

DIE WREMER



Berichte und Informationen
aus dem Turn- und Sportverein

Ausgabe 2020



Kommunikation und Gefühl ergeben schöne Motive
Akrobatik im TuS Wremen



Mit uns
ins eigene
Zuhause!

**Große Lust auf
kleines Häuschen.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

EDITORIAL

- Aus dem Vorstand3

DIE ABTEILUNGEN

- Akrobatik.....5
- Badminton.....9
- Fit ab 50.....11
- Fitness mit Musik.....13
- Fußball.....
 - Herrenfußball.....15
 - Damenfußball.....19
 - Jugendfußball.....21
 - Förderverein FCLW.....26
- Floorball.....29
- Karate.....31
- Lauffreize.....33
- Sportabzeichen.....35
- Tanzen für Kinder.....39
- Tischtennis.....41
- Trampolin.....45
- Turnen.....
 - Frauengymnastik.....47
 - Kinderturnen.....49
 - Eltern & Kind Turnen.....51
- Volleyball.....
 - 1. Damen.....53
 - 2. Damen.....55
 - Freizeit-Volleyball.....57
- Walking.....59

THEMEN

- Sport und Ernährung.....67
- Jahreshauptversammlung 2020.....71
- Ehrungen JHV 2020.....75
- Präsidentenehrung 2019.....79
- Impressionen Sportwoche 2019.....83
- Neue Sportarten Apnoe-Tauchen.....89
- Raus aus dem Sessel.....95
- 100 Jahre TSV Mulsum.....97
- Bewegungsmuffel – Nein danke!.....99
- Aufraffen - Lohnt sich!.....101

AKTUELL - WISSENSWERT - UNTERHALTSAM

- Die neue Wremer Redaktion.....91
- Bundi – Wenn einer eine Reise tut.....103
- Neugestaltung Schulumfeld.....105
- Hallenbelegungspläne.....106

TERMINE / DIVERSES

- Programm Sportwoche 15. – 17. Mai 2020.....69
- Beitrittsformular / Link.....109
- Vereinsorganigramm / Impressum.....111

Titelbild: Akrobatik (Foto Harry/ Gestaltung Hendrik)
„Akrobatik am Strand“, v. l.: Nele Eibs, Stefanie Kaiser, Christiane Brinkmann, Jasmin Feil, Jasmin Weißbrodt, Selina Bründel
Die nächste Ausgabe erscheint im Frühjahr 2021.

Ihr VORPRUNG

Wir können alles persönlich besprechen.



VGH Vertretung Tim Vetter

Poststraße 3d

27639 Wurster Nordseeküste OT Dorum

Tel. 04742 9260328

Fax 04742 9260338

www.vgh.de/tim.vetter

www.facebook.com/VGHTimVetter

vetter@vgh.de

fair versichert



Jetzt auch bei
Facebook!

 Finanzgruppe

Liebe Vereinsmitglieder! Liebe Wremer Bürger!

Noch nie seit dem 111-jährigen Bestehen des TuS Wremen 09 hat der Verein eine derartige Krise erlebt. Das Coronavirus hat nicht nur das berufliche, gesellschaftliche und private Leben lahmgelegt, auch sämtliche sportliche Aktivitäten in den Vereinen mussten seit dem 13. März eingestellt werden. Diese Maßnahme hat auch unseren Verein getroffen und gilt laut Landes-Sport-Bund (LSB) und Niedersächsischer Fußballverband (NFV) bis auf Weiteres. Die geplante Sportwoche vom 15. bis 17. Mai mit dem Deichlauf dürfen wir laut Niedersächsischem Leichtathletikverband (NLV) nicht durchführen, da alle Wettkampf-Veranstaltungen bis zum 30.06.2020 abgesagt wurden.

Wir bedanken uns bei unseren Mitgliedern für ihr Verständnis, dass während dieser Pandemie keine sportlichen Betätigungen stattfinden können. Wir hoffen, dass alle gesund durch diese Krise kommen und wir bald wieder zur Normalität gelangen, um den Sportbetrieb in den Turnhallen und auf den Sportplätzen wieder aufnehmen zu können.

Noch bevor sich die Corona-Krise ausbreitete konnten wir am 6. März unsere gut besuchte Jahreshauptversammlung durchführen. Dort wurden viele Mitglieder für ihre langjährige Vereinszugehörigkeit geehrt.

Außerdem gab es personelle Veränderungen im Vorstand. Auf eigenen Wunsch schied unser „Urgestein“, Willy Jagielki, nach 46-jähriger Tätigkeit als Schriftwart aus dem Vorstand. Als Dank haben wir ihm ein Buch und einen Gutschein überreicht. Als Nachfolgerinnen konnten wir Nele Eibs als erste und Gesa Langlo als zweite Schriftwartin ge-

winnen. Auch Karin Siats hat nach 20 Jahren ihr Amt als Mitgliedsverwalterin an unsere Kassenwartin Lisa Lucks-Besmehn übergeben. Für ihre langjährige Arbeit haben wir uns bei ihr mit Blumen und einem Gutschein bedankt.

Eine besondere Ehrung ist unserem ehemaligen Vorstandsmitglied Theodor Schüssler zu Teil geworden. Wir haben ihn auf der JHV zum Ehrenmitglied des TuS Wremen ernannt.

Unsere Kassenwartin Lisa Lucks-Besmehn konnte den anwesenden Gästen einen ausgeglichenen Haushalt vorlegen. Die Mitgliederzahlen sind nach wie vor schwankend und betragen zurzeit 740 Personen. Die Aktiven betreiben Sport in 15 Abteilungen.

Mit dem Neubau der Mensa und der Neugestaltung des Schulumfeldes, mit dem neuen Schulhof und ausreichend Parkplätzen ist die im letzten Jahr begonnene Baumaßnahme fast abgeschlossen.

Im letzten Jahr hat unser befreundeter Nachbarverein TSV Mulsum sein 100-jähriges Bestehen gefeiert. Dazu waren wir eingeladen und haben mit einer Abordnung am Kommersabend, dem Jubiläumsball und mit einem Wagen am Festumzug teilgenommen. Beim Auftritt unserer Akrobatikgruppe gab es dort viel Applaus. Auch am Wremer Erntezug nahmen wir mit einem Festwagen teil.

Die Zusammenarbeit mit den örtlichen Vereinen und der Feuerwehr ist nach wie vor sehr gut. In diesem Jahr ist der TuS federführend für die gemeinsamen Veranstaltungen. Durch das Coronavirus ist das Abbrennen

des Osterfeuers und das Maibaumaufstellen allerdings abgesagt worden.

Am Ende meines Berichtes möchte ich mich in dieser schwierigen Zeit bei meinen Vorstandsmitgliedern, den Übungsleitern,

Helfern und allen Personen, die den Verein unterstützen recht herzlich bedanken und Gesundheit wünschen.

Mit sportlichem Gruß
Uwe Friedhoff, 1. Vorsitzender

★ ★ ★

AKROBATIK

FÜR ERWACHSENE

Die mehrfache Deutsche Meisterin in Akrobatik **Kathleen Giersch** zeigt Dir als absolutem Anfänger, worauf es ankommt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Solltest Du allerdings schon Vorkenntnisse haben, bekommst Du hier sicher ne Menge wertvoller Tipps.

Du siehst: **Jeder** kann mitmachen - auch Du!
Und wenn Du magst, sogar zweimal jede Woche.
Sei dabei!

Du brauchst noch weitere Infos? Dann schreib eine Email an Kathleen@Akrobatik.net oder ruf an: **04705.660 37 17**

Immer **donnerstags um 19:30 Uhr**
und **sonntags um 19:00 Uhr**
in der Turnhalle in

Wremen

★ ★ ★

Spartenleiterin: **Kathleen Giersch**
Tel. 04705 6603717
E-Mail: kathleen@akrobatik.net

Wann: donnerstags 19:30 Uhr und sonntags 19:00 Uhr

Wo: TuS Turnhalle



Akrobatik - Eine neue Abteilung im TuS Wremen

Im April letzten Jahres fand das erste Training statt. Einige hatten eine leise Ahnung, andere hatten überhaupt keine Idee, was Akrobatik eigentlich sein könnte. ... aber das Akrobatik-Fieber griff schnell um sich :o)

Während unseres Trainings wird sehr viel gelacht – auch (oder gerade), wenn mal was nicht klappt und man übereinander purzelt. Der Spaß an diesem Sport ist so groß, dass schnell der Ruf nach einem zweiten Trainingstermin laut wurde (O-Ton einer Teilnehmerin: „Einmal pro Woche ist einfach zu wenig!“). Da die Hallen so gut wie lückenlos belegt sind, blieb uns als einzige Möglichkeit der Sonntagabend – aber selbst die Mütter mit Kindern nehmen diesen Termin gerne wahr.

Diesen zweiten Termin können wir auch gut gebrauchen, denn wir werden am 4. Juli 2020 am „Tag des Sports“ in Cuxhaven teilnehmen! Dort wird es auf der sogenannten Sport-Meile Gelegenheit geben, mit uns mal Akrobatikluft zu schnuppern: einfach ausprobieren, was man sich so darunter vorzustellen hat. Und: Tadaaa!: Wir werden auch auf der „großen Bühne“ auftreten. Das machen wir natürlich, weil wir Spaß daran haben, das Gelernte zu einer Show zu verbinden, aber es gibt auch einen Hintergedanken: Wir hoffen, dadurch noch mehr Leute für Akrobatik in Wremen zu in-

teressieren. Unserer Gruppe würde Zuwachs gut bekommen.

Es ist zwar nicht unser vorrangiges Ziel, mit unserem Können auf die Bühne zu gehen, aber Spaß macht es schon :o)



Noch als die Gruppe ganz, ganz jung war, im Sommer letzten Jahres, haben wir an den Umzügen in Mulsum (100 Jahre TV Mulsum) und in Wremen (Erntedank) teilgenommen und während des Umzugs in sehr auffälligen rot-weiß (TuS!) geringelten Retro-Ringer-Anzügen, kleine akrobatische Tricks vorgeführt - immer angefeuert von Harry mit der Trillerpfeife. Viele Besucher der Umzüge berichteten uns, dass wir eine Bereicherung für die Veranstaltungen waren, was uns natürlich sehr freute.

Wer neugierig geworden ist und nun auch Lust auf Akrobatik bekommen hat, kann einfach mal Donnerstag- oder Sonntagabend beim Training zuschauen, oder am Besten gleich mitmachen. Auch für Leute



ohne Vorkenntnisse ist das jederzeit möglich! Auf der Internetseite des TuS gibt es einen kleinen Text, der vorab bestimmt einige Fragen zu Akrobatik beantwortet.

Leonard: „Akrobatik ist extrem lustig und überraschend herausfordernd.“

- Nele:**
- A**drenalin
 - K**örperspannung
 - R**iesenspaß
 - O**rientierung (oben / unten?)
 - B**alance
 - A**ufführungen
 - T**echnik
 - I**m Sommer auch draußen
 - K**raft

Und das sagen die Teilnehmer des Akrobatik-Kurses selbst:

Steffi: „Als ich vor fast einem Jahr den Flyer sah, schossen mir sofort drei Gedanken in den Kopf:

1. Oh wie cool!
2. Ich habe das noch nie gemacht.
3. Ich bin absolut nicht sportlich.

Kathleen sagte mir am Telefon: „Das macht nichts. Komm ruhig her und probiere es aus.“ Sie hatte recht!“

Jasmin: „Bei der Akrobatik habe ich nicht nur viele tolle Leute, sondern auch den eigenen Körper neu kennen gelernt – was man alles kann, ohne es zu wissen, ist echt erstaunlich! „

Christiane: „Akrobatik ist für mich die perfekte Mischung aus Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Konditionstraining. Außerdem schulen wir immens unsere Kommunikation, unseren Mut, Vertrauen und Verantwortung. Nach einem stressigen Tag auf der Arbeit ist Akrobatik der perfekte Ausgleich – Lachmuskelskater garantiert!“

Selina: „Akrobatik ist für mich eine tolle Möglichkeit, Stress abzubauen, und neue Leute kennen zu lernen.“

Minni: „Manchmal bin ich vorher richtig müde und unmotiviert, aber wenn ich dann beim Training bin, bin ich total glücklich.“





Wir sind oben!

nordMARKE

MARKEN | DESIGN | STRATEGIE

Wir helfen Marken,
wahrgenommen zu werden
und besonders zu sein.

Wir entwerfen Logos & Markenzeichen.

Wir stärken Marken,
entwickeln Marketing-Strategien
und designen Websites
für unsere Kunden in aller Welt.

Post In der Langen Straße 24 | 27639 Wurster Nordseeküste | Inh. Harry Zier
Telefon 04705.660 39 59 Email info@nordMARKE.de Netz www.nordMARKE.de



Spartenleiter: **Lothar Müller, Wremen**
Tel. 04705 810039 / Mobil: 0177 7888477
E-Mail: lutmueller@t-online.de

Trainingszeiten Montag: 20:00 - 22:00 Uhr, Sporthalle Wremen
Donnerstag: 19:30 - 21:30 Uhr, Kreissporthalle Dorum



Was gibt es Neues in unserer Sparte?

Das Positive zuerst: Wir haben in den letzten Wochen ein paar neue Mitspieler gewinnen können, die zum Teil auch schon neue Mitglieder des TUS geworden sind. Da alle Neuen in der Altersgruppe um die 40 sind, hat sich unser Durchschnittsalter gesenkt. Eine überaus gute Entwicklung.

Nachdem wir in der vergangenen Saison, auch wegen einiger Lanzeiterkrankter und dadurch zu dünner Spielerdecke, nicht an den Spielen der Hobbyliga des Kreisverbandes teilnehmen konnten, haben wir uns in diesem Jahr wieder angemeldet und freuen uns schon auf die Spiele. Zur Zeit steht allerdings nicht fest, wann die Spiele stattfinden können, denn der Zeitraum April bis Juni fällt aus bekannten Gründen aus.

An den Übungsabenden sind wir regelmäßig 8 bis 12 Spieler und Spielerinnen, leider etwas abhängig von der beruflichen Einbindung durch Schichtdienst oder sonstige unregelmäßige Arbeitszeiten. Wir haben also weiterhin noch viel Platz für neue Mitspieler und Mitspielerinnen, egal ob als Anfänger oder mit Erfahrung.

Was ist gleichgeblieben: Wir haben weiterhin die Spiel- und Trainingsgemeinschaft mit der Sparte des TUS Dorum.

Wir sind durch unsere Gemeinschaft in der glücklichen Lage, an zwei Tagen in der Woche trainieren und spielen zu können, montags in Wremen und donnerstags in der Kreissporthalle in Dorum. Ein Termin in der Woche reicht ja zur Fiterhaltung den wenigsten von uns aus. Man merkt ja ab einem gewissen Alter wie sehr der Körper, Muskeln und Sehnen auf regelmäßige Bewegung angewiesen sind.

Bei uns kann man ab ca. 15 Jahren mitspielen. Eine Jugendgruppe gibt es in der Gemeinde nur beim TUS Dorum, weil wir in Wremen keine freien Hallenzeiten mehr haben.

Leider haben wir auch in diesem Jahr ein paar Langzeitausfälle in unseren Reihen (ein Tennisellenbogen oder ein Knie brauchen eben längere Ruhe und auch eine Schwangerschaft dauert seine Zeit, sorgt aber langfristig für Nachwuchs): Die Fehlenden wirken sich nicht mehr so auf den Trainingsbetrieb aus, wie noch im Vorjahr. Negatives habe ich nicht zu berichten.

Schade war sicherlich, dass die Sportangebote des Ferienprogramms der Gemeinde Wurster Nordseeküste, darunter geplant Badminton, wegen des Einbaus der Brandmeldeanlage in die Sporthalle in den Sommerferien ausfallen mussten. Wir hoffen, dass die Coronakrise nicht für einen erneuten Ausfall des Ferienprogramms sorgt.



Falls es stattfindet, sind wir natürlich wieder mit einem Angebot dabei.

Alle Neuzugänge haben sich hervorragend in unsere Gemeinschaft eingefügt. Bei unseren geselligen Veranstaltungen, wie Fahrradtour, Spargelessen usw. sind fast alle dabei und auch unsere Mitglieder, die länger nicht am Training teilnehmen können, werden nicht vergessen bzw. sorgen selbst dafür, dass sie nicht vergessen werden.

So wie es derzeit aussieht, wird es dieses Jahr mit der Spargeltour schwierig, aber wir finden bestimmt einen geeigneten Termin im Herbst und für Spargel gibt es dann eben Ersatz.

Wir hoffen natürlich, dass der Trend der vergangenen Wochen und Monate sich

fortsetzt und weitere neue Spieler und Spielerinnen den Weg zu uns finden. Wie in jedem Jahr gesagt, ab einem Alter von ca. 15 Jahren kann man bei uns mitmachen. Wir freuen uns, wenn wir neue Mitglieder an den Badminton sport heran zuführen oder Wiedereinsteigern eine Trainings- und Spielmöglichkeit bieten können.

Zusammengefasst kann ich auch für das vergangene Jahr feststellen, dass unsere Trainingsgemeinschaft eine engagierte und trotz der Altersspanne von 30 bis 70 Jahren sehr harmonische Truppe ist, die ihrem Sport regelmäßig und mit Freude nachgeht. Für neue Mitspieler und Mitspielerinnen haben wir noch viel Platz.

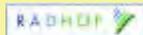
Mit sportlichen Grüßen
Lothar Müller

Ihre Fahrradvermietung in Wremen

Inh. Jürgen Stoppel



- 3/7-Gang Fahrräder, Tandem
- Anhänger für Kinder und Hunde
- Kindersitze
- Kinder- und Jugendräder
- Service rund ums Rad
- Ersatzteile + Fahrradzubehör



Tel. (04705) 810 81 81

www.fahrradvermietung-wremen.de 27639 Wurster Nordseeküste — Strandstraße 31

Ferienwohnungen „Die Lütte Krabbe“

Inh. Jürgen Stoppel
Tel. (04705) 8108181

Wremer Straße 122 + 124
27639 Wurster Nordseeküste



www.ferienwohnungen-stoppel.de



Ansprechpartner: **Dr. Gert König-Langlo**

Tel. (04705) 1296

E-Mail: gkl@wremen.de

Wann?

Donnerstag um 19.30 Uhr

Wo?

Sporthalle Wremen



Der Neue

Mein Lebensweg führte mich aus dem Schwabenland an die schöne Nordseeküste, nach Wremen. Nun bin ich seit dem ersten Januar 2020 Wremer Neubürger. Dort will ich meinen Unruhestand genießen. Einer meiner guten Vorsätze war es, meine sportlichen Aktivitäten wieder zu aktivieren. Wie überliste ich meinen inneren Schweinehund? Ich melde mich im Sportverein an. Sport in der Gruppe macht mehr Spaß als

alleine. Im Internet wurde ich schnell fündig. Meine Überraschung war groß, welches umfangreiche Programm vom TUS Wremen angeboten wird. Die Abteilung „Fit ab 50“ erschien mir als beste Alternative für mich.

Nicht lange überlegt, ran ans Telefon und angerufen. Der Anrufbeantworter sagte mir, dass ich richtig bin. Eine Stunde später meldete sich der Übungsleiter Gert



Die fitten Fünfziger des TuS Wremen 09:

Hinten v. l.: Uwe Friedhoff (Präsident), Willy Jagielki, Horst Vierling, Gert König Langlo (Abtlg. Leiter), Helmut Heinsohn, Jürgen Kruse, Bernd Falticko (Der Neue), Thomas Schmidt.
Vorn v. l.: Arno Zier, Rainer Schlieker, Walter Heyroth (Stubenältester), Siegmund Meyer, Jürgen Hummel, Hans-Hermann Leiste, Bernd Meyer, Jürgen Weile, Henning Siats



telefonisch. Er schilderte mir kurz den Ablauf und bot mir an, am nächsten Donnerstag an einem Probetraining teilzunehmen. Fand ich gut und sagte zu.

Das erste Training in einer neuen Sportgruppe ist schon ein wenig merkwürdig. Ich wurde sehr freundlich aufgenommen. Das Training begann mit einer ausgiebigen Gymnastik. Wobei alle Gelenke- und Muskelgruppen beansprucht wurden. Den Ausklang bildet ein Ballspiel. Nach dem

Training wird noch ein wenig gequatscht und etwas getrunken. Der Muskelkater am Freitag war vorprogrammiert. Macht aber nichts.

Seitdem freue ich mich auf den Donners- tagabend. Mir macht es Spaß, mit der tol- len Truppe Sport zu treiben. Ich kann nur jedem empfehlen: Runter vom Sofa rein in die Turnhalle.

Bernd Falticko - Der Neue



Blutspendetermine in Wremen

7. Juli 2020,

organisiert von der Wremer Feuerwehr

22. September 2020,

organisiert vom DRK-Ortsverband

**Ortsverband
Wremen**

Ihr Blut kann Leben retten!

10 BERND GOLDHAMMER

- Kfz-Meisterbetrieb
- Ford-Service

CLASSIC Tankstelle mit Sonntagsdienst · LPG Autogas
(außerhalb der Öffnungszeiten Tankautomat)

Mulsumer Landstr. 27 · 27639 Würster Nordseeküste · Tel. 04742/922174 · Fax 922173



Übungsleiterin: Claudia Schwarzer

Tel. (04705) 730 · E-Mail: claudia.schwarzer@wremen.de

Wann?

Mittwoch 20.00 - 21.30 Uhr

Wo?

TuS-Halle



**Kraftzuwachs - Steigerung der Ausdauer - Gleichgewichtstraining
Koordination - Dehnung - Entspannung - Mobilisation - besseres Körpergefühl**

In regelmäßigen Abständen bietet Silke Pape in unserer Gruppe Step-Aerobic an. Das wird so gut angenommen, dass wir uns entschieden haben, einen Satz neue Stepper anzuschaffen. Diese sind deutlich schwerer und stabiler als die alten und in drei Stufen höhenverstellbar.

besser ist. Die Stepper sind natürlich auch für andere Gruppen gedacht. Sie eignen sich außer zur Step-Aerobic auch prima für Übungen zur Arm-, Bein- und Rumpfkraftigung. Traut Euch, sie auszuprobieren oder schaut bei uns mal rein, um Euch Anregungen zu holen.

Außerdem verfügen sie über eine rutschfeste Oberfläche, sodass das Training sicherer und

Claudia Schwarzer



stehend: Silke Pape, Silvia Heinsohn, Elke Fiehn, Esther Morisse-Langlo
sitzend: Kerstin Holz, Claudia Schwarzer, Martina Recht

NORDSEEKOM

MOBILE TELEFONIE

TELEFONIE INTERNET

FESTNETZ TELEFONIE

HIGHSPEED INTERNET

BERATUNG VOR ORT

N

WIR VERBINDEN
KOMMUNIKATION AUS LEIDENSCHAFT

WWW.NORDSEEKOM.DE 04705 951720 NACH VEREINBARUNG

KAIB Gerüstbau

Peter Kaib
Gerüstbau GmbH
Bremerhaven

AMS
Arbeitskreis mit System
BAU

Anschrift:
Van-Heukelum-Straße 8
27568 Bremerhaven

Telefon:
(0471) 951 23 50

Telefax:
(0471) 951 23 52



1. Vorsitzender **Andreas Linder**
FC Land Wursten

E-Mail: andreas.linder68@gmx.de
Oberende 7, 27639 Wurster Nordseeküste, OT Midlum



2. Vorsitzender
Lüder Menke, luedermenke@freenet.de

Kassenwart
Martin Schulz, martin.schulz@fclandwursten.de

Leiter Herrenspielbetrieb
Frank Bohne, bohne-dorum@web.de

Leiter Jugendspielbetrieb - z. Zt. nicht besetzt

Stellvertr. Leiter Jugendspielbetrieb
Sören Scholtyssek, soerenscholtyssek@web.de

Schriftwart und Pressewart
Stephan Schölermann, stephan39@freenet.de

Damenwartin
Stefanie Frese, steffi.frese@ewetel.net

Verdiente Vorstandsmitglieder ausgeschieden

Auf der letztjährigen Vorstandssitzung des FC Land Wursten schieden Ronald Käckenmester und Wolfgang Harsleben aus dem Vorstand des FC Land Wursten aus. Ronald war Gründungsmitglied des FC Land Wursten und seit Bestehen des Vereins als

Schriftführer im Vorstand. Er hat aber nicht nur die Aufgaben des Schriftführers ausgeführt, sondern war in allen Belangen mit aktiv. Ging es um Finanzen oder Trainer, Ronald war immer mit dabei. Wichtig war Ronald, der sich auch weiterhin um die Bandenwerbung kümmern wird, besonders im Bereich Sponsoring. Ebenfalls hat er sich im Rahmen der Flüchtlingskrise um die Integration von Flüchtlingen gekümmert. So hat er unter anderem eine Trainingsgruppe gegründet und war maßgeblich für die überwiegend gelungene Integration mitverantwortlich.



