

# Horner Sportmagazin



Oktober | November | Dezember 2013

- » Im Fokus: Fitness-Studio Maximum
- » Infos zum Sepa-Lastschriftverfahren
- » Sportprogramm aller Abteilungen



Meine Stadt.

Meine Bank.

Mein Konto: GIROFLEXX.

Bestimmen auch Sie Ihren Kontopreis selbst.

Bremens Sieger im Bankentest\* bietet Ihnen drei Girokonto-Modelle. Wählen Sie für jeden Bedarf das Richtige heraus. Mehr unter: [www.giroflexx.de](http://www.giroflexx.de) oder unter 0421 179-7979.

**Stark. Fair. Hanseatisch.**



**Die Sparkasse Bremen**  
Finanzdienstleistung

\*It. FOCUS-MONEY CityContest 2013, zum vierten Mal in Folge!



Selbstverteidigung für Senioren

## » In dieser Ausgabe:

- 3 Editorial
- 4 Geschäftsstelle
- 5 Horner Sportstiftung
- 6 Volleyball
- 8 Vorstand
- 10 Maximum
- 14 Judo
- 17 Jiu Jitsu
- 18 Neuer Vorstand
- 22 Tennis
- 25 Schach
- 26 Portrait
- 29 Turnen
- 30 Rund um die Eiche

# »Eiche Horn bewegt

... mich schon seit über 25 Jahren: aktuell montags Gymnastik und mittwochs der Laufftreff der Leichtathletik. Zugegeben, eine bescheidene Auswahl aus Eiches großem Sportangebot, selbst wenn früher innerfamiliär noch Fußball und Tennis dazu gezählt werden könnten.

Immerhin sind die über 3.500 Mitglieder des TV Eiche Horn - Kinder, Jugendliche und Erwachsene - in mehr als 30 Sportarten aktiv. Mannschaftssport wie Fußball, Volleyball, Floorball oder Basketball ist dabei ebenso beliebt wie beispielsweise der Fitnessbereich, sowohl im vereinszugehörigen Fitnessstudio Maximum wie auch in den verschiedenen Kursen der Sparten Turnen und Gymnastik. Ob Judo/Jiu-Jitsu, Karate oder Taekwon-Do, Badminton, Ballett, Frisbee, Leichtathletik, Schach, Tanzen, Tennis, Tischtennis ... und, und, und. Vielleicht etwas darunter, was man auch noch machen könnte? Ausführliche Informationen zum reichhaltigen sportlichen Angebot von Eiche Horn stehen in diesem Heft und im Internet unter [www.eiche-horn.de](http://www.eiche-horn.de).

Wer noch nicht dabei ist: Wir freuen uns über neue Mitglieder. Der TV Eiche Horn bietet vielfältigen Sport und Spaß für alle. Für Erwachsene ist es bekanntlich nie zu spät, etwas für sich zu tun - und für Kinder ist es nie zu früh. 

Ingeborg Russ  
Mitglied des Vorstands



## TV EICHE HORN -GESCHÄFTSSTELLE-

Berckstraße 87, 28359 Bremen  
 Telefon (0421) 23 40 60 | Fax 23 77 40  
 E-Mail: [info@eiche-horn.de](mailto:info@eiche-horn.de)  
 Internet: [www.eiche-horn.de](http://www.eiche-horn.de)  
 Bankverbindung: IBAN DE63 2905 0101 0001 0743 43  
 Sparkasse Bremen BIC SBREDE22XXX



### Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag	9.00 - 11.00 Uhr
Dienstag	16.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch	9.00 - 11.00 Uhr
	16.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag	9.00 - 11.00 Uhr
Freitag	9.00 - 11.00 Uhr

Unser **Fitness-Studio "Maximum"** ist während seiner Öffnungszeiten unter Telefon (0421) 23 10 10 direkt zu erreichen.

Die **Abteilung Fußball** hat eine eigene Sprechzeit: Montag von 19.30 - 21.00 Uhr unter Tel. (0421) 23 24 30.

Die **Vereinsgastronomie** erreichen Sie zu deren Öffnungszeiten unter Tel. (0421) 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](mailto:hello@vogelundcrew.de)

#### Termine "Horner Sportmagazin" 1/2014

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 14.11.2013  
 Auslieferung voraussichtlich am: 12.12.2013

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

## » Noch Plätze frei!



Sonntags wird getanzt. Mit einem flotten Tänzchen beenden Mitglieder des TV Eiche Horn das Wochenende. Gerda und Wilhelm Dietz unterrichten die Tanzsportgruppe in den Latein- und Standardtänzen, Disco Fox sowie allen aktuellen Partytänzen. Es gibt kein festgelegtes Kurssystem wie in den Tanzschulen, deshalb kann das Trainerpaar ganz individuell auf die Wünsche Einzelner und der Gruppe eingehen. Dieser Tanzkreis ist also bestens für Wiedereinsteiger geeignet.

Kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich. Getanzt wird sonntags von 18.00 bis 19.30 Uhr in der Mehrzweckhalle des Sportzentrums in der Berckstraße 87. Mehr Informationen gibt es unter Telefon 23 92 06.

## » Bitte vormerken!

### Laterne laufen am 14. November um 17 Uhr

Am Donnerstag, den 14.11., um 17 Uhr treffen sich Kinder und Eltern - und natürlich auch Großeltern - zum Laterne laufen. Start und Ziel ist das Sportzentrum in der Berckstraße 87.

Wir laufen ca. eine Stunde durch den Rhododendronpark und anschließend gibt es warmen Kakao und Kekse.

# » Horner Sportstiftung Wechsel im Kuratorium

Im Kuratorium der Horner Sportstiftung hat kürzlich ein personeller Wechsel stattgefunden.

Gründungsmitglied Karl-Detlef Fuchs schied als Kurator der Stiftung aus, da er seit der letzten Delegiertenversammlung nicht mehr dem Vorstand des TV Eiche Horn angehört. Für seine Verdienste und Bemühungen bei der Gründung der Horner Sportstiftung wurde ihm nochmals ausdrücklich gedankt. Neuer Vorsitzender ist Björn Jeschke, ebenfalls Gründungsmitglied und bisheriger 2. Vorsitzender.

Neu im Kuratorium ist Ingeborg Russ, die neben ihrer Tätigkeit im Vorstand des TV Eiche Horn auch für diese positive Tätigkeit gewonnen werden konnte. Der bisherige Schatzmeister der Horner Sportstiftung, Dietrich Behl, setzt seine Tätigkeit für die Stiftung ebenfalls fort.

Die Horner Sportstiftung ist eine junge und derzeit noch recht kleine Stiftung, gegründet im Jahre 2011. Sie soll auch langfristig der weiteren „Förderung des Sports“ dienen. Dazu sind jedoch weitere Zustiftungen oder Spenden nötig, um die so wichtigen Ziele für Jugend-, Breiten, Freizeit-, Gesundheits- und Seniorensport zukünftig noch besser fördern zu können. Auch kleinere Beiträge sind herzlich willkommen!

Die steuerlich absetzbaren Förderbeiträge für die Horner Sportstiftung werden unter der Kontonummer IBAN DE25 2905 0101 0080 5463 51 bei der Sparkasse Bremen, BIC SBREDE22XXX, dankend entgegengenommen. Unter Verwendungszweck bitte „Zustiftung Horner Sportstiftung“ sowie Name und Adresse angeben. Rückfragen können jederzeit gern an die Geschäftsstelle des TV Eiche Horn unter Tel. 0421-23 40 60 oder an das Kuratorium selbst gerichtet werden.

Björn Jeschke



v.l. Dietrich Behl, Karl-Detlef Fuchs, Ingeborg Russ und Björn Jeschke

## » Unterstützen Sie die „Horner Sportstiftung“!

Sie möchten die Arbeit des TV Eiche Horn nachhaltig finanziell unterstützen? Dann erhöhen Sie das Stiftungsvermögen der gemeinnützigen „Horner Sportstiftung“ durch Ihre Zustiftung! Von den jährlichen Zinserträgen profitiert unser Verein dauerhaft.

Zustiftungen sind steuerbegünstigt. Auch kleine Beträge sind jederzeit willkommen. Überweisungen bitte an die Horner Sportstiftung c/o Bürgerstiftung  
Konto-Nr. (IBAN): DE25 2905 0101 0080 5463 51 bei der Sparkasse Bremen (BIC: SBREDE22XXX)  
Verwendungszweck: Zustiftung Horner Sportstiftung  
Bitte Name und Adresse angeben!

Für Rückfragen steht das Stiftungskuratorium (Björn Jeschke, Dietrich Behl, Ingeborg Russ) gern zur Verfügung. Die Kontaktdaten erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle des TV Eiche Horn, Tel. (0421) 234060.

# » Endlich wieder Volleyball



Anfang Oktober ist es soweit, dann pritschen und baggern wir wieder in der Berckstraße. Nach einer nervenaufreibenden Saison haben wir uns nun weitestgehend erholt und freuen uns schon auf unsere neuen Gegner der Dritten Liga West. Neben alten Bekanntschaften wie Bad Laer, Wietmarschen und Cloppenburg treffen wir auf so spannende, uns teilweise unbekannte, Namen wie Olpe, Marmagen-Nettersheim, den Moerser SC und ein Team aus Bonn. Wie ihr seht, bleiben auch die Fahrten der Dritten Liga sehr lang.

Und es hat sich viel getan in unserer Mannschaft. Wie ihr ja schon wisst, haben uns Kati Böttcher, Evelyn, Kimmi und Anne Hillert zum Ende der vergangenen Saison verlassen. Darüber hinaus wird nun unsere langjährige Kapitänin Anke Eyink nicht mehr für uns aufschlagen - was wir natürlich sehr schade finden, aber sie bleibt immer gern gesehen in der Halle und wird uns auch weiterhin unterstützen. Sandra Prang ist bekanntlich schwanger und unsere Mittelblockerin Ulrike ist zurzeit aus beruflichen Gründen im Ausland und wird uns auch nur eingeschränkt zur Verfügung stehen. Steffi und Marta wurden operiert - erstere an der Achillessehne und Marta an der Schulter - und

*Antonia Bitcher und Lea Frackmann*

*v.l. Anne Fasana, Nicole Rothert und Katharina Schulte*

beide müssen sich durch eine lange Regenerierungsphase kämpfen, bevor sie wieder in der Halle Volleyball spielen können.

Selbstverständlich haben wir aber auch Neuzugänge zu verzeichnen und das nicht zu knapp. Wir haben drei Profi-Beachvolleyballerinnen dazu gewonnen, die uns in der Halle unterstützen werden. Anne Fasana und Nicole Rothert dürften die meisten schon aus der zweiten Damen kennen, für die sie




Datum	Uhrzeit	Heim-Mannschaft	Mannschaft
So 06.10.2013	16 Uhr	<b>TV Eiche Horn Bremen</b>	SV Bad Laer
Sa 19.10.2013	18.30 Uhr	SG Marmagen-Nettersheim	TV Eiche Horn Bremen
Sa 02.11.2013	17 Uhr	<b>TV Eiche Horn Bremen</b>	SG Langenfeld
Sa 02.11.2013	20 Uhr	Bremen 1860	DJK Kolping Northeim
So 10.11.2013	15 Uhr	TV Cloppenburg	TV Eiche Horn Bremen
So 17.11.2013	16 Uhr	<b>TV Eiche Horn Bremen</b>	SV Wietmarschen
Sa 23.11.2013	19 Uhr	SSF Fortuna Bonn	TV Eiche Horn Bremen
Sa 30.11.2013	19 Uhr	VC SFG Olpe	TV Eiche Horn Bremen
So 08.12.2013	16 Uhr	<b>TV Eiche Horn Bremen</b>	Moerser SC
So 15.12.2013	16 Uhr	VC Nienburg	TV Eiche Horn Bremen
Sa 11.01.2014	19.30 Uhr	SV Bad Laer	TV Eiche Horn Bremen
So 19.01.2014	16 Uhr	<b>TV Eiche Horn Bremen</b>	SG Marmagen-Nettersheim
Sa 25.01.2014	18.30 Uhr	SG Langenfeld	TV Eiche Horn Bremen
So 02.02.2014	14 Uhr	Bremen 1860	DJK Füchtel Vechta
So 02.02.2014	17 Uhr	<b>TV Eiche Horn Bremen</b>	TV Cloppenburg
So 09.02.2014	16 Uhr	SV Wietmarschen	TV Eiche Horn Bremen
So 23.02.2014	16 Uhr	<b>TV Eiche Horn Bremen</b>	SSF Fortuna Bonn
So 09.03.2014	16 Uhr	<b>TV Eiche Horn Bremen</b>	VC SFG Olpe
So 16.03.2014	16 Uhr	Moerser SC	TV Eiche Horn Bremen
So 23.03.2014	15 Uhr	<b>TV Eiche Horn Bremen</b>	VC Nienburg

lange Jahre spielten. Die beiden haben sich auch in diesem Jahr wieder für das NVV Finale im Beachvolleyball qualifiziert – die höchste Kategorie in Niedersachsen, in der die 12 besten Teams der Beachsaison antreten. Darüber hinaus stößt auch Außenangreiferin Katharina Schulte aus Bad Laer zu uns, die ebenfalls bei dem NVV Finale mitmischte.

Henrike Loop, ebenfalls aus Bad Laer, wird uns voraussichtlich auf der Diagonalposition unterstützen. Und last but not least die beiden jungen und talentierten Youngsters (beide Jahrgang 1997) Antonia Bitcher, aus der eigenen Zweiten, und Lea Frackmann von Bremen 1860, sind unsere neuen Zuspielerinnen. Die beiden haben die schwerste Aufgabe, da sie viele Passnummern auswendig und die einzelnen Angreiferinnen kennenlernen

müssen. Doch bereits im Training zeigen die beiden viel Geschick und Kreativität und wir freuen uns auf eine tolle Saison mit allen Neuzugängen. Wir haben fleißig trainiert und an individuellen Aspekten gearbeitet und sind nun nicht nur fit, sondern vor allem auch hoch motiviert für die Dritte Liga West.

Wir hoffen sehr, dass ihr auch wieder vorbei schaut, denn in diesem Jahr weht ganz klar die steife Brise aus dem Norden. Also haltet euch besser fest.

