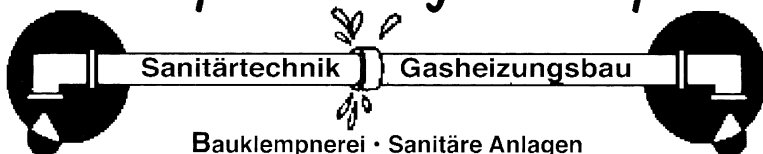
Foto: Sabine Heuke

1932 wurde Günter Haertel in Bremen geboren. 1949 nahm ihn ein Freund zum Handballspielen auf die Fritzwiese mit - doch dies war nicht Günter Haertels Lieblingssport – der Ball war eine Nummer zu groß. Bald darauf trat der junge Mann der kürzlich gegründeten Tischtennis-Abteilung bei. Hier war er richtig und mit ganzem Herzen dabei.

Bis in die 80er Jahre absolvierte Günter Haertel Punktspiele mit der 1. Mannschaft und fungierte dabei auch als Mannschaftsführer. Die Mannschaft spielte damals in der Verbandsliga Niedersachsen. Zu den Spielen ging es mit Bus und Bahn, da in den Anfangsjahren kaum jemand ein Auto hatte.

Gern denkt Günter Haertel an seine Zeit als Jugendtrainer zurück. Mehr als 15 Jahre – bis 1995 – hat er sich um den Nachwuchs bei Eiche Horn gekümmert. „Eine sehr schöne Zeit, die mir viel Spaß gemacht hat“, so Günter Haertel. Nach dem Trainerwechsel kam es zur Auflösung der Jugendabteilung und daher freut es ihn besonders, dass seit kurzem auch wieder Jugendliche dem kleinen weißen Zelloidball nachjagen.

Klempnerei Siegfried Papst



Bauklempnerei • Sanitäre Anlagen
Warmwasserbereitung • Gasheizungsbau
Zink- und Kupfer-Bedachung • Wanne-in-Wanne-System


28357 Bremen • Robert-Bunsen-Str. 23 • Tel. (0421) 25 32 39 • Fax 25 37 54



Günter Haertel, 20 Jahre alt

Mehrfach ausgezeichnet wurde Günter Haertel für seine Arbeit als Staffelleiter der Stadtliga. Der Fachverband Tischtennis verlieh ihm hierfür die silberne und auch die goldene Ehrennadel.

Besonders gern wird Günter Haertel als Volontär bei großen sportlichen Veranstaltungen tätig. Die ehrenamtliche Arbeit bei Tischtennis-Welt- und Europameisterschaften macht ihm ganz viel Spaß. „Ganz nah dran am Star“ ist das Motto – wo hat man sonst die Gelegenheit, einem Timo Boll oder anderen Stars der Tischtennisszene so nah zu sein?!

„Ich habe es nie bereut, bei Eiche Tischtennis zu spielen. Ich habe viel erlebt und viele Freunde gefunden.“ O-Ton Günter Haertel. 

Sabine Heuke

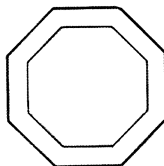
Seit einigen Wochen wird nach längerer Pause auch wieder Training für Kinder und Jugendliche angeboten. Unser Übungsleiter ist Felix Ender, der sich montags von 17 – 19 Uhr das Ziel gesetzt hat, den Kids den Spaß am Spiel zu vermitteln. Er freut sich auf euer Kommen.

PETERSEN • OPTIK 

Horner Heerstr. 37 · Postfach 34 70 30 · 28359 Bremen

Telefon 04 21 / 230112

**BRILLEN · KONTAKTLINSEN
FERNGLÄSER**



» Zwei Titel - eine Mannschaft



Floorballerinnen sind Deutscher Vizemeister und Norddeutscher Meister

Die Damen der Floorballabteilung spielten eine großartige Saison: Die Mannschaft von Trainer Daniel Teetz und Co-Trainer Jan-Paul Gersdorf konnte gleich zwei Titel gewinnen. In der regulären Spielzeit der Regionalliga Nord setzten sich die Hornerinnen mit nur einer Niederlage aus 12 Spielen souverän an die Spitze der Tabelle und sicherten sich so den Norddeutschen Meistertitel. Zwar galten unsere Floorballerinnen schon vor der Saison als Favorit in der Liga, doch dass man so souverän spielen würde, überrascht selbst Trainer Teetz: „Wir haben einen großen Altersunterschied im Kader und in dieser Saison einmal neue Reihen ausprobiert, das obere Tabellendrittel hatte ich schon angepeilt, dass wir am Ende nur ein Spiel verlieren würden, hätte ich nicht gedacht.“ Ein zusätzlicher Erfolg gelang Lydia Buchal: Die 16jährige konnte sich auf der Liste der Topscorer auf Platz 3 festsetzen. Der Gewinn der Norddeutschen Meisterschaft qualifiziert gleichzeitig für die Teilnahme an der Endrunde der Deutschen Meisterschaft. Am Pfingstwochenende trafen sich somit die acht besten Damen Kleinfeldteams Deutschlands um den Deutschen

Meistertitel auszuspielen. „Wir wollten von Spiel zu Spiel und von Sieg zu Sieg denken, im Hinterkopf hatte ich als Ziel, das Halbfinale zu erreichen“, so Trainer Daniel Teetz. Es sollte am Ende zu mehr reichen: Nach leichter Anfangsnervosität wurden die Floorballerinnen unseres Vereins besser und besser. Hier bestätigte sich, was sich in der regulären Spielzeit der Liga schon angedeutet hatte, die Mannschaft setzte taktische Vorgaben um und spielte, von den Zuschauern bejubelt, sehr professionell und ansehnlich. Die Gruppenphase beendete man als Gruppenerster, herausragend war hier vor allem der Sieg gegen die Damen von MFBC Leipzig. Im Halbfinale ging es dann gegen die Damen vom BW Aasee aus Münster. Zwar gelangten die Eiche Damen kurz in Rückstand, doch am Ende konnte man sich mit 4:2 durchsetzen. Im Finale traf die Mannschaft dann auf die Favoritinnen vom SSV Heidenau bei Dresden. Es war ein Spiel auf Augenhöhe, das am Ende leider mit 1:3 verloren ging. Doch trotz dieser Niederlage war es für die Mannschaft und die Trainer ein riesiger Erfolg. „Ich freue mich wirklich über diesen Erfolg und bin stolz auf meine Mannschaft“, so Trainer Daniel Teetz.