Die beiden langjährigen Vorstandsmitglieder:
Ronald (links) und Wolfgang (rechts).

Zwei Jahre nach der Vereinsgründung wurde Wolfgang Harsleben - besser als „Hase“ bekannt - als Nachfolger des Gründungsmitglieds Björn Seebeck zum Pressewart gewählt. Er hielt den Kontakt zur hiesigen Presse, beispielsweise wenn neue Sponsoren präsentiert wurden. Zusätzlich fertigte er auch die Niederschriften der einzelnen Vorstandssitzungen des FC Land Wursten.

Der FC Land Wursten bedankt sich bei beiden für ihre langjährige Vorstandsarbeit!

Stefan Schoelermann



CONCORDIA VERSICHERUNGEN
**Wir stehen hinter Ihnen.
 Mit Sicherheit.**

Serviceteam
Dirk Paul e.K.
& Florian Lünsmann
 Alsumer Str.11
 27639 Wurster Nordseeküste
 Telefon 0 47 42 / 9 26 05 30
 wurster-nordseekueste
 @concordia.de



CONCORDIA.
 EIN GUTER GRUND.



Wremer Geschenke Ecke



Wremer Straße 132, Telefon (0 47 05) 6 66
 27639 Wremen, Ortsmitte

- Buchhandlung • Zeitschriften, Zeitungen
- Maritimes und Dekoratives • Karten
- Schulbücher, Schulbedarf, Schreibwaren
- Tabakwaren • Filme
- Hermes Paketshop

Neue Philosophie in der 1. Herren nimmt weiter Formen an

Nachdem wir uns am Anfang der Saison für einen kompletten Neuanfang in der 1. Herren entschieden hatten, d.h. in Zukunft überwiegend nur noch auf Spieler aus der direkten Umgebung zu setzen, ist man weiter auf dem Weg, diesen voranzutreiben. Man konnte zusätzlich die Zusammenarbeit mit der U18 stärken und man hat mit Michael Zander einen weiteren Trainer dazubekommen, der sich voll und ganz mit der Aufgabe identifiziert.

Mit ihm im Trainerteam sind wir jetzt noch besser aufgestellt und ich bin stolz, dass die Zusammenarbeit bisher so erfolgreich funktioniert.

Ein Dank gilt natürlich noch dem weiteren Trainerteam mit Yusuf Simsek, Eugen Guggenheimer und Kalle Mehrtens.

Wir werden auch in der nächsten Saison in dieser Konstellation zusammenbleiben.

**Philip Käckenmester
 (Teammanager)**



Die Spieler der 1. Herrenmannschaft mit den Trainern Yusuf Simsek und Eugen Guggenheimer, dem Teammanager Philip Käckenmester, dem Betreuer Kalle Mehrtens und dem Sponsor der neuen Polo-Shirts Marco Mendes.

hintere Reihe (ulnr.): Konstantin Reimer, Patrick Otto, Philipp Strunk, Lennart Panke, Sebastian Alexander, Philip Käckenmester.

vordere Reihe (ulnr.): Kalle Mehrtens, Max Buch, Seyfedin Simsek, Eugen Guggenheimer, Jerome Kessener, Class Grube, Daniel Rinko, Lars Meyer, Alex Guggenheimer, Yusuf Simsek, Marco Mendes.





Kreativität in Ihrem Garten

Rene Schmidt
 Strandstraße 59 | Wremen | 27639 Wurster Nordseeküste
 Telefon 0 47 05 / 81 00 45 | E-mail: info@isgreen.de

Auto Lohse GmbH

OPEL

- Fachwerkstatt mit Karosserie-Instandsetzung
- Jahres-/Gebrauchtwagen mit Finanzierung
- 2 x in der Woche Hauptuntersuchung nach § 29 StVZO
- Klimaanlage-Service
- Elektronische Achsvermessung
- Reifenservice-/Einlagerung
- Ersatzteilservice

Wir sind immer für unsere Kunden da!

Ellhornstraße • 27639 Wurster Nordseeküste · Tel. 04742 2063

FUSSBALL: DAMENMANNSCHAFT



Damenwartin FC Land Wursten: Stefanie Frese
 Tel. 0151 40445928
 steffi.frese@ewetel.net



In der letzten Saison gingen wir, bedingt durch die bescheidene Anzahl an verfügbaren Spielerinnen, erstmals auf Kleinfeld in der Kreisklasse Süd an den Start. Aufgrund der geringen Anzahl an Mannschaften hatten wir jedoch nur sehr wenige Spiele, inklusive spielfreien Wochenenden bei bestem Wetter. Das war vielen Mannschaften ein Dorn im Auge. Daher wurden im Sommer die Kreisklassen Nord und Süd zusammengelegt. So können wir zumindest nicht mehr über mangelnde Spielpraxis klagen. Klagen können die Trainer aber über die Trainingsbeteiligung in der laufenden Saison, da die hohe Trainingsbeteiligung aus der letzten Saison leider aus unterschiedlichen Gründen (Schwangerschaft, Beruf, Verletzungen, Au Pair-Aufenthalt) nicht gehalten werden

konnte. Das ist umso bedauerlicher, wenn man sieht, welche Fortschritte die Spielerinnen machen. Die hohe Trainingsbeteiligung war in der abgelaufenen Saison unser großes Plus. Sie sorgte dafür, dass wir recht erfolgreich abschnitten, da wir durch Trainer Oliver Fitter als die anderen Mannschaften waren.

In der Liga machte sich die geringe Trainingsbeteiligung bemerkbar. Wir verloren deshalb unnötig oft oder unnötig hoch. Ein Lichtblick war der Pokal, wo wir uns für das Halbfinale qualifizieren konnten. Wann es da weiter geht, steht beim Schreiben dieser Zeilen (19.03.) aber genauso in den Sternen, wie die Fortsetzung des Ligabetriebs.



Die Spielerinnen der Damenmannschaft bei der diesjährigen Grünkohlwanderung nach Neuenwalde mit Anhang und Trainer Oliver Fitter

stehend (vlnr.): Steffi Frese, Mandy Roer, Julian, Farina Odebrecht, Torben, Marie Amonoit, Jost, Aenne Heimbüchel, Marieke Seegers, Melanie Owczarek, Lisa Mautsch, Franka Strobel, Sebbi, Charlene Schnibbe (ganz oben), Saskia Loop, Dennis, Sebastian.

hockend (vlnr.): Isabelle Bultmann, Lena Maasberg, Friederike Patzelt, Chiara Polack, Oliver Fitter, Birthe Bursée.

Ebenfalls ein Lichtblick ist das Miteinander. Egal wie es läuft, die Mitspielerinnen, der Gegner oder der Schiedsrichter werden immer mit Respekt behandelt. Wenn sich alle Fußballer nur ansatzweise so verhalten würden, dann hätten wir in Deutschland deutlich mehr Schiedsrichter.

Auch abseits des Platzes wird es nie langweilig. So standen in den letzten Monaten die Weihnachtsfeier und die alljährliche Kohlwanderung, auf der auch das Foto unten entstanden ist, auf dem Programm.

Wir können es kaum erwarten, wieder den grünen Rasen zu betreten und freuen uns immer über neue Mädels, die Lust haben zu kicken und Teil einer tollen Mannschaft werden wollen.

Schaut auch gerne auf unserer Facebook-Seite „FC Land Wursten Damen“ vorbei!

Chiara Polack
(Mannschaftsführerin)



Hof Siats *De groote Deel achtern Diek*

Ferienwohnungen Flammkuchen
Familienfeiern

Cappel-Neufeld ~ Deichweg 103 ~ 27639 Wurster Nordseeküste
Telefon 04741/1329 ~ www.hof-siats.de
Mobil 0151 708 77 22 6

CAFE
DAHL

Liebe Wremer,
Auch dieses Jahr wieder ein ganz dickes DANKESCHÖN für die letzte Saison mit Euch in unserem Café.
Wir werden das Café wieder am 1. Juni öffnen und schließen dann am 30. August.
Die Öffnungszeiten bleiben: täglich außer montags (da machen wir einen Ruhetag) von 14:30 bis 21:00 Uhr.
Wegen unserer Verpflichtungen in Berlin können wir leider wieder nicht früher und nur für die drei Sommermonate öffnen.
Bis hoffentlich bald. Wir freuen uns schon wieder auf unsere Zeit mit Euch in Wremen.

Henner und Scott

Leiter Jugendspielbetrieb
FC Land Wursten:

Sören Scholtyssek
Tel. 0172/7834462
soerenscholtyssek@web.de



Übungsleiter/Jugendtrainer gesucht

Der FC Land Wursten sucht Trainer für seine Jugendmannschaften.
Nähere Informationen beim stellv. Jugendleiter Sören Scholtyssek unter 0172/7834462 oder per Mail unter soerenscholtyssek@web.de

Wieder ist ein Jahr vergangen ...
Die U10-Mannschaft des FC Land Wursten besteht aktuell aus 12 Spielerinnen und Spielern der Jahrgänge 2010 und 2011 und würde sich weiterhin über fußballinteressierte Kids dieser Jahrgänge freuen.

An dieser Stelle möchten wir uns, im Namen der ganzen Mannschaft, bei unseren großzügigen Sponsoren, Firma Dirk Heiße und Zimmerei und Holzbau Sven Bohlen bedanken.

Im Mai letzten Jahres haben wir zusammen mit der U11 ein großes Turnier in Wremen mit insgesamt 16 Mannschaften veranstaltet. Dieser Tag wurde perfekt von den Eltern der

beiden Mannschaften sowie den Trainern organisiert und war somit ein voller Erfolg.

Nach den Sommerferien ging es im August wieder frisch ans Werk in die neue Saison. Die Mannschaft startete mit einem 5:1 Sieg beim FC Geestland positiv in die neue Spielrunde. Danach folgten leider drei Niederlagen gegen die JSG Land Hadeln sowie gegen die beiden Mannschaften der JSG BöLaHe (Börde Lamstedt/Hechthausen). Doch die Mannschaft ließ sich davon nicht entmutigen und konnte beim 8:4 Heimsieg über die JSG Sievern/HolBel/Neuenwalde/Krepel endlich den zweiten Saisonsieg feiern. Im darauffolgenden Spiel wurde der SC Hemmoor mit 12:4 besiegt. Dann begann leider schon

TAXIRUF Land Wursten

Inh. Jörg Johanns

**Einkaufsfahrten • Boten- und Kurierfahrten • Schülertransporte • Discotaxi
Geschenkgutscheine • Krankenfahrten • Bus-, Bahn-, Schiff- und Flughafentransfer**

Unser Team und unsere Fahrzeuge

Für unsere Fahrgäste stehen heute 8 Fahrzeuge und 22 Mitarbeiter bereit. Unsere zwei Großraumtaxis, zwei Mercedes-Limousinen und vier VW-Touran sind allesamt klimatisiert. In der Regel ist keines unserer Fahrzeuge älter als drei Jahre und somit bieten wir unseren Fahrgästen immer die neuesten Sicherheitsstandards. Mit den Großraumtaxis können wir bis zu 8 Personen befördern.

Krankenfahrten

Wir fahren Sie zum Arzt, zur Behandlung ins Krankenhaus (Bestrahlung, Dialyse u.s.w.) aber auch gerne zur Reha oder Kur. Bei der Abwicklung der Fahrten mit Ihrer Krankenkasse helfen wir natürlich, sprechen Sie uns einfach an.

Transfer zu Flughäfen und Kreuzfahrterminals

Zahlreiche Geschäfts- und Privatkunden vertrauen seit Jahren auf unsere Transferfahrten zu den Flughäfen Bremen, Hamburg und Hannover oder lassen sich pünktlich und stressfrei zu ihren Kreuzfahrtschiffen bringen.

0 47 42
21 21

kundenfreundlich • schnell • zuverlässig • vielseitig



Dorum • Speckenstraße 46a • 27639 Wurster Nordseeküste • www.taxiruflandwursten.de

FUSSBALL: U10



Anfang November die Zeit der witterungsbedingten Spielabsagen. Das Spiel bei der TSG Nordholz konnte bei schlechtem Wetter mit 5:1 gewonnen werden, bevor es leider im letzten Spiel des Jahres eine herbe Auswärtsniederlage bei der JSG Eintracht Cuxhaven/Duhnen setzte. Nach acht von möglichen zwanzig Spielen belegte das Team nach der Hinrunde einen guten siebten Tabellenplatz.

Darüber hinaus wurden einige gemeinsame, nette Abende im Kreise der Mannschaft miteinander verbracht und die eine oder andere Freundschaft ist mit der Zeit entstanden. Im Sommer haben wir zum Beispiel einen schönen Tag beim Fußballgolf in Otterndorf mit anschließendem Grillen verbracht.

In der Winterpause ging es dann in die Halle, wo die Mannschaft an den Hallenkreismeisterschaften sowie an drei weiteren Turnieren teilnahm. Alle Turniere haben den Kindern Spaß gemacht und wurden meist erfolgreich bestritten.

Kurz vor dem Rückrundenstart wurden wir wieder durch das Wetter ausgebremst. Des Weiteren verzögert die Ausbreitung des Coronavirus den Rückrundenstart und es gibt selbstverständlich momentan viel wichtigere Dinge als das runde Leder. Bleibt bitte alle gesund und kommt gut durch diese schwere Zeit.

Sören Scholtyssek



Mannschaftsfoto der U10 nach dem Turnier in Wremen im Mai 2019
hintere Reihe v. l.: Klaas, Hugo, Paul, Rayk, Matti, Sören;
vordere Reihe v. l.: Robin, Marlon, Nicklas, Rouven, Maximilian, Torben; vorne liegend: Leni



Sie finden uns im historischen Ortskern (hinter der Kirche)

Gasthaus Wolters RESTAURANT ZUR BÖRSE

Ältestes Gasthaus in Wremen

Mehrfachausgezeichnete Küche
Wechselnder Mittagstisch

Genießen Sie im Sommer den Augenblick auf unserer Maritimen Terrasse.

In gepflegt, gemütlichem Ambiente erwartet Sie Familie Björn und Inge Wolters mit einer reichhaltigen Speisekarte und regionalen Gerichten der Saison.

Restaurant mit Gaststube, Clubzimmer und Bauernstube.

In der Langen Str. 22 · Wremen · Tel. 04705 1277 · www.zur-boerse.de

U11 hat ein ereignisreiches Jahr hinter sich

Das Team vom Trainerquartett Michael „Arno“ Bösch, Uli tom Wörden, Marco Mangels und Tim Meyer hat ein spannendes Jahr hinter sich. Und das nicht nur auf dem Fußballplatz. Neben den Trainingseinheiten und dem Spielbetrieb stehen auch der Spaß und das soziale Engagement im Vordergrund des Trainerquartetts.

Hier ein kleiner Abriss des letzten Jahres:

- Tannenbäume eingesammelt mit der Dorumer Feuerwehr
- Besuch Eishockey-Spiel (Weihnachtsgeschenk)
- Finalrunde Hallenkreismeisterschaft (2019 + 2020)
- Tag des sauberen Sportplatzes in Wremen
- eigenes Turnier in Wremen (zus. mit U10)
- Godi-Golf
- Eis-Essen im Eiscafé Dahl
- Turnier in Sandstedt (2. Platz von

- 35 teilnehmenden Mannschaften)
- 5. Platz in der Kreisliga (2019)
- Fördertraining im Sporthotel Dorum
- Team-Tag im Sporthotel Dorum
- Qualiturnier im Sporthotel Dorum
- Bundesligaturnier im Sporthotel Dorum
- Besuch der „Fohlen“ (Kinder von den Borussen aus Gladbach haben bei uns geschlafen)
- div. Turniere, Spiele und Trainingseinheiten

Ihr seht, uns wird nie langweilig (vor Corona)! Eigentlich wollen wir Ende Mai nach Holland zu einem internationalen Turnier fahren - unsere Abschiedsfahrt. Mal sehen, ob es klappt - sonst holen wir es nach!!!

Leider wird sich diese Truppe nach den Sommerferien aufteilen. In der U12 gehen wir mit den Nordholzern zusammen. Hier haben auch schon die ersten gemeinsamen Einheiten stattgefunden. Da wächst etwas zusammen! Es werden dann jeweils eine Kreisliga und

Kreisklasse-Truppe am Spielbetrieb teilnehmen. Für mich bedeutet das auch ein kleiner Abschied nach fünf Jahren Trainerstätigkeit. Ich habe den Jahrgang 2009, mit meinem Sohn Moritz seit seinem 6. Lebensjahr trainiert. Ich werde aber in der U12 der JSG Wurster Nordseeküste weiter machen. Bedanken möchte ich mich bei allen Eltern, Großeltern und Sponsoren für die große Hilfsbereitschaft. Darum machen wir nach der Corona-Krise alle weiter!

Michael Bösch



Die U11 mit dem Trainerteam beim Godi-Golfen in Dorum-Neufeld.
 Hintere Reihe (vlnr.): Trainer Michael Bösch, Tim Meyer, Marco Mangels, Vater und Godi-Golf-Gewinner André Schmidt, Uli tom Wörden.
 Vorderer Reihe (vlnr.): Sion Meyer, Niklas Schmidt, Paula Rehbein, Thilo tom Wörden, Bennet Block, Max Leon Mangels, Malte Horstmann, Moritz Bösch, Paul Habermann, Milan Stelling, Hockend (vlnr.): Patrik Bremer und Samuel Loos.



Der Deichhof

- direkt am Seedeich -

Im Nordseebad Wremen mit dem kleinen Sielhafen und seinen Krabbenkuttern! Nur 1 Gehminute bis zum Deich und 1/4 Autostunde bis nach Bremerhaven.

Das über 200 Jahre alte niedersächsische Bauernhaus und die dazugehörige große Scheune wurden in den letzten Jahren mit viel Liebe zum Detail renoviert und ausgebaut. Dabei ist ein Ambiente entstanden, das in überzeugender Weise den Charme des alten Deichhofes mit dem Wohnkomfort und den Lebensansprüchen unserer Zeit vereint.

Heute können Sie in der behaglichen Atmosphäre gemütlicher Ferienwohnungen Ruhe und Entspannung finden.

- Urlaub einmal anders! -

Auf Wunsch jeden Morgen friesisches Frühstück!

Telefon (04705) 242 · Fax (04705) 1332

e-mail: dircksen@deichhof.de

Internet: www.deichhof.de



Wir brauchen Dich!

Fördere Deinen Verein



Förderverein FC Land Wursten

Beitrittserklärung / Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage ich die Aufnahme als Mitglied im Förderverein FC Land Wursten.

Name, Vorname/ Firma _____

Geburtsdatum: _____

Strasse, Hausnummer _____

Postleitzahl, Wohnort _____

Telefon, Handy _____

E-Mail-Adresse _____

Die Vereinsatzung ist mir bekannt.

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den Förderverein widerruflich, meinen Jahresbeitrag von meinem nachstehenden Konto abzubuchen. Die Abbuchung erfolgt einmal jährlich.

Kontonummer _____

Kontoinhaber _____

Bankname/Bankleitzahl _____

Vereinsbeitrag 12,00 €

Freiwillige Spende _____ €

Jahresbeitrag _____ €

Für Beträge die den Jahresbeitrag übersteigen wird auf Antrag eine Spendenbescheinigung erstellt.

Datum _____ Unterschrift _____

Bitte ausfüllen und an Michael Bösch, Wehlstrift 4, 27639 Wurster Nordseeküste schicken.

Trainingstag für den Nachwuchs wurde gefördert

Am 28.09.2019 hatten 39 Kinder und deren Trainer einen unvergesslichen Tag. Die Wurster Jahrgänge von 2009 bis 2013 trainierten einen ganzen Tag unter der sportlichen Leitung von Lukas Müller im Sporthotel in Dorum. Lukas kommt aus Bremen und hat sieben Monate in Neuseeland gelebt und dort in der Fußballschule von Werder Bremen-Legende Wynton Rufer hospitiert und aktiv gearbeitet.

Es wurde ausschließlich mit dem Ball trainiert. Das ist auch die spezielle Trainingsmethode der Fußballschule. Kinder und Trainer waren gleichauf begeistert -

die jungen Sprösslinge des FC waren die ganze Zeit in Bewegung und die Trainer konnten sich einiges von Lukas' Übungen anschauen.

Der Förderverein spendete nicht nur den Trainingstag, sondern auch das gemeinsame Mittagessen sowie die Trikots für alle Kinder und die ehrenamtlichen Trainer.

Der Förderverein des FC Land Wursten hat zurzeit 128 Mitglieder und unterstützt ausschließlich die Jugendarbeit des FC Land Wursten.

Michael Bösch
1. Vorsitzender



Fördertraining im Sporthotel Dorum

(zu sehen sind alle Kinder und Trainer, die teilgenommen haben, sowie der Vorstand des Fördervereins).

KOMBITICKET

WURSTER NORDSEEKÜSTE

NEU

EINS FÜR DREI ... UND KINDER IMMER FREI

KURIOSES MUSCHEL-MUSEUM

OSTERFERIEN – HERBSTFERIEN: DI. – SO.:
10.00 – 12.00 UHR UND 14.00 – 16.30 UHR
WWW.MUSCHEL-MUSEUM-WREMEN.DE



MUSEUM FÜR WATTENFISCHEREI

OSTERFERIEN – HERBSTFERIEN:
DI. – SO.: 14.00 – 17.00 UHR
WWW.MUSEUM-WREMEN.DE/CMS



DEICHMUSEUM LAND WURSTEN

MAI – OKTOBER:
MO. – SO.: 14.00 – 17.00 UHR
WWW.DEICHMUSEUM-LANDWURSTEN.DE



**JETZT
SPAREN!
3 Museen in
einem Ticket!**



FLOORBALL



Übungsleiterin: Simone Bürger, Wremen, Südersteinweg 4
Tel. 0176 81795857 · simone.buerger01@gmail.com

Assistent: Gert König-Langlo, Wremen, Üterlüe Specken 49
Tel. 015786375708 · gkl@wremen.de

Wann? mittwochs 17-18 Uhr in der Schulturnhalle
freitags 15 -16 Uhr in der Schulturnhalle



Hallenhockey, Unihockey oder Floorball?

Im letzten Jahr war ich mit zwei Jugendlichen auf einem Lehrgang, so dass wir jetzt nach den neuesten Regeln spielen. Und dazu gehört auch der Name Floorball statt Hallenhockey oder Unihockey.

Wer Lust hat sich so richtig auszutoben, ist herzlich willkommen, ob Junge oder Mädchen. Die jüngsten Spieler sind mindestens sechs, die ältesten bis 15 Jahre alt. Janne gehört zu den ältesten. In seinem Artikel

könnt ihr lesen, was wir so treiben und dass Jung und Alt gut zusammenspielen. Kommt mal vorbei. Neue - und auch ehemalige - Mitspieler sind immer willkommen.



Der Anstoß heißt beim Floorball Bully.

Euer Gert

Jannes Bericht

Hallo, mein Name ist Janne Jonas Garbrecht. Ich erzähle euch heute etwas über unsere Floorball Mannschaft, über unsere Turniere und über unser Training. Ich beginne zunächst mit dem Training.

das Zielen beim Schuss oder auch das Passen näherbringen sollen. Nachdem wir diese Übungen beendet haben, werden Mannschaften für ein Spiel zugeteilt,

Unsere Trainer heißen Simone und Gert. Im Floorball geht es natürlich an erster Stelle um den Spaß, den beim Training auch immer jeder mitbringt, aber natürlich wollen auch alle gut sein und lernen, wie das mit dem Floorball so richtig funktioniert. Deshalb machen wir am Anfang immer ein paar Aufwärmspiele, die uns dann zum Beispiel



Jeder Ball wird umkämpft.

die immer gleich stark sind. Dadurch, dass in jedem Team Groß und Klein gemischt sind und die Kleinen nicht alleine gegen die Großen spielen müssen, bekommt auch jeder mal den Ball und auch die Kleinen haben dadurch eine Chance, zu gewinnen und auch mal ein Tor oder einen schönen Pass zu erzielen.