**Kleine Anmerkung:** Wir haben an einigen Spieltagen die Volleyball-Herren von Bremen 1860 bei uns zu Gast - sozusagen ein großes Volleyballevent in der Berckstraße - das solltet ihr nicht verpassen. 

Ina Schulze

# » Achtung - Neu!

## Info für unsere Mitglieder zum SEPA-Verfahren

Auch der TV Eiche Horn ist von der Umstellung des Zahlungsverkehrs auf das neue europäische System SEPA (Single Euro Payments Area) betroffen.

Spätestens ab dem 01.02.2014 ersetzen SEPA-Überweisungen und SEPA-Lastschriften in allen europäischen Mitgliedsstaaten die bisherigen nationalen Zahlverfahren. Ziel ist die Harmonisierung des Euro-Zahlungsverkehrs in Europa. Bargeldlose Zahlungsvorgänge in Euro sollen für Verbraucher und Unternehmen grenzüberschreitend so einfach, schnell und kostengünstig abgewickelt werden wie im Inland.

Weitere Informationen zum Hintergrund der Umstellung waren bereits Thema in der Tagespresse. Auch im Internet finden Sie unter dem Stichwort SEPA viele Informationen. Außerdem halten die Bankinstitute entsprechende Materialien bereit.

### Was heißt das für Sie als Mitglied?

Im Grunde ändert sich für Sie nichts. Künftige Lastschrift-einzüge des satzungsgemäß fälligen Mitgliedsbeitrages nehmen wir ab dem 1. Januar 2014 per SEPA-Basis-Lastschrift vor. Sie müssen nichts zusätzlich veranlassen.

Unsere Vereinssoftware wandelt zu diesem Zweck die uns aufgegebenen Bankleitzahl und Kontonummer in das neue IBAN-Format um.

Unsere Lastschriften erfolgen je nach von Ihnen gewählter Zahlungsweise als „wiederkehrende Zahlung“ regelmäßig zu folgenden Terminen:

#### Bei halbjährlicher Zahlung:

am 1.2. und 1.8. eines jeden Jahres (bzw. dem ersten darauffolgenden Bankwerktag).

#### Bei jährlicher Zahlung:

am 1.2. eines jeden Jahres (bzw. dem ersten darauffolgenden Bankwerktag).

#### Bei monatlicher Zahlung

(nur möglich beim Zusatzbeitrag Fitness):  
am 1. eines jeden Monats (bzw. dem ersten darauffolgenden Bankwerktag).



## Horner Reisebüro

*Lust auf Urlaub!*

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

Die jeweils gültigen Beiträge werden durch Aushang am schwarzen Brett im Sportzentrum, durch Veröffentlichung auf unserer Internetseite [www.eiche-horn.de](http://www.eiche-horn.de) und Publikation in der jeweils im Dezember erscheinenden Ausgabe unserer Vereinszeitschrift „Horner Sportmagazin“ bekannt gemacht. Auch können die Beiträge jederzeit in unserer Geschäftsstelle erfragt werden. Die Grundbeiträge werden in der Regel jährlich geringfügig erhöht.

Die „Erstbeiträge“ für den Zeitraum vom Eintrittstermin bis zum nächsten Halbjahres- bzw. Jahresende werden nach dem Vereinseintritt individuell ermittelt und dem Neumitglied ebenso wie der Abbuchungstermin schriftlich mitgeteilt.

Unsere Abbuchungen erkennen Sie ab 2014 an folgenden Passagen im Abbuchungstext auf Ihrem Giroauszug: Unserer **Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000131300** Ihrer **Mitgliedsnummer** als „Mandatsreferenz“. Die Mitgliedsnummer wurde bereits beim Eintritt separat mitgeteilt. Hinweis: Die letzte Ziffer der Mitgliedsnummer ist nur ein Unterscheidungskriterium für verschiedene sich im Verein befindliche Familienmitglieder. Die Beiträge laufen immer bei dem Mitglied mit der Endziffer „0“ zusammen. Sofern das Mitglied mit der Endziffer „0“ ausscheidet, erhält ein anderes Mitglied der Familie die Endziffer „0“.

## EICHE HORN – mein Verein



..... „bedeutet für mich dreifaches Vergnügen: Entspannung, Erholung und Gemeinschaft mit Teamkameraden, die ich von Herzen gerne mag.“

Christina Jakob,  
Laufen und Fitness

Die Frist für die Stornierung einer Lastschrift wurde in dem neuen Verfahren verlängert. Sie beträgt statt sechs Wochen nun acht Wochen ab dem Belastungsdatum. Wir würden uns aber freuen, wenn vor einem solchen Schritt zunächst die Geschäftsstelle kontaktiert wird, um eventuelle Fragen vorab klären zu können. Dies erspart unnütze Kosten.

Für Rückfragen zu diesem Thema stehen wir gern zur Verfügung. Aber wie schon gesagt: Für Sie als Mitglied ist eigentlich nichts zu veranlassen!

Fred Siegert / Dietrich Behl



**Tag und Nacht**

Friedhofstr. 19  
28213 Bremen  
04 21 - 20 22 30  
[www.tielitz.de](http://www.tielitz.de)


**BESTATTUNGEN**  
Familienbetrieb seit 1880



## » Sport und Gesundheit im Maximum

Für alle, die ein intensiveres Gesundheitstraining benötigen, hat das Maximum eine breite Palette an Möglichkeiten. Wer eine Rehabilitationssport-Verordnung von seinem Arzt bekommt, hat an zwei Terminen in der Woche die Möglichkeit, in speziellen Kursen etwas für seine Gesundheit zu tun.

Aber auch Präventionskurse, die von den Ersatzkassen finanziell unterstützt werden, bietet das Maximum an. An den Kursen Rückenfitness und BBP-Funktionsgymnastik kann man auf diese Art teilnehmen. Wer aus medizinischen Gründen nach einem Rehabilitationsaufenthalt ein geräteunterstütztes Training absolvieren muss, hat auch diese Möglichkeit im Maximum. Mit einer Verordnung für eine Medizinische Trainingstherapie (MTT) kann man ein halbes Jahr seinen gesundheitlichen Rückstand wieder ausbauen.

Für alle diese Möglichkeiten steht das bestens ausgebildete Maximum-Team zur Verfügung. Weitere Informationen zu diesen Themen gibt Petra Behrens unter der Telefonnummer 23 10 10. 

**Wir stellen vor: das Maximum-Team: (v. L.) Petra, Silvia, Daniela - seit nunmehr 18 Jahren im Einsatz für die Mitglieder und den Verein.**


*Petra, die Studioleiterin, wurde dafür erst kürzlich mit der silbernen Ehrennadel des TV Eiche Horn ausgezeichnet. Silvia und Petra teilen sich die Arbeitswoche, Daniela ist die gute Seele an den Wochenenden.*

*Die Mitglieder auf der Trainingsfläche und in den Kursen werden mit offenem Ohr für ihre individuellen Belange begleitet, Neumitglieder spontan willkommen heißen. Das Maximum-Team ist „fit“ und in allen Bereichen gut ausgebildet. Sie erreichen es täglich unter der Tel.- Nr. 23 10 10 - während der bekannten Öffnungszeiten.*



## » Erneut DOSB Siegel für das Maximum

Bereits zum zweiten Mal hat das Maximum das DOSB-Siegel (Deutscher Olympischer Sportbund) SPORT PRO FITNESS erhalten. Das Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS stellt den hohen Standard vereinseigener Gesundheits- und Fitnessstudios heraus. Studionutzern will SPORT PRO FITNESS Orientierungshilfe im Markt der Fitnessstudio-Anbieter geben - und Vertrauen schaffen: Ein mit dem

Qualitätssiegel ausgezeichnetes Vereinsstudio verfügt über Personal mit hoher Qualifizierung und Serviceanspruch, bester Geräteausstattung und Hygienestandards. 



# » Fitness - Gesundheit - Maximum

## Das Maximum schlägt viele Brücken

Die erste Brücke ist die zum Vereinssport. Vor 18 Jahren eine revolutionäre Idee, ein Verein mit einem Fitness-Studio, heute für die Mitglieder des TV Eiche Horn eine Normalität.

Die zweite Brücke ist die zum Leistungssport. Die Leistungssportler der Abteilungen Floorball, Judo und Volleyball erweitern ihre Fitness im vereinseigenen Studio.

Die dritte Brücke ist die zur Gesundheit. Nicht nur Fitness, auch Gesundheit ist zu einem großen Thema geworden. Und das Maximum hat sich beider Themen angenommen. Den momentanen Fitness-Zustand erhalten, das ist das Ziel vieler Trainierender. Aber auch die Verbesserung der Fitness spielt eine große Rolle. Oder sogar wieder gesund werden mit Hilfe des Fitnesstrainings ist immer häufiger ein Trainingsgrund.

Die vierte Brücke ist der Spaß am Sport. Viele Möglichkeiten bietet das Maximum, um mit Freude Sport zu treiben. An den Geräten mit gleich gesinnten Sportlern, in den Kursen zu unterschiedlichen Themen gemeinsam schwitzen, der Spaß spielt immer eine große Rolle. Nebenbei noch eine kurze Unterhaltung mit den anderen Sportlern, auch das gehört zum Spaß haben dazu.


Alles Erwähnte sind gute Gründe, Mitglied im Maximum zu sein und etwas für sich zu tun. 



Vadim Pautov

## » Winterzeit - Wellnesszeit

Das Maximum bietet neben dem umfangreichen Sportprogramm auch ein Wellnessprogramm an. Regelmäßig kommt Anne Meiners ins Maximum und verwöhnt die Mitglieder mit ihrer ausgezeichneten medizinischen Massage. Da werden Verspannungen und andere muskuläre Probleme gelöst. Oder man gönnt sich eine Massage zur Entspannung.

Angelika Siebert erweitert das Wellnessprogramm mit medizinischer Fußpflege. Außerdem steht den Mitgliedern die finnische Sauna mit einladendem Ruheraum und großem Außenbereich zur Verfügung. 

## » Das Maximum stellt seine Trainer vor

Seit Anfang des Jahres erweitert ein neuer Trainer das Team. Mit Vadim Pautov ist ein top ausgebildeter Trainer zum Team gekommen. In den 13 Jahren, die er schon in Deutschland lebt, hat er seinen Bachelor in Sportwissenschaften und Körperkultur an der Bremer Uni gemacht, hat die Fitnesstrainer B-Lizenz erworben und sich zum Fachtrainer für Rehasport ausbilden lassen. Mit all diesem Wissen unterstützt er die Arbeit im Maximum. Besonders dem Krafttraining hat er sich verschrieben und hat auf diesem Gebiet eine Menge Tipps und Trainingsideen für Interessenten parat.

# EMSIKEY

## Mitternachtsshopping

### Freitag: 04. Oktober. 2013

Geöffnet von 10:00 h - 24:00 h



[www.facebook.de/EmSiKey](http://www.facebook.de/EmSiKey)

[www.emsikey.de](http://www.emsikey.de)

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

*Nicht umsonst fürchten sich viele  
Menschen vor...*

# Killerviren!

*Denn haben sie erst einmal Besitz von Ihrem  
PC ergriffen, fällt Ihre Festplatte aus, Ihre  
meist nicht gesicherten Daten sind futsch und  
Ihre Arbeit war umsonst. Schauen Sie doch  
einfach mal bei uns rein, dann zeigen wir  
Ihnen wie Sie das verhindern können.*

*Ihr Team von hiler+hinken*

[www.hiller-hinken.de](http://www.hiller-hinken.de)



**hiller  
+ hinken**  
computer mit system.


Leher Heerstraße 77  
in Horn-Lehe

Fon 20440-0  
Fax 20440-45  
[info@hiller-hinken.de](mailto:info@hiller-hinken.de)


# » Am 21. Oktober ist Tag der offenen Tür im Maximum

Am Montag, dem 21. Oktober, ist in der Zeit von 9 bis 22 Uhr das Maximum-Team für alle Interessenten da, um Fragen zu beantworten und über das Angebot des Maximum zu informieren. Den ganzen Tag kann man sich unverbindlich umsehen und ein bisschen die Atmosphäre des Maximum schnuppern. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen Beratungstermin unter der Telefonnummer 231010 zu vereinbaren, oder einfach spontan zu kommen und sich beraten zu lassen. Wer sich sportlich

ein wenig betätigen möchte, kann an den angebotenen Kursen teilnehmen. Hierfür ist aber unbedingt eine Anmeldung unter der eben genannten Telefonnummer notwendig.

Und als besonderes Angebot kann man nur an diesem Tag, bei Abschluss einer Mitgliedschaft, Geld sparen. 

# » Mitglied der ersten Stunde

Am 15. Oktober 1995 öffnete das Maximum seine Tore, am 16. Oktober wurde Karin Lange Mitglied und ist es ohne Unterbrechung heute noch. Schon damals sportbegeistert, hat sich das bis heute nicht verändert. Mittlerweile ist sie in der Wassersportabteilung des TV Eiche Horn auch als Übungsleiterin tätig und damit ein Gewinn für den gesamten Verein. Und zum Maximum gehört sie einfach dazu. Haben wir doch ihre Töchter groß werden sehen, viele Stunden miteinander geplaudert und in den Kursen gemeinsam geschwitzt. 



**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.



## » Horner Judofrauen auf Regionalligakurs

### Svenja Seelen ist die Leitwölfin

Svenja Seelen - seit nun mehr zwei Jahren ist die dynamische 21-jährige im Frauenbereich das Aushängeschild des Bremer Judo Verbandes. Erfolgreich beendete sie jüngst ihre erste Saison in der 2. Judo-Bundesliga. Gemeinsam mit ihren Club-

kameradinnen Michelle Gröne, Lydia Wullschläger, Emilie Schütz, Natascha Bast, Alena Cornelius, Anna Jeske und Madita Schädlich vom Judo-Leistungszentrum des TV Eiche Horn startet sie als Gastkämpferin für das Erfolgsteam des VFL Stade.