» Floorballer gehen im Bereich Sponsoring neue Wege

Vielleicht hat es der Eine oder Andere schon gesehen: An vier Litfaßsäulen in Horn und Oberneuland hängen seit kurzem große Plakate aus der Floorball-Abteilung. Anfang des Jahres trafen sich Abteilungsleiter Daniel Teetz und Marcus Baum, Salesmanager bei der Deutschen Telekom, Out-of-Home Media, zufällig beim Training. Die Deutsche Telekom ist Inhaber der Werberechte auf öffentlichem Grund in Bremen und besitzt in der Hansestadt über 3.000 Werbeflächen, u.a. auch Litfaßsäulen. Unter anderem kam man darauf zu sprechen, dass die Floorball-Abteilung seit Jahren vergeblich versucht Sponsoren zu finden. Dies ist sehr schwierig, da diese Sportart trotz ihrer positiven Entwicklung noch nicht wirklich wahrgenommen wird. Schließlich entstand aus der sehr guten, sympathischen und produktiven Zusammenarbeit ein Sponsoringkonzept, das in dieser Form neu ist: Marcus Baum zeigte sich spontan bereit, das Sponsorenkonzept zu unterstützen und hier einmal einen neuen, bisher unbekanntem Weg zu gehen: Sponsorensuche über Außenwerbung auf Litfaßsäulen. Die Telekom stellt der Abteilung für einige Monate vier Litfaßsäulen im Stadtteil zur Verfügung, damit die Abteilung auf sich aufmerksam machen kann. Neben einem Sponsorenplakat ist auf jeder Säule auch noch ein Plakat zur Mitgliederwerbung geklebt. „Wir helfen und unterstützen sehr gerne eine Abteilung und einen Verein, die ehrenamtlich so gute Arbeit leisten“, so Marcus Baum. Die Abteilung dankt in erster Linie Marcus Baum für die sehr gute Unter-

stützung und vor allem für die einmalige Möglichkeit, so auf sich aufmerksam machen zu können. Ein weiteres großes Dankeschön geht an Andreas Küchenthal, der die Plakate so wunderbar gestaltet hat. Die Litfaßsäulen werden



Marcus Baum (lks.) und Daniel Teetz vor einer der „Floorball-Litfaßsäulen“

wahrscheinlich noch bis Anfang September mit den Plakaten der Floorball-Abteilung beklebt sein. Wer sich selber ein Bild davon machen möchte, kann einfach mal an den Säulen in der Haferwende, am Horner Bad, im Achterdiek oder der Marcusallee

vorbeifahren. Sollte sich jemand als Sponsor angesprochen fühlen, so kann unter 0171- 1829 380 Kontakt zur Floorball-Abteilung aufgenommen werden oder Sie schreiben eine Mail an sponsor@eichehorn-floorball.de 

Daniel Teetz

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

» Trainieren mit dem Sommergutschein

In den Sommerferien gibt es wieder die Möglichkeit mit einem Gutschein im Maximum zu trainieren. Ab dem 27. Juni kann jeder einen Gutschein im Maximum erwerben und damit das Angebot einen Monat lang nutzen. So kann man das Sportangebot des Maximum unverbindlich probieren. Jeder bekommt zu Beginn des Trainingsmonats eine Einweisung an den Geräten und einen Trainingsplan, mit dem man einen Monat lang trainieren kann. Außer-

dem besteht die Möglichkeit, an den Kursen teilzunehmen und in die Sauna zu gehen.

Dieses Angebot gilt für jedermann/-frau, unabhängig von einer Mitgliedschaft.

Die Gutscheine können im Maximum in der Berckstr. 87 erworben werden. Informationen zu der Aktion gibt es unter der Telefonnummer 23 10 10.

» „Bring-Freunde-mit-Aktion“

Gemeinsam mit Freunden oder der Familie Sport treiben, das bekommt einen immer höheren Stellenwert. Aber häufig fehlt die Gelegenheit dazu. Jetzt ist sie da! Das Maximum macht seinen Mitgliedern das Angebot, in den Sommerferien Freunde und Verwandte mitzubringen und mit ihnen gemeinsam zu trainieren. Jedes „Mitbringsel“ bekommt einen Gutschein für acht Tage kostenloses Trai-

ning. Einzige Bedingung: die Einweisung an den Geräten wird von dem Mitglied erbracht und das Training findet immer gemeinsam statt.

Die Gutscheine gibt es für interessierte Mitglieder ab dem 25. Juli im Maximum. Weitere Informationen unter der Telefonnummer 23 10 10.

» Bücherflohmarkt zugunsten des Kinderhospiz Löwenherz

Wie schon in den letzten Jahren hat das Maximum wieder seinen Bücherflohmarkt eröffnet. Der Erlös fließt wieder dem Kinderhospiz Löwenherz zu, das wir nun schon seit vielen Jahren unterstützen. Im Flur des Maximum stehen die Verkaufstische, im Studio kann man dann seine Lektüre bezahlen.

Für unseren diesjährigen Flohmarkt nehmen wir noch Bücherspenden entgegen. Die Bücher sollten in einem guten Zustand sein und nicht „antiquarisch“. Weitere Informationen unter der Telefonnummer 23 10 10.

EICHE HORN – mein Verein



„Ich freue mich auf jede Stunde. Die Halle ist in meiner Nähe und es herrscht eine gute Kameradschaft in der Gruppe.“

Lisa Joost (Turnen, Schwimmen), seit knapp 50 Jahren im Verein

» Nordic Walking für Fortgeschrittene

Möchten Sie in der freien Natur ein effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining ausüben? Sie haben schon einmal einen Kurs in Nordic Walking belegt und möchten jetzt Neues dazu lernen? Dann kommen Sie zum TV Eiche Horn. Dort beginnt am 17. Juli ein Kurs Nordic Walking für Fortgeschrittene. Immer mittwochs von 16.00 – 17.00 Uhr kann man die Technik des Nordic Walking verfeinern. Erlernt wird dabei die ALFA Technik des Deutschen Nordic Walking Verbandes.

Bei diesem sanften Ausdauertraining werden fast 90% aller Muskeln aktiviert und trainiert. Besonders die sonst eher weniger trainierten Muskeln, wie Rücken, Nacken, Schultern und Hals werden auf sanfte Art gekräftigt. Aber auch die Ausdauer und die Fettverbren-

nung kommen nicht zu kurz bei einem Kalorienverbrauch von etwa 500 Kalorien pro Stunde.

Die Übungseinheit besteht aus einem intensiven Aufwärmteil mit Kräftigung und Dehnung, aus einem Übungsteil, in dem der Einsatz der Stöcke erlernt und geübt wird und einer Abwärmphase.

Der Kurs „Nordic Walking“ geht über acht Termine (nicht am 24.7. und am 21.8.) und endet am 18. September. Informationen zum Kurs sind unter der Telefonnummer 0421 / 23 10 10 oder direkt im Maximum in der Berckstrasse 87 erhältlich. Um Anmeldung wird gebeten.