Die Black Panther

Aber kommen wir jetzt mal zu unserem Turnier aus dem letzten Jahr. Als erstes werde ich mal die ganzen Teams und deren Mitglieder vorstellen. Die Bananas: zu diesem Team gehörten Tilan, Robin, Justin, Mailin und Fenja. Das nächste Team sind die Niggis, zu diesem Team gehörten Lea, Laura, Christian, Robert und Paul. Das nächste Team ist Volleyball, zu diesem Team gehörten Sohrab, Gholam,

Satar, Lena und Renina. Dieses Team war das Team der Volleyballmannschaft, wie man es dem Namen entnehmen kann.

Dann kommen wir nun mal zu den Teams mit den etwas jüngeren Mitgliedern. Das erste Team heißt Baba mit den Mitgliedern Linus, Thore, Marlon, Lidia und Frida. Das nächste Team trägt den Namen Black Panther und in diesem Team haben Moritz, Noah, Malte, Lilly B., Lilly H., Natia und Bennet mitgespielt. Das letzte Team des Turnieres trägt den Namen X3000 und besteht aus Till, Tessa, Mika, Hannah O. und Konstantin.

Aber kommen wir nun mal zu dem Turnier an sich. Das Turnier lief sehr fair ab, auch die Jüngeren hatten oftmals gute Chancen zu gewinnen und schöne Tore zu erzielen. Zudem waren die Größeren natürlich auch so fair, dass sie den Jüngeren eine Chance gegeben haben und nicht so hart reingegangen sind. Aber egal, wie viele Tore man geschossen hat, ob man verloren hat oder gewonnen hat, denn im Endeffekt hat meines Wissens nach jeder Spaß am Turnier gehabt und das ist doch die Hauptsache.

Janne Garbrecht



Siegerehrung nach dem Floorball-Turnier der Sportwoche 2019



Übungsleiter: Bert Gerlach

Telefon (0174) 7 26 39 97

Wann?

Donnerstag Kinder 17.00 - 18.00 Uhr

Jugendliche/Erwachsene 18.00 - 19.30 Uhr

Wo?

TuS-Halle



Wir praktizieren Wado-Ryu Karate

Bei uns in der Karateabteilung des TuS Wremen gibt es zwei Gruppen.

Beim ersten Training um 17 Uhr sind nur Mädchen im Alter bis zwölf. Bei den Jungs in dem Alter besteht offenbar kein Bedarf. Die Mädchen in dieser Gruppe sind sehr zielstrebig und haben früh den Wert des Trainings für die Selbstverteidigung erkannt.

In der zweiten Gruppe trainieren dann die Schüler mit den Erwachsenen für die Kyu Grade von Gelb bis Braungurt. Zurzeit sind wir wöchentlich 12 Karatkas beim Training.

Fabian Sievert hat als Braungurt in letzter Zeit das Training während meiner Abwesenheit geleitet und dafür gesorgt, dass das erreichte Niveau erhalten bleibt.

Wir praktizieren das klassische Wado-Ryu Karate, immer mit dem Bezug zur Selbstverteidigung und dem Blick auf andere Kampfkünste, wie Boxen oder Aikido.

Wer bei uns Karate erlernen oder bereits Vorkenntnisse hat und mitmachen möchte, komme einfach am Übungsabend vorbei oder ruft mich bitte unter meiner Handynummer an.

Wir hoffen alle, dass die Corona-Krise bald vorbei ist und wir wieder in der TuS-Halle trainieren können. Macht bis dahin eure Übungen zu Hause.

Bis bald, euer Sensei!



Jan Schumeck (Schwarzer Gürtel) und Fabian Sievert (hier noch mit Blau-Gürtel)

Heizung • Sanitär • Klempnerei • Alternative Energien
Badmanager • Öfen



**HERBERT
POLACK**

Heizung, Sanitär u. Klempnerei GmbH & Co.KG

Dorum · Im Speckenfeld 1 · 27639 Wurster Nordseeküste
Telefon (0 47 42) 92 82-0
eMail: info@polack-kg.de · www.polack-kg.de

**Drei Zahnärzte.
Zwei Standorte.
Eine Crew. Für Sie!**

**PRAXIS RICHTER
ZAHNMEDIZIN AM MEER**



Praxis Dorum · Berliner Straße 2
04742 · 2025

Praxis Wremen · Überlue Specken 7
04705 · 1055

www.zahnarzt-wremen.de

LAUFTREFF



Ansprech- Arno Zier • Tel. 0170-5871772 • arno@zier.de

partner: Willy Jagielki • Tel. 0157 30183033 • willy.jagielki@ewetel.net

Wann? Montag und Mittwoch bei der Volksbank
Beginn bitte telefonisch erfragen!



Lauftreff - Wiedereinsteiger und alte Hasen gern gesehen

Über den Lauftreff ist zu berichten, dass der TuS sich wohl über eine größere Beteiligung freuen würde. Es laufen zwar

einsteiger oder alter Lauf-Hase dazu zu gesellen, ist zu den Treffpunkt-Zeiten immer gern gesehen.

Mehr zu berichten gibt es über den 33. Wremer Deichlauf im Jahre 2019. Auch im vergangenen Jahr fand im Rahmen der Sportwoche wieder der beliebte Deichlauf statt. Insgesamt 158 Teilnehmer gingen an den Start, davon machten sich 82 Sportlerinnen und Sportler auf die 5 km Strecke und 62 auf die 15,8 km. Wieder dabei war diesmal auch die Disziplin Walking, die 14 Teilnehmer auf der 5 km Distanz absolvierten.



Beim Jubiläumslauf in Mulsum am 31. August 2019 war der Wremer Lauftreff natürlich mit dabei!

V.l.: Gitte Klinner, Heide Lüdemann-Ahl,
Theo Schüssler (Coach), Willy Jagielki.

viele Aktive in Wremen, aber eben nicht zu den Zeiten, die die Lauftreff-Verantwortlichen dafür vorgesehen haben. Nun denn, wer will es den Läuferinnen und Läufern vorwerfen, wenn sie für sich geeignetere Trainingszeiten auswählen können? Hauptsache in Bewegung! So sind es dann schlussendlich immer drei, vier treue Seelen, die sich zum gemeinsamen Lauftraining zusammenfinden. Zugegeben es sind wenige Sportler, aber nun auch nicht zu wenige, als dass man sich dort nicht anschließen könnte. Wer also Lust hat, sich als Anfänger, Wieder-



Los geht's zum 34. Wremer Deichlauf am 16. Mai 2020 um 17:00 Uhr. Herzlich willkommen!

Aufgrund der hohen Temperaturen beim Lauf 2018 hatten wir dieses Mal, im Jahre 2019, auf der langen Strecke eine Versorgungsstation mehr eingerichtet, was die Läufer gerne angenommen haben. Neu dabei war auch unser Zeitnehmer Thomas Hargus aus Otterndorf, der mit



*Heike Schmidt, Karin Poltrock-Zier und Karin Siats.
Drei gute Geister des Wremer Deichlaufes: Seit
30 Jahren dabei und überhaupt nicht wegzudenken.*

seiner professionellen Ausrüstung eine automatische Zeitnahme durchführte. Auf einer großen Uhr konnten die Läufer gleich beim Zieleinlauf ihre Zeit ablesen und anschließend sofort auf einem großen Monitor ihre Platzierung sehen.

Sandra Sahlmann - seit 28 Jahren spitze.

Mit 19:23 Minuten lief Tim Oelkers die beste Zeit auf der 5 km Strecke bei den

Männern, 19:58 Minuten benötigte die schnellste Frau, Sandra Sahlmann. Bemerkenswert ist übrigens, dass Sandra seit 1992, also seit 28 Jahren regelmäßig unter den drei Erstplatzierten zu finden ist. So lange Zeit, regelmäßig so gute Leistungen, das hat in Wremen sonst noch keine Teilnehmerin und kein Teilnehmer geschafft. Auf der langen 15,8 Kilometer Strecke siegte bei den Frauen Julia Ebers in 1:17:44 Stunde und bei den Männern Hinrich Meier in einer Stunde, zwei Minuten und drei Sekunden.

85 - 5 - 39:04

Besonders erwähnenswert ist unser Läufer Walter Heyroth aus Wremen, der mit 85 Jahren die 5 Kilometer in 39:04 Minuten absolvierte. Im Zieleinlauf gab es wieder Erfrischungen und Obst für die Läufer sowie ein reichhaltiges Kuchenbuffet in der TuS Halle. Insgesamt haben unsere vielen Helfer wieder für eine gelungene Laufveranstaltung gesorgt.



Wir hoffen wieder viele Läufer begrüßen zu können.

Axel, Arndt und Arno

Walter Heyroth (85), vorn rechts, bewältigt die 5 Kilometer locker in unter 40 Minuten.

Übungsleiter: **Wolfgang Tietje** • Tel. (04742) 1485
wolfgang.tietje@t-online.de
Andreas Eickernjäger • Tel. (04742) 2361
E-Mail: andreas.eickernjaeger@web.de

Wann? 25. Mai 2016 um 18:30 Uhr
Wo? Sportplatz Mulsum



Sportabzeichen 2019 TSV Mulsum/TuS Wremen

Auch im Jahr 2019 wurden zwischen Mai und September wieder an fünf Haupt-Terminen und diversen separat abgesprochenen Einzelterminen, die Abnahmen zum Erwerb des Sportabzeichens durch Andreas Eickernjäger und mich durchgeführt.

Begonnen haben wir im Mai 2019 mit 20 Sportlern, von denen dann schlussendlich 12 Sportler das Sportabzeichen erfolgreich ablegten.

Die Altersspanne ging auch im vergangenen Jahr von 15 Jahren bis hin zu beeindruckenden 85 Jahren.

Anders als in den Vorjahren waren im Jahr 2019 leider keine Familien mit allen Familienmitgliedern bei den Abnahmen vertreten. Das ist eine Entwicklung, die hoffentlich dieses Jahr angehalten wird, da gemeinsamer Sport auch den Familienzusammenhalt stärkt.

Da es aufgrund der neuen Bestimmungen nicht jedes Jahr nötig ist, den Nachweis der Schwimmfähigkeit zu erfüllen, waren wir nur mit drei Sportlern in Bederkesa zum Schwimmen. Allerdings haben wir dort zusätzlich für eine Sportlerin aus Wellen den Schwimmnachweis bestätigen können.



*Hintere Reihe v. l.: Sabine Wisch, Jule Berkemann, Michaela Berkemann, Meta Schmidt, Dirk Wrede, Marcel Frischkorn.
Mittlere Reihe v. l.: Lasse Cords, Meike Sell.
Vorne v. l.: Wolfgang Tietje, Renate Heidtmann, Walter Heyroth, Andreas Eickernjäger.*



Feldmann's Hoflädchen

Sievern · Schaafdrift 2 · 27607 Geestland
Tel. 04743-27213 · Fax 04743-27215
info@hofladen-feldmann.de

www.hofladen-feldmann.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09 - 12 Uhr	09 - 12 Uhr 15 - 18 Uhr	Ruhetag	09 - 12 Uhr 15 - 18 Uhr	09 - 12 Uhr 15 - 18 Uhr	09 - 12 Uhr

An Sonn- und Feiertagen geschlossen. Sonderöffnungszeiten zu Weihnachten.
 Samstags finden Sie uns auch auf dem Wochenmarkt in Bremerhaven Lehe.



"Die Fahrschule"

Cuxhaven · Altenwalde · Nordholz · Dorum

Spaß am Fahren... mit Sicherheit!

Führerscheinausbildung vom Mofa bis zum LKW
Aufbauseminar für Fahranfänger

BKF Weiterbildung

Zeitgemäßes Lernen
mit dem „Theo“ oder der Fahrschul-App

Inhaber: Rüdiger Schwarze - Dirk Engeler - Harald Junge

Cuxhaven	Altenwalde	Nordholz	Dorum
Elfenweg 25	Hauptstr. 69	Schulstr. 6	Poststr. 3b

www.rd-die-fahrschule.de

Info:
04741-
85 31



Der Zusammenhalt unter den Teilnehmern des Sportabzeichens zeigt sich daran deutlich. Natürlich ist dieser Zusammenhalt auch in anderen Sportarten selbstverständlich. (Sportler halten nun mal zusammen.)

Die Verleihung der Urkunden fand am Freitag, den 31. Januar 2020 in der Fischerstube in Wremen statt.

Die erste Abnahme in diesem Jahr findet auf dem Sportplatz in Mulsum, am Freitag den 15. Mai, um 17:30 Uhr, statt. Weite-

re Termine sind der 12. Juni, der 10. Juli, der 28. August und der 18. September, also immer freitags. Ausweichtermine werden abgesprochen. Nach Absprache mit den Teilnehmern wird entsprechend der Erfordernisse auch zwischen den Sportplätzen in Wremen, Dorum oder Mulsum gewechselt. Ausweichtermine werden immer abgesprochen.

Andreas und ich wünschen Euch allen ein sportliches Jahr!

Wolfgang Tietje

Folgende Sportler haben ihre Urkunden an diesem Abend erhalten:

- Meta Schmidt**, mit 70 Jahren das erste Mal in Gold.
- Marcel Frischkorn**, mit 45 Jahren das erste Mal in Gold.
- Dirk Wrede**, mit 49 Jahren das zweite Mal in Bronze.
- Michaela Berkemann**, mit 46 Jahren das dritte Mal in Gold.
- Meike Sell**, mit 45 Jahren das dritte Mal in Silber.
- Sabine Wisch**, mit 52 Jahren das vierte Mal in Silber.
- Jule Berkemann**, mit 15 Jahren das fünfte Mal in Gold.
- Andreas Eickernjäger**, mit 56 Jahren zum 23. Mal in Gold.
- Wolfgang Tietje**, mit 65 Jahren zum 23. Mal in Gold.
- Renate Heidtmann**, mit 71 Jahren zum 25. Mal in Gold.
- Walter Heyroth**, mit 85 Jahren zum 29. Mal in Silber.
- Philip Käckenmester**, für die Bewerbung Zoll, das erste Mal in Bronze.

Party-Service Land Wursten



Kalte und warme Speisen aller Art
Festlichkeiten aller Art

Riesenfannen
Spanferkel
Grillfeste

Zelte
WC-Wagen
Inventarverleih
Getränkesservice

Sascha Semrau
 Misselwarden
 An der Kreisstraße 1
 27639 Wurster Nordseeküste

04742 / 8151 **WWW.PSLW.DE**

ELEKTRO PAKUSCH

Inhaber Nikolai Fischer

- ⚡ Elektroinstallation
- ⚡ Photovoltaik
- ⚡ Smart Home
- ⚡ KNX-Gebüdeteknik
- ⚡ Hausgeräteservice

24 STUNDEN NOTDIENST!



0160 95 66 96 66

Wremer Specken 30
27639 Wurster Nordseeküste

Tel 04705-95 00 40
Fax 04705-95 00 41

info@elektro-pakusch.de www.elektro-pakusch.de

AXEL HEIDTMANN

Wasser
Gas
Heizung
Bauklempnerei
Kernbohrung
Schornstein-
sanierung

Telefon (04705) 301 · Telefax (04705) 683

E-Mail: info@axel-heidtmann.de

TANZEN FÜR KINDER



Übungsleiterin: **Angelika Heitmann**

angelikaheitmann@online.de

Wann? *mittwochs 17 - 18 Uhr*

Wo? *TuS-Halle Wremen*



Hallo liebe Tanzfreunde!

Die Gruppe kidsdance wurde im Mai 2018 gegründet. Mittwochs von 17 bis 18 Uhr wird in der TuS-Halle zur fetzigen Musik wie Tonnes and I - dance monkey oder LUM!X, Gabry Ponte - Monster getanzt. Sehr beliebt sind auch Kindertänze wie Volker Rossins Laufende Tiere. Die Kinder haben die Möglichkeit sich beim Stop-Tanz frei zu bewegen und so ihre Kreativität zu entfalten. Es werden Spiele und Übungen zur eigenen Körperwahrnehmung durchgeführt, Choreographien beige-

bracht, die Merk- und Koordinationsfähigkeit geschult sowie verschiedene Tanzstile z.B. Lateinschritte wie Mambo, Salza, oder coole HipHop-Moves und einzelne JazzDance-Sequenzen kennengelernt. Im Wechsel finden ein Stretchingprogramm und Tickspiele oder das gefragte Karotten-Ziehen statt.

Die Highlights im letzten Jahr waren zu Halloween die Disco im Dunkeln mit bunten Partylichtern sowie der Tanzauftritt auf der Weihnachtsfeier.



Hinten v.l.n.r.: Laila, Sienna, Mia, Stellina, Janne, Mia,
Vorne v.l.n.r.: Leonie, Marie, Anna-Lena, Sina, Anneke und vorne Luke.

Unser Angebot ist momentan sehr gut be-
sucht. Die Kinder sind zwischen 6 und 10
Jahre alt. Wenn du jetzt auch Lust bekom-

men hast, dann schau doch einfach mal vor-
bei. Wir freuen uns auf Dich!

Eure Kerstin und Angelika



Hinten v.l.n.r.: Anneke, Mia, Melina, Mia, Amelie, Janne, Luke,
vorne v.l.n.r.: Madita, Marie, Pia, Sina, Ella, Leonie, Stellina und vorne Anna-Lena.

Landschlachtereier und Party-Service

Themann & Sohn

Inh. Thomas Themann

Freerkedamm 12 · 27607 Geestland OT Langen-Imsum

Telefon 0471 85292

Unsere Zeiten am Wremer Dorfplatz:

dienstags 9.00 - 14.00 Uhr

SPEZIALIST FÜR SPANFERKEL



Übungsleiter: **Lennart Zier**

Tel. 0173 2920865 · lennart@zier.de

Übungsabende:

Montag ab 18:00 Uhr Erwachsene

Dienstag ab 17:30 Uhr Jugend, ab 19:30 Uhr Erwachsene

Freitag ab 18:00 Uhr Jugend, ab 19:30 Uhr Erwachsene

Wo?

TuS-Turnhalle



Erfolgreiche Saison der Tischtennis-Abteilung

Für die Tischtennis-Abteilung des TuS
ging am 01.04.2020 eine turbulente Sai-
son zu Ende.

Die Spielzeit 2019/2020 endete jedoch
nicht wie gewohnt durch den Abschluss
des letzten Punktspiels der Rückrunde,
sondern durch einen Beschluss, den der
Deutsche Tischtennisbund zusammen
mit den Landesverbänden, veranlasst
durch die Corona-Krise, treffen musste.
Die Saison wurde am 01.04.2020 offizi-
ell für beendet erklärt. Einige Punktspie-
le fielen dadurch aus dem Spielkalender.
Zwar glaubten einige Spieler zunächst
an einen Aprilscherz, für unsere Sport-
ler nimmt die Saison jedoch, trotz des
Abbruchs, ein versöhnliches Ende.

Erfolge in nationalen Wettkämpfen

Noch vor Beginn der Spielzeit 2019/2020
konnten wir Erfolge in nationalen Wett-
kämpfen feiern. Anfang April fand der
Bezirkspokal in Sittensen statt und Peter,
Vlad und Stefano, aus unserer ersten Her-
ren, konnten sich gegen die Konkurrenz
aus Uelzen, Kirchwalsede, Bardowick
und Sittensen behaupten.

Als Bezirkspokalsieger hatten wir uns da-
mit direkt für das Landespokalfinale qua-
lifiziert. Dieses wurde Ende April in Gif-
horn ausgetragen und auch hier konnten
sich Peter, Vlad und Stefano behaupten.
Die Konkurrenz aus Osnabrück, Frielin-
gen und Neudorf-Platendorf wurde in
spannenden Matches bezwungen und ein
Ticket für die Teilnahme am Bundesfinale
in Gaimersheim gelöst.



Da ist das Ding!

Vlad, Stefano und Peter gewinnen den Bezirkspokal.



Der TuS beim Bundesfinale in Oberbayern

Das Bundesfinale wurde vom 30. Mai bis zum 2. Juni 2019 ausgespielt. Voll motiviert machten sich Peter, Vlad, Stefano, Timo, Wesley und Michael auf den Weg nach Oberbayern.

Viertelfinale dem Titelfavoriten aus Hessen geschlagen geben.

Der Wettbewerb war für uns ein großer Erfolg. Wir konnten uns gegen drei andere Bundesländer durchsetzen und uns unter den besten acht Mannschaften in der Konkurrenz Herren B platzieren.



Fokussiert – Stefano beim Landespokal

Im ersten Spiel konnten sich unsere Jungs gegen den SV Eintracht Mendig aus dem Rheinland mit einem 4:0 durchsetzen. Das zweite Spiel gegen den VfL Börrnsen wurde ebenfalls 4:0 gewonnen. Auch das dritte Match konnten wir für uns entscheiden. 4:1 stand es am Ende gegen den FT Preetz. Im vierten Spiel mussten wir uns leider dem FV Wiesental 2:4 geschlagen geben, hatten jedoch als Gruppenzweiter die Gruppenphase überstanden. Leider mussten wir uns im

Wremen spielt weiter in der Landesliga

Leider begann der Ligaspielbetrieb für unsere erste Herren weniger positiv. In der ersten Saison in der Landesliga waren wir doch sehr vom Pech verfolgt: Viele enge Spiele, die oft zu unseren Ungunsten endeten. So beendeten wir die Hinrunde auf dem letzten Tabellenplatz. Die Rückrunde begann deutlich besser, sodass wir uns bis auf den achten Tabellenplatz, einen Relegationsplatz, vorkämpfen konnten. Da durch



den Abbruch der Saison alle Relegations Teilnehmer zu Siegern der Relegation erklärt wurden, konnten wir den Klassenerhalt schaffen und treten auch in der nächsten Saison wieder in der Landesliga an.

II. Herren – Meisterschaft ohne Punktverlust

Unsere zweite Herren spielte eine sehr erfolgreiche Saison in der Bezirksklasse. Nach Abbruch der Saison können wir uns zusammen mit den Spielern über den Meistertitel freuen. Besonders bemerkenswert: Gewonnene Meisterschaft ohne Punktverlust! – Starke Leistung! Insgesamt wurden 12 Spiele absolviert und alle wurden gewonnen. Damit haben wir uns das Recht auf einen Aufstieg in die Bezirksliga gesichert.

III. Herren – Eine ausgeglichene Saison

Unsere dritte Herren trat in der Kreisliga an und konnte sich dort auf einem guten Platz im Mittelfeld platzieren. Als Aufsteiger eine gute Leistung. Der Klassenerhalt konnte dadurch gesichert werden. Eigentlich wären noch drei Spiele zu spielen gewesen und der Tabellenplatz hätte sich dadurch wohl noch verbessert. Alles in allem können wir aber auf eine ausgeglichene Saison in der neuen Spielklasse zurückblicken.

IV. Herren – Meistertitel nach dem Aufstieg

Unsere vierte Herren kann sich in der 2. Kreisklasse über den Meistertitel freuen. Zwar wären noch drei Spiele zu spielen gewesen und es wurde schon von allen Beteiligten ein Fotofinish am letzten Spieltag gegen den TSV Altenbruch herbeigesehnt, doch durch den Abbruch der Saison muss

dies leider entfallen. Mit insgesamt 13 Siegen, einem Unentschieden und einer Niederlage eine sehr erfolgreiche Spielzeit, gerade auch vor dem Hintergrund, dass wir erst mit dem Abschluss der letzten Saison in diese Spielklasse aufgestiegen sind.

TuS Jugend – Ungeschlagen TT-Meister

Auch unsere Jugendmannschaft kann sich über den Meistertitel in ihrer Spielklasse freuen. Auch sie schafften es ungeschlagen Meister zu werden! Durch Einsätze als Ersatzspieler in den Herrenmannschaften hat unsere Jugend auch einen nicht unerheblichen Anteil an dem Erfolg unserer Herrenmannschaften. Da diese Spiele auch manchmal unter der Woche stattfanden keine Selbstverständlichkeit. Somit geht ein besonderer Dank an unsere Jugend und an die Eltern, die so manchen Einsatz im Erwachsenenbereich möglich gemacht haben.