**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*

Eine Kooperationsvereinbarung zwischen den Horner und Stader Judoka ermöglicht den Einsatz der Bremer Kämpferinnen, ohne das Einzelstartrecht für den TV Eiche Horn zu beeinträchtigen. Bis 2007 waren die Horner Judofrauen 17 Jahre ununterbrochen mit einem eigenen Team in der Regionalliga, sowie der 1. und 2. Bundesliga vertreten. 2007 ging die Erfolgsstory unseres Bundesligateams vorerst zu Ende. „Über die Hälfte unserer Kämpferinnen verließen Bremen nach bestandem Abitur“, erinnert sich Eiche Coach Sven Antonik wehmütig an sein Erfolgsteam von einst. Nach sechs Jahren erfolgreicher Aufbauarbeit hat sich inzwischen aus der Jugendarbeit des Leistungszentrums wieder eine schlagkräftige Truppe junger Sportlerinnen herauskristallisiert. Als Leitwölfin für die 16- und 17-jährigen Judokämpferinnen fungiert Svenja Seelen. Schon früh bestimmte der Judosport das Leben der heutigen Polizeianwärtlerin.

Neun Jahre ihrer Schulzeit verbrachte sie auf der sportbetonten Schule Ronzelenstraße und dem Gymnasium Horn, bevor sie als Sportleistungskurslerin ihre Abiturprüfung im Judo ablegte. „Gerade meine Jahre an der Ronzelenstraße haben mich enorm geprägt. Ohne das leistungssportfreundliche Schulklima und die zusätzlichen Trainingseinheiten wäre ich mit 15 Jahren wahrscheinlich aus dem Leistungssport ausgestiegen“, berichtet Svenja Seelen. Richtig Gas geben im Training konnte Svenja nach dem Abitur noch während ihres Freiwilligen Sozialen Jahres, dass sie, wie nicht anders zu erwarten, als Judotrainerin für den Nachwuchsbereich absolvierte. Penibel achtet Eiche Coach Sven Antonik auf das Einhalten der vorgegebenen Trainingseinheiten seiner Sportlerinnen: „Bis

## EICHE HORN – mein Verein



..... „Alles super! Ist nah, macht viel Spaß und es sind nette Leute hier.“

Marcel Voosen  
(Badminton)

zu zehn Stunden Training in der Woche kommen auf die Kämpferinnen während der Saisonvorbereitung zu. Ohne ausreichendes Training gibt es ausnahmslos keine Turniereinsätze.“

Mitte November soll nun ein neues Kapitel in der Geschichte des Horner Frauenjudos geschrieben werden. Ergänzt durch einige erfahrene Horner Veteranen stellt sich das Team des Judoleistungszentrums der Aufstiegsrunde zur Regionalliga. Und wer weiß, vielleicht unterstützen in Zukunft Stader Judoka ein Eiche Team in der Bundesliga!

Axel Heinbokel

# 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](http://www.optik-stallmann.de)






Auf zum Training der „anderen Art“

## » Höhenttraining für Judoka

Hoch hinaus führte eine zusätzliche Trainingseinheit die Kämpferinnen vom Horner Leistungszentrum. Zur Verbesserung der Kondition und Koordination stand eine 90-minütige Trainingseinheit im Kletterwald Surwold im Emsland auf dem Programm. Geschicklichkeit und Teamarbeit waren genauso gefragt wie Mut und Risikobereitschaft. Mit einer rasanten Fahrt auf der Sommerrodelbahn ließen die ambitionierten Leistungssportler den Tag ausklingen. 

Axel Heinbokel

## » Kampfsportkurse von 5 bis 99 Jahre

Mit einer Reihe von Judo- und Selbstverteidigungskursen ergänzt die Judoabteilung ihr Übungsangebot. Noch bis Anfang November ist der Einstieg in die Kurse ohne vorherige Anmeldung möglich. Weitere Informationen hält die Judoabteilung unter der Telefonnummer 67378731 bereit. 

### JUDO & Spielen für Jungen und Mädchen (5/6 Jahre)

Freitags von 15.15 bis 16.00 Uhr im Sportzentrum des TV Eiche Horn, Berckstr. 87

### JUDO für Mädchen (ab 7 Jahre)

Montags von 17.15 bis 18.30 Uhr im Sportzentrum des TV Eiche Horn, Berckstr. 87

### JUDO für Jungen (ab 7 Jahre)

Freitags von 16.00 bis 17.00 Uhr im Sportzentrum des TV Eiche Horn, Berckstr. 87

### Selbstverteidigung für Senioren

Montags von 14.45 bis 15.30 Uhr im Sportzentrum des TV Eiche Horn, Berckstr. 87

### Selbstverteidigung für Frauen (ab 16 Jahre)

Dienstags von 19.45 bis 21.15 Uhr im Sportzentrum des TV Eiche Horn, Berckstr. 87

(Für diesen Kurs ist eine Anmeldung unter der Tel.Nr. 67 37 87 31 erforderlich.)

**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

## » Sportangebot des TV Eiche Horn

Auf den folgenden Seiten finden Sie alle Trainingszeiten unserer Abteilungen. Änderungen vorbehalten! Jederzeit aktuell und mit weiteren Details finden Sie diese auch im Internet unter [www.eiche-horn.de](http://www.eiche-horn.de). Achtung: In den Schulferien findet normalerweise kein Training statt. Alle Gruppen nehmen in der Regel ständig neue Mitglieder auf. Um den Sport und den Verein ken-

nenzulernen, besteht die Möglichkeit, ein bis zwei Mal kostenlos am Training teilzunehmen. Wo dies nicht oder nur nach vorheriger Kontaktaufnahme möglich ist, haben wir dies im Text beschrieben. Sollten Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die genannten Ansprechpartner/innen oder unter Tel. 0421 - 23 40 60 an unsere Geschäftsstelle!

### Badminton

**Sabine Schulz - (0421 - 498 85 87)**

Di 17:00 - 20:00

Erwachsene / ab ca. 16 J.

Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Fr 17:00 - 18:30

Schüler(innen)training / ca. 8-13 J.

Ort: Spittaler Str. (Alte Uni-Halle 6)

Fr 18:30 - 20:00

Jugendtraining / ca. 14-18 J.

Ort: Spittaler Str. (Alte Uni-Halle 6)

Fr 20:00 - 22:00

Freies Spiel für alle / ab ca. 16 J.

Ort: Spittaler Str. (Alte Uni-Halle 6)

Sa 15:00 - 18:00

Reserviert für Punktspiele der Badminton-Abteilung. Sofern keine Punktspiele stattfinden, steht diese Zeit nach Absprache mit der Abteilungsleitung für freies Training zur Verfügung.

Ort: Spittaler Str. (Alte Uni-Halle 6)

### Ballett

**Carola Kanter - (0421 - 27 07 70)**

Mi 15:00 - 16:00

Ballett für Anfängerinnen / ab ca. 4 J.

Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Mi 16:00 - 17:00

Ballett für Kinder / ca. 5-6 J.

Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Mi 17:00 - 18:30

Ballett für Anfängerinnen und Fortgeschrittene / ab ca. 10 J.

Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Do 15:00 - 16:00

Ballett für fortgeschrittene Anfängerinnen / ab ca. 5 J.

Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

### Basketball

**Rainer Stanke (Abt.-L.) - (0151 - 566 275 26 - [basketball@eiche-horn.de](mailto:basketball@eiche-horn.de))**
**Jens de Haan (Jgd) - (0174 - 29 78 228)**

Mo 18:45 - 20:00

Jugendtraining / ca. 13-20 J.

Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)

Di 16:30 - 18:00

Kindertraining (Anfänger und Fortgeschrittene) / ca. 8-12 J.

Ort: Curierstr. 2a (Schulsporthalle)

Di 18:45 - 21:30

Erwachsenentraining: Breitensportgruppe, anschl. Leistungsgruppe / ca. 20-40 J.

Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)

Mi 18:00 - 19:00

Mädchenttraining / ca. 12-18 J.

Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)

Fr 20:00 - 21:30

Erwachsenentraining / ca. 25-45 J.

Ort: Ronzelenstr. 51 (Schulsporthalle)

## Fitness-Studio **Maximum Hotline - (0421 - 23 10 10 - maximum@eiche-horn.de)**

Das moderne Fitness-Studio des TV Eiche Horn, das "Maximum", befindet sich in der 1. Etage unseres Sportzentrums in der Berckstr. 87. Zu folgenden Zeiten können Sie bei uns trainieren, so oft Sie wollen:

Mo:	09:00 - 22:00 Uhr
Di, Do:	09:00 - 13:00 Uhr und 15:00 - 22:00 Uhr
Mi, Fr:	09:00 - 22:00 Uhr
Sa:	13:00 - 18:00 Uhr
So:	10:00 - 18:00 Uhr

Wir legen besonderen Wert auf qualifizierte Anleitung durch ausgebildetes und erfahrenes Personal und gesundheitsorientierte, individuelle Trainingszielsetzungen. Neben den Trainingsgeräten für Fitness und Ausdauer steht auch unsere Sauna täglich zur Verfügung. Außerdem werden jede Woche über 20 Kurse angeboten. Die Palette umfasst u.a. (Step-)Aerobic, Pilates, Langhanteltraining, Stretching, Problemzonengymnastik, Indoor-Cycling und Rückengymnastik. Zu zahlen ist neben dem Grundbeitrag des Vereins der Zusatzbeitrag der Abteilung Fitness sowie eine einmalige Aufnahmegebühr. Sprechen Sie einen unverbindlichen Beratungstermin mit uns ab!

## Floorball / Unihockey **Daniel Teetz - (0171-182 93 80 - unihockey@eiche-horn.de)**

### Kinder-/Jugendtraining Floorball

Mo 20:00 - 21:45	U17 Jugendtraining / ca. 15-17]. Ort: Ronzelenstr. 51 (Schulsporthalle)
Mi 19:00 - 20:30	U15 Kinder-/Jugendtraining / ca. 13-15]. Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)
Mi 19:00 - 21:45	U17 Jugendtraining / ca. 15-17]. Ort: Ronzelenstr. 51 (Schulsporthalle)
Fr 15:00 - 16:30	U13 Kinder-/Jugendtraining / ca. 8-12]. Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
Fr 16:00 - 17:30	U11 Mädchenttraining / ca. 6-10]. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Fr 17:30 - 19:00	U14 Mädchenttraining / ca. 11-13]. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)

### Erwachsenentraining Floorball

Mo 18:45 - 20:00	Training des Damenteam / ab ca. 16]. Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)
Di 20:00 - 22:00	Training 1. Herren (2. Bundesliga) / ab ca. 16]. Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Mi 19:00 - 20:30	Training des Damenteam / ab ca. 14]. Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)
Mi 20:30 - 22:00	Training 2. Herren / ab ca. 16]. Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)
Do 18:00 - 20:00	Training 1. Herren (2. Bundesliga) / ab ca. 16]. Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Fr 17:00 - 18:00	Training 2. Herren / ab ca. 16]. Von April bis Sept. dauert das Training bis 18.30 Uhr! Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)
Fr 18:30 - 21:00	Training des Damenteam / ab ca. 16]. Diese Trainingszeit steht nur vom 1.4. bis 30.9. zur Verfügung! Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)

## Funktionstraining **Sprechstd. Trockengym. - (0421-23 24 30 [Di 9.30-10.30 Uhr, Abt.-Büro] - reha@eiche-horn.de)** **Carola Kanter (Wassergym.) - (0421-27 07 70)**

Voraussetzung ist eine ärztlich ausgestellte Funktionstrainings-Verordnung mit Genehmigungsvermerk der Rentenversicherung bzw. Ersatzkasse (VdEK). Vor erstmaliger Teilnahme bitte bei den o.g. Kontaktpersonen abklären, ob und wenn ja in welcher Gruppe derzeit Aufnahmekapazität besteht.

### Trockengymnastik

Do 11:00 - 12:00	Rehabilitationssport / Funktionstraining Gymnastik Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Do 12:00 - 13:00	Rehabilitationssport / Funktionstraining Gymnastik Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

- Do 17:15 - 18:15      Rehabilitationssport / Funktionstraining Gymnastik  
 Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
- Fr 09:30 - 10:30      Rehabilitationssport / Funktionstraining  
 Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

**Warmwassergymnastik**

- Mo 17:00 - 17:45      Funktionstraining Wassergymnastik  
 Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
- Di 19:15 - 20:00      Funktionstraining Wassergymnastik  
 Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
- Mi 15:45 - 16:30      Funktionstraining Wassergymnastik  
 Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
- Mi 16:30 - 17:15      Funktionstraining Wassergymnastik  
 Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
- Mi 17:15 - 18:00      Funktionstraining Wassergymnastik  
 Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
- Do 13:20 - 14:00      Funktionstraining Wassergymnastik  
 Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)

**Fußball**
**Frank Behrens - (0421-36493987 - fussball@eiche-horn.de)**
**1.Herren**

- Di 19:30 - 21:30      Fußball-Kreisliga B / ab ca. 18 J. Tel. Trainer: 0179-9060918 bzw. 0421-464931  
 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.
- Do 19:30 - 21:30      Fußball-Kreisliga B / ab ca. 18 J.  
 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

**Alte Herren Ü32**

- Mi 19:30 - 21:00      Fußball Alte Herren / ab 32 J. Tel. Trainer: 0176-97305448 bzw. 0421-2439118  
 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

**Alte Herren Ü40 / Ü50**

- Mi 19:00 - 20:30      Fußball Alte Herren / ab 40 J. Tel. Trainer: 0421-252720 bzw. 0421-2439118  
 Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)
- So 10:30 - 12:00      Fußball Alte Herren / ab 40 J.  
 Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

**Damen**

- Mi 18:30 - 20:30      Fußball-Damen / ab Jahrgang 1997 Kontakt: 0172-9540834  
 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.
- Fr 18:30 - 20:30      Fußball-Damen / ab Jahrgang 1997  
 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

**B-Mädchen**

- Mi 18:30 - 20:00      Fußball-Jugend / Jahrgänge 1998-99 Kontakt: 0421-2052699  
 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.
- Fr 18:30 - 20:00      Fußball-Jugend / Jahrgänge 1998-99  
 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

**C-Mädchen**

- Mo 18:00 - 19:30      Fußball-Mädchen / Jahrgänge 2000-01 Tel. Trainer: 0421-237424  
 Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

**D-Mädchen**

- Mo 18:00 - 19:30      Fußball-Mädchen / Jahrgänge ab 2002 Tel. Trainer: 0421-2439118  
 Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)
- Mi 18:00 - 19:30      Fußball-Mädchen / Jahrgänge ab 2002  
 Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