PANNE? UNFALL?

hier kommt Hilfe

- Abschleppservice/Pannenhilfe
- Leihwagen
- Erstellung von Kosten-
voranschlägen
- ggf. Vermittlung eines Sachverständigen
- Abwicklung mit der Versicherung *

* Sofern uns dies nach dem Rechtsberatungsgesetz erlaubt ist

nutzen sie unseren professionellen Service Im Schadensfall*!



Haferwende 45 · 28357 Bremen

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



» Auch in den Sommerferien aktiv sein!

Der TV Eiche Horn bietet auch in diesem Jahr viele Sommerferienaktivitäten für alle Altersgruppen an!


Die 50 Kinderangebote umfassen in diesem Jahr neben Floorball, Leichtathletik, Fußball, Badminton, Eltern-Kind-Turnen, RSG, „Fit for Teens“ und Beach-Volleyball auch einen Selbstverteidigungstermin. Eine Anmeldung ist nur bei „Fit for Teens“ (28.6.) notwendig. Auch Nichtmitglieder können an diesen Angeboten kostenlos teilnehmen.

Außerdem stehen drei Ausflüge auf dem Programm. Einmal geht es dabei in Kooperation mit den BUND Bremen zu Fuß zu einer Naturerlebnisaktion in den Rhododendronpark (25.7.).

Zwei Ausflüge führen aktivitätsdurstige Kinder per Bus in den Wild- und Freizeitpark Ostrittrum (4.7.) und in den Kletterwald Oldenburg-Hatten (1.8.). Für diese drei Aktionen sind aber Voranmeldungen in der Geschäftsstelle des Vereins und

im Falle der Busedausflüge die Zahlung eines Eigenanteils erforderlich. Das Programm für die Kinder und Jugendlichen wird in diesem Umfang erst möglich durch die Unterstützung des Kreissportbundes Bremen-Stadt und des Ortsamts-Beirates.

Die genauen Daten aller Ferienangebote können den nachfolgenden Listen entnommen werden. Dort ist auch das Erwachsenenprogramm abgedruckt.

Darüber hinaus finden wieder in Kooperation mit der Bremer Sportjugend zwei ganzwöchige Feriencamps auf unserer Anlage statt. Diese sind aber bereits ausgebucht. 

Fred Siegert

Sommerferienprogramm für Kinder & Jugendliche

- | | | |
|---------------------|------------|--|
| Fr, 28. Juni | 16.00 Uhr: | Fit for Teens Training an Fitnessgeräten für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren. Teilnahme kostenlos, aber wegen begrenzter Teilnehmerzahl Anmeldung beim TV Eiche Horn (Fitness-Studio „Maximum“) unter Tel. 23 10 10. |
| Mo, 01. Juli | 15.00 Uhr: | Floorball (Unihockey) für Kinder von ca. 6 bis 14 Jahren |
| | 16.30 Uhr: | Floorball (Unihockey) für Jugendliche ab ca. 14 Jahren |
| | 17.45 Uhr: | Leichtathletik für Kinder u. Jugendl. von 6 bis 16 Jahren (Fritzewiese) |
| Di, 02. Juli | 14.30 Uhr: | Selbstverteidigung / Modern Arnis für Jugendliche ab 12 Jahren |
| | 16.30 Uhr: | Badminton für Kinder u. Jugendliche von 8 bis 17 Jahren
Wer keinen Schläger hat: Es stehen Übungsschläger zur Verfügung! |
| | 17.00 Uhr: | Fußball für Kinder bis ca. 11 Jahren (Fritzewiese) |
| | 18.00 Uhr: | Lauftreff für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren |
| Do, 04. Juli | 9.00 Uhr: | Fahrt in den Wild- und Freizeitpark Ostrittrum:
Ein Märchenwald und Tiere können entdeckt, Tretboote und viele andere Spielmöglichkeiten genutzt werden; für Kinder ab 8 Jahre (Kinder unter 8 J. nur in Begleitung Erwachsener); Abfahrt des Busses um 9.00 Uhr am Sportzentrum Berckstr., Rückkehr um ca. 15.00 Uhr; Anmeldung unter Tel. 23 40 60 bis 2.7.; Kostenbeitrag (auch der Erw.): 13€ für Fahrt und Eintritt. Bitte Verpflegung und Getränke für tagsüber selbst mitbringen! |

Sommerferienprogramm für Kinder & Jugendliche

28. Kalenderwoche

Mo, 08. Juli	15.00 Uhr:	Floorball (Unihockey) für Kinder von ca. 6 bis 14 Jahren
	16.30 Uhr:	Floorball (Unihockey) für Jugendliche ab ca. 14 Jahren
	17.45 Uhr:	Leichtathletik für Kinder u. Jugendl. von 6 bis 16 Jahren (Fritzewiese)
Di, 09. Juli	16.30 Uhr:	Badminton für Kinder u. Jugendliche von 8 bis 17 Jahren Wer keinen Schläger hat: Es stehen Übungsschläger zur Verfügung!
	17.00 Uhr:	Fußball für Kinder bis ca. 11 Jahren (Fritzewiese)
	18.00 Uhr:	Lauftreff für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren
Mi, 10. Juli	9.30 Uhr:	Eltern-Kind-Sport für Kinder von 10 bis 18 Monaten
	10.30 Uhr:	Eltern-Kind-Sport für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren
Do, 11. Juli	16.00 Uhr:	Beach-Volleyball für Kinder und Jugendliche ab ca. 12 Jahren (bei schlechtem Wetter kann in der Halle Volleyball gespielt werden)

29. Kalenderwoche

Mo, 15. Juli	15.00 Uhr:	Floorball (Unihockey) für Kinder von ca. 6 bis 14 Jahren
	16.30 Uhr:	Floorball (Unihockey) für Jugendliche ab ca. 14 Jahren
	17.45 Uhr:	Leichtathletik für Kinder u. Jugendl. von 6 bis 16 Jahren (Fritzewiese)
Di, 16. Juli	17.00 Uhr:	Fußball für Kinder bis ca. 11 Jahren (Fritzewiese)
	18.00 Uhr:	Lauftreff für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren
Mi, 17. Juli	9.30 Uhr:	Eltern-Kind-Sport für Kinder von 10 bis 18 Monaten
	10.30 Uhr:	Eltern-Kind-Sport für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