Aktive hoffen auf raschen Start in die neue Saison!

An dieser Stelle folgt normalerweise der Aufruf, dass wir gerne alle Interessierten einladen einmal beim Training vorbeizuschauen und sich von unserer Begeisterung für diesen Sport anstecken zu lassen. Dies gilt natürlich auch dieses Mal, allerdings ist im Moment auch nicht absehbar, zu welchem Zeitpunkt Corona uns wieder die Freiheit gibt, uns in unserem Verein aktiv zu betätigen. Sobald die Einschränkungen der sozialen Kontakte gelockert werden und ein Sportbetrieb wieder zulässig ist, könnt ihr uns wieder in der Halle antreffen.

Lennart Zier



Physio-Akademie gGmbH
Wremer Specken 4 • 27639 Wurster Nordseeküste
Fon: 04705-9518-0 • Fax: 04705-9518-10
eMail: info@physio-akademie.de

www.physio-akademie.de



Übungsleiterin: **Doris Söhl** • Tel. (04704) 2131
Simone Bürger • Tel. 0176 81795857

Wann? Montag 16.00 - 18.00 Uhr (Kinder ab 6 Jahre)

Wo? Schulturnhalle und TuS-Halle



Wir treffen uns jeden Montag von 16:00 bis 18:00 Uhr in der Sporthalle in Wremen. Wir sind etwa 10 – 12 Kinder/Jugendliche, die auf dem Trampolin Spaß haben wollen. Bei Interesse ist auch die Teilnahme an Wettkämpfen möglich.

Im vergangenen Jahr (Schuljahr 2019/2020) fand außerdem eine Kooperation mit der Schule statt. Es wurde die Trampolin-AG angeboten.

Dieses Jahr werden wir am 17.05.2020 die Kreismeisterschaften Cuxhaven im Trampolinturnen ausrichten. Hierfür sind die Vorbereitungen bereits voll im Gange.

Wer Lust hat Trampolinturnen auszuprobieren, kann jederzeit zu den Trainingszeiten vorbeikommen.

Simone und Doris



Maja, Anna, Anika, Femke, Emma, Felina, Finn, Luke, Jakob und Niklas lieben Trampolinturnen

Wir organisieren jedes Jahr ein Sommerfest und zur Weihnachtszeit und zum Start in das neue Jahr turnen wir mit Schwarzlicht. Dieses Weihnachten war ein Weihnachtsfest leider nicht möglich, da beim Aufbauen der Geräte auffiel, dass die Spannschrauben fehlten. Die Kinder waren sehr traurig und fragten: Wer macht denn so etwas???



Eine ungewöhnliche Perspektive



Alles im grünen Bereich!

oehmsen & alexander

Garten- und Landschaftsbau

UNSERE BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN

Sommerzeit · März bis Oktober
Montag - Freitag: 07.30 - 17.00 Uhr

Winterzeit · November bis Februar
Montag - Freitag: 08.00 - 16.00 Uhr

Poststraße 49 · 27639 Wurster Nordseeküste
Tel.: 04742 - 92 21 63 · Fax: 04742 - 92 21 65
info@oehmsen-alexander.de
www.oehmsen-alexander.de



- Pflege aller Art
- Hecken- und Rabattenschnitt
- Gehölz- und Obstbaumschnitt
- Vertikutieren
- Erdarbeiten
- Dachbegrünung und Dachreinigung
- Rollrasenverlegung



- Terrassenpflasterung
- Pflasterung von Auffahrten
- Fachgerechte Drainageverlegung
- Teichbau
- Zaun- und Sichtschutzbau aller Art
- Wege und Mauern
- Holzarbeiten



- Montage von Gartenbeleuchtung
- Winterdienst
- Grabgestaltung
- Gartenbauzeichnungen

TURNEN: FRAUENGYMNASTIK



Übungsleiterin: Claudia Schwarzer

Tel. (04705) 730 · claudia.schwarzer@wremen.de

Wann?

Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr

Wo?

TuS-Halle



Neue olympische Disziplin???

Mit unseren vielen Kleingeräten wie Igelbällen, Therabändern, Hanteln, Flow Pads, Pezzibällen, Stäben, Hula-Hoop-Reifen, Pilatesbällen, Rubberbands und Balancekissen schaffen wir es unsere Trainingsstunden abwechslungsreich und mit unterschiedlichen Schwerpunkten zu gestalten. Man könnte aber mal drüber nachdenken, alle Kleingeräte miteinander zu

verbinden und einen neuen olympischen 10-Kampf zu erfinden. Daran arbeiten wir zur Zeit! Wir, das sind 12 -15 Damen, die regelmäßig hochmotiviert zum Training erscheinen und sich aufgeschlossen an alle alten und neuen Übungen ranwagen.

Wollt Ihr dabei sein?
Kommt zum Probetraining!
Claudia Schwarzer



Hintere Reihe v.l.: Ursel Allers, Rita Schüssler, Barbara Fischer, Annegret Junge, Renate Heidtmann, Hildegard Schumacher, Gisela Graulich, Irene Schöllermann.
Vordere Reihe v.l.: Gerda Lammers, Ursel Schüssler, Mechthild Hüner, Wilma Ruhlandt, Inge Freese, Ilse Holst. Ihnen zu Füßen liegt: Claudia Schwarzer



SPORTHEROLD



Auf über 300 qm Verkaufsfläche bieten wir schicke Freizeitkleidung und alles für Ihren Sport. Auch im Teamsport sind wir stark - Beflockung und Entwurf inklusive.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Langener Landstraße 267a · www.sportherold.de
Öffnungszeiten Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr



IMMER EINE GUTE WAHL!

**Produktvielfalt.
Toller Service.
Faire Preise.**



**Ofenfrische
Brötchen
auch an Sonn-
und Feiertagen**



Wremen • In der Langen Straße 24
Wurster Nordseeküste

Mo.- Fr.: 7.00 - 19.00
Sa.: 7.00 - 14.00
So.: 8.00 - 12.00

Elbe-Weser Welten gGmbH
Mecklenburger Weg 42
27578 Bremerhaven

Die Elbe-Weser Welten sind
Partner der EDEKA

eww.de

TURNEN: KINDERTURNEN



Übungsleiterin: Kerstin Schmidt

Tel. 0176-34076960, Kerstin.Picker@gmail.com

Wann?

Kleinkinderturnen: Donnerstag: 16.00 - 17.00 Uhr, 3 - 6 Jahre
Kinderturnen: Donnerstag: 17.00 - 18.00 Uhr, 6 - 13 Jahre

Wo?

Schulturnhalle Wremen



Mein Name ist Kerstin Schmidt. Seit Mitte Oktober 2019 habe ich das Kinderturnen von Doris Söhl und Simone Bürger übernommen.

Simone hat nach den Sommerferien aufgehört und kümmert sich dafür um Floorball. Doris hat sich nach den Herbstferien aus dem Kinderturnen zurückgezogen und beschäftigt sich verstärkt mit dem Trampolinturnen. Sie organisiert aber noch die Feiern beim Kinderturnen und sorgt für Essen, Trinken und Deko. Und Doris ist natürlich stets dabei und unterstützt dann das freudige und gesellige Zusammensitzen. Die Eltern und Großeltern sind auch immer herzlich willkommen und nehmen dies Angebot gerne an.

Die von mir zu betreuenden Turnkinder sind im Alter von 3 bis 10 Jahren. Donnerstags von 16:00 bis 17:00 Uhr sind die Kleinen, von 3 bis 6 Jahren, in der Halle. Es ist die größte Gruppe mit 12 und 20 Kindern. Kleiner ist die Gruppe der 6- bis 10-jährigen, in der meistens Jungs dabei sind.

Durch die Ganztagschule macht sich leider ein Rückgang bemerkbar. Die Kinder können bereits in der Schule Sport bis 15:45 Uhr machen. Gehen dann nach Hause, müssen Hausaufgaben erledigen und müssen sich dann wieder aufraffen, um

zum Sport zu gehen. Dies ist anstrengend und wird dann immer ein langer Tag für sie.

Beim Kinderturnen machen sich die Kids zuerst mit Spielen oder Übungen warm, die ich vorgebe. Dann baue ich verschiedene Stationen zum Hüpfen, Springen, Klettern oder Turnen auf. Romy, eine 15jährige Schülerin, unterstützt mich. Ihre Mutter leitet das Kinderturnen in Dorum. Somit hat sie schon Erfahrungen beim Kinderturnen.

Zum Schluss gibt's noch ein Abschlusspiel. Und natürlich darf der Apfel nicht fehlen. Jedes Kind bekommt zum Übungsschluss ein Stück, wenn es möchte. Dieses Ritual hat Doris eingeführt.

Mir macht es viel Spaß und die Kids verstehen sich gut, egal, welches Alter. Die Kleinen mögen die Großen und umgekehrt. Da merkt man, dass man aus einem Dorf ist und jeder jeden kennt. Das finde ich super. Und die Eltern haben mich auch schnell akzeptiert, obwohl ich nicht aus Wremen komme, sondern aus Holbel.

Seit Januar habe ich auch das Kids-Dance übergangsweise übernommen. Tanzen macht mir viel Spaß. Und das Lustige ist, mit einigen Eltern bin ich zur Schule gegangen. So klein ist die Welt.

Kerstin Schmidt



Wremer Straße 136 • 27639 Wurster Nordseeküste • Telefon (0 47 05) 7 07 • Telefax 1345
e-Mail: info@seestern-apotheke.de • Internet: www.seestern-apotheke.de

K O S M E T I K S T U D I O



Margret Olbers

T. 04705 / 81 08 89

www.kosmetik-wremen.de

kontakt@kosmetikstudio-wremen.de

Im Büttelfeld 6 | Wremen

- Allgemeine Gesichtspflege
- Entspannungsmassage
- Professionelles Make-up
- Permanent Make-up
- Ultraschall Schönheitsbehandlungen
- Körperbehandlungen
- Depilation
- Maniküre / Pediküre
- Kosm. Lymphdrainage

Kleberhoff
Malereifachbetrieb

Frank Kleberhoff
- Malermeister -

Tjede - Peckes Str. 34
Dorum



Email: frankkleberhoff@web.de

Maler- und
Tapezierarbeiten
Wärmedämmung
Fassadenbeschichtung
Bodenbelagsarbeiten
kreative Maltechniken

Tel.: 04742 - 25 36 82
Fax: 04742 - 25 36 93
Mobil: 0172 - 788 26 22

TURNEN: ELTERN-KIND-TURNEN



Übungsleiterin: Katrin Dahl

Tel.: 0170-2711852, dahlkatrin@hotmail.de

Wann?

Mittwoch 15:45 bis 16:45 Uhr

Wo?

TuS-Sporthalle



Zwischen Yogaresort und Bootcamp

Wir leihen uns gerade die große Halle für unsere Turnrunde. Und das ist super. Wir sind nämlich ganz schön gewachsen und das Alter schwankt dank einiger Neuzugänge doch zwischen 1 ½ und fast 4. Das könnte schwer sein, ist es aber irgendwie nie. Die Großen lernen Rücksicht zu nehmen und die Kleinen gucken sich Vieles ab. Regeln gibt es nicht viele bei uns aber die, die es gibt, werden von allen Eltern ‚streng‘ überwacht. So kommt keiner zu kurz, auch

wenn sich Blessuren nicht immer vermeiden lassen.

Manchmal erinnert mich die Halle an ein amerikanisches Bootcamp. Es wird geklettert, gekrochen, durch Höhlen gewunden und sich in große Höhen geschwungen. Von Dingen gesprungen und gerutscht und immer wieder im Chor gesungen oder um die Wette gelaufen.

Neuerdings entwickelt sich aber sozusagen auch eine Parallelwelt: Die Yogastation.



Allseits beehrter Schaukelersatz ... die Ringe

V.l. oben: Sabrina Kracke mit Hannes, Stefanie Malicki mit Romy, Anne Klaunder mit Julian, Katharina Novotny mit Lars, Sascha Ewen mit Joris, Saskia Gottschalk mit Jara, Maren Kreikebohm mit Lisa.

Vordere Reihe: Henrike Stürz, Johanna Wohlers, Tjark Stürz, Tammo Wetter, Levia Kracke, Lina Alexander



TURNEN: ELTERN-KIND-TURNEN

Eins unserer Kinder hat zu Weihnachten Yogakarten für Kinder geschenkt bekommen und seitdem sind die der Hit. Auf kleinen Zeichnungen können Kinder vom Herabschauenden Hund über Kerze, Krieger und Sonnengruß auch Entspannungsposen sehen ... und ahmen alles mit wirklicher Freude nach. Selbst ohne unsere elterliche Hilfe, finde ich es immer wieder erstaunlich, wie exakt die Übungen getroffen werden. Das Ganze kommt so gut an, dass ich mittlerweile ein Set dieser Karten bestellt habe und es zu einer regelmäßigen Instanz mache.

Einen großen Dank muss ich auch dieses Mal den Eltern der Gruppe zukommen

lassen. Es ist wirklich einfach eine Gruppe zu leiten, wenn alle aktiv mitmachen. Vom Auf- und Abbau bis zu Vertretungen der gesamten Stunde habe ich unglaublich viel Unterstützung von den anderen Eltern. Vielen, vielen Dank dafür!!!

Und zum Schluss:

Bei Interesse kommt einfach rum. Wir starten immer mittwochs um 15.45 Uhr. Laufen können ist sicherlich von Vorteil aber auch krabbelnd kann man sich unseren Parcours erobern.

Katrin Wohlers

Im Dorumer Bahnhof

der
Radgeber

Tel. 04742 926608

E-Bikes • Service • Fahrradvermietung

VOLLEYBALL - 1. DAMEN



Übungsleiterin: **Kathrin Dahl**

Tel. (04705) 81 08 00 • E-Mail: kadahl@gmx.de

Wann:

1. Damen: Mo. und Fr. 18:30 - 20:00 Uhr

2. Damen: Mo. 16:30 - 18:30 Uhr, Do. 18:00 - 19:30 Uhr

Wo:

Schulturnhalle



1. Damen

Oh, Corona! Am Freitag, dem 13. März, kam das überraschende Ende der Saison. Oder war es doch der 12? Egal: Wenn uns Corona nicht dazwischen gekommen wäre, hätten wir natürlich noch reichlich gepunktet.

Aber wir tragen es mit Fassung:

	Mannschaft	Spiele	Siege	Sätze	Punkte
1	VfL Oythe III	▲ 16	13	44:16	40
2	VfL Wildeshausen	△ 15	11	36:19	32
3	TSV Fischerhude-Quelkhor	16	10	36:26	31
4	Bremen 1860 III	15	10	37:24	29
5	TV Fische Horn Bremen III	15	8	30:28	25
6	ATSV Scharbeckstotel	16	7	27:33	20
7	SV Dinhausen	▽ 16	6	28:38	19
8	SG Beverstedt	▼ 16	6	26:36	17
9	TuS Wremen 02	▼ 16	2	11:42	7
10	Sitzpunkt Bremen	9	2	10:23	5



Der letzte Winter war nicht kalt, trotzdem haben wir schön warme Hoodies bekommen, gestiftet von Guido Schüssler (Up'n Swutsch), Björn Helmreich (WTH) und Andreas Schomaker (P.S.F. Dienstleistungen GmbH). Vielen Dank dafür!!!



Die Saison 2019/20 ist zwar spielerisch nicht gut gelaufen, wir hatten aber trotzdem unseren Spaß.



Zum runden Geburtstag des Trainers geben wir alles.



Elegant können wir auch!



2. Damen

Wir, die 2. Volleyballmannschaft des TUS Wremen 09 sind eine motivierte und neu zusammengemischte Mannschaft und eine der jüngsten Mannschaften in der Bezirksklasse. In unserer derzeitigen Saison sind wir sehr erfolgreich und spielen nun um den Aufstieg in die Bezirksliga. In unserem zweimal wöchentlichen Training bereiten uns unsere zwei Trainer Holger und Hans (Holgi und Hansi) auf die kommenden Spielpartien vor. Wir sind eine Chaoten-Truppe, was wir auch gerne mal an unseren Trainern auslassen. Bei unseren Heimspielen sind wir durch unsere Fans als der Hexenkessel aus Wremen bekannt, denn unsere Spiele sind für viele Fans, egal ob jung, oder alt sehr spannend und interessant.

Im Vergleich zu unserer letzten Saison hat jeder von uns seine Leistung nochmal erheblich gesteigert, sodass wir in der Tabelle einige Plätze nach vorne gerutscht sind.

Jedoch ist unser Buffet schon immer das Beste der gesamten Liga gewesen :).

In diesem Jahr haben wir aus unserer Jugendgruppe einige Neuzugänge bekommen, die sich nach kurzer Zeit bereits in unsere Mannschaft integrieren konnten. In den Sommerferien bietet der TuS Wremen 09 wie jedes Jahr im Ferienpass Volleyball an. Hier können die Kids sich an dieser Sportart ausprobieren.

Wenn ihr Interesse an unserer Sportart und Mannschaft habt, kommt gerne beim Training vorbei. Unser Training findet jeden Montag (16:30 - 18:30 Uhr) statt. Donnerstags trainieren wir von 18:00 - 19:30 Uhr in der Halle der Tjede-Peckes Grundschule Wremen.

Folgt uns gerne auf Instagram: @volleyball.tuswremen :)

Eure Volleyballmannschaft



Bis bald, oder wie einige aus dem Team sagen würden: „Ciao Kakao“.



Personal - Sicherheit - Facility

Dienstleistungen GmbH

info@psf-dienstleistungen.de
www.psf-dienstleistungen.de
Grauwallring 21
27580 Bremerhaven

**Mitarbeiter/in
gesucht!**

**Wir sind ein junges Unternehmen und suchen
zur Verstärkung unseres Teams :**

**- Wachpersonal, - Brandwachen, - Betriebssanitäter
Weiterbildung möglich!**



Werbetechnik u.G.

Beschriftungen, Textildruck,
Digitaldruck, Gravuren,
Schilder aller Art

...mit Sicherheit ein starkes Team!

FREIZEIT-VOLLEYBALL



Übungsleiter: Gert König-Langlo, Tel. 04705/1296
Regina Lübs, Tel. 04705/348

Wann: jeden Mittwoch ab 18 Uhr bis open End

Wo: Schulturnhalle



Wenn wir keine Flüchtlinge im Dorf hätten, sähe es um die Freizeitvolleyball-Truppe schlecht aus. Sie sind die treuesten Spieler und man kann sich auf sie verlassen. Gegen 18 Uhr sind wir meist noch ziemlich wenige. Viele kommen direkt von der Arbeit, der Lehre oder auch von Sprachkursen. So heißt es erst einmal in Ruhe aufbauen und sich warmspielen. Gegen 18:30 Uhr sind wir in der Regel mindestens sechs Spieler und es geht richtig los. Wir haben ja Zeit bis „open end“.

In letzter Zeit sind wir selten mehr als 12 Spieler. Der Grund dafür liegt im Wegzug einiger unserer Flüchtlinge. Arbeit und Ausbildungsplätze ließen sich meist noch finden, aber preiswerter Wohnraum in Wremen ist absolute Mangelware. Einige von der Gemeinde gestellte Wohnungen müssen in naher Zukunft leider auch noch geräumt werden. Drücken wir die Daumen, dass wir auf diese Weise nicht noch mehr Mitspieler verlieren.

Früher waren wir oft mehr als 12 Spieler. Wir spielten mit Auswechselspielern. Manchmal bildeten wir auch drei Teams und spielten abwechselnd. Den Rauchern gefielen die Pausen. Den meisten anderen eher nicht. Egal, jeder war und ist willkommen, ob super Spieler oder Anfänger, ob jung oder alt, ob in Deutschland geboren oder in der Ferne, Mann oder Frau.

Gespielt haben wir nicht nur in der Halle sondern auch auf den beiden Beach-Volleyballfeldern nahe am Strand. Diese galt es im Frühsommer erst einmal herzurichten. Alle packten mit an: Die „Profi-Volleyballer“, die „Freizeit-Volleyballer“, ein Wremer Landwirt mit einem sehr hilfreichen Trecker. Uwe Friedhoff vom Vorstand spendierte zusammen mit dem Verkehrsverein frischen Sand.



Von links: Satar Amani, Cimin (Noori) Nooragha, Meike Lieb, Jan Breitlauch, Sohrab Haidari, Adel Adem Saleh, Gholam Rahmani, Rivana Ortmann. Liegend: Rafi Amani, Regina Lübs



Die Treffen zum Beachen sind meist spontan. Dafür leistet unsere WhatsApp-Gruppe gute Dienste. So richtig durchgeschwitzt danach bei Hochwasser in die Nordsee springen: Dann weiß man nach düsteren, grauen Wintertagen wieder, warum man in Wremen wohnt.

Während der Sportwoche nahmen wir Freizeit-Volleyballer am Floorball-Turnier teil. Leider brach sich Gholam in einer sehr unglücklichen Aktion dabei einen Arm. Die Heilung verlief zum Glück ohne bleibende Schäden und Gholam spielt schon lange wieder mit ungebremstem Einsatz beim Volleyball mit.

Auch auf Turnieren ließen sich einige von uns blicken. Ob uns die Mulsumer allerdings



Die Sieger von Mulsum: Edres Norzay, Satar Amani, Jan Breritlauch, Nele Eibs, Gholam Ramani, Torben Eibs, Stefan Greisler, Ali Mohamadi. Kniend: Rafi Amani



Die Beach-Volleyballfelder wurden mit vereinten Kräften hergerichtet.

noch einmal einladen, ist ziemlich fraglich, denn wie schon im letzten Jahr belegten die Wremer wieder die Plätze 1 und 2.

Auch das Weihnachtsturnier in Cuxhaven hat viel Spaß gemacht, auch wenn es weniger erfolgreich war. Aber das ist bei einer Freizeit-Truppe ja komplett egal.

Lust auf Mitmachen bekommen? Dann bis zum nächsten Mittwoch 18 Uhr in der Schulturnhalle.

Gert König-Langlo



Ansprechpartnerin: Gesa Langlo, Tel. 1296

Wann?

montags um 18:00 Uhr
Während der dunklen Jahreszeit zusätzlich:
montags um 15.00 Uhr

Wo?

Treffpunkt: Dorfplatz Wremen



Seit Anfang des Jahres habe ich die Aufgabe der Ansprechpartnerin von Regina de Walmart übernommen. Auch an dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön an Regina, die jedes Mal die weite Strecke von ihrem neuen Heimatort hier angefahren kam und weiterhin kommt und uns die Treue hält. Aber wir freuen uns natürlich genauso über Neuzugänge.

Aber warum sollte man überhaupt walken? Dazu habe ich Bernd Loose, unseren letzten Neuzugang, einmal befragt:

Bernd, was hat dich bewogen, am Walking teilzunehmen?

Das sind gesundheitliche Gründe. Es wurde mir während meiner Reha empfohlen. Es ist ein ideales Kreislauftraining an frischer Luft mit netten Mitstreiter/innen und eine ideale

Alternative bzw. Ergänzung zum einsamen Training auf dem Ergometer.

Wie bist du auf unsere Gruppe gestoßen? Durch Mundpropaganda. Außerdem läuft die Gruppe ja jede Woche fast direkt unter meinem Fenster vorbei.

Du bist ja nun unser zweiter „Quotenmann“. Was meinst du, kannst du diese Sportart bedenkenlos auch anderen Männern weiterempfehlen?

Auf jeden Fall! Es wäre schön, wenn noch mehr Männer mitmachen würden. Mir gefällt besonders, dass beim Walken alle Muskelgruppen trainiert werden ohne Überlastung der Gelenke. Und ganz nebenbei erfährt man die letzten Neuigkeiten aus dem Dorf und der Welt.



V.l.: Gert König-Langlo, Renate Heidtmann, Bettina Lucks, Regina de Walmart, Gesa Langlo.