**1.A-Jugend**

- Di 18:00 - 19:30      Fußball-Jugend / Jahrgänge 1995-97 Tel. Trainer: 0177-4757949 bzw. 0176-32712337  
 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.
- Do 18:00 - 19:30      Fußball-Jugend / Jahrgänge 1995-97  
 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

### 1. B-Jugend

- Mo 17:30 - 19:00 Fußball-Jugend / Jahrgang 1998 Tel. Trainer: 0421-2449534 bzw. 0421-274415  
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.
- Fr 17:00 - 18:30 Fußball-Jugend / Jahrgänge 1998  
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

### 1. C-Jugend

- Di 18:00 - 19:30 Fußball-Jugend / Jahrgang 1999 Tel. Trainer: 0174-1971885 bzw. 0421-2232966  
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.
- Do 18:00 - 19:30 Fußball-Jugend / Jahrgang 1999  
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

### 2. C-Jugend

- Mo 17:00 - 18:30 Fußball-Jugend / Jahrgang 2000 Tel. Trainer: 0421-1631615 bzw. 0421-2052699  
Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
- Do 17:30 - 19:00 Fußball-Jugend / Jahrgang 2000  
Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)

### 3. C-Jugend

- Di 18:00 - 19:30 Fußball-Jugend / Jahrgang 2000 Trainer Tel.: 0421-3783152  
Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
- Do 18:00 - 19:30 Fußball-Jugend / Jahrgang 2000  
Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)

### 2. D-Jugend

- Mi 16:30 - 18:00 Fußball-Jugend / Jahrgang 2002 Tel. Trainer: 0151-64309656 bzw. 0421-4984957  
Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
- Fr 16:30 - 18:00 Fußball-Jugend / Jahrgang 2002  
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

### 3. D-Jugend

- Mi 17:15 - 18:45 Fußball-Jugend / Jahrgang 2002 Tel. Trainer: 0421-5785309 bzw. 0152-01894637  
Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
- Fr 16:30 - 18:00 Fußball-Jugend / Jahrgang 2002  
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

### 4. D-Jugend

- Mo 16:30 - 18:00 Fußball-Jugend / Jahrgang 2001-02 Tel. Trainer: 0174-6374871 bzw.: 0421-84797567  
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.
- Mi 16:30 - 18:00 Fußball-Jugend / Jahrgang 2001-02  
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

### 1. E-Jugend

- Di 16:30 - 18:00 Fußball-Jugend / Jahrgang 2003 Tel. Trainer: 01520-6783558 bzw. 0176-32712337  
Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
- Do 16:30 - 18:00 Fußball-Jugend / Jahrgang 2003  
Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)

### 2. E-Jugend

- Di 16:00 - 17:30 Fußball-Jugend / Jahrgang 2004 Tel. Trainer: 0421-3469349 bzw. 0421-2444851  
Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
- Do 16:00 - 17:30 Fußball-Jugend / Jahrgang 2004  
Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)

### 3. E-Jugend

- Mo 17:00 - 18:30 Fußball-Jugend / Jahrgang 2003 Tel. Trainer: 0421-448944  
Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
- Do 17:00 - 18:30 Fußball-Jugend / Jahrgang 2003  
Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)

### 4. E-Jugend

- Di 16:30 - 18:00 Fußball-Jugend / Jahrgang 2004 Tel. Trainer: 0421-253858 bzw. 0177-1439607  
Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)

Do 16:00 - 17:30	Fußball-Jugend / Jahrgang 2004 Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
<b>5. E-Jugend</b>	
Mo 17:00 - 18:30	Fußball-Jugend / Jahrgang 2003 Tel. Trainer: 0151-55563555 bzw. 0172-3488214 Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
Do 17:00 - 18:30	Fußball-Jugend / Jahrgang 2003 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.
<b>1. F-Jugend</b>	
Di 16:30 - 18:00	Fußball-Jugend / Jahrgang 2005 Tel. Trainer: 0157-86058908 bzw. 0421-5788932 Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
Do 16:30 - 18:00	Fußball-Jugend / Jahrgang 2005 Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
<b>2. F-Jugend</b>	
Di 16:30 - 18:00	Fußball-Jugend / Jahrgang 2006 Tel. Trainer: 0421-465519 Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
Do 16:30 - 18:00	Fußball-Jugend / Jahrgang 2006 Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
<b>3. F-Jugend</b>	
Di 16:30 - 18:00	Fußball-Jugend / Jahrgang 2005 Tel. Trainer: 0421-2449534 bzw. 0176-10294894 Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
Do 16:30 - 18:00	Fußball-Jugend / Jahrgang 2005 Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
<b>4. F-Jugend</b>	
Di 16:00 - 17:30	Fußball-Jugend / Jahrgang 2006 Tel. Trainer: 36493987 Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
Do 16:00 - 17:30	Fußball-Jugend / Jahrgang 2006 Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
<b>1. G-Jugend</b>	
Fr 16:00 - 17:30	Fußball-Jugend / Jahrgang 2007 Tel. Trainer: 0421-275697 Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
<b>Minis</b>	
Fr 16:00 - 17:30	Fußball-Minis / Jahrgänge 2008-09 Tel. Trainer: 0421-2439118 Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)

### **Gesundheits-Sport (Kurse)      Geschäftsstelle (Kursinfo + Anm.) - (0421-23 40 60 - info@eiche-horn.de)**

Neben unserem Dauerangebot führen wir auch Kurzzeitangebote in unserem Programm. Drei Mal jährlich startet ein neues Programm unter dem Titel "Gesundheitssport und mehr...". Inhalte sind beispielsweise Rückenschule, Beckenbodengymnastik, Yoga, Qi-Gong sowie Gesundheitsgymnastik. Infos über das aktuelle Programm finden Sie im Internet unter [www.eiche-horn.de](http://www.eiche-horn.de) in der Rubrik „Sportangebot“ (Stichwort „Gesundheitssport“). Oder erkundigen Sie sich in unserer Geschäftsstelle! Wichtig: Im Kursprogramm gibt es keine kostenlosen Probeleistungen. Vielmehr ist eine vorherige Anmeldung und Bezahlung erforderlich!

### **Gymnastik      Karin Moritz - (0421 - 200 7617)**

<b>Frauen-Gymnastik</b>	
Mo 19:00 - 20:00	Frauengymnastik / ab ca. 20 ]. Ort: Fritz-Gansberg-Str. 22 (Schulsporthalle)
Di 09:00 - 10:00	Frauengymnastik / ab ca. 20 ]. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Di 15:00 - 16:00	Frauengymnastik / ab ca. 20 ]. Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)
Di 19:00 - 20:00	Frauengymnastik / ab ca. 20 ]. Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
Di 20:00 - 21:30	Frauengymnastik / ab ca. 20 ]. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

- Mi 08:30 - 09:30 Frauengymnastik / ab ca. 40].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
- Mi 19:00 - 20:00 Frauengymnastik / ab ca. 20].  
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)
- Mi 19:00 - 20:00 Frauengymnastik / ab ca. 30].  
Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
- Do 09:00 - 10:00 Frauengymnastik / ab ca. 20].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
- Do 19:30 - 21:00 Frauengymnastik / ab ca. 30].  
Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)

## Frauen Gymnastik + Spiel

- Mo 19:00 - 20:30 Gymnastik + Spiel f. Frauen / ab ca. 20].  
Nach 30 Min. Faustball beginnt die Gymnastik!  
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

## Männer Gymnastik + Spiel

- Do 20:00 - 21:30 Gymnastik + Volleyball f. Männer / ab ca. 30].  
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

## Gemischte Gruppen Gymnastik

- Mo 20:00 - 21:30 Frauen und Männer / ab ca. 20].  
Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)
- Di 20:00 - 21:30 Frauen und Männer / ab ca. 30].  
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
- Mi 20:00 - 21:00 Frauen und Männer / ca. 20-40].  
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

## Fit in den Feierabend

- Di 18:30 - 20:00 Fitness für Frauen und Männer / ab ca. 20].  
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

## Fit für den Rücken, Pilates u.ä.

- Mo 20:30 - 21:30 Rückengymnastik / ab ca. 20].  
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)
- Mi 18:00 - 19:00 Gymnastik und Pilates / ab ca. 18].  
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)

## Aerobic / BBP / Tanz / Power-Gymnastik für Frauen

- Mo 08:30 - 09:30 Power-Gymnastik f. Frauen / ab ca. 18].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
- Fr 19:30 - 20:30 Jazzdance für Frauen / ab ca. 18].  
Ort: Gym-Raum 2000 Berckstr. 87

## Aerobic / Power-Gymnastik u.ä. (gemischte Gruppen)

- Mo 09:30 - 10:30 Power-Gymnastik / ab ca. 18].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
- Di 19:00 - 20:00 Fitness-Gymnastik / ab ca. 18].  
Ort: Fritz-Gansberg-Str. 22 (Schulsporthalle)
- Do 11:00 - 12:00 Zumba / ab ca. 18]. Befristeter, kostenpflichtiger Kurs vom 22.8.-21.11.13; Anmeldung in der Geschäftsstelle unter Tel. 234060.  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87
- Do 18:00 - 19:00 Step-Aerobic (auch für Anfänger/innen) / ab ca. 14].  
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

Do 19:00 - 20:00 Fitness, BBP + Aerobic (auch für Anfänger/innen) / ab ca. 16].  
Ort: Bergjussstr. 125 (Schulsporthalle)

**Wandern**

So 09:30 - 17:30 Die Gruppe "sportliches Wandern" unternimmt an jedem ersten Sonntag im Monat eine 4-5-stündige Tour. Vom Treffpunkt aus wird zum Ausgangspunkt der Wanderung gefahren. Die Altersspanne reicht von ca. 30-65 Jahren. Infos beim Wanderleiter unter Tel. 0421-252985. Ort: Parkplatz LESTRA

**Herzsport**

**Elfriede Heidkamp - (0421 - 27 12 87 - reha@eiche-horn.de)**

Die Herzsportgruppen mit Arzt sind nur für Teilnehmer/innen mit ärztlicher Herzsport-Verordnung! Vor Trainingsaufnahme bitte unbedingt Kontakt mit der Abteilungsleitung aufnehmen. Das Training findet in der Regel auch während der Schulferien statt.

**Herzsportgruppen mit Arzt**

Mo 19:15 - 20:20 Übungsgruppe bis 75 Watt mit Arzt  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Mo 20:20 - 21:30 Trainingsgruppe ab 75 Watt mit Arzt  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Mi 09:30 - 10:35 Übungsgruppe bis 75 Watt mit Arzt  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Mi 10:35 - 11:45 Trainingsgruppe ab 75 Watt mit Arzt  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Mi 18:00 - 19:05 Übungsgruppe bis 75 Watt mit Arzt  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Mi 19:15 - 20:30 Trainingsgruppe ab 75 Watt mit Arzt  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Do 09:30 - 10:35 Übungsgruppe bis 75 Watt mit Arzt  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Sa 08:30 - 09:45 Trainingsgruppe ab 75 Watt mit Arzt  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

**Herz-Kreislauftraining ohne Arzt**

Di 09:30 - 10:30 Herz-Kreislauftraining ohne Arzt (ab 75 Watt); nur für ehemalige Herzsportgruppenteilnehmer/innen!  
Diese Gruppe findet in den Schulferien nicht statt!  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Mi 17:00 - 18:00 Herz-Kreislauftraining ohne Arzt

Sa 09:45 - 10:45 "Fit ins Wochenende" Herz-Kreislauftraining ohne Arzt (ab 75 Watt)  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

**Judo / Jiu Jitsu**

**Sven Antonik - (0421-673 787 31 - judo@eiche-horn.de)**

**Freizeitsport Kinder**

Mo 15:45 - 16:30 Schnupperkurs Judo & Spielen für Jungen u. Mädchen / ca. 5-6 J. Anmeldung unter 0421-67378731  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Mo 16:30 - 17:15 Judo für Jungen und Mädchen / ab 6 J. Anmeldung unter 0421-67378731  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Di 16:15 - 17:00 Judo-Kindertraining für Jungen und Mädchen / ab 6 J. Ein Einstieg als Schnupperkurs ist noch möglich!  
Anmeldung unter 0421- 67378731  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Di 17:00 - 18:00 Judo-Kindertraining für Jungen und Mädchen / ca. 6-8 J. Mindestgraduierung ist der weiss-gelbe Gürtel  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Fr 15:15 - 16:00 Judo & Spielen für Jungen und Mädchen / ca. 5-6 J.  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Fr 16:00 - 17:30 Judo-Wettkampftraining für Jungen / ca. 8-12 J. Mindestgraduierung ist der weiss-gelbe Gürtel.  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Fr 16:00 - 17:00 Judo-Kindertraining / ab 6 J. Kein Einstieg mehr möglich!  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

### Freizeitsport Erwachsene

Di 19:45 - 21:15 Judo-Erwachsenentraining / ab ca. 16 ].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

### Jiu-Jitsu / Selbstverteidigung

Mo 14:45 - 15:30 Selbstverteidigung für Senioren / ab ca. 60 J. Anmeldungen unter 0421-67378731  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Mi 19:30 - 21:15 Ju Jutsu Training für Anfänger und Fortgeschrittene.  
Der Einstieg ist ab 16 J. über einen Schnupperkurs möglich. Info unter 0421-67378731.  
Ort: Curiestr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)

Do 20:30 - 22:00 Selbstverteidigungskurs / ab ca. 16 J. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

### Leistungstraining Kinder und Jugendliche

Mo 17:15 - 18:30 Judo-Wettkampftraining männl./weibl. / ca. 10-13 ].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Mo 18:30 - 20:15 Judo-Wettkampftraining / ca. 15-18 ].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Di 18:00 - 19:45 Judo-Wettkampftraining männl./weibl. / ab ca. 12 ].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

### Leistungstraining Erwachsene

Mo 18:30 - 20:15 Judo-Wettkampftraining / ab ca. 15 ].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Di 18:00 - 19:45 Judo-Wettkampftraining männl./weibl. / ab ca. 15 ].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Do 18:15 - 20:30 Judo-Wettkampftraining männl./weibl. / ab ca. 15 ].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

### Karate

**Claus-Michael Westphal - (0421 - 75 136 - karate@eiche-horn.de)**

Mo 16:00 - 17:30 Kinder und Jugendliche / ca. 7-12 ].  
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

Mo 17:30 - 19:00 Karate-Jugendtraining / ab ca. 13 ].  
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

Mo 19:00 - 20:30 Jugend und Erwachsene / ab ca. 15 ].  
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

Do 17:15 - 18:15 Spezielles Kata- u. Kumite-Training / ab ca. 12 ].  
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

Fr 17:00 - 18:00 Karate-Kindertraining / ca. 7-11 ].  
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

Fr 18:00 - 19:00 Karate-Jugendtraining / ca. 11-15 ].  
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

Fr 19:00 - 20:30 Jugend und Erwachsene / ab ca. 15 ].  
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

So 10:00 - 11:00 freies Karate-Training für alle  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

So 11:00 - 12:30 Trainer-Training / DAN-Vorbereitungstraining für alle  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

So 12:30 - 13:00 freies Karate-Training für alle; Gäste aus anderen Dojos sind willkommen  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

## Kegeln

**TV Eiche Horn Geschäftsstelle - (0421 - 23 40 60 - info@eiche-horn.de)**

Viele Hobby- und Breitensportkegler aller Altersstufen nutzen regelmäßig unsere Doppelkegelbahn, die sich in unserem Sportzentrum in der Berckstr. 87 befindet. Gruppen, die dauerhaft auf unserer Bahn heimisch werden möchten, können sich in unserer Geschäftsstelle nach freien Zeiten erkundigen. Auch Einzeltermine werden dort vergeben.