30. Kalenderwoche

Mo, 22. Juli	15.00 Uhr:	Floorball (Unihockey) für Kinder von ca. 6 bis 14 Jahren
	16.30 Uhr:	Floorball (Unihockey) für Jugendliche ab ca. 14 Jahren
	17.45 Uhr:	Leichtathletik für Kinder u. Jugendl. von 6 bis 16 Jahren (Fritzewiese)
Di, 23. Juli	17.00 Uhr:	Fußball für Kinder bis ca. 11 Jahren (Fritzewiese)
Mi, 24. Juli	9.30 Uhr:	Eltern-Kind-Sport für Kinder von 10 bis 18 Monaten
	10.30 Uhr:	Eltern-Kind-Sport für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren
	14.00 Uhr:	Rhythmische Sportgymnastik für Mädchen von 7 bis 14 Jahren
Do, 25. Juli	9.00 Uhr:	„Mikrokosmos der Insekten und Spinnen“: Naturerlebnis für Kinder von 5 bis 12 Jahren im Rhododendronpark. An Gebüsch, Blüten sowie im Wasser warten interessante Tiere darauf, mit Hilfe von Streifnetzen, Becherlupe und Röhrchen entdeckt zu werden. Wer Lust hat auf einen spannenden Forschervormittag, ist herzlich eingeladen. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen! In Kooperation mit dem BUND Bremen. Treffpunkt: Eingang Sportzentrum Berckstr. 87, Dauer ca. 3 Stunden. Teilnahme kostenlos, aber wegen begrenzter Teilnehmerzahl Anmeldung beim TV Eiche Horn bis 22.7. unter Tel. 23 40 60
Do, 25. Juli	15.00 Uhr:	Rhythmische Sportgymnastik für Mädchen von 7 bis 14 Jahren
Sa, 27. Juli	10.45 Uhr:	Rhythmische Sportgymnastik für Mädchen von 7 bis 14 Jahren

Sommerferienprogramm für Kinder & Jugendliche

3 1 . K a l e n d e r w o c h e

Mo, 29. Juli	15.00 Uhr:	Floorball (Unihockey) für Kinder von ca. 6 bis 14 Jahren
	16.30 Uhr:	Floorball (Unihockey) für Jugendliche ab ca. 14 Jahren
	17.45 Uhr:	Leichtathletik für Kinder u. Jugendl. von 6 bis 16 Jahren (Fritzewiese)
Di, 30. Juli	17.00 Uhr:	Fußball für Kinder bis ca. 11 Jahren (Fritzewiese)
Mi, 31. Juli	14.00 Uhr:	Rhythmische Sportgymnastik für Mädchen von 7 bis 14 Jahren
Do, 01. Aug.	9.00 Uhr:	Ausflugsfahrt in den Kletterwald Oldenburg-Hatten Kinder im Alter von 9 bis 16 Jahren können ihren Mut und ihre Geschicklichkeit in Höhen zwischen 4 und 10 Metern (gut gesichert) erproben. Es gibt über 50 Stationen! Abfahrt des Busses um 9.00 Uhr am Sportzentrum Berckstr., Rückkehr gegen 15.00 Uhr; Anmeldung unter Tel. 23 40 60 bis 26.7. Kostenbeitrag: 20 EUR für Fahrt und Eintritt. Bitte Verpflegung und Getränke für tagsüber selbst mitbringen!
	15.00 Uhr:	Rhythmische Sportgymnastik für Mädchen von 7 bis 14 Jahren
Sa, 03. Aug.	10.45 Uhr:	Rhythmische Sportgymnastik für Mädchen von 7 bis 14 Jahren

3 2 . K a l e n d e r w o c h e

Mo, 05. Aug.	15.00 Uhr:	Floorball (Unihockey) für Kinder von ca. 6 bis 14 Jahren
	16.30 Uhr:	Floorball (Unihockey) für Jugendliche ab ca. 14 Jahren
	17.45 Uhr:	Leichtathletik für Kinder u. Jugendl. von 6 bis 16 Jahren (Fritzewiese)
Di, 06. Aug	17.00 Uhr:	Fußball für Kinder bis ca. 11 Jahren (Fritzewiese)
Mi, 07. Aug.	9.30 Uhr:	Eltern-Kind-Sport für Kinder von 10 bis 18 Monaten
	10.30 Uhr:	Eltern-Kind-Sport für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren
	14.00 Uhr:	Rhythmische Sportgymnastik für Mädchen von 7 bis 14 Jahren

Treffpunkt: Sportzentrum des TV Eiche Horn in der Berckstraße 87.

Eine vorherige Anmeldung ist nur dort erforderlich, wo dies ausdrücklich erwähnt ist!

Alle Angebote sind auch offen für Kinder und Jugendliche, die nicht Mitglied im TV Eiche Horn sind!



Optik Stallmann

BRILLEN · FERNGLÄSER · MIKROSKOPE · KONTAKTLINSEN
Optik Stallmann in Horn GmbH

Leher Heerstraße 27-31 · Telefon (0421) 23 65 21 · Fax (0421) 23 47 49
www.optik-stallmann.de

Sommerferienprogramm für Erwachsene

regelmäßige Trainingszeiten vom 27.6. – 7.8.2013 im Sportzentrum des TV Eiche Horn in der Berkstr. 87

Montag	9.30-11.30	Tischtennis für Senioren	Sporthalle
	10.30-12.00	Walking / Nordic-Walking	Treffp. Eingangsh.
	18.00-19.00	Floorball-Breitensport	Sporthalle
	18.00-20.00	Judo-Wettkampfr. (ab 29.7.)	Mehrzweckhalle
	19.00-20.00	Gymnastik f. alle (nur 1.7.-22.7.)	Mehrzweckhalle
	19.15-21.30	Herzsport-Gruppen	Sporthalle
	20.00-21.30	Tanzsport	Mehrzweckhalle
Dienstag	9.00-10.00	Frauengymnastik	Mehrzweckhalle
	10.00-11.00	Seniorengymnastik	Mehrzweckhalle
	11.15-12.15	Fit für alle	Sporthalle
	11.00-12.30	Krebsnachsorge (nur 2.7.+6.8.)	Gym-Raum 2000
	17.00-20.00	Badminton (am 2.+9.7. ab 18.00)	Sporthalle
	18.00-20.00	Sportabzeichenvorbereitung	Fritzewiese
	18.00-21.15	Judo-Wettkampfr. (ab 30.7.)	Mehrzweckhalle
20.00-22.00	Floorball-Herren	Sporthalle	
Mittwoch	8.45-12.15	Radwandern für Senioren	Treffp. Eingangsh.
	9.30-11.45	Herzsport-Gruppen	Sporthalle
	15.30-17.00	(Nordic-)Walking (ab 24.7.)	Treffp. Eingangsh.
	16.00-18.00	Krebsnachsorge (außer 17.-31.7.)	Mehrzweckh./Clubr.
	17.00-20.30	Herzsport-Gruppen	Sporthalle
	18.00-19.00	Laufftreff	Treffp. Eingangsh.
	18.30-21.30	Tanzsport-Gruppen	Mehrzweckhalle
20.30-22.00	Volleyball-Damenteams	Sporthalle	
Donnerstag	9.30-10.35	Herzsport-Gruppe	Sporthalle
	11.00-13.00	Reha-Funktionstraining (2 Gr.)	Mehrzweckhalle
	13.00-17.00	Sen.-Wandern (nur 11.7.)	Treffp. Eingangsh.
	16.15-18.15	Reha-Funktionstraining (2 Gr.)	Mehrzweckhalle
	18.00-20.00	Floorball-Herren	Sporthalle
	18.15-20.15	Judo-Wettkampfr (nur 1.8.)	Mehrzweckhalle
	19.30-21.30	Karate (am 1.8. erst ab 20.15 Uhr)	Mehrzweckhalle
20.00-22.00	Volleyball 1./2.Damen	Sporthalle	
Freitag	09.30-10.30	Reha-Funktionstraining	Mehrzweckhalle
	18.00-19.30	Lauftraining	Treffp. Eingangsh.
	18.00-20.00	Volleyball 1.Damen	Sporthalle
	20.00-22.00	Volleyball Freizeit-Mixed	Sporthalle
Samstag	8.30- 9.45	Herzsport-Gruppe	Sporthalle
Sonntag	10.00-13.00	Karate	Mehrzweckhalle