Dem kann ich mich nur anschließen. Aber natürlich sind auch Frauen, die mitwalken möchten, immer herzlich willkommen. Wir sind jeweils ca. eine Stunde unterwegs und zwar immer montags ab 18.00 Uhr. Während der dunklen Jahreszeit trifft sich eine Gruppe auch schon um 15.00 Uhr. Neben diesem wöchentlichen Walkingtermin, hat sich seit vielen Jahren eine jährliche Städtereise jeweils im September etabliert, die allen Beteiligten immer viel Freude bereitet. Dann darf in der Adventszeit natürlich die gemeinsame Weihnachtsfeier nicht fehlen. Diesmal begannen wir sie mit einem gemeinsamen Bummel über den Cuxhavener Weihnachtsmarkt und schlossen sie mit einem erlesenen Essen in einer Osteria gleich um die Ecke ab. Neu in unserem Programm war eine Grünkohl-tour. Wir liefen, unterbrochen durch Spiele und die nötige Stärkung, um den Bederkesaer See. Alle Beteiligten waren der Meinung, dass diese Aktion wiederholenswert ist.



Weihnachtsfeier: von links: Renate Heidtmann, Rita Bourbeck, Anke Trilk, Brunhild Happ, Regina de Walmont, Heike Schmidt, Karin Siats, Bernd Loose, Gesa Langlo, Gert König-Langlo

Das Walken ist also erwiesenermaßen nicht nur gut für das körperliche Wohlbefinden - so wird u.a. wie oben schon erwähnt, ganz nebenbei an frischer Luft der Kreislauf gestärkt - sondern es fördert auch die Geselligkeit und die Kreativität, wie man auch an folgenden Gedichten erkennen kann. Die ersten beiden entstanden auf unserer Grünkohl-tour. Das dritte ist die Nachlese zu unserer letztjährigen Braunschweigfahrt.

Gesa Langlo

www.Holz-Michel.info

Michael Prüb

Ihr Fachmann für individuelle Holzbaulösungen

Deichweg 141a
27639 Wurster Nordseeküste
(Nordholz/Cappel-Neufeld)

Telefon 0 47 41 / 18 100 08
Mobil 0175 / 24 555 35

- Zimmerei, Dachsanierung, Innenausbau
- Holzrahmenbau, Treppenbau
- Holzdecken, Türen / Fenster
- Carports, Terrassenüberdachungen
- individuelle Holzbaulösungen



Grünkohl-tour

Das Wandern ist des Mädels Lust
Petrus ersparte uns auch den Guss!
Wir tranken vergnügt auf unser Wohl,
danach schmeckte dann gut
Wurst und Kohl.

Trari, Trara, die Walkinggruppe
Wremen ist da!
Kartoffelspiel, dann Punsch und Wein,
Was könnte heute besser sein?
Wir warfen mit Stiefeln
und Kastanien auch.
So ist es der Grünkohlwanderbrauch!



Unsere Grünkohl-tourtruppe: v. l.: Bettina Lucks, Gesa Langlo, Regina de Walmont, Karin Poltrock-Zier, Karin Siats, Renate Heidtmann, Anke Trilk, Anke Menke



Die Grünkohlwandererinnen mit Bollerwagen um den See in Bederkesa unterwegs.



Moderne
Heizsysteme
Solaranlagen
Badinstallationen
Kernbohrungen
Öfen
Notdienst

Alsumer Straße 34
27639 Dorum
Tel.: 04742 254296

www.heisse-heizung.de



Unsere Walkingtour nach Irgendwo 2019

I. Tag

Heut steh`n wir wieder am Bahnhof zu warten,
Bettina verteilt schon mal die Zugfahrkarten.
Wo soll es denn wohl hingehen?
Bettina meint: Das werdet ihr schon sehen.
Hoffentlich hat sie auch mit Petrus gesprochen,
damit er hält die Schleusen geschlossen.

Wir fahren pünktlich ab in Wremen,
Regina wartete am Hbf in quietschegelb,
sie war nicht zu übersehen.
Alles lief wie am Schnürchen,
umsteigen in Osnabrück,
dann war es nur noch ein kleines Stück.
Unseren Zielort, Braunschweig, hatten wir erreicht.
Unsere Glieder waren schon ziemlich steif.

Dann hieß es laufen ohne Gezeter,
bis zum Hotel waren es nur 3 Kilometer.
Zwischendurch einen Kaffee, dann gings weiter,
zum „Deutschen Haus“, das Wetter war heiter.
Im Zimmerverteilen waren wir schon geübt,
da gab es dann auch niemanden, der war betrübt.

Jetzt brauchten wir etwas zum Genießen,
leckere Torten mit und ohne Sahne,
dem konnten wir uns nicht verschließen.
Bis zur Stadtführung war noch etwas Zeit,
zu einem Stadtbummel sind wir immer bereit.
Die Stadtführerin erzählte uns von der Geschichte nicht so viel,
dafür aber Geschichten, das war ein leichteres Spiel.
Danach ging es zum Essenslokal,
Bettina hatte gebucht bei einem Oriental.
Das war mal eine ganz andere Nummer,
die einen sagten „super“, die anderen hatten mit dem Fett ihren Kummer.

Ein Fest hatte die Stadt im Programm,
da gab`s Essen, Trinken, Rockbands mit viel Tam-Tam.
Im „Alex“ haben wir unseren Dämmer Schluck genommen,
Wein, Bier und Aperol haben wir bekommen.
Der Tag war zu Ende, er war sehr schön,
bis zum Morgen, auf Wiedersehen.



*Erste Kaffeepause: Heike Schmidt, Regina de Walmont,
Rita Bourbeck, Gesa Langlo, Bettina Lucks, Brunhild
Happ, Renate Heidtmann, Karin Siats.*



Stadtführung in Braunschweig

2. Tag

Am Morgen um 8.30 Uhr wollten wir uns wieder sehen lassen, Gesa und Bettina waren schon da, kaum zu fassen. In gemütlicher Runde nahmen wir das Frühstück ein, dann gingen wir in die Stadt hinein.

Ein Dombesuch war angesagt, es war noch nicht zu spät, eine Orgelspielerin sich warmspielte am Gerät. Ein Geschäftebummel hat natürlich nicht gefehlt. Bei „Oxfam“ haben Regina und Renate sich etwas Neues, Gebrauchtes zugelegt.



Floßfahrt auf der Oker

Von Bettina gab`s die Zeitansage, 13.15 Uhr vor dem Hotel, mit festen Schuhen und Jacke, damit gab es keine Klage. Ein längerer Marsch zum Ufer der Oker, war das Ziel da bestiegen wir dann ein Floß, andere Gäste waren auch mit von der Partie.

Leider hat Petrus hier nicht so gut mitgespielt, hin und wieder ein kalter Wind und ein paar Tropfen hat er ans Floß gespült. Danach brauchten wir etwas für den Magen, wir mussten nicht lange suchen, bei „Alex“ ging das prima, es gab Apfel- und Käsekuchen.

Vor dem Abendessen noch kurz auf die Schlossplattform, wir wollten die Pferde der Quadriga besteigen, doch wir waren nicht so gut in Form. Jetzt aber umziehen und ab zum Essen, wir landeten bei Mutter Habenich und haben dort gut gegessen. Die Mahlzeit war deftig, vielleicht etwas viel, aber wir haben lecker gegessen, das allen gefiel.



Unerreichbar

Der mitgebrachte Wein und Sekt musste noch werden getrunken, so gingen wir auf`s Zimmer von Rita und Karin, genossen das Mitgebrachte und sind um 1 Uhr ins Bett gesunken.

3. Tag

Am Sonntag sollten wir beim Frühstück erst um 9 Uhr sein, denn der Schönheitsschlaf musste nach dem Wein unbedingt sein. Danach packten wir die Koffer und räumten die Zimmer, denn um 11 Uhr mussten wir raus sein, wie immer.

Wir machten uns auf den Weg und gingen beim Historischen Museum 'rein, eigentlich war das Wetter zu schade, aber Bildung muss auch sein. Es war sehr interessant, zwei Stunden haben wir uns dort aufgehalten, Bei „Herman`s“ konnten wir uns noch stärken, das hat uns auch gefallen.

Mit Koffern bestückt wir uns auf den Weg zum Bahnhof machten, ein kurzer Stopp, wir mussten auf den Stadtplan achten. Ein Stadtführer kaum glauben wollte, dass wir den Weg zu Fuß machten, über die restlichen 1,5 km, darüber konnten wir nur lachen.

Mit dem Zug lief alles wieder wie geschmiert und ohne Verdruss, Am Wremer Bahnhof wurden wir von den Männern empfangen mit Umarmung und Kuss. Obwohl wir nicht wussten, was uns erwartete, das hat keinen gestört, Bettina hat`s gut gemacht, und das hat sie auch öfter gehört.



Wir freuen uns auf`s nächste Jahr und nächste Ziel und hoffen, dass wir wieder Spaß haben werden viel.

Renate Heidtmann

Vor dem Historischen Museum: V. l. Rita Bourbeck, Heike Schmidt, Bettina Lucks, Brunhild Happ, Karin Siats, Gesa Langlo, Regina de Walmont, Renate Heidtmann



Tagung geplant? Familienfeier in Sicht? Einfach gut essen?

Wir sind Ihr starker Partner und bieten Ihnen und Ihren Gästen:

- ✓ Seminarbetrieb
- ✓ Ferienhotel
- ✓ Einzel- und Doppelzimmer mit eigenem Bad
- ✓ täglich wechselnden Mittagstisch
- ✓ Sommerterrasse
- ✓ Biergarten
- ✓ parkähnlicher Gartenbereich
- ✓ Partyservice
- ✓ Saal für Veranstaltungen ab 20 bis 100 Personen

Ihr sympathisches Seminar- und Ferienhotel ... direkt hinterm Deich

Marschenhof Wremen
In der Hofe 16
27639 Wurster Nordseeküste
Telefon 04705/18-200
info@marschenhof-wremen.de

Betreuungs- und Erholungswerk e.V.

✓ barrierefrei



Was Sie selbst tun können: Immunsystem stärken

Ernährungswissenschaftlerin Petra Hencken,
Institut für Ernährung & Gesundheitsförderung Wremen

Besonders in der momentanen Situation, in der unser Körper sich mit Viren auseinander setzen muss, ist es ganz besonders wichtig, für ein starkes Immunsystem zu sorgen.

So einfach ist es:

1. Essen Sie ausgewogen

Für ein starkes Immunsystem braucht der Körper Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Essen Sie viel Gemüse z.B. Brokkoli, Spinat, Kohl, Möhren sowie Vitamin C-haltiges Obst.

Ballaststoffe sorgen für einen gesunden Darm und der wiederum für ein gutes Immunsystem. Essen Sie Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Naturreis sowie Kartoffeln.

Außerdem, Omega-3- Fettsäuren: Pro Woche sollten Sie ein- bis zweimal Fisch essen. Knabbern Sie zwischendurch Nüsse und verwenden Sie Leinöl in kleinen Mengen, z.B. ein paar Tropfen ins Müsli geben. Große Mengen Zucker sowie Zusatzstoffe aus Fertigprodukten können das Immunsystem schwächen. Deshalb: Lassen Sie das „Süßigkeiten snacken“ und kochen Sie selber, dann wissen Sie, was drin ist.

2. Trinken Sie mindestens 2-2,5 l

Wer zu wenig trinkt, ist anfälliger für Infekte durch ausgetrocknete Schleimhäute. Durch die mangelnde Feuchtigkeit können Viren schlecht abtransportiert werden.

3. „Tanken“ Sie Sonne

Für eine intakte Immunabwehr ist Vitamin D lebenswichtig. Einen Teil nehmen wir über die Nahrung durch z.B. fettreichen Fisch auf, der andere Teil wird selbstständig produziert bei Sonnenlicht.

4. Weg mit dem Glimmstängel

Tabakrauch trocknet die Schleimhäute aus, fördert Entzündungsprozesse und schränkt das natürliche Reinigungssystem unserer Atemwege ein.

5. Bewegen, bewegen, bewegen

Bewegung stärkt nicht nur Herz und Gefäße, sondern auch die Immunabwehr.

6. Bleiben Sie entspannt

Stress und Ängste schwächen unser Immunsystem. Sorgen Sie für gezielte Entspannung, lachen Sie mal wieder über Blödsinn.

7. Achten Sie auf ausreichend Schlaf

Wer ausgeruht in den Tag startet, ist weniger anfällig für Erkältungen und Infekte, darum schlafen Sie mindestens 7 Stunden.

8. Mehrmals täglich Händewaschen

Zugegeben, gründliches Händewaschen stärkt nicht direkt das Immunsystem. Aber es verhindert, dass Viren in den Organismus gelangen.



In diesem Sinne:
Bleiben Sie gesund.
Ihre Petra Hencken



INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG & GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Dipl. Oec. troph. Petra Hencken
Ernährungswissenschaftlerin

Wir bieten an:

- ▶ Ernährungskurse für Jeden
- ▶ individuelle Ernährungsberatung
- ▶ regelmäßige Vorträge und Workshops zu den Themen Ernährung und Stressbewältigung
- ▶ betriebliche Gesundheitsförderung

Zertifiziert
und von
den Krankenkassen
anerkannt!



Wremer Specken 4 · 27639 Wurster Nordseeküste - OT Wremen
Telefon 04705 810801 · E-mail: info@petra-hencken.de · www.petra-hencken.de

BÄCKEREI KONDITOREI KLÖNSCHNACKSTUBE

Ihr Handwerksbäcker in Wremen, Wremer Straße 143
Back- und Konditoreiwaren in Spitzenqualität
Frühstück von früh bis spät
Kaffee, Kuchen, Torten, Snacks
Viel Platz, hell und freundlich

Mo. – Fr. 6 bis 18 Uhr
Sa. 6 bis 12 Uhr, So. 7 bis 12 Uhr
Brötchenbestellungen: Tel. 0 47 05 - 252
(kein Lieferservice)



ERICH TANTS
AUTODIENST

Mit uns fahren Sie gut und günstig.

Reparatur aller Fabrikate · HU / AU
Inspektion · Unfall-Reparatur · Klima-Service

Reifendienst



Erich Tants · Wremer Specken 46 · Wremen
Telefon 0 47 05 / 95 00 59 · Fax 95 00 60
Mobil 0171 / 78 94 09 4 · autodienst.tants@t-online.de

SPORTWOCHE 2020



40. SPORTWOCHE VOM 15. - 17. MAI 2020

auf dem Sportplatzgelände und in den Sporthallen

Freitag, 15.05.2020

- 13.30 Uhr **Sportfest der Tjede-Peckes-Schule** auf dem Sportplatzgelände
- 15.00 - 17.00 Uhr **Kinder Floorball-Turnier** in der Schulturnhalle (Hallenhockey)
- 19.30 Uhr **Preisskat und Knobelabend** in der TuS-Halle
Anmeldungen bei Ulwe Friedhoff (Tel. 04705-352) und Rainer Frese 04705-512).
Teilnehmergebühr 10 Euro. Jeder Teilnehmer erhält einen Preis..

Sonnabend, 16.05.2020

- 14.30 Uhr **16. Wremer Fun X** auf dem Sportplatzgelände
- 15.00 Uhr **Wremer Fun X** in der TuS-Halle
Wremer Fun X auf, 5 und 15,8 km (auch für Kinder ab 12 Jahre)
- 16.30 Uhr **Siegerehrungen Deichlauf** in der TuS-Halle
- open end **Ausklang der Sportwoche vor und in der TuS-Halle**

Sonntag, 17.05.2020

- ab 9.00 Uhr **Kreismeisterschaften im Trampolinturnen in der Schulturnhalle**
(Altersklassen von Kinder bis Erwachsene)
Kaffee und Kuchenbüfett in der TuS-Halle

Änderungen vorbehalten!





Inhaber : Marita Barth / Udo Schmidt
Tel. 0471/32017
Mobil. 01792003945

**Obst + Gemüse aus der Region
und Leckeres aus aller Welt
Dienstag + Freitag
von 09 - 14 Uhr**

auf dem Dorfplatz



„Wein-Büro“

Rainer Schlieker
Süder Steinweg 9
Wremen

Deutsche Weine aus verschiedenen Anbaugebieten
Französische, Italienische und spanische Weine
Browne

Gerne sende ich Ihnen meine Weinsorte zu

Tel.: 04705 810675

email: wein-buero@web.de

Fortschreitende Kurzsichtigkeit bei Kindern erkennen und aufhalten

FÜR JETZT UND SPÄTER

**Wir haben uns auf diesem Gebiet
spezialisiert und können Ihnen
verschiedene Optionen anbieten.
Wir beraten Sie gerne!**



weinrich^{KG}
AUGENOPTIK

www.Weinrich-Augenoptik.de

AUGENOPTIK · OPTOMETRIE · HÖRGERÄTEAKUSTIK

Dorum • Speckenstr. 2 • 27639 Wurster Nordseeküste

**Jahreshauptversammlung
am 6. März 2020**

Proppenvoll war der Versammlungsraum in der Wremer Fischerstube, als Vorsitzender Uwe Friedhoff die Mitglieder und Gäste zur 112. Jahreshauptversammlung begrüßte.

Bevor der Vorsitzende seinen Jahresbericht vortrug, erhoben sich zu Ehren der verstorbenen Mitglieder Heinz Friedrichs, Liesel Hörmann, Uwe Schörwerth, Veronika Schwarz und Inge Schüssler die Anwesenden von ihren Plätzen.

Uwe berichtete von einem sportlich und finanziell guten und zufriedenstellenden Jahr. Die Mitglieder konnten in 15 Sparten wöchentlich ihren Aktivitäten nachgehen. Um den Berichten aus den Sparten nicht vorzugreifen, ging er nur kurz auf das sportliche Geschehen ein.

Bei den Festlichkeiten zum 100-jährigen Bestehen des TSV Mulsum nehmen an allen drei Tagen der Vorstand, der Festausschuss und weitere Sportler/innen des TuS teil. Am Kommersabend beteiligte sich eine Fahnen- und Vorstandsabordnung. Beim Jubiläumsball, der im Stil der zwanziger Jahre im Festzelt gefeiert wurde, waren wir vom TuS zahlreich dabei.

überraschend, aber nicht unverdient. Zu diesem Erfolg haben die Akrobatiksportler beigetragen, die mit ihren Formationen das Gesamtbild des TuS besonders in Szene setzten. Zwei Wochen später kamen dieser Wagen und unsere Akrobaten während des Wremer Ernteumzugs erneut zum Einsatz. Uwe Friedhoff dankte der Familie Sierck für die Überlassung und Unterstellung des geschmückten Wagens.

Der Neubau der Mensa und die Neugestaltung des Schulumfeldes (neuer Schulhof und ausreichende Parkplätze) sind fast fertig und sollten bis zur Sportwoche im Mai abgeschlossen sein. Offen bleibt noch der Wunsch nach einer Erneuerung der Laufbahn, der im Zuge dieser Arbeiten mit erfüllt werden sollte.



Die Fischerstube war gut besucht bei der Jahreshauptversammlung am 6. März 2020.

Beim Straßenumzug fuhren wir mit einem rot-weiß geschmückten TuS-Wagen mit. Unsere neu gegründete Akrobatikgruppe zeigte unterwegs ihre Figuren in originellem Outfit. Eine Jury zeichnete unseren Wagen mit dem 1. Preis aus. Wahrlich

Die Redaktion zur Vereinszeitschrift „Die Wremer“ benötigt weiterhin Unterstützung, obwohl Gesa Langlo und ihr Ehemann Gert nun zum Team gehören. Die Redaktion meldet, dass das diesjährige Heft in Arbeit sei und Anfang Mai herausgegeben werde.

Dank sprach der Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft der örtlichen Vereine (Schützenverein, Tennisclub, Freiwillige Feuerwehr und TuS) für die sehr gute Zusammenarbeit im letzten Jahr aus. Die Entscheidung, den Weihnachtsmarkt auf den Parkplatz vor dem Schützenhaus zu verlegen, sei richtig und zukunftsweisend gewesen.

Die 40. Sportwoche wird vom 15. bis 17. Mai stattfinden. Der 34. Deichlauf startet am 16. Mai um 17 Uhr. Am Sonntag, dem 17. Mai wird in der Schulturnhalle die Kreismeisterschaft im Trampolinturnen nach Altersklassen (Kinder bis Erwachsene) ausgetragen.

Unsere Kassenwartin Lisa Lucks-Besmehn legte ihren ersten Kassenbericht vor, der erfreulicherweise mit einem Überschuss von 2.523 Euro abschloss. Die Kassenprüfer Kerstin Schmidt und Holger Dahl bescheinigten ihr eine tadel- und lückenlose Arbeit. Der Kassenbericht sei sehr genau und übersichtlich. Der Kassenwartin wurde selbstverständlich von der Versammlung einstimmig die Entlastung erteilt.

Positiv fielen die Berichte der Übungsleiter aus. Sie präsentierten den Zuhörern ein vielseitiges und abwechslungsreiches Spektrum an sportlichen Aktivitäten.

Neben der 1. Volleyballmannschaft der Damen spielt nun auch die 1. Tischtennis-Herrenmannschaft im Punktspielbetrieb der Landesliga. Allerdings müssen beide Mannschaften arg um den Verbleib in ihren Ligen kämpfen. Die steigende Form der Tischtennispieler lässt derzeit zumindest auf ein Relegationsspiel hoffen. Bei den Volleyballdamen wird wohl letztend-

lich ein erneuter Abstieg in die Bezirksliga unumgänglich sein. Dies könnte allerdings dazu führen, dass es in der nächsten Saison Punktspiele gegen die eigene 2. Damenmannschaft zu bestreiten gibt. Dann wird es richtig interessant werden.

Besonders kann man sich über den guten Start und die positive Entwicklung der seit Frühjahr 2019 gegründeten Abteilung Akrobatik freuen. Unter der Leitung von Kathleen Giersch demonstrierte die junge Gruppe bereits mehrmals im vergangenen Jahr öffentlich ihre Trainingserfolge, indem sie durch kontrollierte und konditionelle Leistungen mit passendem Outfit statische Figuren zeigte. Im Juli wird diese Sparte am „Niedersächsischen Tag des Sports“ in Cuxhaven auf großer Bühne ihr Können zeigen.

Hingegen sah es beim FC Land Wursten in einigen Bereichen des Fußballs im vergangenen Jahr nicht so gut aus.

Näheres ist aus den einzelnen Berichten der Abteilungen in diesem Heft zu entnehmen.

Der 2. Vorsitzende Lennart Zier, der Hallen- und Gerätewart Bernd Meyer sowie die Festausschussmitglieder wurden wiedergewählt.

Als Schriftwart stellte ich mich nach 46 Jahren nicht mehr der Wiederwahl. Es hat mir Jahrzehnte Spaß, manchmal auch Ärger, aber meistens viel Freude gemacht. Aber irgendwann ist auch genug und Zeit zum Gehen, damit sich der bereits seit einigen Jahren verjüngte Vorstand weiter auffrischen kann.

So hatten sich bereits Anfang des Jahres mit Nele Eibs und Gesa Langlo zwei akti-

ve Sportlerinnen bereit erklärt, im Vorstand mitzuarbeiten. Ein weiterer Glücksfall, wie im vergangenen Jahr mit der Neuwahl unserer Kassenwartin Lisa. Ohne Wenn und Aber wurden daraufhin einstimmig Nele zur 1. und Gesa zur 2. Schriftwartin gewählt. Beide werden gleichgestellt ihre Aufgaben erfüllen. Ich wünsche ihnen stets gutes Gelingen und Freude an der ehrenamtlichen Arbeit.

Danke an Uwe, für die lieben Worte, das Präsent und für den Beifall von der Versammlung zum Abschied. Und natürlich werde ich dem Verein treu bleiben und weiterhin aktiv mithelfen, unterstützen und gern bei Bedarf aus meinem Erfahrungsschatz etwas abgeben. Einmal TuS – lebenslang TuS.

Auch meine Vorstandskollegin Karin Siats hatte den Wunsch geäußert, nach 20 Jahren die Aufgaben der Mitgliederverwaltung abzugeben. Dem Vorsitzenden war klar, dass es schwierig werden würde, dieses arbeitsaufwendige und zunehmend mühevollere Amt neu zu besetzen. So war dann auch kein/e Freiwillige/r in Sicht. Doch Lisa beendete die Suche und erklärte, das Amt erstmal versuchsweise zu übernehmen. Und so wurde unsere Kassenwartin dieser Aufgabenbereich von der Versammlung sätzlich übertragen. Wir wünschen ihr gutes Schaffen und ganz wenige Problemfälle mit den rund 740 Mitgliedern.

Karin wurde mit Blumen, einem Präsent und anerkennenden Worten verabschiedet.