## Korbball

**Hildegard Homann - (0421-685 472 18)**

Di 18:45 - 20:15  
Korbball-Freilufttraining für Frauen / ca. 40-65 ].  
Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)

## Krebsnachsorge

**Elfriede Heidkamp - (0421-27 12 87 - reha@eiche-horn.de)**

Di 11:00 - 12:30  
Brustkrebsnachsorge: In der ersten Stunde werden Bewegungsübungen gemacht; anschließend findet im Clubraum bzw. der Vereinsgastronomie eine Gesprächsrunde statt.  
Ort: Gym-Raum 2000 Berckstr. 87

Mi 16:00 - 18:00  
Brustkrebsnachsorge: In der ersten Stunde werden Bewegungsübungen gemacht; in der zweiten Stunde findet im Clubraum bzw. der Vereinsgastronomie eine Gesprächsrunde statt.  
Ort: Gym-Raum 2000 Berckstr. 87

## Leichtathletik

**Anke Helmke - (0421 - 34 69 843 - leichtathletik@eiche-horn.de)**

Mo 10:30 - 12:00  
Walking bzw. Nordic-Walking / ab ca. 20 ]. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Sportzentrums.  
Zum Walken geht es dann in die nähere Umgebung, z.B. den Rhododendronpark.  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Mo 17:00 - 18:30  
Kindertraining / ca. 6-10 ]. Der Ort gilt für das Winterhalbjahr; im Sommerhalbjahr findet das Training draußen auf der Fritzwiese statt.  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Mo 17:45 - 19:00  
Jugendtraining / ca. 11-16 ]. Der Ort gilt für das Winterhalbjahr; im Sommerhalbjahr findet das Training draußen auf der Fritzwiese statt.  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Di 18:00 - 20:00  
Vorbereitung auf das Sportabzeichen / ab ca. 16 ]. Dieses Training findet nur von Ostern bis Herbst statt!  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Di 18:00 - 19:00  
Lauftreff für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren, Lauferfahrungen sollten vorhanden sein.  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Di 19:00 - 20:30  
Koordinations- und Kräftigungstraining / ab ca. 16 ].  
Ort: Ronzelenstr. 51 (Schulsporthalle)

Mi 15:00 - 16:30  
Kindertraining / ca. 6-10 ]. Der Ort gilt für das Winterhalbjahr; im Sommerhalbjahr findet das Training draußen auf der Fritzwiese/Berckstr. statt.  
Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)

Mi 15:30 - 17:00  
Walking bzw. Nordic-Walking / ab ca. 20 ]. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Sportzentrums.  
Zum Walken geht es dann in die nähere Umgebung, z.B. den Rhododendronpark.  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Mi 16:30 - 18:00  
Jugendtraining / ca. 10-16 ]. Der Ort gilt für das Winterhalbjahr; im Sommerhalbjahr findet das Training draußen auf der Fritzwiese/Berckstr. statt.  
Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)

Mi 18:00 - 19:00  
Lauftreff / ab 15 ]. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Sportzentrums. Zum Laufen geht es dann in die nähere Umgebung, z.B. den Rhododendronpark. Der Lauftreff ist auch für Anfänger/innen geeignet!  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Do 18:00 - 19:30  
Fitness-Training / ab ca. 16 ]. Dieses Training findet nur von Oktober bis März statt!  
Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)

Fr 15:15 - 16:30  
Leistungsfördergruppe / ab ca. 10 ]. Ein Angebot des Bremer Leichtathletikverbandes in Kooperation mit der Schule Ronzelenstraße und dem TV Eiche Horn. Das Training wird von dem jeweiligen Lehrer/Trainer des BLV durchgeführt.  
Ort: Ronzelenstr. 51 (Schulsporthalle)

Fr 18:00 - 19:30  
Lauftraining mit Tempoläufen, Fahrtspielen und Technikübungen / ab 16 ]. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Sportzentrums, gelaufen wird in der Umgebung und auf der Laufbahn.  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Sa 10:30 - 12:00 Power-Walking / ab 16 ]. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Sportzentrums. Zum Walken geht es dann in die nähere Umgebung.  
Ort: Fritzewiese (Sportanlage)

## Rhythmische Sportgymnastik **Maike Buchenau - (0173 - 483 67 61)**

### GYM / allgemeiner Bereich

Sa 11:15 - 12:15 Anfängergruppe (RSG-Minis) / ab 5 ].  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

### GYM / Wettkampfbereich

Mi 15:00 - 17:00 K-Übungen / 10-18 ].  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Do 15:00 - 18:00 K-Übungen / 10-18 ].  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Sa 10:45 - 14:00 K-Übungen / 10-18 ].  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

### RSG / Wettkampfbereich

Mi 15:00 - 17:00 Leistungsbereich Kinderklassen / 8-10 ].  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Do 15:00 - 18:00 Leistungsbereich Kinderklassen / 8-10 ].  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Do 16:30 - 18:00 Leistungsbereich Kinderklassen / 6-8 ].  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Sa 10:45 - 14:00 Leistungsbereich Kinderklassen incl. Ballett / 8-10 ].  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Sa 11:30 - 13:15 Leistungsbereich Kinderklassen incl. Ballett / 6-8 ].  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

### RSG / Hochleistungsbereich

Mi ??? - ??? ab ca. 9 Jahren können die talentiertesten Gymnastinnen Norddeutschlands im Bremer Bundesstützpunkt RSG gefördert werden. Zudem gibt es mit dem Schulzentrum Ronzelenstr. eine Partnerschule des Leistungssports (ab Klasse 5), die auch von Gymnastinnen besucht wird.  
Ort: RSG-Bundesstützpunkt Bremen

## Schach

### Erwin Troike - (0421 - 23 24 99)

Mi 18:00 - 19:30 Schachgruppe für Mädchen und Jungen ab ca. 6 ]. (auch Anfänger/innen). Die Schachspiele werden gestellt.  
Ort: Clubraum Berckstr. 87

Mi 19:30 - 22:30 Schachgruppe für Erwachsene (Anfänger/innen und Fortgeschrittene). Die Schachspiele werden gestellt.  
Ort: Clubraum Berckstr. 87

## Schwimmen

### Carola Kanter (Erwachsene) - (0421 - 27 07 70)

#### Erwachsene

Mo 09:00 - 09:45 Freizeitschwimmen / ca. 25-75 ].  
Ort: Universitäts-Schwimmbad

Do 09:00 - 09:45 Freizeitschwimmen / ca. 25-75 ].  
Ort: Universitäts-Schwimmbad

Do 09:45 - 10:30 Freizeitschwimmen / ca. 25-75 ].  
Ort: Universitäts-Schwimmbad

#### Kinder und Jugendliche

Do 15:30 - 16:15 Schwimmen für Kinder / ca. 6-10 ].  
Ort: Universitäts-Schwimmbad

Do 16:15 - 17:00 Schwimmen für Jugendliche / ca. 10-18 ].  
Ort: Universitäts-Schwimmbad

## Senioren

Anke Stölken - (0421-243 78 04)

### Seniorengymnastik

- Di 09:00 - 10:00 Seniorengymnastik / ab ca. 55 ].  
Ort: Curiestr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)
- Di 10:00 - 11:00 Seniorengymnastik / ab ca. 55 ].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
- Di 18:00 - 19:00 Seniorengymnastik / ab ca. 50 ].  
Ort: Fritz-Gansberg-Str. 22 (Schulsporthalle)
- Do 10:00 - 11:00 Seniorengymnastik / ab ca. 55 ].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
- Fr 10:30 - 11:30 Seniorengymnastik / ab ca. 50 ]. In dieser Gruppe derzeit keine Neuaufnahmen!  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

### Seniorengymnastik + Spiel für Männer

- Di 10:30 - 12:00 Bewegung und Spiel für Männer / ab ca. 55 ].  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

### Seniorentanz

- Mo 10:30 - 11:30 Seniorentanz für Anfänger / ab ca. 55 ]. Informationen zu den Seniorentanzgruppen bei Ehepaar Mielke unter Tel. 0421-441293  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
- Mo 11:30 - 13:00 Seniorentanz für Fortgeschrittene / ab ca. 55 ].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

### Seniorentischtennis

- Mo 09:30 - 11:30 Seniorentischtennis / ab ca. 55 ]. Trainingszeiten für jüngere bzw. Punktspielinteressierte finden Sie unter "Sportangebot" in der Rubrik Tischtennis.  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87
- Do 09:30 - 11:30 Senioren-Tischtennis / ab ca. 55 ]. Informationen zu den Seniorentischtennis-Gruppen bei Manfred Zeise unter Tel. 0421-253231  
Ort: Curiestr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)

### Sitzgymnastik

- Mo 09:00 - 09:50 Sitzgymnastik / ab ca. 55 ].  
Ort: Horner Kirche (Gemeindehaus)
- Mo 10:00 - 10:50 Sitzgymnastik / ab ca. 55 ].  
Ort: Horner Kirche (Gemeindehaus)
- Di 10:00 - 11:00 Sitzgymnastik / ab ca. 55 ].  
Auch für Rollator- und Rollstuhlfahrer/innen geeignet!  
Ort: Curiestr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)

### Radwandern

- Mi 08:45 - ??? Die Radwanderer (Alter ab ca. 55 ].) fahren jeden Mittwoch ca. 25-35 km lange, meist halbtägige Touren. Diese sind ganz zwanglos, Pausen werden bei Bedarf eingelegt. Achtung: Die Radwandergruppe fährt nicht im Winter! Weitere Informationen bei Johann Löther (Tel. 0421-231516) bzw. Edmund Brandt (Tel. 0421-254588)  
Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)

### Wandern

- Di 14:00 - ??? Seniorenwandern (Alter ab ca. 55 ].): An jedem zweiten Dienstag werden gemütliche Wanderungen durchgeführt. Vom jeweiligen Treffpunkt aus wird mit Bahn oder Bus zu den Ausgangspunkten gefahren. Nähere Informationen zu Startpunkt, Wanderterminen und -zielen bei Heino Blome (Tel. 0421-4276359).  
Ort:

- Do 13:00 - ????: Sportliches Seniorenwandern (Alter ab ca. 55 J.): Am zweiten Donnerstag eines Monats wandert diese Gruppe ca. 10 km lang. Die Rundwanderungen dauern ca. 3 Stunden und werden von einer Kaffeepause unterbrochen. Nähere Informationen zu Wanderterminen und -zielen bei Wilhelm Cordes (Tel. 0421-236875).  
Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)

## Spiel und Sport für Kinder + Jugendliche

Anke Helmke - (0421-23 40 60 [Gesch.-St., Do 9.00 - 11.00 Uhr]  
spielsport@eiche-horn.de)

### Eltern-Kind-Gruppen

- Mo 16:00 - 17:00 Eltern-Kind-Gruppe / Alter ca. 1,5 bis 3 J.  
Ort: Ronzelenstr. 51 (Schulsporthalle)
- Mo 16:15 - 17:15 Eltern-Kind-Gruppe / Alter ca. 2,5 bis 4 J.  
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)
- Mi 09:30 - 10:30 Eltern-Kind-Gruppe / Alter ca. 10 Monate bis 1,5 J.  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
- Mi 10:30 - 11:30 Eltern-Kind-Gruppe / Alter ca. 1,5 bis 3 J.  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
- Do 15:00 - 16:00 Eltern, Kind u. Geschwister / Alter ab ca. 1,5 J.  
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)
- Do 16:00 - 17:00 Eltern, Kind und Geschwister / Alter ab ca. 1,5 J.  
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)
- Fr 09:30 - 10:30 Babygymnastik / für Kinder von ca. 6-18 Monaten (mit einem Elternteil)  
Ort: Curieistr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)
- Fr 10:30 - 11:30 Eltern-Kind-Gruppe / Alter ca. 1,5 bis 3 J.  
Ort: Curieistr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)
- Sa 09:30 - 10:30 Vater-Kind-Gruppe / Alter ca. 10 Monate bis 2 J.  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
- Sa 10:30 - 11:30 Vater-Kind-Gruppe / Alter ca. 2 bis 4 J.  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

### Kindergruppen ab ca. 3 J.

- Mo 15:00 - 16:00 Spiel + Sport für Kinder von ca. 4-5 J.  
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
- Mo 17:00 - 18:00 Spiel + Sport für Kinder von ca. 3-5 J.  
Ort: Ronzelenstr. 51 (Schulsporthalle)
- Di 16:00 - 17:30 Kinderturnen / ca. 4-7 J.  
Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
- Di 16:15 - 17:15 Spiel + Sport für Kinder von ca. 3-4 J.  
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

### Kindergruppen ab ca. 5 J.

- Mi 15:00 - 16:00 Spiel + Sport für Kinder von ca. 5-6 J.  
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)

### Kindergruppen ab ca. 7 J.

- Mo 16:00 - 17:00 Spiel und Sport für Kinder von ca. 6-8 J.  
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
- Di 17:00 - 18:30 Spiel und Spaß an den Geräten für Kinder von ca. 7-10 J.  
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
- Mi 17:00 - 18:00 Klettern und Ballspiele für Jugendliche von ca. 7-10 J.  
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