Darüberhinaus hat unser Fitness-Studio "Maximum" die ganzen Ferien über jeden Tag normal geöffnet. Nutzung nur für Mitglieder der Fitnessabteilung. Die genannten Zeiten für Herzsport, Krebsnachsorge und Funktionstraining sind nur für den betroffenen Personenkreis (mit ärztl. Besch.) gedacht.

Entspannung und Harmonie für Körper und Seele

» Yoga beim TV Eiche Horn

Das Gesundheitssportprogramm in unserem Verein bietet immer wieder auch neue Angebote für Mitglieder, aber auch für Gäste. Aktuell können wir zwei Yogakurse anbieten:

Der Kurs bei Heidrun Pinther, der schon viele Jahre im Angebot ist, findet dienstags in der Zeit von 16 – 17.30 Uhr in der Sporthalle in der Marcusallee statt (außer in den Schulferien). Neu begonnen haben wir mit einem Feierabend-Yogakurs, der immer mittwochs in der Zeit von 19.15 – 20.45

Uhr – ebenfalls in der Marcusallee – stattfindet. Übungsleiterin dieses Kurses ist Karen Tintjer.

Die neuen Kurse beginnen nach den Sommerferien. Der Feierabend-Kurs fängt am 28. August an und endet am 11.12. (außer in der Zeit vom 25.9. - 16.10.). Der Dienstagskurs beginnt am 3. September. Eine vorherige Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 234060) ist erforderlich.

» YOGA – Ein Erklärungsversuch



Seit Jahrhunderten wird Yoga gelehrt und weiterentwickelt. Triyoga wurde von Kali Ray begründet, einer in Kalifornien lebenden Yogameisterin. Dieser einzigartige, dynamische und gleichzeitig meditative Yogastil verbindet Asanas, Pranayama und Mudras zu einem Ganzen. Ein Asana gleitet sanft, ohne Unterbrechung in ein nächstes über, synchron begleitet von der langen Ein- und Ausatmung. Kennzeichnend sind die wellenartigen Bewegungen der Wirbelsäule.

Durch das Verbinden des Atems mit der Bewegung entsteht ein harmonischer Fluss. Die Lasten des Alltags fallen von Dir ab und Du erfährst einen großen Frieden. Das Tri im Triyoga steht für Trinity: die Einheit von Körper, Geist und Seele. Aber auch die Verbindung von Körperstellungen (Asanas) Atemübungen (Pranayama) und Handgesten (Mudras).

Kali Rays Triyoga - Flows entstehen durch das Fließen der Kundalini - Lebensenergie, die seit 33 Jahren in den Bewegungsfolgen einen spontanen Ausdruck findet. Das macht die Übungsserien so spürbar stimmig und rund.

Die Flows sind systematisiert. Von Anfänger bis Fortgeschritten bauen sie in sieben Stufen aufeinander auf. Schritt für Schritt entwickeln sich so Gelenkigkeit, Kraft und Ausdauer.

Triyoga basiert auf den traditionellen Hatha-Yoga-Übungen. Das uralte Wissen dieser indischen Disziplin wird in den Flows auf harmonische Weise weitergeführt.

Heidrun Pinther, zertifizierte Triyogalehrerin bis Level 2, Level 3 in Ausbildung.

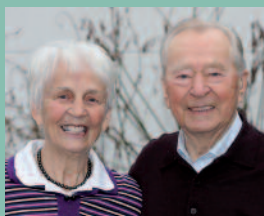
Heidrun Pinther

» Gedanken einer Teilnehmerin

Zu mir: Mutter von zwei pubertierenden Kindern, berufstätig und Allein erziehend!! Da ist Stress vorprogrammiert. Eine gute Freundin und der Wille etwas für sich zu tun. Unsere Idee - Wir machen Yoga. Infosammlung: Welche Yogaart, wo

und wie teuer? Unsere Wahl fiel auf den TV Eiche Horn - Triyoga unter der Leitung von Heidrun Pinther. Nun mache ich schon den zweiten Kurs mit.

EICHE HORN – mein Verein



„Weil wir hier die besten Tanzsportbedingungen vorgefunden haben.“

Hannelore und Josef Mielke, seit mehr als 30 Jahren in der Tanzsportabteilung

Was hat sich verändert?

Es ist mein Highlight der Woche. Eineinhalb Stunden nur für mich!!! Durch das Triyoga habe ich Atemtechniken gelernt, die mir in extremen Stresssituationen jetzt gut helfen!! Ich habe aufgehört Fingernägel zu knabbern (Das will was heißen!). Ich komme jetzt nach Stress schneller wieder zur Ruhe!!

Mein Fazit: es war die beste Entscheidung meines Lebens - nie wieder ohne!!

Claudia Gröne



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

Tel. 21 20 47
Tag und Nacht

Beerdigungs-Institut

Bohlken und Engelhardt

AM RIENSBERG

Friedhofstraße 16 · 28213 Bremen

www.bohlken-engelhardt.de

» Horner Judokämpferinnen punkten international




Michelle Gröne (lks.) und Svenja Seelen

In glänzender Form präsentierten sich die Sportler vom Judo-Leistungszentrum des TV Eiche Horn anlässlich der HT 16 Open in Hamburg. Mit jeweils einer Gold- und Silbermedaille sowie sechs Bronzemedailles kämpften sich die Sportlerinnen aus Horn Lehe in den Vordergrund.

Rund 600 Judoka aus sechs Nationen traten in der Hansestadt an und sorgten für ein starkes Teilnehmerfeld. Bundesligakämpferin Svenja Seelen hatte den wohl stärksten Auftritt aus Bremer Sicht. „Svenja konnte jeden ihre vier Kämpfe vorzeitig mit Ippon gewinnen“, freut sich Eiche Coach Sven Antonik über den Triumph seiner Vorzeigethletin. Als Turniersiegerin in der Klasse -63kg traf sie ausschließlich auf Konkurrentinnen, die ebenfalls in der Bundesliga an den Start gehen.