Selbstverständlich wird sie Lisa, der kombinierten Kassenwartin und Mitgliederverwalterin, auf deren Wunsch mit Rat und



Der Vorsitzende überreicht zum Abschied einen Blumenstrauß

Tat zur Seite stehen. Keine andere Person kennt alle Mitglieder des TuS so genau wie Karin.

Als neuer Kassenprüfer wurde Heiko Dahl für zwei Jahre gewählt. Als neue Spartenleiter wurden Kathleen Giersch für Akrobatik und Gesa Langlo für Walking bestätigt.

Zum Schluss der Sitzung überbrachte unsere stellvertretende Ortsbürgermeisterin Renate Grützner der Versammlung die gute Nachricht, dass Wremen ab 01.07.2020 mit dem Internisten Alirezar Ghazishoar einen neuen Hausarzt bekommt. Frauke Maylahn wird noch bis Ende des Jahres gemeinsam mit ihm die Praxis führen.

Nach rund 3 ½ Stunden wurde die kurzweilige Sitzung beendet.

Willy Jagielki



**NEUBAU, UMBAU,
ANBAU UND
SANIERUNG**



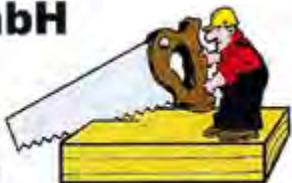
KRACKE
BAUUNTERNEHMEN
MEISTERBETRIEB

Im Ellhorn 2 · Wremen · 27639 Wurster Nordseeküste
☎ (0 47 05) 2 16 · E-mail: kracke-bauunternehmen@gmx.de

Torsten Appel

Zimmerei & Holzbau GmbH

Holzrahmen & Massivhausbau
Türen & Fenster
Reparaturservice rund ums Haus



Speckenstraße 36a · 27639 Dorum · Büro: Tjüchenweg 4
Telefon 04742 254790 · Telefax 254791
Mobil 0171 6929485 · www.zimmerei-appel.de

Restaurant

Wremer Fischerstube

Krabben, Fisch- und Fleischgerichte



Am Wremer Tief 4 · 27639 Wurster Nordseeküste
Telefon: 04705-1249
Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.krabben-friedhoff.de

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG - EHRUNGEN



Ehrungen von langjährigen Vereinsmitgliedern

In diesem Jahr standen 23 Mitglieder zur Ehrung aufgrund langjähriger Vereinszugehörigkeit beim Vorsitzenden Uwe Friedhoff auf dem Zettel. Eine beachtliche Anzahl, die zeigt, dass es für viele selbstverständlich ist, mit dem TuS gemeinsam aktiv, aber zumindest passiv in die Jahre zu kommen.

Zwei Mitglieder wünschten keine Ehrung, freuten sich aber, dass an sie gedacht wurde. Etliche Jubilare konnten leider krankheitsbedingt oder wegen anderer Verpflichtungen nicht an der Versammlung teilnehmen. Immerhin folgten neun Mitglieder der Einladung, um die Auszeichnung selbst in Empfang zu nehmen.

So erhielt unter dem Beifall der Versammlung **Marion Friedhoff für 25 Jahre Mitgliedschaft** von ihrem Ehemann, hier aber in Funktion als Vorsitzender, die silberne Ehrennadel mit Urkunde und Blumen. Marion geht im wahrsten Sinne des Wortes nach wie vor mit den Walkern auf die Strecke und unterstützt ihren Uwe zu Hause, wie es nun mal im Leben von guten Vorsitzenden ist.

Es folgten weitere Ehrungen. Uwe wurde dabei von seinem Stellvertreter Lennart Zier unterstützt.

Für ihre 50jährige Vereinsmitgliedschaft erhielten nachfolgend die goldene Ehrennadel verliehen:

Renate Heidtmann. Sie hat im vergangenen Jahr ihr 25. Sportabzeichen in GOLD abgelegt und in diesem Jahr macht sie natürlich weiter. Ihre Grundkondition holt sie sich dafür wöchentlich beim Walking.

Kathrin Dahl, sie wird von der I. Damen-

mannschaft liebevoll „Mutti“ genannt, weil sie nicht nur im Alter die fortgeschrittenste Spielerin, sondern auch die erfahrenste und seit 1997 die Mannschaftsführerin und Abteilungsleiterin der Volleyballabteilung ist. Und sie macht weiter, keine Frage. Auch Kathrin, vom Großvater und Vater „schwer vorbelastet“, fing bei Tante Dorte mit dem Turnen an.

Ursel Allers betätigte sich während ihrer langjährigen Mitgliedschaft im Gesamtvorstand von 1981 bis 2003 als Festausschussmitglied und Sozialwartin. Sie ist natürlich immer noch aktiv in der Frauengymnastikgruppe. Ihr Engagement für den Verein wurde von der Freude über das gemeinsame Miteinander getragen und ging weit über das Normale und Übliche hinaus.

Ehemann **Claus Allers** war trotz der langen Zeit, in der er auf den Weltmeeren unterwegs war, dem TuS immer treu geblieben. Dann im Ruhestand, konnte man Claus immer unterstützend an der Seite seiner Ehefrau im Verein als Kümmerer und Mann für alle Fälle (Sportwoche, Deichläufe, Fahrradtouren, Veranstaltungen der örtlichen Vereine) finden. Wahrlich eine treue und absolut zuverlässige Vereinsseele.

Jubilarin **Elke Waitschies** war in all den 50 Jahren ihrer Mitgliedschaft stets aktiv dem TuS verbunden und trat mit den Turnfrauen auch bei öffentlichen Vereinsveranstaltungen, wie z.B. bei den Vereinsjubiläen und während der Sportwochen auf. Auch weiterhin wird Elke wöchentlich bei den Turn- und Gymnastikfrauen zu finden sein.

Für 65 Jahre wurde **Erich Kranz** und für jeweils 70 Jahre Vereinstreue **Heino**

Schüssler und **Mechthild Hüner** mit einer besonderen Urkunde geehrt.

Erich, ebenfalls Seefahrer, kam nie auf die Idee, wegen längerer Ortsabwesenheit dem TuS den Rücken zu kehren. Vereinstreue war und ist für ihn eine Selbstverständlichkeit. Später, wie bereits in jungen Jahren, war er beim Fußball aktiv und immer leidenschaftlich dabei.

Auch **Heino Schüssler** spielte trotz der vielen Arbeit im landwirtschaftlichen Familienbetrieb gern Fußball. Aber auch sonst war er dem Sportverein immer sehr stark

verbunden. Wurde ein Wagen für den Erntezug, auf dem Sportplatz ein Trecker benötigt oder mussten beim Turnhallen-anbau Erde oder Abfälle entsorgt werden oder war sonstwo zu helfen, Heino war zur Stelle.

Mit **Mechthild** konnte der TuS ein richtiges Urgewächs des Vereins ehren. Sie war von Kindesbeinen an beim Turnen, blieb es bis heute und wird hoffentlich noch lange dabeibleiben. Man sieht es Mechthild an, Bewegung hält jung und fit.



V.l.: Ehrenmitglied Theo Schüssler, Elke Waitschies, Heino Schüssler, Mechthild Hüner, Claus Allers, Renate Heidtmann, Ursel Allers, Kathrin Dahl, Erich Kranz, Marion Friedhoff und Vorsitzender Uwe Friedhoff

Die nicht anwesenden zu ehrenden Mitglieder erhielten Ihre Urkunden und Ehrennadeln nachträglich vom Vorsitzenden ausgehändig. Dies waren:

Für 25jährige Mitgliedschaft:

Anna Loose, Edith Cassens, Stefan Fabek und Birgit Schüssler. Mathis Zier und Ruth Grützner erhielten Ihre Urkunden durch Familienangehörige.

Für 50jährige Vereinsmitgliedschaft:

Volker Hinners, Renate Vollmannshäuser und Ines Husmann.

Für 65jährige Mitgliedschaft:

Erich Hey und Henning Eibs.

Für 75jährige Vereinstreue:

Dieter Morgenthal, ebenfalls ein Urgestein des Vereins. Dieter war jahrzehntlang bei den Fußballern eine feste Größe und ein Vorzeigesportler. Er lebt in Langen, Stadt Geestland und hat sich ganz tüchtig über diese Ehrung gefreut. Wir wünschen ihm alles Gute und eine bleibende, feste Gesundheit.

Und zum Schluss der Ehrungen das Finale. Theo Schüssler stand nicht bei Uwe auf dem Zettel, dafür nahm seine Person aber im Protokoll der letzten Vorstandssitzung einen ganzen Tagesordnungspunkt ein. Gemäß der Vereinssatzung beschloss der Vorstand nämlich einstimmig, unserem ehemaligen Kassenwart

Theodor Schüssler die Ehrenmitgliedschaft zu verleihen. Theo war mit Ehefrau Rita natürlich unter den Anwesenden im Versammlungsraum und wurde mit dieser Ehrung richtig überrascht. In der Laudatio ließ der Vorsitzende die vielen Vereinsstationen und besonderen Verdienste von Theo noch einmal Revue passieren.

Theo ist 1951 in den TuS eingetreten. Nach dem Kinderturnen hat er bis in die 70er Jahre aktiv Fußball gespielt. Neben weiteren Betätigungen und aktiven Sportzeiten im Verein (u. a. Frühjahrskur, Lauffreff, Sportwochen, Deichläufe, Vereinszeitung, Bau der TuS-Halle, Männergymnastik) war er 33 Jahre im Vorstand tätig, darunter 24 Jahre als Kassenwart. Uwe überreichte Theo unter dem Beifall der Versammlung „als Dank und Anerkennung für besondere Verdienste und langjährige Vereinstreue“ die Urkunde als Dokument für die Auszeichnung als „Ehrenmitglied des TuS Wremen 09“.

Willy Jagielki



Ehrenmitglied Theo Schüssler mit Urkunde umrahmt vom 2. Vorsitzenden Lennart Zier und dem 1. Vorsitzenden Uwe Friedhoff



Brownies • Cookies Café • Cakes

- Mittwoch und Samstag
auf dem Geestemünder Wochenmarkt
 - Saisonal tägl. am Wremer Kutterhafen
- Infos unter browniesundcookies.de



Altes Pastorenhaus Misselwarden Kultur & Private Feste an der Wurster Nordseeküste



Konzerte - Theater - Vorträge
Geburtstage - Hochzeiten - Jubiläen

Für Ihre private Festveranstaltung
bieten wir das stilvolle Ambiente

Kontakt und Informationen:
Telefon 04741-180422
www.altes-pastorenhaus.de

Eigene Energie ernten! Sonne+Biowärme für Heizung+Strom

Info-Termine

Offener Sonntag: am 1. Sonntag im Monat • 14 Uhr
Energiefrühstück: am 2. Freitag im Monat • 10 Uhr
Energieabend: am 3. Dienstag im Monat • 17 Uhr



ad fontes Elbe-Weser
Bad Bederkesa
Drangstedter Str. 37
27624 Geestland
Tel. 04745 - 5162

ad fontes
Lösungen mit Energie
Solar • Heizung • Elektro

UWE FRIEDHOFF - EHRUNG



Besondere Ehrung des 1. Vorsitzenden

Unser Vorsitzender des TuS Wremen 09, Uwe Friedhoff, wurde im vergangenen Jahr, am 11. Mai, für seine langjährige ehrenamtliche Vorstandsarbeit mit der „**silbernen Ehrennadel**“ vom **LandesSportBund Niedersachsen** ausgezeichnet. Die Verleihung erfolgte im Rahmen einer Feierstunde in der Geestland-Halle in Elmlohe mit anderen zu ehrenden Sportlern und deren Gäste. Die Ehrungen wurden vom 1. Vorsitzenden des Kreissportbundes Edmund Stolze vorgenommen.



KSB-Vorsitzende Edmund Stolze überreicht Uwe die Ehrenurkunde.

Uwe ist 1963 in den TuS eingetreten und hat nach seiner aktiven Fußballerzeit 1981 seine

ehrenamtliche Tätigkeit im Festausschuss begonnen. 1988 wurde Uwe zum 2. Vorsitzenden und nach fünf Jahren 1993 zum 1. Vorsitzenden gewählt. Seit nunmehr 27 Jahren ist Uwe in diesem Ehrenamt und ist der dienstälteste 1. Vorsitzende des Sportvereins. In der Laudatio wurde besonders hervorgehoben, wie beispielhaft und lobenswert Uwe als ehemaliger Aktiver dem Verein durch seine lange führende Ehrenarbeit treu geblieben ist.

Uwe wurde „In Würdigung hervorragender Verdienste um die Förderung des Sports und in Anerkennung unermüdlichen Eintretens für seine Ziele“ diese Auszeichnung verliehen.

In den Pausen dieser feierlichen und kurzweiligen Veranstaltung traten die Capeller Linedancer mit flotter Musik sowie der frischgebackene Europameister im Rollstuhltanzen Erik Machens aus Osnabrück auf.



Auch der ehemalige KSB-Vorsitzende Harald Graw gratuliert Uwe.

Willy Jagielki

Aus einer Bitte wird ein großer Dank!
Liebe Mitglieder des TuS Wremen 09 und liebe Wremer Bürger!

Wie ihr ja alle wisst, war ich viele Jahre als Kassenwart im TuS tätig. Ich habe die Kasse geführt und darüber hinaus die Mitgliederverwaltung mit erledigt. Mein Vorgänger als Kassenwart,



Karin Siats legt nach 20 Jahren die Mitgliederverwaltung in jüngere Hände.

Jochen Schröter, hatte in mühevoller Kleinarbeit die Mitgliederkartei überarbeitet und auf ein PC-Programm installiert. Mit den Jahren wuchs die Mitgliederzahl rasant an. Der Arbeitsaufwand für die Verwaltung der Finanzen und des Mitgliederbestandes wurde immer größer. Ich musste mir überlegen, ob es nicht jemanden im TuS gäbe, der mir die Mitgliederverwaltung abnehmen könnte. Da ich durch langjährige Tätigkeit im TuS viele Sportler und Helfer kannte, kam mir dafür eine Sportlerin sofort in den Sinn. Bei einer gemütlichen Begegnung habe ich Karin Siats gebeten, die Mitgliederverwaltung zu übernehmen. Karin benötigte eine kurze Denkpause und ist meiner Bitte nachgekommen.

Leute, das war vor zwanzig Jahren, Karin hat vor zwanzig Jahren die Mitgliederverwaltung übernommen und mit neuen PC-Programmen weiterentwickelt.

Der Bestand der Mitglieder muss gepflegt werden bei: Namensänderungen, Adressänderungen und Kontoveränderungen. Dazu rufe ich alle Mitglieder des TuS auf, diese Änderungen der Mitgliedsverwaltung mitzuteilen!

Karin hat immer einen regen Austausch mit den Übungsleitern geführt, denn nur Mitglieder des TuS haben bei ihren sportlichen Aktivitäten einen Versicherungsschutz.

Damit sich die Sportverbände wie der Kreissportbund und der Landessportbund für die Vereine einsetzen können, müssen zum jeweiligen Jahresende die Mitgliederbestände gemeldet werden. Viel Arbeit wurde Karin bei der Einführung des neuen Abbuchungsverfahrens beschert.

Liebe Mitglieder und Bürger, wie ihr seht, hat Karin Siats 20 Jahre viel Mühe und Arbeit investiert und beim TuS für eine solide Finanzbasis Sorge getragen. Nachdem ich mein Amt als Kassenwart an Heike Schmidt abgegeben, hat Karin die Mitgliederverwaltung weitergeführt.

Am 6. März 2020 auf der Mitgliederversammlung des TuS hat Karin die Mitgliederverwaltung abgegeben. 20 Jahre Mitgliederverwaltung sind eine lange Zeit, die auf der Mitgliederversammlung vom Vorstand des TuS gewürdigt wurde. Heike und ich möchten uns für die vertrauensvolle Arbeit und vor allen Dingen für die ganz wichtige Arbeit für den TuS Wremen 09 ganz herzlich bedanken.

Liebe Mitglieder, danke dass ihr dabei seid – bleibt dabei- und liebe Wremer Bürger, werdet Mitglied und unterstützt den TuS Wremen 09.

Heike Schmidt & Theo Schüssler

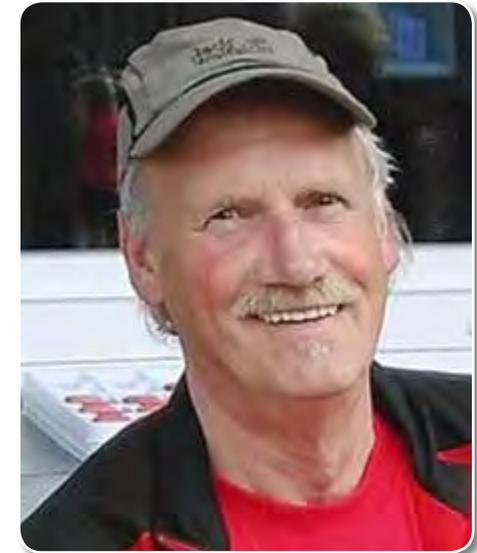
Willy Jagielki – ein Leben für den Sportverein

Er war 13 Jahre alt, als er 1964 in den TuS Wremen 09 eintrat. Mit Fußball begann seine sportliche Laufbahn im Verein. Schon 10 Jahre später 1974 wurde er vom damaligen 1. Vorsitzenden Gerd Holst zum Schriftwart ernannt. Eigentlich wollte er dieses Amt nur für eine bestimmte Zeit bekleiden. Daraus wurden 46 Jahre, in denen Willy sich seinen eigenen Stil und seinen besonderen Humor immer bewahrt hat. Aber jetzt möchte Willy – und wer kann das nach so langer Zeit nicht verstehen - kein Schriftwart mehr sein. Er möchte sich neuen Aufgaben widmen und hat den Protokoll-Stift seinen Nachfolgerinnen, Gesa Langlo und Nele Eibs, übergeben. Der TuS Wremen 09 hat Willy in den ganzen Jahren aber nicht nur als Schriftwart viel zu verdanken.

Willy war immer da, wenn er gebraucht wurde. So hat er 1979 die Badminton Abteilung gegründet und dort bis 1986 aktiv gespielt. Auch bei der ersten Sportwoche 1980 und den vielen Deichläufen war er als Organisationsstalent und aktiver Teilnehmer dabei und er ist es bis heute geblieben. Als es Anfang der 80iger Jahre hieß „Ein Dorf speckt ab“, hat Willy mit vielen anderen die Wremer Frühjahrskur ins Leben gerufen. Daraus entstand 1986 die Laufgruppe, die sich bis heute wöchentlich trifft. Als 1993 die „Wremer Vereinszeitung“ erschien, war Willy ein Redaktionsmitglied der ersten Stunde und er ist es nach 27 Jahren heute noch immer.

Ein Meilenstein in der Vereinsgeschichte war 2004 der Bau der Vereinsturnhalle, an deren Entstehung Willy maßgeblich beteiligt war. Auch als wir diese mit Leben erfüllt haben, engagierte sich Willy bei der Gründung der

Abteilung Männerymnastik „Fit ab 50“ im Jahre 2007 und ist hier bis heute aktiv.



Willy Jagielki – eine Protokollführer-Aera geht zu Ende.

Natürlich erhielt er in seinem Sportlerleben auch viele Ehrungen. So wurde ihm vom TuS Wremen die Silberne und die Goldene Ehrennadel verliehen, vom Kreissportbund, KSB, erhielt er die Silberne und Goldene Ehrennadel, vom Niedersächsischen Fußball Verband, NFV, die Silberne Ehrennadel. Vom Landkreis Cuxhaven wurde er für seine besonderen Verdienste mit einer Ehrenurkunde ausgezeichnet.

Lieber Willy, der Vorstand und die Mitglieder des TuS Wremen bedanken sich bei Dir für Deine langjährige tatkräftige Unterstützung und heute insbesondere für 46 Jahre tadellose Protokollführung! Und wir freuen uns natürlich auf viele weitere gemeinsame aktive Jahre in unserem Sportverein.

**Uwe Friedhoff
1. Vorsitzender**



Detlef Melzer GmbH

IHR INNOVATIVER
MEISTERBETRIEB

Dach und Fassade

Am Büttel 10a
27632 Dorum
Tel. 0 47 42 - 92 22 13

Steildach • Flachdach • Dachflächenfenster
Fassadenverkleidung • Schornsteinverkleidung
Dämmung von Dach und Wand • Thermografie
Dachrinnen • Photovoltaik • Kerndämmung



Fahrzeugbeschriftungen • Textilveredelung
Beschilderung • Schaufensterbeschriftung
Leinwanddruck • Banner • Rollup-Displays
Lichtwerbungen • Aufsteller • Tassendruck



Kusajda
Werbetechnik GmbH T 0471-926971-03
Nordstraße 76 F 0471-926971-04
27580 Bremerhaven werbetechnik@kusajda.de

IMPRESSIONEN SPORTWOCHE 2019



*Letzte Vorbereitungen sind erledigt.
Gleich startet die Sportwoche 2019.*



*Skat und Knobeln findet beim TuS
immer größeren Gefallen.*



*Wie im Vorjahr sichert sich auch 2019
die Kapitänsrunde wieder die vorderen Plätze.*



*Aber auch Walter, Carsten und Bernd
liegen gut im Rennen.*



*Malheur beim Knobeln! Gezinkte Würfel!
Ja, wo ist denn bloß die blöde sechs?*



*Dem Shirt-Aufdruck ist nichts hinzuzufügen, außer
vielleicht: Aber nüchtern ist `s doch auch ganz
schön!?*



Bonheur - So sehen Sieger aus - Lalalalaaa!!!



Und wie immer ist es in der Küche doch am schönsten!



Die Getränkeversorgung klappt – dank Karin und den vielen Helferinnen und Helfern ganz wunderbar.



Spannung auf den Rängen beim Jugendfußballturnier am Sonntag.



Tolles Wetter, schöne Spiele, faire Sportler und vernünftige Fans, so macht Fußballgucken Spaß!



Und auch an das leibliche Wohl für die begleitenden Eltern wurde gedacht.



Kämpferische Szene im Fünfer. Aber war das nicht ein indirekt abgeschossenes Abseits?



Marieke und Arno beim Verkauf von Startnummern. Zu Beginn hält sich der Ansturm noch in Grenzen, aber dann...



Jürgen und Silke verteilen Transponder für die kontaktlose Zeiterfassung. Aber zurückgeben bitte!



Elke und Sandra helfen sich gegenseitig bei der Vorbereitung auf das Rennen. Aber kommt die Start-Nummer nicht nach vorn???



Harjo, Sandra und Willy - letzte notwendige Abstimmungsgespräche der Helfer*innen und Streckenposten vorm Start.



Streckenposten Henry - ohne ihn wären schon viele Läuferinnen und Läufer nicht ans Ziel zurückgekehrt.



Lange Schlangen vorm Dixie Klo. Die Aufregung vorm Start macht nicht nur den Organisatoren zu schaffen.



Massenstart des 33. Wremer Deichlaufes und wieder mit dabei: Walther Heyroth (85).



Ob jung oder alt: Dabeisein ist alles, und wer ankommt hat einen schönen Sieg errungen.



Kein leichtes Unterfangen, aber gekonnt gemeistert: Getränkeübergabe im vollen Lauf.



„Hase“ Henning erreicht, dank schnellem Rennrad, das Ziel noch vorm Sieger.



Das Führungsquartett des 15,8 KM Laufes Höhe Zollhaus Padingbüttel.



Thomas Hargus aus Otterndorf organisiert beim Deichlauf die Zeitnahme.



Auf Sicherheit wird großer Wert gelegt. DRK Quad-Pilot begleitet das Läuferfeld.



In der Halle servieren Alida und Anke derweil die von vielen Helferinnen zubereiteten und stark kalorienreduzierten Fitness-Torten.



Doris und Waltraud bereiten sich mit Bratwurst und Buletten auf den Ansturm nach dem Zieleinlauf vor.



Auch Gert freut sich gemeinsam mit seinen Walking-Sportfreundinnen über das reich gedeckte Tortenbuffett.



Der Lauf ist gelaufen, der Kuchen gegessen, der Kaffee getrunken und nun freuen sich alle frisch geduscht auf die Wertung.



Arndt, Axel und Präsident Uwe überreichen den Läuferinnen und Läufern die verdienten Urkunden und Pokale.