**Jugendgruppen ab ca. 9].**

- Mo 17:00 - 18:00 Spiel und Sport für Jugendliche ab ca. 9].  
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
- Di 17:15 - 18:30 Spiel und Spaß an den Geräten für Kinder von ca. 9-12].  
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

**Jugendgruppen ab ca. 11].**

- Mi 18:00 - 19:00 Ballspiele + Fitnesstraining für Mädchen u. Jungen / ca. 12-16].  
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

**Spezialangebot: Jazzdance / Hip Hop**

- Mi 16:00 - 17:00 Kindertanz / ca. 8-10].  
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
- Do 16:30 - 17:30 Hip Hop / 6-10].  
Ort: Gym-Raum 2000 Berckstr. 87
- Fr 14:30 - 15:30 Jazzdance für Mädchen von ca. 6-10].  
Ort: Gym-Raum 2000 Berckstr. 87
- Fr 15:30 - 16:30 Jazzdance für Mädchen von ca. 11-14].  
Ort: Gym-Raum 2000 Berckstr. 87
- Fr 17:30 - 18:30 Jazzdance für Mädchen von ca. 14-18].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

**Taekwon-Do**
**Karsten Block - (taekwondo@eiche-horn.de)**

- Mo 18:45 - 20:00 MODERN ARNIS (freies Training) / ca. 16-60].  
Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)
- Mo 20:00 - 21:30 MODERN ARNIS: klassische Kampfkunst u. effektive Selbstverteidigung / ca. 16-60].  
Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)
- Do 20:00 - 21:30 ab Grüngurt / ca. 14-30].  
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)
- Fr 18:30 - 20:00 Anfänger und alle Gürtel / ca. 8-60].  
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)
- Fr 20:00 - 21:30 Kampftraining / ca. 14-30].  
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)
- Sa 13:30 - 15:00 Freies Training (nur nach Absprache mit dem Abteilungsleiter) / ca. 14-60].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

**Tanzsport**
**Jürgen Kuzyk - (0421 - 23 92 06)**
**Trainingszeiten mit Trainern**

- Mi 18:30 - 21:00 Turniertanz-Fördergruppe (nur Standard)  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
- Fr 19:45 - 21:15 Tanzen für Fortgeschrittene in Standard- u. Lateintänzen mit guten Basiskenntnissen sowie Wiedereinsteiger / ab ca. 20].  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
- So 17:00 - 18:00 Line Dance Vor der erstmaligen Teilnahme bitte den Übungsleiter unter Tel. 0421-357759 kontaktieren!  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
- So 18:00 - 19:30 Tanzen für Anfänger/innen u. Wiedereinsteiger/innen (Standard-, Latein- und Modetänze)  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

**Trainingszeiten ohne Trainer**

Mo 20:15 - 22:15	freies Tanzsport-Training Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Mi 21:00 - 22:00	freies Tanzsport-Training Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Fr 18:30 - 19:30	freies Tanzsport-Training Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Sa 16:00 - 18:00	freies Tanzsport-Training Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

**Tennis****Lutz Burggraf - (0174 - 382 35 08 - tennis@eiche-horn.de)**

Unsere Tennisanlage mit 5 Rotsandplätzen liegt an der Berckstraße, Eingang gegenüber der Bahnunterführung. Der Spielbetrieb im Winter findet in einer angemieteten Halle statt. Ansprechpartnerin für die Vergabe der Winter-Hallenzeiten (an Mitglieder) ist Birgit Feddersen, Tel. 0421-237039 bzw. 0151-53120781. Unser qualifiziertes Trainerteam (DTB-Lizenzen) bietet u.a. Kinder- und Jugendtraining, Fördertraining/Leistungs- und Erwachsenen- und Probetraining für neue Mitglieder.

In allen Altersklassen nehmen wir am Punktspielbetrieb teil. Auch vereinsinterne Meisterschaften und Turniere sowie Hobby-Doppelrunden für Breitensport-Spieler/innen werden angeboten. Wer sich für die Aufnahme in die Tennisabteilung interessiert, meldet sich bitte bei Stephan Henschel: henschel@tennis-horn.de oder Tel. 0151-42350988.

**Tischtennis****Günter Herbold - (0421 - 23 12 14 - tischtennis@eiche-horn.de)**

Mo 17:00 - 19:00	Jungen und Mädchen / ca. 8-16 J Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Mo 19:00 - 21:30	Erwachsene / ca. 17-70 J. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Di 18:00 - 21:00	Erwachsene / 17-70 J. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Fr 19:00 - 21:30	Freizeitspieler/-innen / ca. 18-70 J. Diese Trainingszeit nur nach telefonischer Vereinbarung nutzen! Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)

**Ultimate Frisbee****Lars Kiewidt - (0176 - 217 148 19 - frisbee@eiche-horn.de)**

Mo 19:30 - 21:00	(Mannschafts-)Training f. alle / ca. 16-40 J. Zeit und Ort gelten nur für das Winterhalbjahr (etwa Anfang Oktober bis Ende März). Im Sommerhalbjahr findet das Training i.d.R. zu einer ähnlichen Zeit auf der Sportanlage Curiestraße statt. Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)
Di 22:00 - 23:30	(Mannschafts-)Training für alle / ca. 16-40 J. Zeit und Ort gelten nur für das Winterhalbjahr (etwa Anfang Oktober bis Ende März). Ort: Spittaler Str. (Alte Uni-Halle 6)
Do 19:00 - 21:00	(Mannschafts-)Training für alle / ca. 16-40 J. Zeit und Ort gelten nur für das Sommerhalbjahr (etwa Anfang April bis Ende September). Der Platz befindet sich neben der Sporthalle. Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)
Do 20:00 - 22:00	(Mannschafts-)Training für alle / ca. 16-40 J. Zeit und Ort gelten nur für das Winterhalbjahr (etwa Anfang Oktober bis Ende März). Ort: Spittaler Str. (Alte Uni-Halle 6)

**Volleyball****Eike Koschorreck - (0421 - 233 777 - volleyball@eiche-horn.de)****1. Damen**

- Di 19:30 - 21:30 Leistungstraining (3. Liga) / ca. 18-35 ].  
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)
- Do 20:00 - 22:00 Leistungstraining (3. Liga) / ca. 18-35 ].  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87
- Fr 18:00 - 20:00 Leistungstraining (3. Liga) / ca. 18-35 ].  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87.

**2. Damen**

- Di 19:30 - 21:30 Volleyball 2. Damen / ca. 16-40 ].  
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)
- Do 20:00 - 22:00 Volleyball 2. Damen / ca. 16-40 ].  
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)

**3. Damen**

- Di 18:00 - 20:00 Volleyball 3. Damen / ca. 16-25 ].  
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)
- Do 18:00 - 20:00 Volleyball 3. Damen / ca. 16-25 ].  
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)

**weibliche Jugend 1 / 4. Damen**

- Mo 18:30 - 20:30 Volleyball 4. Damen / Jahrgänge 1995-99  
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)
- Di 18:00 - 19:30 Volleyball 4. Damen / Jahrgänge 1995-99  
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)
- Di 18:00 - 19:30 Volleyball U16 / Jahrgänge 1997-99  
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)
- Fr 17:00 - 18:30 Volleyball 4. Damen / Jahrgänge 1995-99  
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)

**Anfänger/innen**

- Di 16:00 - 17:30 Volleyball-Anfänger Jungen + Mädchen / Jahrgänge 2000-03  
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)
- Do 16:00 - 17:30 Volleyball-Anfänger Jungen + Mädchen / Jahrgänge 2000-03  
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)

**Herren**

- Mi 20:30 - 22:00 Volleyball 1. Herren / ca. 16-50 ].  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

**Senioren**

- Fr 18:00 - 20:00 Volleyball Senioren / ca. 40-70 ].  
Ort: Freiligrathstr. 11 (Schulsporthalle)

**Freizeit-Mixed-Gruppen**

- Mo 18:30 - 20:30 Volleyball Mixed-Gruppe / ca. 25-60 ].  
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)
- Fr 20:15 - 22:00 Volleyball Mixed-Gruppe / ca. 25-60 ].  
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

## Wasser - Gymnastik

**Carola Kanter - (0421 - 27 07 70)**

Mo 17:45 - 18:30	Wassergymnastik (auch bei orthopädischen Problemen) / ca. 55-75]. Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Di 18:30 - 19:15	Wassergymnastik / ca. 50-70]. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Mi 09:00 - 09:40	Wassergymnastik / ca. 60-75]. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Mi 09:40 - 10:20	Wassergymnastik für Personen mit orthopädischen Problemen / ca. 50-70]. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Mi 10:20 - 11:00	Wassergymnastik / ca. 60-70]. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Mi 15:00 - 15:45	Wassergymnastik / ca. 60 - 80]. Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Do 12:00 - 12:40	Aqua-Fitness / ca. 50-70]. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Do 12:40 - 13:20	Wassergymnastik für Senior(inn)en / ca. 65-80]. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Do 17:00 - 17:40	Wassergymnastik für Berufstätige / ca. 55-70]. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Do 17:40 - 18:20	Wassergymnastik für Personen mit orthopädischen Problemen / ca. 50-75]. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Do 17:45 - 18:30	Wassergymnastik für Personen mit orthopädischen Problemen / ca. 50-70]. Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Do 18:20 - 19:00	Wassergymnastik für Berufstätige / ca. 50-65]. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Do 18:30 - 19:15	Aqua-Fitness / ca. 30-60]. Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Do 19:15 - 20:00	Aqua-Fitness / ca. 35-65]. Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)

## Weitere Auskünfte erteilt:

## TV Eiche-Horn - Geschäftsstelle


Berckstr. 87, 28359 Bremen	Öffnungszeiten:	
Tel. 0421 - 23 40 60	Montag	09.00-11.00 Uhr
Fax 0421 - 23 77 40	Dienstag	16.00-18.00 Uhr
e-mail: <a href="mailto:info@eiche-horn.de">info@eiche-horn.de</a>	Mittwoch	09.00-11.00 Uhr
Internet: <a href="http://www.eiche-horn.de">www.eiche-horn.de</a>		16.00-18.00 Uhr
Bankverbindung: Konto-nr. 107 43 43	Donnerstag	09.00-11.00 Uhr
Sparkasse Bremen (BLZ 290 501 01)	Freitag	09.00-11.00 Uhr

# » Jiu Jitsuka schlagen ungebremst zu



Martina Baumann-Walther (vierte von links) überreicht den neuen Vollkontaktanzug

Neue Trainingsmöglichkeiten ergeben sich für die Jiu Jitsuka und Selbstverteidigungssportler der Judoabteilung. Dank einer großzügigen Spende des ebs EDV Büro Service verfügt die Abteilung nun über einen Vollkontaktschutzanzug. Firmeninhaberin Martina Baumann-Walther überreichte den Anzug den begeisterten Kampfsportlern. Spezialeinheiten der Polizei und des Militärs nutzen eben diesen Anzug zu

Trainingszwecken. Vollkontaktschläge und Tritte sind nun ungebremst im Training trainierbar. Auch im neuen Selbstverteidigungskurs für Frauen kommt die gesponserte Schutzbekleidung zum Einsatz. „Ohne die freundliche Unterstützung wäre uns die Anschaffung des 1.500 Euro teuren Anzuges nicht möglich gewesen“, freut sich Jiu Jitsu Lehrer Sven Antonik. 



**ebs**

Martina Baumann-Walther  
 Fachbüro für kaufmännische  
 Komplettbetreuung  
 geprüfte Bilanzbuchhalterin  
 Lohn- und Gehaltssachbearbeiterin

**Wir holen Sie da raus!**

Wie – erfahren Sie im kostenlosen Erstgespräch.  
 Kontakt-Informationen: [www.ebs-bremen.de](http://www.ebs-bremen.de)

# » Der Vorstand stellt sich vor

Seit sieben Monaten leitet ein neu zusammengestellter Vorstand die Geschicke des TV Eiche Horn. Nachstehend eine kurze Vorstellung der einzelnen Vorstandsmitglieder.



## Björn Jeschke – Vorsitzender

Mitglied im TV Eiche Horn seit 1996  
Mitglied im Vorstand seit 2008

Telefon 0160 978 128 89

**Aufgabenschwerpunkt im Vorstand:** Vertretung in sportlichen und in politischen Gremien (z. B. LSB), Personal, Verwaltung, Geschäftsführer

**Berufsbereich:** Wirtschaftsberatung und Immobilienmanagement; Geschäftsführender Gesellschafter der „Bremer Hanse Immobilien OHG“

**sportliche Vorlieben:** Leichtathletik, Basketball, Schwimmen



## Burkhard Süttmann – Stellvertretender Vorsitzender

**Aufgabenschwerpunkt im Vorstand:** juristische Bewertungen, Vereinsgaststätte, Versicherungen

**Berufsbereich:** Rechtsanwalt und Notar; Partner in der Sozietät Hauschildt & Süttmann

**sportliche Vorlieben:** Wandern, Radfahren, Schwimmen

Telefon 144 83



## Dirk Porthun – Stellvertretender Vorsitzender

Mitglied im TV Eiche Horn seit 1981  
Mitglied im Vorstand seit 2001

**Aufgabenschwerpunkt im Vorstand:** Vertretung des Vorsitzenden, Mitglied des Bauausschusses, Vertretung des TV Eiche Horn im Kreis „Runder Tisch Jugend“

**Berufsbereich:** Dipl.-Ing.

**sportliche Vorlieben:** Fitness

Telefon 23 31 97



## Dietrich Behl – Referent für Finanzen

Mitglied im TV Eiche Horn seit 1964 (mit kurzer Unterbrechung). Seit Februar 2008 im Vorstand als Referent für Finanzen tätig