Auch im Jugendbereich drängten mit der zweitplatzierten Tatjana Mense (U15/-57kg) und den Drittplatzierten Inga Klimbert (U15/-33kg), Antonia Jakel (U15/-33kg), Michelle Gröne (U18/-63kg), Annika Bast (U15/-57kg), Pia Sörensen (U15/-52kg) und Alexia Gaus (U18/-48kg) zahlreiche Horner Kämpferinnen in den Vordergrund.

Trotz starkem Teilnehmerfeld kam es in der Gewichtsklasse -57kg zu einem Aufeinandertreffen zweier Bremer Kämpferinnen. Lydia Wullschläger vom Horner Judo-Leistungszentrum traf auf ihre Dauerrivalin Paula Wehner (Octagon Lilienthal). Bereits im Februar trafen beide Kadersportlerinnen anlässlich der Landesmeisterschaft aufeinander. Nach umstrittener Kampfrichterentscheidung siegte Paula Wehner. In Hamburg gelang Lydia Wullschläger hingegen eine Ergebniskorrektur. Nach erfolgreichem Wurf und anschließendem Haltegriff verließ sie als vorzeitige Siegerin die Wettkampffläche.

Durch die Platzierungen im Jugend- und Erwachsenenbereich sehen sich die verantwortlichen Trainer des TV Eiche Horn in ihrer Arbeit bestätigt. 



Horner Reisebüro

Lust auf Urlaub!

Leher Heerstraße 134 (Ecke Wilh.-Röntgen-Str.)
28357 Bremen
Tel. (0421) 23 36 36

» Mense & Sörensen Spitze



Tatjana Mense und Pia Sörensen sind auf ihrem Weg zur nationalen Judospitze nicht zu stoppen. Beide Kämpferinnen belegten bei den Bundessichtungsturnieren des Deutschen Judobundes in Berlin und Osnabrück jeweils einen 3. Platz. Platzierungen, die in naher Zukunft viel erwarten lassen. 🇩🇪

» Medaillenregen in Stiens

Bronze war die Horner Farbe beim internationalem Turnier in niederländischen Stiens. Mit Lydia Wullschläger, Alexia Gaus, Svenja Seelen, Tatjana Mense, Pia Sörensen und Inga Klimbert sicherten sich sechs Horner Sportlerinnen das begehrte Edelmetall. 🇩🇪



Tatjana Mense (weiss) und Lydia Wullschläger beim Boden-Randori

Gesundheit zum günstigen Preis!



Dr. Hans-Dieter Just
Apotheker

Wilhelm-Röntgen-Str. 4
im Rewe-Markt, 28357 Bremen-Horn
Tel. (0421) 20 54 44, Fax (0421) 205 44 55
www.apomarkus.de

» 1. Bundesliga - Tennis in Horn-Lehe

Bremerhavener Tennis-„Seelöwen“ zu Besuch beim TV Eiche Horn


Ein ganz besonderes Bonbon für die Sommerferien hält die Tennissparte des TV Eiche Horn für alle Tennisfreunde bereit: Am Freitag, 12. Juli, um 16.30 Uhr, werden die Spieler der Ersten Bundesliga, die Bremerhavener „Seelöwen“, zu Gast beim TV Eiche sein. Zuschauer sind herzlich willkommen, der Eintritt ist frei.

Wer schon einmal ein Heimspiel der „Seelöwen“ in Bremerhaven miterlebt hat, kann bestätigen, dass es atemberaubendes Tennis fast zum Anfassen ist. Tennis-Profis wie Massimo Ocera (Italien), Marc Sieber, Peter Torebko, Trainer Torben Theine sowie ihr Manager Bernd Badenhorst bringen dieses sportliche Flair für ein paar Stunden nach Horn-Lehe.

Training mit den Kids und Showkampf

Mit den Kids werden die „Seelöwen“ ein Training absolvieren, das für alle sehr viel Spaß verspricht. Im anschließenden Showkampf der Bundesligisten geht es nicht um Spiel, Satz und Sieg – Spaß haben lautet die Devise! Beim anschließenden Showkampf werden die Zuschauer schnell feststellen, dass es sich um großes Tennis handelt, was die „Seelöwen“ dort abliefern.

Gemischtes Doppel „Seelöwen“ - Eiche Horn

Wenn sie sich dann so richtig warmgespielt haben, werden sich in einem Doppel jeweils ein „Seelöwe“ mit einem unserer besten Spieler gegenüberstehen. Die Zuschauer erwartet ein spannendes und unterhaltsames Match. Im Rahmen eines Ferien-Programmes an diesem Tag werden Getränke, Eis und Bratwürste angeboten und Freikarten für die Heimspiele der „Seelöwen“ verlost. Die glücklichen Gewinner sind dann herzlich willkommen in Bremerhaven, um dort die „Seelöwen“ in ihrem Kampf um den Verbleib in der Ersten Bundesliga zu unterstützen. Für alle, die an diesem Tag in die Tennisabteilung des TV Eiche Horn eintreten, gilt ein besonderes Beitrags-Angebot. 

Jutta Barth



Publikumsliebbling Massimo Ocera aus Italien Foto: Zapfoto


Samstag, 21. September

» Tag der Leichtathletik beim TV Eiche Horn

In der Zeit von 15 - 18 Uhr sind die Trainerinnen und Trainer der Abteilung Leichtathletik auf der Fritzewiese und laden Sie/Euch herzlich ein, viele Disziplinen auszuprobieren und sich über die Möglichkeiten unseres Vereins zu informieren.

Für alle, die immer schon mal wollten oder die, die mal wieder möchten: Hochsprung, Weitsprung, Sprint, Kugelstoßen, Hürden, Lauftraining und Walking/Nordic Walking. Wir bieten an diesem Tag auch die Möglichkeit, das Lauf-

und Walkingabzeichen des DLV (Deutscher Leichtathletikverband) zu erwerben. Laufabzeichen für 15, 30 oder 60 Minuten laufen ohne Pause und Walkingabzeichen für 30 und 60 Minuten.

Wir freuen uns auf Ihren/Euren Besuch. Es gibt keine Altersgrenze!! Eine bunte Mischung aus Jung und Alt wäre toll. 

Anke Helmke

» Ein Wochenende im Harz

16 Läuferinnen und Läufer machten sich auf den Weg ins Mittelgebirge. Vom 12. bis 14. April starteten wir vom Siebertal in der Nähe von Herzberg aus in die umliegenden Wälder. In Kooperation mit Bernd Rennies-Reisen standen nicht nur die Höhenmeter im Vordergrund, sondern auch Wellness und Geselligkeit. Entspannung im Schwimmbad und in der Sauna rundete die Bergläufe immer ab und nach einem leckeren Essen trafen wir uns in der hauseigenen „Harzer Stube“, um den Abend gemütlich ausklingen zu lassen.