Ausklang der Veranstaltung mit Small-Talk am Läufer-Stammtisch.



Und 2020 sind wir alle wieder dabei, wenn uns dieser Sch... Virus nicht einen Strich durch die Rechnung macht!



Ja, es gab noch viel mehr außer Skat, Fußball und Deichlauf in der Sportwoche. Das Floorball-Turnier zum Beispiel war ein Renner!



**EBBE UND FLUT
PHYSIO • FITNESS**



**Ebbe & Flut
Physio • Fitness**
 Wremer Straße 156
 27639 Wurster Nordseeküste
 Telefon 0 47 05 / 12 26 • Fax 0 47 05 / 81 02 86
 E-Mail-Adresse: info@physiotherapie-wremen.de • Web: www.physiotherapie-wremen.de
 Montag bis Donnerstag von 7 bis 19 Uhr • Freitag 7 bis 15 Uhr

Apnoe-Tauchen Macht's lieber nicht!

Sicher ist es schon aufgefallen, dass wir in der Wremer Vereinszeitung in fast jedem Heft versuchen, unseren Lesern eine Sportart näher zu bringen, die nicht im Angebot des TuS Wremen 09 zu finden ist. Streetworkout und Speed Stacking war schon dabei, Bubble Ball und E-Sports auch schon. Ja und manchmal haben wir sogar versucht, unsere regionalen geo-typischen Besonderheiten mit unseren Sport-Vorstellungen zu verquicken. Das war beim Standup-Paddling zum Beispiel der Fall, einer Sportart, die ja besonders gut dort ausgeübt werden kann, wo es auch Wasser gibt. In Wremen also, am Strand oder in einem Pril.

Und auch hier wollen wir eine Sportart in den Focus nehmen, die eher in den Wremer Kutterhafen passt, als auf einen Schotter-Rasen. Sie heißt Apnoe-Tauchen und wird mit Vorliebe unter Wasser ausgeübt. Apnoe-Tauchen ist die älteste und ursprünglichste Form des Tauchens. Bereits in der Steinzeit haben Apnoe-Taucher zum Beispiel Muscheln, Schwämme und Perlen gesammelt. Japanische Muscheltaucher/-innen arbeiten noch heute so.

Lange, weit und tief

Apnoe-Tauchen kann man lange, weit oder tief. Das Besondere, wer ein Atemluftgerät benutzt wird disqualifiziert. Apnoe ist der Zeitraum des Luftanhaltens. Nun mag sich manch einer sagen, ich tauche auch ohne Gerät und nur mit Luftanhalten am Wremer Strand und anderswo, mache ich auch Apnoe-Tauchen? Und die Antwort lautet: Ja, eigentlich schon aber nee, doch nicht so richtig. Wenn unsereins planscht und taucht, dann lässt ihn der ganz normale Atemreiz bei zunehmender Luftknappheit an die Oberfläche strampeln und erst einmal tüchtig durchschnaufen. Und da geht's schon los – beim Atemreiz. Den hat der Apnoe-Taucher abgestellt bzw. er

hat mit langem Training gelernt, diesen Reiz zu kontrollieren. Bewusstes, forciertes Atmen vor dem Tauchen führt dann zu einer Absenkung des Kohlendioxidgehalts im Blut. Es wird mehr Sauerstoff im Blut gebunden als bei normaler Atmung und je nach Dauer und Intensität der Voratmung kann es zu einem verzögerten Atemreiz kommen. Er kann also sogar erst nach dem Unterschreiten des notwendigen Sauerstoffgehalts einsetzen.



Tauehn ist schön und es muss gar nicht immer die Karibik sein.

Ungefährlich ist das nicht

Ganz einfach und ganz ungefährlich ist das natürlich nicht, denn fällt der Sauerstoff-Partialdruck unter eine individuelle Grenze wird der Taucher ohnmächtig und das Ende naht. Deshalb goldene Überlebensregel: Die Sicherung ist wichtig und Apnoe getaucht wird nur zu zweit! Beim Tieftauchen unter Apnoe kommen aufgrund komplexer physikalischer und physiologischer Zusammenhänge weitere Herausforderungen auf einen Freitaucher hinzu. Neben einem sparsamen Sauerstoffverbrauch ist beim Taucher vor allem die Fähigkeit zum Druckausgleich wichtig. Da der Taucher in jedem Fall zurück an die Wasseroberfläche muss, hat er bei einem



Luuuft!!! - Bei 244 Meter Tiefe und auch im Wremer Tief ist es dunkler!

Tieftauchgang kaum Möglichkeiten, einen Versuch frühzeitig zu beenden. Der Taucher trifft deshalb die Entscheidung über die maximale Tiefe unbedingt schon vor dem Abtauchen.

Ohne Bloodshift und Buccal-Pumping wird das nix

In der Tiefe steigt der Umgebungsdruck je 10 Meter Tiefe um etwa ein Bar. Mit zunehmender Tiefe wirken auch Druckveränderungen auf die Vorgänge im Körper (Tiefenrausch u. ä.). Das Trommelfell würde ohne Druckausgleich bereits nach

wenigen Metern reißen. Andere druckschmerzempfindliche Körperhöhlungen sind Stirn- und Kieferhöhlen. Der Taucher muss den Luftdruck in diesen Körperhöhlungen deshalb häufig gegen den Außendruck angleichen. Die Lunge selbst ist bereits in etwa 30 Metern Tiefe auf ihr Minimalvolumen (Faustgröße) komprimiert und ab dann wird auch der Auftrieb beim Tauchen immer geringer.

Dunkel, still, mystisch und sehr schön

Man sinkt von alleine und die Phase des „freien Falls“ beginnt. Wenn man`s kann, gibt`s den Kick – wohl wie beim Runner`s High. Und auch das Auftauchen, bei dem die meisten Unfälle passieren, will nicht nur mental gelernt sein. Denn geht`s zu schnell, kann das Blut unter den veränderten Bedingungen den Sauerstoff nicht aufnehmen, das Gehirn wird unterversorgt, der Taucher wird ohnmächtig. Und ringsum Wasser....! Vielleicht startet ihr schon mal zum Training mit der Hyperventilation?! Der Rekord des Luftanhaltens liegt übrigens bei 11:54 Minuten (mit vorheriger Inhalation puren Sauerstoffs bei 24:03 Minuten), der Tiefenrekord beträgt 244 Meter. Unfassbar, aber macht`s lieber nicht!

Arno Zier



Shirts

von Mini bis 6XL
Arbeitsbekleidung
Sportbekleidung
Caps, Taschen
Werbeartikel wie

- Kaffeebecher
- Mousepads
- Kugelschreiber

Beflockung & Textildruck



Krumme Straße 32-34 • 27580 Bremerhaven
Telefon: 0471-5 74 47 • Telefax: 0471 5 18 04
Email: info@druckerei-riemann.de
Web: www.druckerei-riemann.de



Briefbogen
Visitenkarten
Flyer
Broschüren
Endlosformulare
Durchschreibesätze

Von der Idee bis zum fertigen Produkt

Die neue Redaktion der Wremer - Vereinszeitschrift

Nachdem mit Henning Siats, Peter Valentinitsch und Theo Schübler drei ganz wichtige, verdienstvolle Redakteure ihre Mitarbeit beendet hatten, stand die Befürchtung im Raum, dass das Projekt „Wremer Vereinszeitschrift“ nach 27 Jahren aufgegeben werden muss. Aber bei der verbliebenen Restmannschaft ist dank drei neuer Mitstreiter und hoffentlich noch ein, zwei Interessierter, die in der Zukunft dazu stoßen werden, wieder Hoffnung aufgekeimt, das erfolgreiche Vorhaben fortzusetzen.

Hier nun die Mitglieder der neuen Redaktion unserer Vereinszeitung:



Gesa Langlo (64)

Pensionierte Pädagogin, aktive Protokollführerin, Vorstandsmitglied des TuS, seit 31 Jahren aktiv in der Frauengymnastikgruppe und neuerdings TuS-Abteilungsleiterin beim Nordic Walking, gern auf Reisen (mit und ohne Mann). Als ehemalige Lehrerin und mit den Vorkenntnissen aus der Pecki-Redaktion der Grundschule natürlich prädestiniert für die Mitarbeit bei der Wremer-Vereinszeitung.
Schwerpunkte: Sparten- und Abteilungsberichte, Anzeigen, Textbearbeitung



Wolf-Dieter Lutz: (85)

Gelernter Pädagoge, Schulleiter a. D., der Senior im Team!, Karriere als verdienter und hochgeehrter „Politprofi“ auf fast allen Ebenen der Politik, Ideengeber, Förderer und Unterstützer zahlloser Projekte in Sport, Bildung, Kultur u.s.w. Wolf-Dieter ist ausgezeichnet mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande, mit Ehrenzeichen, Ehrenringen, Ehrennadeln und Medaillen. Er ist Ehrenbürger der ehemaligen Samtgemeinde und Ehrenmitglied der Freiwilligen Feuerwehr Wremen. Wolf-Dieter reist (mit Ehefrau Helga) über die Ferien gern weiter weg, ist aber zum Blutspendetermin des DRK immer rechtzeitig zurück.
Schwerpunkte: Sportpolitik, Sportgeschichte und Internationales.



Uwe Friedhoff: (64) Wenn wir ihn nicht hätten?! Ehemaliges Festausschussmitglied, aktuell Langzeit-Präsident des TuS Wremen 09, Antreiber, Motor und Versicherer des Sportvereins, 2019 Silberne Ehrennadel des Landessportbund, Ex-Profifußballer bei der SG Wremen-Mulsum, Spielklasse: Bezirksoberliga(!), nach Knie Schaden (noch) aktiv bei „Fit ab 50“. Zukunftsträume: 1. Tartanbahn um den Wremer Sportplatz. 2. Gründung des Chores „Die TuS-Lerchen“.
Schwerpunkte: Vorstandsarbeit, Strategie und Taktik.



Willy Jagielki: (68) Gefühlt seit Ende der 40iger Jahre des vergangenen Jahrhunderts bis zum Unruhestand war Willy als Schreiberling und das soziale Gewissen im Rathaus der Kommunalverwaltung tätig. Vom Landkreis ausgezeichnet für sein Ehrenamt. Beim TuS hat Willy fast schon alles erlebt: Fußball, Badminton, Joggen, Rhythmische Sportgymnastik, Fit ab 50 ebenso wie Vorstands-, Redaktionsarbeit (seit 1993) und Hallenbau. Die Protokollführung hat er kürzlich in jüngere, weibliche Hände gelegt, um sich Freiräume für neue kreative Aufgaben, wahrscheinlich in der Redaktion der Vereinszeitung, zu schaffen. Wir sind gespannt.
Schwerpunkte: Vereinsinterna, Organisatorisches, Themen, Anzeigen.



Werner Blohm: (63) Beruflich lehrt Prof. Dr. - Ing. Werner Blohm im Fachbereich Ingenieurwissenschaften an der Hochschule in Wilhelmshaven. Neben seinem Job kümmert Werner sich als Ortsvorsteher um die kommunalpolitische Zukunft seiner Heimatgemeinde Misselwarden und in der dann noch verbleibenden Zeit spielen der Schützenverein und Themen rund um den Fußball eine große Rolle. Kein Wunder also, dass Werner sich in der Redaktion um Bälle und als Ingenieur um die thematisch kniffligen Fragen kümmern muss.
Schwerpunkte: Fußball, Sonderthemen.



Gert König-Langlo: (66) Der promovierte Meteorologe fürchtet sich nach seiner wissenschaftlichen Tätigkeit in der Polar-, Meeres- und Klimaforschung und nach mehreren Aufenthalten im (hoffentlich) Ewigem Eis vielleicht vor langer Weile, aber sicher nicht vor neuen Herausforderungen. Weltreisender Reiseführer, Leuchtturmwärter, Integrationsbeauftragter, Volleyball-, Floorballtrainer, Ehemann, Vater, Großvater und Übungsleiter für Sturzprophylaxe bei den fitten 50igern, diese Jobs machen ihm genauso wenig „kalte Füße“, wie Nordic-Walking im Winter. Warum also mit sooo vielen Talenten nicht den Einstieg in die Wremer-Redaktion wagen? Gute Frage! Richtige Entscheidung!
Schwerpunkte: Sparten- und Abteilungsberichte, Text- und Fotobearbeitung.



Hendrik Friedrichs: (44) Hendrik ist beruflich in einem großen Bremerhavener Presse- und Verlagshaus zuhause und damit der Redaktions-Voll-Profi unter uns Laien. Ja und manchmal wird's ihm wahrscheinlich auch weh tun, wenn zwar alle in der Runde ihr Bestes geben, aber das Beste dann doch eben nur ein bisschen gut ist. Schön, dass Hendrik trotzdem in alter Verbundenheit zu Wremen und zum TuS schon seit vielen Jahren unsere Arbeit in der TuS-Redaktion unterstützt.
Schwerpunkte: Grafik, Design, Gestaltung, Titel, Fotos.



Arno Zier: (63) Diplomierter Kümmerer in einem Technologiezentrum der benachbarten Sailstadt, Kinderschützenkönig 1969, Ehrenkunde Gemeinde Wremen 1990, symbolischer Miteigner der „Koralle“, Fußballer bis Kreuzbandabriss, Läufer/Marathonist bis Gonarthrose, aktiver Sommer-Radsportler und Ganzjahres-Fit-ab-50iger, Mitglied im TuS-Festausschuss, Lauffreileiter, mit Willy in der Wremer-Redaktion seit dem ersten Heft 1993, mit Uwe zweites Mitglied der TuS-Lerchen.
Schwerpunkte: Wir brauchen Anzeigen! Feuilleton.



KATHLEEN GIERSCH HEILPRAXIS

HEILPRAKTIKERIN & DIPLOM BIOLOGIN

Kompetenz & Wissen aus der Natur-Heilkunde

- bei allen chronischen Erkrankungen
- Darmsanierung | Colon-Hydro-Therapie
- alternative Krebstherapie
- Schwermetallausleitung | Entgiftung
- Chelat-Therapie



www.Kathleen-Giersch.de ■ Hünkemannsweg 12 ■ 27639 Wremen

Sie erreichen uns unter: 04705.660 37 17

www.nordMARKE.de



Raus aus dem Sessel!

Es mag vielleicht auf Anhieb „ein wenig überzogen“ klingen, aber Sitzen wird mittlerweile medizinisch als Risikofaktor Nummer eins betrachtet. Das soll natürlich nicht heißen, dass das Hinsetzen nach einem Tag, an dem man den Garten umgegraben hat, schädlich ist. Aber das übermäßige Sitzen ist bei vielen von uns dann doch schon problematisch. Wir sitzen beim Frühstück, fahren mit dem Auto zur Arbeit und sitzen dort am Schreibtisch. Am Abend sitzen wir vor dem Fernseher.

Das ist selbstverständlich nicht natürlich. Der menschliche Körper braucht Bewegung!

Das wird klar, wenn man sich mal die Evolution anschaut:

Woher kommen wir? Eigentlich müssten wir den ganzen Tag auf der Suche nach Nahrung durch den Wald turnen. Damit gäbe es ausreichend Bewegung. Stattdessen sitzen wir aber den größten Teil des Tages!

Eine Studie hat festgestellt, dass 4 Stunden Fernsehen pro Tag das Risiko für eine Herzerkrankung um 125 % erhöht.

Durch übermäßiges Sitzen verkümmert auch die Muskulatur. Die Empfindlichkeit für Insulin nimmt ab, so dass der Blutzucker nicht mehr in die Zellen gelangen kann - als Folge daraus könnte Diabetes, die Zuckerkrankheit, entstehen. Auch das Risiko für Bluthochdruck, Gefäßerkrankungen und Krebs steigt, wenn wir uns nicht genug bewegen. Sogar das Gehirn profitiert von Bewegung: die Durchblutung des Gehirns steigt bei einem Spaziergang um 20 % an. Und über die Gelenke, die bewegt werden müssen, damit sie geschmeidig bleiben, und die Bandscheiben, die nur durch Bewegung Ihre Elastizität behalten, möchte ich hier gar nicht weiter eingehen, das ist schon lange bekannt.

Eine erste Maßnahme wäre, zwischendurch immer mal wieder aufzustehen und z.B. Telefonate

gehend, statt sitzend zu führen. Bewegung in den Alltag integrieren und sich auch richtig körperlich fordern - mit Sport! Klar, wenn man unseren heutigen sitzenden Lebensstil einige Jahre gelebt hat, ist jede Art von Sport erst einmal unangenehm anstrengend.

Das schiebt man dann gern auf das Alter (Ich habe sogar schon Dreißigjährige sagen hören: „In meinem Alter ...“ ... und das dann meist noch lautmalerisch mit einem intensiven Stöhnen unterlegt) ... oder man sagt „Das ist nichts für mich“. Höchste Zeit, etwas zu ändern!

Wenn man ungeübt und unfit ist, hat man keinen Spaß an Sport und Bewegung. Da muss man sich erst einmal durchbeißen. Die gute Nachricht ist: je länger man dabei bleibt, umso einfacher wird es, umso mehr Spaß macht es. Toll, oder!? ;o)

Und wenn es richtig gut läuft, zieht man sogar Energie aus den sportlichen Aktivitäten und Glückshormone werden freigesetzt.

Am Anfang sollte man es nicht übertreiben und das Pensum dann langsam steigern, damit die Muskeln und auch das Herz sich an die neue Belastung anpassen können. Sehr wichtig sind auch ausreichende Regenerationszeiten zwischen den Trainingseinheiten. Man verkraftet körperliche Belastungen viel besser, wenn der Körper ausreichend mit Vitalstoffen versorgt ist: Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme, Aminosäuren. Dann funktioniert die Energiegewinnung in den Zellen besser,



Leistungssportlerin und Diplom-Biologin
Kathleen Giersch betreibt
im Nordseebad eine Heilpraxis.

Muskeln werden leichter aufgebaut, kleine Verletzungen (z.B. auch Muskelkater) heilen schneller. Eine Gemüsebetonte Ernährung ist hier die erste Wahl. Teilweise kann es aber auch sinnvoll sein, bestimmte Dinge als Nahrungsergänzung einzunehmen.

Man kann die körperliche Leistungsfähigkeit mit verschiedenen Mitteln unterstützen. Klingt nach Doping? Naja, nicht wirklich. Man pusht den Körper nicht über das normale Maß hinaus und greift nicht auf unnatürliche Weise in die körpereigenen Regulationsprozesse ein. Man ersetzt nur fehlende Stoffe; man löst sozusagen die Bremse und räumt Hindernisse aus dem Weg.

Was der Einzelne braucht, ist sehr individuell. Im Prinzip können alle Mineralien, Vitamine, Aminosäuren etc. zum limitierenden Faktor der körperlichen Leistungsfähigkeit werden, wenn sie nicht genügend vorhanden sind. Spezielle Blutuntersuchungen können diese Mängel aufdecken. Die Naturheilkunde bietet viele Möglichkeiten, das Fit-werden zu unterstützen!

Wenn Sie Fragen haben, planen Sie doch eine kleine Fahrrad-Tour nach Ellernwuth in die Kathleen Giersch | HEILPRAXIS. Ich würde mich sehr freuen.

**Mit herzlichen Grüßen,
Ihre Kathleen Giersch**

Eier aus regionaler Biohaltung

Hof von der Lieth
Geesteallee 63
27624 Geestland (Elmlohe)
Tel.: 04704 230435
www.rentahuhn.de

Bio LANDGUT
natürlich lecker

Abholstation im
CAP Markt Wremen
oder über die
„Grüne Kiste“

100 Jahre TSV Mulsum – und Wremen war dabei

Im vergangenen Spätsommer 2019 war es in unserem Nachbardorf Mulsum soweit: Der TSV feierte seinen 100. Geburtstag. Ein Verein, der enorm jung geblieben ist, sich immer um seine Mitglieder kümmerte und eine breite Vielfalt anbietet – und der schon seit frühester Zeit mit unserem TuS in einer engen Verbindung stand und steht. Aber dazu gleich noch ein paar Worte.

Am Festwochenende vom 30. August bis zum

1. September waren so ziemlich alle Mulsumerinnen und Mulsumer auf den Beinen – und natürlich viele Gäste aus ganz Land Wursten und dem weiteren Umkreis. Die Vorbereitun-

ein Programm zusammengestellt werden, das für jede Altersklasse und jeden Geschmack etwas Schönes bereithielt. Kindersportfest, einen wirklich tollen Kommersabend, der interessant, spaßig, musikalisch und lebendig



gestaltet war, ein anschließender Discoabend mit Live-Musik, Jubiläums-Speckenlauf in mehreren Versionen, ein Turnerball im Stil der 1920er Jahre, Zeltgottesdienst, sportliche Vor-



führungen sowie ein bunter und sehenswerter Festumzug – all dies waren die großen Bestandteile dieses runden Vereinsgeburtstages. Richtig rund wurde all dies aber erst durch die tolle Resonanz: Vom ersten Augenblick bis weit in den Sonntagabend hinein war auf dem Festplatz und in ganz Mulsum Feierstimmung angesagt. Ganz nach dem Motto: 100 Jahre in Bewegung. Da war es auch

gen inklusive aller Werbemaßnahmen und Programmpunkte nahm einen Zeitraum von mehr als einem Jahr intensiver Arbeit in Anspruch. Die frühen Überlegungen zu diesem Jubiläum mal ganz ausgenommen. So konnte

im Rückblick auch nur ein kurzer Schreckmoment, dass am Sonntagabend der Verlauf des Turnerballs ordentlich Wind bekam. Mehr als gewünscht – denn ein abendlicher Sturm zerrte so sehr am Festzelt, dass kurzentschlossen die



Turnhalle aufgesucht wurde. Der Stimmung tat dies aber keinen Abbruch.

Der freitägliche Kammersabend war am Tag vorher natürlich mit vielen Grüßen von offiziellen Seiten gespickt. Auch unser Vorsitzender Uwe Friedhoff überbrachte die herzlichen Sportsgrüße und erinnerte durch eine uralte Meldung an das „leicht ruppige“ Verhältnis aus den Anfangstagen beider Vereine – und doch war schon bald der Tenor, dass man mit einem Augenzwinkern heute auf diese frühe Zeit zurückblicken kann. Weit mehr als eine Schmunzel-Anekdote war indes, dass man auf sportlichem Niveau sehr auf Zusammenarbeit



setzte und bis heute setzt. Gerade im Fußball führte dies zu guten Ergebnissen. Als Stichworte sollen hier die SG Wremen/Mulsum und der FC Land Wursten genannt werden. Sicherlich gab es Höhen und Tiefen – aber letztlich zählte immer das Miteinander.

Der Jubiläums-Sonntag stand ganz im Zeichen des Festumzuges – viele Wagen aus ganz Land Wursten waren hier mit von der Partie. Auch unser TuS war dabei – zu Fuß und auch mit geschmücktem Festwagen. Während der Zug seine Route durch Mulsum nahm, war es unsere Akrobatikgruppe, die auf fantasie- und stilvolle Weise die Straße zur Bühne machte. Immer wieder gab es Pausen, in denen die



Gruppe um Kathleen Giersch und Harry Zier ihr tolles Können zeigte und damit viel Applaus erntete. Auch unser Festwagen war ein schmückender Blickfang am Sonntag. Die Arbeit, die viele Helferinnen und Helfer dort hineingesteckt hatten, hatte sich gelohnt – denn er wurde im Anschluss bei Kaffee und Kuchen auf dem Festplatz mit einem Preis geehrt. Wieder zeigte sich: Wremen und Mulsum – das ist schon mehr als bloß Nachbarschaft.

Und das Fazit: Liebe Mulsumer – wir waren bei Eurem Jubiläum sehr gern zu Gast! Das machen wir gerne mal wieder!

Hendrik Friedrichs

Immer in Bewegung bleiben

Haben Sie schon einmal gesehen, wie sich ein Baby - das gerade krabbeln gelernt hat - über seine neue Fähigkeit freut? Wenn es dann auch noch das Laufen beherrscht, ist es nicht mehr zu bremsen. Für die Eltern brechen harte Zeiten an. Still auf dem Sofa sitzend mit einer kleinen Rassel zu winken reicht dann nicht mehr. Hinterherhechten ist angesagt, wenn die teure Stereoanlage eine Überlebenschance haben und die bis zur Decke gewachsene Yucca-Palme den Sprössling nicht erschlagen soll. So ein Bewegungsdrang bei den Lütten! Was denken die sich dabei eigentlich?