**Aufgabenschwerpunkt im Vorstand:** Finanzen

**Berufsbereich:** Rentner/davor Bankkaufmann

**sportliche Vorlieben:** Volleyball und sportliches Wandern

Telefon 25 21 74



**Angelo Caragiuli – stellvertreter Referent für Finanzen**  
Mitglied im TV Eiche Horn seit 1997

**Aufgabenschwerpunkt im Vorstand:** Finanzen

**Berufsbereich:**  
Personalentwickler

**sportliche Vorlieben:**  
Fußball, Tanzen

Telefon 243 91 18



**Sabine Heuke - Referentin**  
Mitglied im TV Eiche Horn seit 2007

**Aufgabenschwerpunkt im Vorstand:** Öffentlichkeitsarbeit und redaktionelle Arbeit Horner Sportmagazin

**sportliche Vorlieben:**  
Radfahren, Volleyball, Tennis

Telefon 43 08 203



**Ingeborg Russ - Referentin**  
Mitglied im TV Eiche Horn seit 1987

**Aufgabenschwerpunkt im Vorstand:** Marketing und Sponsoring

**sportliche Vorlieben:**  
Gymnastik und Laufen

Telefon 23 33 64



**Dr. Thomas Seefeld – Referent**  
Mitglied im TV Eiche Horn seit 1998

**Aufgabenschwerpunkt im Vorstand:** Infrastruktur, Leitung Bauausschuss

**Berufsbereich:**  
Ingenieur

**sportliche Vorlieben:**  
Volleyball, Tanzen, Wandern

Telefon 23 55 53



**Dr. Elke von Oehsen - Referentin**  
Mitglied im TV Eiche Horn seit 1984 (als Übungsleiterin Karate)  
Seit 1999 als Referentin im Vorstand tätig

**Aufgabenschwerpunkt im Vorstand:** Vereins- und Sportentwicklung, Qualitätsmanagement, Moderation von Sitzungen

**Berufsbereich:**  
Bildungsreferentin, Bildungsmanagerin, Organisations- und Personalentwicklung

**sportliche Vorlieben:**  
Karate, Kampfsportarten allgemein, Radfahren, Fitness, Walking, Paddeln, Basketball

Telefon 04791/ 138 08



*Das komplette Team*

**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

**PETERSEN • OPTIK**

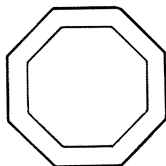


Horner Heerstr. 37 · Postfach 34 70 30 · 28359 Bremen

Telefon 04 21 / 230112

**BRILLEN · KONTAKTLINSEN**

**FERNGLÄSER**



# » Neue Vereinsatzung

Seit dem 7.6.2013, dem Tag der Eintragung in das Vereinsregister, hat der TV Eiche Horn eine völlig neue Vereinsatzung, die den heutigen Erfordernissen an eine moderne Vereinsatzung gerecht wird. Die erste Satzung stammte aus dem vorherigen Jahrhundert, nämlich aus dem Jahre 1899. Die letzte Änderung der alten Satzung erfolgte im vorigen Jahrhundert, nämlich im Jahre 1999.

Die aktuelle Satzung wurde am 28.2.2013 in der dafür zuständigen Mitgliederversammlung einstimmig beschlossen.

Die Satzung ist insgesamt modernisiert und neu gefasst worden, wobei die Vereinsorgane wie Vorstand, Hauptausschuss, Ehrenrat, Abteilungen, Gruppen, Delegiertenversammlung und Mitgliederversammlung beibehalten wurden.

Neu geschaffen wurde in § 17 eine Jugendversammlung für die Förderung der abteilungsübergreifenden Jugendarbeit und die Position eines Jugendreferenten mit Stimmrecht im Vorstand. Die Jugendversammlung kann sich eine Jugendordnung geben. Alle Vereinsmitglieder vom vollendeten 12. bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres sind hiermit herzlich aufgerufen, daran mitzuwirken und sich in die Vereinsarbeit einzubringen.

## Was ist darüber hinaus im Wesentlichen neu in dieser Satzung?

Es gibt eine klarere Gliederung. Die Begriffe sind stringenter und es werden durchgängig geschlechtsneutrale Formulierungen verwendet. Die Zuständigkeiten der Gremien und deren Abgrenzung ist überarbeitet worden. Die Geschäftsordnungsvorschriften sind – soweit möglich - in einem Paragraphen (§ 20) zusammengefasst worden. Die Vorschriften über die Aufnahme in den Verein (§ 4) und über die Beendigung der Mitgliedschaft (§ 5) sind präzisiert worden. Ebenso alle Beitragsfragen (§7), wobei alle Beitragszahlungen durch Einzugsermächtigung (Lastschrift) zu erfolgen haben. Datenschutz (§ 22) und Fragen der Haftung der Mitglieder der Vereinsorgane und von Schäden, Unfallfolgen oder Verlusten, die Mitglieder erleiden (§ 21) sind erstmals in der Satzung geregelt worden. Der Vereinszweck (§2) ist an die steuerlichen Vorgaben der Abgabenordnung angepasst worden, wobei neu die Möglichkeit geschaffen wurde für eine Aufwandsentschädigung für Vereinsämter und ein Anspruch von Mitgliedern und Mitarbeitern auf Ersatz von Auslagen, die ihnen durch die Tätigkeit für den Verein entstanden sind.

Sehr am Herzen lag der Satzungskommission die moderne Formulierung der Vereinsziele. Zentraler Vereinszweck ist nach § 2 Ziff. 1 die Förderung des Sports, der insbesondere verwirklicht wird durch Förderung des Breiten-, Wettkampf- und Gesundheitssports, Förderung der sportlichen Rehabilitation und die Errichtung und Unterhaltung von Sportanlagen.

Der Verein fördert nach § 2 Ziff. 2 den Sport als verbindendes Element zwischen Nationalitäten, Kulturen, Religionen und sozialen Schichten. Er bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, unabhängig von Geschlecht, Identität, Abstammung, Hautfarbe, Herkunft, Glauben oder sozialer Stellung, eine sportliche Heimat.

Alle Vereinsmitglieder sind herzlich aufgerufen, an diesen Vereinszielen mitzuarbeiten und die neue Satzung mit Leben zu erfüllen. Der Wortlaut der neuen Satzung kann auf der Homepage des TV Eiche Horn unter [www.eiche-horn.de](http://www.eiche-horn.de) im pdf-Format eingesehen und heruntergeladen werden. Die gedruckte Ausführung liegt in der Geschäftsstelle in der Berckstraße 87 zur Abholung bereit.

# » Die Seelöwen zu Besuch



Foto: Zapfoto

Die Spieler der 1. Tennis Bundesliga vom Bremerhavener TV besuchten die Mitglieder und Gäste des TV Eiche Horn an einem ganz besonderen Ferientag auf der Tennisanlage in der Berckstraße

Als Tennisspieler Juan-Martin Aranguren, Massimo Ocera, Marc Sieber und Peter Torebko in der Berckstraße ankamen, herrschte bereits fröhliche Stimmung auf der Tennisanlage. Die vier „BTV-Seelöwen“, ihr Trainer Torben Theine und der 1. Vorsitzende des Fördervereins Bernd Badenhorst mit seiner Frau Jutta wurden herzlich vom Abteilungsleiter Lutz Burggraf begrüßt, bevor drei Stunden „Gänsehaut-Feeling“ folgten. So jedenfalls drückten es die jungen Mannschaftsdamen aus, die das große Glück hatten, mit den Tennisprofis Seite an Seite auf dem Platz zu stehen.

Während Trainer Torben Theine, Massimo und Marc auf Platz 1 sich um die kleinen Tennisspieler kümmerten,

standen Peter und Juan-Martin mit den Horner Damen auf dem zum Center-Court umfunktionierten Platz 2. Birte Quarz, Alina Stürck, Mareike Westmeyer, Lisa Mammen und Kati Hagen waren „total begeistert“. „So etwas erlebt man nur einmal im Leben“, meinten sie und es wäre der schönste Tennistag, den sie je erlebt hätten.

Die Horner Herren Niklas Klinz und Matthias Meyer sahen das mit etwas weniger Leidenschaft, waren aber ebenso begeistert wie ihre weiblichen Vereinskameradinnen. Sie boten in einem gemischten Doppel mit Marc Sieber und Peter Torebko den über 120 Zuschauern ein fast bundesligareifes Match und wurden dafür mit viel Beifall belohnt.




Foto: Zapfoto



Foto: Zapfoto

Höhepunkt der Veranstaltung war der Showkampf der BTV-Seelöwen. Dass für die Horner Damen und Herren noch viel Luft nach oben war, bewiesen die vier Bundesligaspieler auf recht anschauliche Weise, nicht ohne dabei den begeisterten Zuschauern den Spaß am Tennisspielen zu vermitteln. Während auf dem „Center Court“ Tennis vom Feinsten demonstriert wurde, erklärte Trainer Theine

dabei Spielstrategien wie „Serve-and-volley“ oder „Australischer Aufschlag“. Ihre Aufgabe richtig gut gemacht haben auch die „Ballkinder“ Isabel Runge, Natalie Stern, Fiona John, Jaqueline Pushchin, Tim-Luca Henschel und Steffen Eggers. Am Tag zuvor hatten sie von ihrem Trainer Stephan Henschel die nötige Einweisung für diese nicht unwichtige Aufgabe erhalten.

Eine Tombola, verschiedene Info-Stände, Getränke, Eis und Bratwürste vom Grill, sowie ein gemeinsames Abendessen der Organisatoren mit den Gästen in der Vereinsgaststätte, und nicht zuletzt das wunderschöne Wetter haben diese sportliche Veranstaltung für alle zu einem unvergesslichen Tag gemacht. 

Jutta Barth



**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](http://www.apomarkus.de)

# » Die Seelöwen zu Besuch – aus persönlicher Sicht

Als im Mai die prominenten Gäste aus Bremerhaven angekündigt wurden, schien das alles noch ziemlich weit weg und unrealistisch für mich. Schon oft bin ich in den letzten Jahren und auch schon in dieser Saison nach Bremerhaven in den Bürgerpark gefahren, um dort Bundesligatennis zu sehen und mitzufiebern. Aber selbst mit diesen Topspielern auf einem Platz stehen und trainieren, anstatt nur am Rande zu stehen und zuzugucken, das klingt eher nach einer Wunschvorstellung. Doch genau das wird uns, den 1. Damen vom TV Eiche Horn, dann in dieser Saison ermöglicht. Neben einem Showmatch und einem Doppel werden wir bei dem Event mit den Seelöwen zusammen trainieren.

Ab da steigt die Vorfreude von Woche zu Woche mehr und vor allem bin ich gespannt, wer von der Mannschaft mitkommen wird. Nachdem das fleißige Organisationsteam alle Vorbereitungen getroffen hat und der Tag bis ins Detail geplant ist, ist es dann endlich so weit. Am 12. Juli strahlt die Sonne mit uns und der auf Vordermann gebrachten Tennisanlage um die Wette und am Nachmittag geht das von allen lang ersehnte Event dann endlich los. Durch die grüne Pforte zu unserer Anlage spazieren pünktlich um 16.00 Uhr Massimo Ocera, Marc Sieber, Peter Torebko und Juan-Martin Aranguren gemeinsam mit ihrem Trainer Thorben Theine.

Mit der Damenmannschaft zusammen stehe ich vor den Umkleiden und wir freuen uns riesig, dass gleich vier Spieler von Bremerhaven den Weg zu uns gefunden haben. Nach der Begrüßungsansprache steht unser Training dann auch gleich als Erstes auf dem Programm. Die vier Jungs teilen sich auf und so trainieren Massimo und Marc die Jüngeren und Peter zusammen mit Juan uns. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde auf dem Platz fackeln die beiden auch gar nicht lange und es geht direkt los.

Das Training mit Peter und Juan und vor allem auch die vielen Zuschauer beim Training pushen mich und die Anderen an diesem Freitag zu Höchstleistungen.



Foto: Sabine Heule


*Mareike Westmeyer verabschiedet sich von Juan-Martin Aranguren*

Ich glaube, ich habe mich noch nie zuvor bei einem Training so angestrengt und bin so motiviert, wie ich es an diesem Tag bin! Darüber staunt auch unser Trainer Stephan Henschel am Rand nicht schlecht und wundert sich, wo wir diese Lauffreude und den Kampfgeist herzaubern.

Die Doppelübungen mit den beiden Bundesligaspielern machen total Spaß und es kommen tolle Ballwechsel zustande. Sogar das gehasste Aufschlagtraining macht heute so richtig Spaß!

Die Stunde Training vergeht wie im Flug und viel zu schnell stehen wir schon wieder neben dem Platz und schauen begeistert beim Showmatch der vier Spieler zu.

Der Tag mit den Seelöwen war ein tolles Erlebnis, von dem wir noch lange zehren werden und uns gerne daran zurückerinnern. Und wer weiß, vielleicht dürfen wir die Seelöwen nächstes Jahr wieder bei uns begrüßen.

An dieser Stelle möchten wir alle noch einmal ein großes Dankeschön an die Organisatoren richten. 

Mareike Westmeyer

# » Schöner Saisonabschluss der Schachabteilung

**Gruppe Erwachsene:** In der Saison 2012/2013 hat sich die 1. Mannschaft der Spielgemeinschaft Horn/Wilstedt in der Bremer A-Klasse (an acht Brettern) gut geschlagen und nach dem letztjährigen Aufstieg die Klasse sicher gehalten. Tatsächlich war am letzten Spieltag sogar noch der Aufstieg in die Stadtliga möglich. Gut verstärkt wurde die Mannschaft ab Anfang des Jahres durch Alexander Norbach.

In der kommenden Saison wollen wir wieder möglichst weit oben in der A-Klasse mitspielen. Darüber hinaus haben wir eine 2. Mannschaft in der (untersten) D-Klasse angemeldet, in der nur an vier Brettern gespielt wird und auch Nachwuchsspieler eingesetzt werden können.

Mit 13 Teilnehmern, davon vier Hornern, wurde auch die Vereinsmeisterschaft zusammen mit Wilstedt ausgetragen und offiziell DWZ ausgewertet. Christian Maeder konnte den Schach-Vereinsmeistertitel knapp vor dem punktgleichen Stephan Kück aus Wilstedt behaupten, der dafür aber Blitzschach-Vereinsmeister wurde.

**Gruppe Kinder und Jugendliche:** Am 26. Juni feierte die Schachgruppe mit der Verleihung der Kinder- und Jugendpreise den Saisonabschluss. Zum gegenseitigen Kennenlernen waren die Eltern unserer Schachkids und die ehemaligen Schachtrainer Jean Pierre Guérin und Erik Zimmermann eingeladen.