Wer nicht ins Gelände wollte, hatte auch die Möglichkeit, wandern oder walken zu gehen. Unser großer Traillauf zum Haus Kühnenburg, wo uns leckerer Kuchen versprochen wurde, mußte leider ausfallen, weil ab 500m noch so viel Schnee lag, dass ein Durchkommen unmöglich war. Auch wasserdichte Laufschuhe halfen nicht, wir hätten eher Schneeschuhe gebraucht.

Und weil es so nett war, wollen wir im nächsten Jahr wieder in den Harz fahren. 

Anke Helmke

Ihre Bibliothek in Horn-Lehe
im Schulzentrum Horn, Vorkampsweg

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag 10.30-12.30 Uhr
15.00-17.30 Uhr



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Unter Tel. 3611 68 04 informieren wir Sie über unseren Buchlieferservice.

» Eröffnungsgala der Special Olympics 2013

Am Samstag, den 4. Mai, fand im Musical Theater Bremen die Eröffnungsgala der Special Olympics 2013 statt. Die Gala stand unter dem Thema „In jedem von uns steckt ein Held“ und hat die Unterschiedlichkeiten, aber vor allem auch das Gemeinsame aller Menschen wunderbar verbildlicht. Inhalt der dargestellten Geschichte ist die Reise der Protagonisten auf der Suche nach einer Insel, auf welcher alle Lebewesen friedlich miteinander umgehen.

Wir von der Rhythmischen Sportgymnastik des TV Eiche Horn waren dabei und durften einen Teil der Reise darstellen. Alle teilnehmenden Gruppen und Einzelpersonen konnten hier ihre individuellen Fähigkeiten einbringen und etwas zum Gesamtkonzept beitragen. So präsentierten Isabelle Scholz, Haruka Kodama, Marie Kohlenberg, Lys Klose, Paula Niemann, Marie-Sophie Schulz, Julia Osterloh und Carolyn Hadelere eine überzeugende Choreographie mit viel Gefühl und Präzision.

Wir kamen am Samstag bereits mittags im Musical Theater an und konnten uns dort auf die Generalprobe vorbereiten. Der Tag war zwar lang, verging allerdings wie im Fluge, da es immer etwas zu proben und zu entdecken gab. Es war super spannend, einmal hinter die Kulissen schauen zu können, da weitaus mehr als nur die Bühne zum Theater gehört. So wurde uns beispielsweise ein eigener Schmink- und Ankleideraum zugeteilt, welcher das professionelle Ambiente



widerspiegelt. Außerdem bestand die Möglichkeit, sich am Catering zu bedienen und auch die Probebühne zur Vorbereitung zu nutzen. Die pompöse Hauptbühne, sowie die Gala mit all ihren Zuschauern, bot wohl das größte Erfahrungspotential für die Mädchen und mich. Die Stimmung dieses ganzen Events war toll und ich denke, dass wir alle diesen Tag wohl nicht allzu schnell wieder vergessen werden. 🇩🇪

Maike Buchenau

Familienbetrieb
seit 1880

Bestattungen

Friedhofstr. 19
28213 Bremen

Tag & Nacht

Besuchen Sie uns auf

www.tielitz.de

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

» Vom Opfer zum Menschen

„Hey, lassen Sie das! Nehmen Sie die Hand von meinem Knie.“ Laut und deutlich sollte ein weibliches Wesen sich äußern, wenn es in eine Situation gerät, die ihr nicht genehm ist. Reicht das nicht und der unangenehme Mitmensch geht zum Angriff über, sollte eine Frau sich verteidigen können.

Um Frauen und Mädchen ab 13 Jahre auf diese besondere Situation vorzubereiten, lud der Bremer Karate Verband (BKV) zum Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Lehrgang ein. Die Schulung fand in den Räumlichkeiten des TV Eiche Horn statt und war gut besucht.

22 Frauen jeden Alters waren gekommen, um sich von Elke von Oehsen (7. Dan Karate) auf Gefährdungen vorbereiten zu lassen, die von Männern ausgehen können, die mit Adrenalin vollgepumpt sind. Ein flotter Spruch oder eine – für Andere – unangenehme Situation wie das Vortäuschen von Übelkeit oder das Entfernen von Fremdkörpern aus der Nase lassen den Angreifer stutzen. Durch solche Maßnahmen



steigt das vermeintliche Opfer zum Menschen auf und der Übergriff fällt nicht mehr so leicht.

Kennt die angegriffene Frau jetzt auch noch ein paar Kniffe und empfindliche Punkte am Körper ihres Gegenübers, ist es für sie schon etwas einfacher, sich der gefährlichen Situation zu entziehen.

Elke von Oehsen führte den Teilnehmerinnen zahlreiche unangenehme Situationen vor Augen und gab Tipps, wie frau sich am besten aus dieser misslichen Lage befreit. Im Herbst wird es einen weiteren Lehrgang zum Thema Selbstverteidigung geben und dann sind auch Männer eingeladen. Diese Schulung findet am 27. Oktober beim TV Eiche Horn in der Berckstraße statt. Einen Kurs nur für Frauen gibt es am 17. November wieder.

Sabine Heuke

Ihre Anwälte in Horn



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

Lars-Ole Ansteeg

Rechtsanwalt
Zivilrecht · Bau- u. Architektenrecht · Miet- u. WEG-Recht

Steffen Speichert

Rechtsanwalt & Fachanwalt für Verwaltungsrecht
Arbeitsrecht · Beamtenrecht · öffentl. Baurecht

Ulrike von Rönn

Rechtsanwältin
Verkehrsrecht · Medizinrecht · Strafrecht

Mirja Klauß

Rechtsanwältin
Familienrecht · Erbrecht · Reiserecht



Achterstraße 27 · 28359 Bremen
Telefon: 0421 - 222 741 0
www.anwaelte-horn.de

Erst einmal alles in Ruhe besprechen!

EICHE HORN – mein Verein




„...weil ich genau das richtige Fitness-Studio gefunden habe, um als "grauer Wolf" fit zu bleiben.“

Lothar Müller, Maximum

» Neuer Vereinsbus übergeben

Zwölf Jahre war unser alter „Vereinsbus“ alt, als er letztlich liegen blieb und ein so hoher Reparaturbedarf diagnostiziert wurde, dass sich eine solche Investition für den Verein nicht gelohnt hätte.

Die Delegiertenversammlung hatte daraufhin den Beschluss gefasst, ein Ersatzfahrzeug zu beschaffen. Zu diesem Zweck war in den vergangenen Jahren eine Rücklage aufgebaut worden.