Silas und Kian Viet

Erwin Troike berichtete von den Anfängen der Schachgruppe seit 2006 und warb für den Zusammenhalt und weitere Unterstützung

für die zukünftige Schachabteilung. Am 25. September soll erstmalig ein Abteilungsvorstand gewählt werden! Christian Maeder würdigte die Trainings- und Turnieraktivitäten der Kinder und Jugendlichen. Die jüngste Teilnehmerin ist fünf Jahre jung und gerade in die Schule



Philipp Stern

gekommen. Für die vereinsinternen Meisterschaften in den Altersklassen U10, U14 und U18 gab es Pokale, Medaillen und Urkunden. U10 und U14 Sieger wurden die Brüder Kian (8 Jahre) und Silas (11) Viet. U18 Sieger wurde Philipp Stern (16), der sich in einem Jahr schachlich rasant entwickelt hat.

**Aussicht:** In der neuen Saison wollen wir uns wieder zusammen mit Lilienthal an der Bremer Jugendmannschaftsmeisterschaft und anderen Turnieren beteiligen. Im Übrigen haben inzwischen Christian Maeder (für den Leistungssport) und Philipp Stern (für den Breitensport) die Prüfungen zum C-Trainer erfolgreich absolviert. Da diese Lizenz nur für vier Jahre gilt, hatte Christian Maeder in diesem Jahr die Prüfung erneut ablegen müssen. Unserer Kinder- und Jugendgruppe wird also mit unserem Team ein qualifiziertes Schachtraining geboten. Wer hier mal reinschnuppern möchte, hat immer mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr im Clubraum die Gelegenheit dazu.

Christian Maeder



## » Walter Ehlers Der Mann für alle Fälle

„Walter, kannst Du mal .....“

Ob ein Schutzschalter in der Sicherungsanlage im Sportzentrum ausgetauscht werden muss, oder ob es um die Planung und Ausführung einer baulichen Maßnahme geht – Walter Ehlers ist immer der richtige Mann.

Seit mehr als 30 Jahren ist Walter Ehlers der Mann für alle Fälle beim TV Eiche Horn. Er weiß genau, wo die Stromkabel verlaufen, welcher Schalter was abschaltet und welcher Handwerker für welches Gewerk am besten und am günstigsten ist.

Angefangen hat alles vor mehr als 40 Jahren, als Walter Ehlers mit seinem achtjährigen Sohn Bernd zum Fußballtraining auf die Fritzwiese kam – er selbst hatte mit dem TV Eiche Horn nichts am Hut. Wie alle fußballbegeisterten Väter war er bei jedem Spiel dabei und hat die Mannschaft auch zu den Auswärtsspielen begleitet.

1977 wurden Spielleiter gesucht, die sich um die Spielpläne der einzelnen Mannschaften kümmern – Walter Ehlers wurde Spiel-

leiter und Mitglied im TV Eiche Horn. Wenig später wurde er Jugendleiter der Fußballabteilung und sorgte seitdem bei anfallenden Arbeiten auf der Fritzwiese dafür, dass die Eltern, die immer lautstark ihre Kinder 'anfeuert', diese Arbeiten erledigten.

1983 gründete Walter Ehlers einen Kegelklub, um die Ehefrauen zu 'besänftigen', die während des Fußball-Trainings und der Spiele am Wochenende immer allein zu Hause waren. Dieser Klub existiert noch heute und die Mitglieder treffen sich einmal im Monat, um die Kugel in die Vollen zu werfen.

Walter Ehlers ist gelernter Elektriker und war als Fernmelde-techniker bei der Telekom angestellt. Dies waren die besten Voraussetzungen, als der Vorstand des TV Eiche Horn Mitte der achtziger Jahre jemanden suchte, der die technischen Anlagen betreut und kleinere Reparaturen ausführen konnte. Seit dieser Zeit ist Walter Ehlers der Mann für alle Fälle. Was soll gemacht werden? Können wir das selbst bewerkstelligen? Wenn nicht – die anfallenden Arbeiten ausschreiben, Aufträge erteilen und die

Arbeiten überwachen – seit mehr als 30 Jahren erledigt Walter Ehlers diese Aufgaben vorbildlich. Eine der größeren Herausforderungen, die er zu bewältigen hatte, war ein Sturmschaden im Jahre 1991. Zwei Drittel des Hallendaches waren weggeweht und es regnete. Der entstandene Schaden bezifferte sich auf DM 120.000,-.

Auch die fachliche Begleitung beim Bau des Kunstrasenplatzes an der Curiestraße und bei der Sanierung des Hauptplatzes/Kunstrasenplatzes an der Fritzewiese gehörten zu Walter Ehlers Aufgaben. Gewachsen ist im Laufe der Jahre auch die gute Verbindung zum Sportamt und zum Umweltbetrieb Bremen (früher Stadtgrün), die für den Zustand der öffentlichen Anlagen zuständig sind. „Die Zusammenarbeit hat immer gut geklappt und auch viel Spaß gemacht“, so Walter Ehlers.

Viel Freude hat Walter Ehlers nach wie vor am Fußballspielen – vor allem, wenn die Lütten den Ball treten. „So viel Kampf und Einsatz bis zum Letzten – es macht Spaß, dabei zuzusehen“, sagt Walter Ehlers. Zum Abschalten und Entspannen ist unser Mann für alle Fälle schon immer gern in seinen Garten gegangen. Karoffeln, Bohnen, Zwiebeln – alles, was wächst und gedeiht, macht ihm viel Spaß.

Aber ein anderes Feld muss gemeinsam „beackert“ werden – denn der Verein und Walter Ehlers müssen sich langsam mit dem Gedanken anfreunden, seine Aufgaben nach und nach in jüngere Hände zu übergeben. Nicht die leichteste der vielen Aufgaben der vergangenen Jahrzehnte! Möge es gelingen! 🇩🇪

Sabine Heuke

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

**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.

**» Mitstreiter gesucht!**

Für die Betreuung der Gebäude und technischen Einrichtungen im Sportzentrum und für die Durchführung und Koordination von Wartungs- und Instandhaltungsmaßnahmen sucht der TV Eiche Horn tatkräftige Unterstützung auf Teilzeitbasis.

Wenn Sie über entsprechende handwerkliche und organisatorische Fähigkeiten verfügen und sich im Verein engagieren möchten, senden Sie die entsprechenden Unterlagen bitte an die Geschäftsstelle, Berckstraße 87, 28359 Bremen. 🇩🇪

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



# PANNE? UNFALL?

*hier kommt Hilfe .....*

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

\* Sofern uns dies nach dem Rechtsberatungsgesetz erlaubt ist

**nutzen sie unseren professionellen Service im Schadensfall\*!**



Hafenwende 45 · 28357 Bremen

Tel. 20 45 85 Internet: [www.jonny-hilker.de](http://www.jonny-hilker.de)  
24 h Notruf. 0172 – 429 87 55



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](http://www.bohlken-engelhardt.de)

## » Was ist Psychomotorik?

Die Welt der Kinder ist eine Welt des Spielens und sich Bewegens. Das Kind nimmt sich über die Sinne wahr und weniger über den Kopf. Es spürt seine Gefühle in Bewegung - z.B. hüpf es vor Freude in die Luft. Damit ist Bewegung nicht allein auf den Körper bezogen, sondern Ausdruck der gesamten Persönlichkeit. Unter PM wird die enge Verknüpfung der geistigen-seelischen und der körperlich-motorischen Prozesse verstanden.

In einer PM Sportstunde steht das sich bewegende Kind mit all seiner Kreativität und Einfallsreichtum im Mittelpunkt. Anstelle von vorgegebenen Aufgaben treten ganzheitliche Spiel- und Bewegungshandlungen. PM beinhaltet Übungen zur Förderung von Wahrnehmungs- und Bewegungsfertigkeiten, sowie Entspannung. Das

Kind sucht sich seine zu ihm passende Bewegungsart selbst aus. Dies ist wichtig zur Ausreifung seiner Persönlichkeit.

Bei verschiedensten Bewegungsarten machen Kinder elementare Erfahrungen und verbessern so individuell und spielerisch ihr sportliches Können.

Trotzdem gibt es feste Rituale, wie z.B. das Anfangs- und Endspiel, sowie das gemeinschaftliche Auf- und Abbauen der Geräte. Die Gruppen werden von mindestens zwei Betreuern begleitet und auch die Gruppengröße ist begrenzt. Daher bitten wir um Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel.: 23 40 60).

Freitag Bergiusturnhalle 15.15 Uhr – 16.15 Uhr (Beginn nach den Herbstferien) Kinder zwischen ca. 5 und 9 Jahren.

## » ZUMBA - Try the workout & join the party



Zumba-Kursleiterin Ines

Immer donnerstags von 11 bis 12 Uhr geht es heiß her beim TV Eiche Horn in der Berckstraße: Die neue Zumba-Kursleiterin Ines tanzt mit Interessierten zu exotischen Klängen, kraftvollen Latino-Rhythmen und internationa-

len Beats. Bevor Sie es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba Fitness-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Unter den regelmäßigen Teilnehmern entwickelt sich oft eine eingeschworene Gemeinschaft.

ZUMBA® ist für alle Menschen geeignet, die Ihren Körper in Schwung bringen wollen und den Stress ohne großen

Aufwand und mit viel Spaß wegtanzen möchten. Bei einem heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton uvm. wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert. ZUMBA® besteht aus einfach zu erlernenden Schritten und Bewegungen - JEDER kann folgen und bemerkt schon nach kurzer Zeit die ersten positiven Trainingseffekte. Diese Mischung macht süchtig!

**Gute Nachricht:** Nach den Herbstferien gibt es Zumba auch für Berufstätige! Dienstags von 20 bis 21 Uhr im Freizeitheim an der Curierstraße.

### EICHE HORN – mein Verein



..... „sympathisch, aktuell und nah.“

Steffen Haderler  
(Fußball, A-Jugend)

## » Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungslehrgang

Dr. Elke von Oehsen 7. Dan Karate (außerdem Judo, Iaido, Kyusho, JiuJitsu, Tai-Chi) Lehrgangsgebühr jeweils : 15 €

### TERMINE:


**Sonntag, 27.10.2013** (13-16 Uhr) für Erwachsene jeden Alters  
 Ausrichter und Informationen: TV Eiche Horn  
 Claus-Michael Westphal (Abteilungsleiter Karate Eiche Horn)  
 Tel: 0421/ 7 51 36 / cmwestphal@uni-bremen.de

**Sonntag 17.11.2013** (13-16 Uhr) nur für Frauen (ab 13 Jahre)  
 Ausrichter und Informationen: Bremer Karate Verband (BKV)  
 Kirsten Gieseler (BKV-Frauenwartin)  
 Tel: 0421-22 32 776, mobil: 0174-400 11 55,  
 E-Mail: k.gieseler@konflikt-loesung.com

## » Horner Ferien Camp - Sommer 2013



Unsere zwei Wochen Ferienbetreuung waren wieder schnell ausgebucht. Jeweils 20 Kinder wurden in unserem Verein von 9 bis 15 Uhr mit Spielen und viel Sport betreut. Bei schönem Wetter auf der Fritzwiese oder in der Halle. Besonders beliebt ist auch immer wieder die Kegelbahn, wo mit großem Spaß viele Punkte gesammelt werden. In jeder Woche stand auch ein Ausflug auf dem Programm: die erste Fahrt ging in den Wild- und Freizeitpark Ostrittum und die zweite nach Hatten in den Kletterpark. Einige Mutige und Klettererfahrene bewältigten alle Stufen und Höhen.

Wenn unser Stamm an Übungsleitern/-innen es ermöglicht, gibt es im nächsten Jahr eventuell auch Betreuungswochen in den Oster- und Herbstferien und vielleicht sogar drei Wochen im Sommer. 

Anke Helmke

## Ihre Anwälte in Horn



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

**Lars-Ole Ansteeg**

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

**Steffen Speichert**

Rechtsanwalt  
 Arbeitsrecht · Verwaltungsrecht · öffentl. Baurecht

**Ulrike von Rönn**

Rechtsanwältin  
 Verkehrsrecht · Medizinrecht · Strafrecht



Achterstraße 27 · 28359 Bremen  
**Telefon: 0421 - 222 741 0**  
[www.anwaelte-horn.de](http://www.anwaelte-horn.de)

Erst einmal alles in Ruhe besprechen!

# SENIOREN-NACHMITTAGE IM UNIVERSUM®



**16. Okt., 13. Nov. und 11. Dez. 2013**

Um 15.00 Uhr beginnt Ihr Besuch mit einem kurzen Vortrag. Im Anschluss werden Sie durch einen Themenbereich der Ausstellung begleitet. Preis 15 € inkl. Kaffee und Kuchen. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon 0421 33 46-333!



Universum® Bremen

Universum® Bremen · Wiener Str. 1a · 28359 Bremen · [www.universum-bremen.de](http://www.universum-bremen.de)

# wilbri

Wir bringen Ihre Ideen zum Ausdruck

**Siebdruck**  
**Digitaldruck**  
**Außenwerbung**

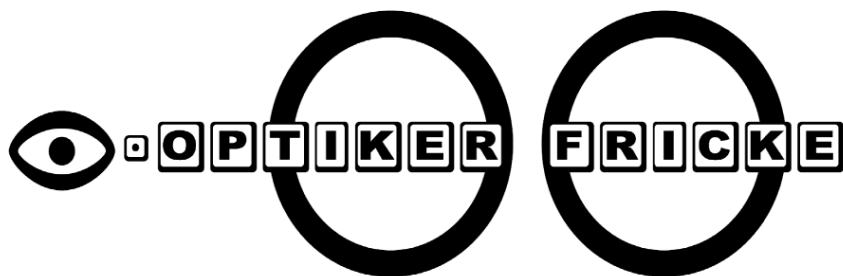
Wilbri GmbH  
Gutenbergstraße 11  
28 865 Lilienthal  
Tel. 04298-27060  
[www.wilbri.de](http://www.wilbri.de)



# OPTIKER FRICKE empfiehlt: **Aktion Sehtest** Für gutes Sehen im Straßenverkehr und beim Sport



Wir testen Ihre Augen mit dem neuesten Gerät der Firma Zeiss, dem i.Polatest



**Augenoptik · Brillen · Contactlinsen**

Schwachhauser Heerstraße 211 – 28211 Bremen

Tel. (0421) 21 73 82 + 21 68 25

[www.OPTIKER-FRICKE.de](http://www.OPTIKER-FRICKE.de)