Ein geeignetes, gut vier Jahre altes Fahrzeug in Top-Zustand fanden wir letztlich bei der Firma Jonny Hilker GmbH. Es ist wieder ein Neunsitzer, der wieder vor allem dem Transport von Jugendlichen bzw. Leistungssportgruppen zu auswärtigen Zielen dient. Das Foto zeigt den Finanzreferenten unseres Vereins, Dietrich Behl (links), bei der Schlüsselübergabe durch Timo Hilker. 

Fred Siegart




Shirt Wash Company
Die Textil-Reinigung!

2x in Horn

1x LEHER HEERSTR. 136
(ehemals Reineke)

1x EDISONSTR. 4
(ehemals Reineke)

WWW.SHIRTWASH.DE

ShirtWash ... für all' das, was man reinigen & waschen kann.

» Beitragsrückstände vermeiden

Künftig Zusammenarbeit mit einem Inkassobüro


Der zuverlässige Eingang der Mitgliedsbeiträge ist nicht nur für den TV Eiche Horn elementar wichtig, sichert er doch maßgeblich das für den Sportbetrieb notwendige Budget. Bei den allermeisten Mitgliedern funktioniert dies glücklicherweise sehr gut. Das obligatorische Lastschriftverfahren hilft dabei, den damit verbundenen Aufwand gering zu halten.

Leider gibt es jedoch einige wenige Mitglieder, bei denen es z.B. durch Stornierungen zu Beitragsrückständen kommt. Wenn sich diese Angelegenheiten nicht kurzfristig klären ließen, haben wir bisher Rechnungen / Mahnungen verschickt, im Anschluss Mahnbescheide erwirkt und den Fall schließlich an eine Anwaltskanzlei übergeben. Dieses Vorgehen war für uns sehr zeit- und kostenaufwändig und die Zeit bis zur Realisierung der Forderung oft sehr lang. Diese wenigen säumigen Mitglieder verursachten einen höheren Aufwand als die 3500 übrigen zusammen!

Der Vorstand des TV Eiche Horn hat daher nun entschieden, künftig mit einem Inkassobüro zusammen-

zuarbeiten. Bei Rückständen wird nur noch eine Erinnerung seitens des Vereins verschickt, ehe wir den Fall abgeben. Das Inkassobüro kümmert sich dann um die Angelegenheit (auch im Fall ungültiger Adressen). Wir erhalten im Erfolgsfall 100% der Forderung, die Kosten für die Einschaltung des Inkassobüros trägt der Schuldner.

Bei dem Inkassobüro handelt es sich um die Firma PI Inkasso, mit der bereits drei weitere Bremer Großvereine erfolgreich zusammenarbeiten. Diese guten Erfahrungen haben uns bestärkt, diesen Weg zu gehen.

Im Sinne der Beitragsgerechtigkeit müssen wir darauf achten, dass alle dem Verein satzungsgemäß zustehenden Beiträge auch gezahlt werden und der Aufwand dafür in vertretbarem Rahmen bleibt. Diesem Ziel kommen wir mit dieser Maßnahme noch näher. Achten Sie daher stets darauf, dass Beitragsrückstände gar nicht erst entstehen! 

Fred Siegert / Dietrich Behl

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*

» 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	Sabine Schulz	498 85 87	x	x
Ballett	Carola Kanter	27 07 70	x	
Basketball	Rainer Stanke	0151-56627526	x	x
Fitness-Studio	Petra Behrens	23 10 10		x
Floorball/Unihockey	Daniel Teetz	0171-1829380	x	x
Fußball	Frank Behrens	364 939 87	x	x
Gymnastik	Karin Moritz	200 76 17	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
Korbball	Hildegard Homann	685 472 18		x
Kursprogramm	Geschäftsstelle	23 40 60	x	x
Leichtathletik	Anke Helmke	346 98 43	x	x
Modern Arnis	Karsten Block	276 95 60	x	x
Radwandern	Johann Löther	23 15 16		x
Reha-Sport	Elfriede Heidkamp	27 12 87		x
RSG	Maike Buchenau	0173-4836761	x	
Schach	Erwin Troike	23 24 99	x	x
Schwimmen	Reinhard Behnsen	27 06 32	x	x
Senioren-sport	Anke Stölken	243 78 04		x
Spiel+Sport f. Ki.+Jgl.	Karin Moritz	200 76 17	x	
Taekwon-Do	Karsten Block	276 95 60	x	x
Tanzsport	Jürgen Kuzyk	23 92 06		x
Tennis	Jutta Barth	242 896 59	x	x
Tischtennis	Günter Herbold	23 12 14	x	x
Ultimate Frisbee	Lars Kiewidt	0176-21714819	x	x
Volleyball	Eike Koschorreck	23 37 77	x	x
Walking/Lauftreff	Anke Helmke	346 98 43	x	x
Wandern	Sen.: Heino Blome	427 63 59		x
	Sportl.: Bodo Schröder	25 29 85		x
Wassergymnastik	Carola Kanter	27 07 70		x
Yoga	Geschäftsstelle	23 40 60		x

Stand: 22.05.2013

EIN JOB FÜR DICH?!

Wir
HORNER
haben Herz

Für die Aktion
„Wir Horner haben Herz“
suchen wir

SCHÜLERINNEN & STUDENTINNEN

für Promotions und
Sampling-Maßnahmen mit
unserem Event-Mobil
an ein bis zwei Terminen
im Monat.

**Du bist zuverlässig,
engagiert, hast ein
freundliches und
gepflegtes Auftreten,
bist über 16 Jahre alt und
hast Freude am Kontakt
mit Menschen?**

Dann sende bitte Deine
Bewerbungsunterlagen
via eMail an

HORNER Magazin
z. Hd. Birgit Rehders
b.rehders@horner-magazin.de





OPTIKER FRICKE präsentiert:
ROBINSON®
Sonnenbrillen

So macht Sonnenschutz Spaß:
perfekt gestylt und mit frischen
Sonnenbrillengläsern aus Kunststoff
in Ihrer individuellen Sehstärke –
75% oder 85% braun, grau oder
grün getönt, mit 100% UV-Schutz.

UNSERE GLASANGEBOTE:

Einstärken-Sonnenschutzgläser

pro Paar ab **€ 39,00**

bis sph ± 4 dpt, cyl 2 dpt

Gleitsicht-Sonnenschutzgläser

pro Paar ab **€ 139,00**

bis sph ± 4 dpt, cyl 2 dpt



Augenoptik · Brillen · Contactlinsen

Schwachhauser Heerstraße 211 · 28211 Bremen

Tel. (04 21) 21 73 82 + 21 68 25

www.OPTIKER-FRICKE.de

Führerscheinsehteststelle nach StVO