Vermutlich gar nichts. Aber sie fühlen etwas: Den Spaß an der Bewegung, an den eigenen Fähigkeiten, die Welt zu entdecken. Am besten man packt seine Bewegungsmonster und geht mit ihnen erst einmal zum Eltern-Kind-Turnen vom TuS Wremen 09. Dort stören weder Topfpflanzen noch Erbstücke. Die von Kathrin Wohlers aufgebauten Parcours sind auf Kinder abgestimmt, die zusammen mit Gleichgesinnten ihre Bewegungsfähigkeiten austoben wollen.

Kommen die Kinder dann allerdings in die Schule, müssen sie das Stillsitzen lernen. Das mit dem Lesenlernen ist ja schon kompliziert genug, aber stillsitzen? Das geht gar nicht. Es gibt derart zappelige Schüler, um deren Gesundheit man sich ernsthaft Sorgen machen muss, wenn sie pro Unterrichtsstunde nicht wenigstens dreimal vom Stuhl kippen. Zum Glück wissen das die Lehrerinnen und nageln die Kleinen nicht fest. Und es gibt es ja auch noch die Pausen zum Austoben, und den Sportunterricht, der bei den meisten Kindern ganz hoch im

Kurs steht. Nur wenige zeigen in dem Alter erste Tendenzen zum Bewegungsmuffel.



Schau mal was ich schon alles kann!

Ein paar Jahre später – wenn Lesen und Schreiben schon lange kein Problem mehr ist – liegt unter dem Weihnachtsbaum ein Handy. Tolles Ding! Die ganze Welt hält man auf einmal in seinen Händen. Und alle Freunde können einen jederzeit erreichen. Man muss sich nicht mehr auf sein Fahrrad schwingen, um mit ihnen zu spielen. Nein. Es geht auch online. Und die besten Entdeckungen werden ab sofort nicht mehr beim Herumstromern durch das Dorf, sondern im Internet gemacht. Fußballspielen war gestern. Jetzt heißt es „Call of Duty“. Die „Generation Kopf unten“ bekommt Nachwuchs, der TuS Probleme.

Nein, die wirklichen Probleme hat nicht der TuS, sondern unsere gesamte Gesellschaft. Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO bewegen sich in Deutschland 79.7% der Jungen und 87.9% der Mädchen im Alter zwischen 11 und 17 Jahren weniger als eine Stunde am Tag. Das ist ernsthaft ungesund. Haltungsschäden, Fettleibigkeit etc. sind oft die Folge.



Bewegen heißt leben

Viele Kinder schaffen nicht einmal mehr einen Purzelbaum. Wo ist denn die Freude an der Bewegung geblieben? Wollen wir wirklich in einer Welt leben, in der alle Wünsche auf Knopfdruck befriedigt werden und wir unseren Körper wie einen nassen Sack hinter uns herschleifen? Nein! Das kann

es nicht sein! Wir müssen unsere Lust auf Bewegung wiederentdecken. Und dabei helfen die Angebote vom TuS ungemein. Fußball spielen statt Fernsehen, Floorball statt Facebook, Angebote gibt es genug. Für Leistungssportler wie auch für Breitensportler. Ob jung, ob alt.

Die Hauptsache: Bewegung!!!!

Gert König-Langlo



Evolution zur „Generation Kopf unten“

Fahrausbildung
aller Klassen

Inh. Willi Wollny

FAHRSCHULE

Land Wursten

- Moderne Lernmittel vom Papier bis zur App
- Fahrausbildung aller Klassen vom Mofa bis zum Bus
- Aufbaueminare Führerschein auf Probe (A S F)
- Fahreignungsseminar (F E S)
ab 01.05.2014 früher ASP
- Berufskraftfahreraus- und weiterbildung BUS/LKW nach dem BKrFQG und BRrFQV

- Beschleunigte Grundqualifizierung BUS/LKW für Umsteiger, Quereinsteiger
- Ladekran, Autokran, Brückenkran, Baumaschinen, Flurförderfahrzeuge Aus- und Weiterbildung

Tel. 0 47 41 / 21 70
Mobil 0172 / 4 25 69 39
fs-lw-dorum@t-online.de

27472 Cuxhaven · Poststr. 22
27639 Wurster Nordseeküste · Nordholz · Elbestraße 1
27639 Wurster Nordseeküste · Dorum · Speckenstr. 24

Aufraffen lohnt sich!

Sport kann wirklich nerven. Das kennen auch die Sportlichsten unter uns. Aufraffen, Grenzen überschreiten, manchmal auch ein Muskelkater. Egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Vollprofi. Das nervt alle manchmal. Der Vollprofi hat nur den

nicht zufrieden sind, wenn sie sich nicht bewegen. Das Problem ist, dass dieser Effekt erst nach einer Weile einsetzt. Mit Sport anfangen hat erst einmal etwas mit Disziplin zu tun. Mit Aufraffen und den inneren Schweinehund überwinden. Man kann da psychologisch 'rangehen'. Es mit



Ob Frau, ob Mann, ob jung, ob alt – aufraffen lohnt sich!

Vorteil, dass Sport schon so zu seinem Lebensstil gehört, dass er über manches nicht mehr nachdenkt. Wie Zähneputzen oder Anschnallen im Auto oder auch zur Arbeit gehen. Man springt nicht immer voller Vorfreude aus dem Bett. Man macht es einfach. Ohne viel in die innere Diskussion zu gehen, ob man eigentlich gerade Lust dazu hat.

Natürlich hat Sport auch positive Effekte. Endorphine werden ausgeschüttet, der Serotoninspiegel steigt und viele andere Hormone werden freigesetzt. Das macht glücklich. Ohne Frage. Das ist auch das, was sportliche Menschen einem erzählen. Dass sie ohne Sport nicht können. Dass sie

etwas Positivem verknüpfen (Freunde treffen, frische Luft etc.), sich Ziele vor Augen führen (Gewichtsverlust, dem Bus ohne Keuchen nachrennen zu können etc.), sich Belohnungen oder Bestrafungen ausdenken (wenn – dann). Oder man sieht es wissenschaftlich:

Unser Leben ist viel zu passiv geworden. Wir sind darauf ausgelegt, nur den minimalen Aufwand zu betreiben, um an unser Ziel (Nahrung, Fortpflanzung etc.) zu kommen. Das ist wirtschaftlich. Keine Frage. Aber wir leben seit ein paar Jahrzehnten in dem ersten Überfluss der menschlichen Geschichte, gepaart mit dem technischen Fortschritt, der uns im Grunde erlaubt unser Leben sitzend zu verbringen. Das ist

einfach keine gesunde Mischung. Wir sind vom Ursprung Läufer. Die ausdauerndsten der Säugetierwelt. Darauf und auf sporadische Mangelzustände in der Nahrungskette sind wir biologisch vorbereitet. Auf unser bequemes Couchleben mit der Chipstüte in der Hand nicht.

Und jetzt das Positive. Sport lohnt sich immer. In jedem Alter, in jedem Gesundheitszustand. Es gibt keinen Grund im Alter nicht genau so fit zu sein wie die Jungen. Zugegeben, der Testosteronschub junger Männer hilft beim Training. Das lässt sich nicht leugnen. Aber trotzdem reagiert der Körper immer auf Trainingsreize. Auch im Alter. Und besonders im Alter kommen positive Nebeneffekte dazu. So minimiert Krafttraining die Sturzgefahr. Jeder von uns kennt jemanden, der sich von seinem Oberschenkelhalsbruch nur schwer erholt. Das Ziel ist es also, möglichst nicht zu stürzen. Ein riesiger Anteil an dieser Vorsorge hat

die Muskulatur. Je kräftiger, desto einfacher lassen sich Stürze noch abfedern oder man macht einen Ausfallschritt und verhindert den Sturz dadurch. Oder man kommt nach einem Sturz besser alleine vom Boden wieder hoch. Für all das brauchen wir Kraft in den Beinen und dem Rumpf.

Und Ausdauertraining ist quasi ein Jungbrunnen. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert ... das System, welches im Alter für die vielen Tode sorgt. Der Herzmuskel wird gestärkt, die Lungenfunktion erhöht, und das Blut wird sauerstoffreicher. Man diskutiert sogar, ob Ausdauertraining die Zellen jung hält. Fit alt werden zu wollen ist einer der besten Gründe mit dem Sport anzufangen oder nie aufzuhören. Wir werden älter als jemals zuvor, da müssen wir unseren Körper schon ein bisschen dabei unterstützen, das auch anständig hinzukriegen.

Katrin Wohlers, Physiotherapeutin

Miete-mich!

Fahrradfahren
mit
Rückenwind

Wiebusch E-Bikevermietung
Am Wremer Tief 14, OT Wremen
mobil: 01755200333 Festnetz: 04705 - 250

Wenn einer eine Reise tut... Sportfest in Bundi, Rajasthan Indien

Auf einer unserer Reisen durch Rajasthan (Nordindien) kamen wir auch in das kleine Fürstentum Bundi. Unterhalb des großen Palastes, in der ehemaligen Karawanserei, bekamen wir eine Unterkunft.

Schnurbärten, buntgeschmückte Pferde- und Kamelwagen, Kapellen mit fremden Instrumenten und für uns fremder Musik. Von den Bewohnern freudig begrüßt zog der Zug zu einem Sportgelände. Dort fand nun ein eigenartiges Sportfest mit Kamelrennen, Kampfsport, Tauziehen u.s.w. statt. Das sollte auch international sein,



Wolf-Dieter Lutz inmitten der bunten Festzuges im indischen Bundi.

Zu unserer Überraschung versammelte sich am nächsten Morgen die bessere Gesellschaft der Stadt im Hof der Karawanserei. Dabei waren der ehemalige Maharadscha in bunter Hofkleidung, riesigem Turban und glänzendem Säbel, der Hofguru, die Abgeordneten der verschiedenen Parlamente und die Stadtoberen mit der Bürgermeisterin. Mit Letzterer kamen wir ins Gespräch und sie bat uns, am Umzug anlässlich des „Bundi-Festivals“ teilzunehmen.

Auf den Straßen versammelte sich ein bunter Festzug: Frauen in bunten Saris, Männer mit ihren weißen Turbanen und großen

und so suchte man zehn Ausländer, die sich mit zehn Indern im Tauziehen messen sollten. Die ausländische Mannschaft bestand aus Australiern, Japanern, Europäern und mir, Wolf-Dieter Lutz, als Riegeführer. Unter Anfeuerung der vielköpfigen Zuschauerschaft begann der Kampf. Mehrere Male wurde gezogen. Immer gewannen wir ausländischen Gäste – wir hatten feste Schuhe, die Inder aber waren barfuß oder in Schlappen.

Am Abend beobachteten Helga und ich ein großes Volksfest vor der Karawanserei mit viel Musik und Gesang. Plötzlich hörten



Dank festem Schuhwerk auf der Siegerstraße.

wir von einer hell erleuchteten Bühne, dass ein Mister Latz gesucht wird. Es dauerte eine Weile bis wir realisierten, dass ich gemeint war. Unter großem Beifall und Gratulationen wurde ich für unseren Sieg im Tauziehen mit einem schönen Pokal und einer wichtigen Urkunde ausgezeichnet.

Foto veröffentlicht. Den Bericht konnten wir leider nicht lesen, er war in Hindischrift verfasst.

Helga und Wolf-Dieter Lutz

Als wir am nächsten Tag durch die Stadt gingen grüßten uns viele Leute winkend und lachend: Die örtliche Presse hatte über unseren Sieg berichtet und auch ein



Der Lohn für harte Arbeit – ein Pokal für das internationale Tauziehteam.



Mitglieder erfahren Unterstützung und Beratung
rund um die Themen Rente, Pflege, Behinderung, Gesundheit und Hartz IV und in Wremen sind Mitglieder und Nichtmitglieder zu Knobelnachmittagen, Ausflugsfahrten und Weihnachtsfeiern eingeladen.

Aktuelles zur Gestaltung des Schulhofumfeldes:

Bei Redaktionsschluss dieses Heftes, mitten in der Corona-Krise, sah es so aus, dass die neue Mensa ihren Betrieb, wie vorgesehen, nach Ostern aufnehmen kann. Bis Mitte Mai sollen die gesamten Arbeiten an den Parkplätzen und am Umfeld vor der Schule und vor dem Mensabau abgeschlossen sein.

Das bedeutet, dass wir während der Sportwoche bei unseren Veranstaltungen und beim Deichlauf mit keinen Einschränkungen zu rechnen haben. Alle Bauzäune werden weg sein. Start und Ziel des Deichlaufes können wieder vor dem Kindergarten stattfinden und wir haben auf den Flächen vor den Turnhallen und zum Sportplatzgelände freie Entfaltungsmöglichkeiten. Es wird einen Zaun mit einem Tor geben, der uns aber nicht stören sollte.

Wenn sich aber die Corona-Krise nach Ostern nicht so schnell entschärft, so dass Materialien, Zäune und das Tor nicht rechtzeitig geliefert werden können oder sollte gar ein Baustopp verhängt werden, dann müssten wir während der Sportwoche mit Bauzäunen in einem Teilbereich des gepflasterten Schulhofes leben. Aber diese Einschränkung haben wir ja im vergangenen Jahr auch mit Bravour gelöst und es hat die Läufer und Zuschauer wenig gestört.



„Vorher: Schöne grüne Schülerwelt! Ob die „For-Future-Generation“ mit der „Abholzlösung einverstanden war, sei einmal dahingestellt.“



„Nachher: Beton statt Bäume! Schöne neue Parkplätze sind „natürlich“ auch nicht zu verachten!“

Hoffen wir also auf ein rasches Ende der Corona-Krise und dass das öffentliche, gesellschaftliche und kulturelle Leben sich schnell wieder normalisiert, die Wremer Sportwoche stattfinden kann und der TuS, vom 15. bis 17. Mai, viele Sportler und Besucher begrüßen kann!

Willy und Arno

SCHUL-TURNHALLE
MONTAG

VON	BIS	SPORTART	LEITUNG	TELEFON
14:45	16:00	Trampolin (Ganztagsschule)	Doris Söhl	04704-2131
16:30	18:30	2. Volleyball Damen/Jugendliche	<u>H. Grevenstein/H. Wieting</u>	<u>04742-3443137</u>
18:30	20:00	1. Volleyball Damen	Kathrin Dahl, Jörg Nitsch	04705-810800
20:00	22:00	Badminton	Lothar Müller	04705-810039

DIENSTAG

VON	BIS	SPORTART	LEITUNG	TELEFON
16:00	18:00	Tennisclub Wremen (Ganztagsschule)	Bernd Lehmann	04705-762
18:00	22:00	Tischtennis	Lennart Zier	0173-2920865

MITTWOCH

VON	BIS	SPORTART	LEITUNG	TELEFON
14:45	16:00	Tischtennis - Ganztagsschule	Simone Bürger	0176-81795857
16:00	17:00	Eltern-Kindturnen	Katrin Wohlers	0170-2711852
17:00	18:00	Floorball für Kinder+Jugendliche	<u>Simone Bürger/Gert K.-Langlo</u>	<u>0176-81795857</u>
18:00	22:00	Volleyball Freizeit	Gert König-Langlo	04705-1296

DONNERSTAG

VON	BIS	SPORTART	LEITUNG	TELEFON
14:45	16:00	Ganztagsschule		
16:00	17:00	Kinderturnen 3 - 6jährige	Kerstin Schmidt/Doris Söhl	01763-34076960
17:00	18:00	Kinderturnen 7 - 13jährige	Kerstin Schmidt/Doris Söhl	01763-34076960
18:00	19:30	2. Volleyballdamen	<u>H. Grevenstein/H. Wieting</u>	<u>04705-810902</u>
19:30	21:00	Männnergymnastik (50plus)	Gert König-Langlo	04705-1296

FREITAG

VON	BIS	SPORTART	LEITUNG	TELEFON
15:00	16:00	Floorball für Kinder+Jugendliche	Gert König-Langlo/Simone Bürger	0176-81795857
16:00	17:00	Tennisclub Wremen	Bernd Lehmann	04705-762
17:00	18:30	Volleyball Jugend	Hansi Grevenstein	04742-3443137
18:30	20:30	Volleyball Damen	Kathrin Dahl, Jörg Nitsch	04705-810800
20:30	22:00	Tischtennis (Open end)	Lennart Zier	0173-2920865

SAMSTAG

VON	BIS	SPORTART	LEITUNG	TELEFON
Ab 10:00		KSB-Termine, siehe Küchenwandkalender		
14:00	19:00	Volleyball- und Tischtennis-Punktspiele (Sep - März)		

Auskünfte / Terminabsprachen bitte für diesen Tag mit Kathrin Dahl u. Lennart Zier vornehmen.

SONNTAG

VON	BIS	SPORTART	LEITUNG	TELEFON
14.00	16:30	frei		

TuS-HALLE
MONTAG

VON	BIS	SPORTART	LEITUNG	TELEFON
10:00	11:00	Kindergarten Wremen	Astrid Endrowait	04705-1211
16:00	18:00	Trampolin	Doris Söhl u. Simone Bürger	04704-2131
18:00	22:00	Tischtennis (Open End)	Lennart Zier	0173-2920865

DIENSTAG

VON	BIS	SPORTART	LEITUNG	TELEFON
10:00	11:00	Kindergarten Wremen	Astrid Endrowait	04705-1211
15:00	22:30	Tischtennis - Jugend (Open End)	Lennart Zier	0173-2920865

MITTWOCH

VON	BIS	SPORTART	LEITUNG	TELEFON
10:00	11:00	Kindergarten Wremen	Astrid Endrowait	04705-1211
15.45	16:45	Eltern-Kindturnen	Katrin Wohlers	0170-2711852
17:00	18:00	Tanzen für Kinder „Kidsdance“	Kerstin Schmidt (stellv.)	0176-34076960
18:30	19:30	Frauengymnastik	Claudia Schwarzer	04705-730
20:00	21:00	Fitness mit Musik	Claudia Schwarzer	04705-730

DONNERSTAG

VON	BIS	SPORTART	LEITUNG	TELEFON
10:00	11:00	Kindergarten Wremen	Astrid Endrowait	04705-1211
17:00	13:00	Karate für Kinder/Jugendliche	Bert Gerlach	0174-7263997
18:30	19:30	Karate für Erwachsene	Bert Gerlach	0174-7263997
19:30	21:00	Akrobatik	Kathleen Giersch/Harry Zier	04705-6603717

FREITAG

VON	BIS	SPORTART	LEITUNG	TELEFON
10:00	11:00	Kindergarten Wremen	Astrid Endrowait	04705-1211
15:00	16:00	Floorball für Kinder	Simone Bürger/Gert K.-Langlo	0176-81795857
16:00	22:30	Tischtennis	Lennart Zier	0173-2920865

SAMSTAG

VON	BIS	SPORTART	LEITUNG	TELEFON
Diverse Aktivitäten (Flohmarkt; KSB etc.) je nach Bekanntgabe, s. Wandkalender in der Küche.				

SONNTAG

VON	BIS	SPORTART	LEITUNG	TELEFON
19:00	22:00	Akrobatik	Kathleen Giersch/Harry Zier	04705-6603717

Änderungen vorbehalten - Bitte die KSB-Termine beachten. Der Hallenbelegungsplan ist einzuhalten.
 Bittet beachtet das Rauchverbot in der Halle und in den Nebenräumen.

MACH MIT BEI DEINER KINDER-JUGENDFEUERWEHR WREMEN!

In der Jugendfeuerwehr kann jede(r) mitmachen!

Für wen ist die Jugendfeuerwehr?

Die Jugendfeuerwehr bietet Kindern und Jugendlichen zwischen 10 und 18 Jahren eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung. In der Kinderfeuerwehr können Kinder ab 6 Jahren mitmachen.

Was macht man in der Jugendfeuerwehr?

Die Beschäftigung und Ausbildung in der Kinderfeuerwehr bzw. Jugendfeuerwehr lässt sich zu gleichen Teilen in zwei Bereiche unterteilen: 1. allgemeine Jugendarbeit (wie z.B. Schwimmbadbesuche, Teilnahme an Wettbewerben und Turnieren, Pizza essen, Spiel-, Bastel- und Filmabende, Zeltlager, usw.); 2. Jugendfeuerwehr-Ausbildung (wie z.B. Erlernen des Umgangs mit Gerätschaft und Utensilien der Feuerwehr in Theorie und Praxis, Teilnahme an Jugendfeuerwehr-Wettbewerben, wie z.B. Jugendlleistungsspange, Jugendflamme, usw.). Die Kinderfeuerwehr geht das Thema „Feuerwehr“ spielerisch an.

Wer organisiert die Jugendfeuerwehr- bzw. die Übungsabende?

Ausgebildete Jugendwarte, deren Stellvertreter und Jugendgruppenleiter bereiten die Dienst- bzw. Übungsabende für und mit den Jugendlichen vor, führen diese durch und sind auch ansonsten in allen Fragen Ansprechpartner für die Kinder und Jugendlichen.

Wer stellt die Ausrüstung und Uniformen zur Verfügung?

Die Ausbildungsgegenstände sowie Uniformen (Jacke, Hose, Helm usw.) werden von der Gemeinde beschafft und bezahlt. Für die Jugendlichen und deren Eltern entstehen dadurch keinerlei Kosten.

Was kostet der Beitritt zur Jugendfeuerwehr?

Der Eintritt in eine Jugendfeuerwehr ist für die Jugendlichen kostenlos. Die Eltern müssen dazu nur einen Aufnahmeantrag ausfüllen und ein Passfoto beifügen.

Wo kann man sich anmelden?

Für die Anmeldung bzw. für weitere Informationen wendet Ihr euch am besten an den jeweiligen Jugendwart Mario Rörig 0160/6117520 oder Laura Scheper 0176/84577252



Turn- und Sportverein Wremen 09 e. V.

(Gläubiger-Identifikationsnummer DE907Z700000588691)

Eintrittserklärung / Einzugsermächtigung

Angaben zur Person

Name:	Vorname:
Straße:	PLZ/Ort:
Geburtsdatum:	Telefon:
E-mail:	
Abteilung:	Eintrittsdatum ab: Aktiv/passiv (nicht zutreffendes streichen)

(Pflichtangaben)

Weitere Familienmitglieder (nur bei Familienbeitrag)

Vorname	Geburtsdatum	Eintrittsdatum	Abteilung

Beitragsformen (zutreffendes bitte im Feld ankreuzen)

- | | |
|--|--------------|
| <input type="checkbox"/> Kinder bis 10 Jahre | 2,50 € mtl. |
| <input type="checkbox"/> Schüler bis 14 Jahre | 3,00 € mtl. |
| <input type="checkbox"/> Jugendliche, Schüler, Studenten, Wehrdienstleistende, Auszubildende | 3,00 € mtl. |
| <input type="checkbox"/> Vollmitglied, aktiv, ab 18 Jahre | 6,50 € mtl. |
| <input type="checkbox"/> Familienbeitrag (Eltern und deren Kinder bis zum 18. Lebensjahr) | 10,00 € mtl. |
| <input type="checkbox"/> Passivmitglied | 2,00 € mtl. |
| <input type="checkbox"/> Spartenbeitrag Karate, Erwachsene | 6,00 € mtl. |
| <input type="checkbox"/> Spartenbeitrag Karate, Kinder & Jugendliche | 3,00 € mtl. |
| <input type="checkbox"/> Spartenbeitrag FC Land Wursten | 5,00 € mtl. |

Weitere Infos: <https://www.tus-wremen09.de/cm/index.php/download/category/8-beitrittserklaerung>



Im Internet:
www.Kunst-Keramik.de

Lagerverkauf

Neu im Angebot !



**Kindertasse 6,5 x 6,0 cm
inklusive Namensgravur
nur € 4,99**



**Kinderteller 20,0 x 3,0 cm
inklusive Namensgravur nur € 12,95**



**Uhren - Schmuck
Porzellan - Bestecke
Kontaktlinsen - Gläser
Geschenkartikel**

Inhaber Harjo Dahl
Am Markt 2 - Wurster Nordseeküste - OT Dorum
Telefon 04742 368 · Fax 04742 8697



RUHWEDEL
Gartenservice & Microbaggerarbeiten
0160 7726268
Großer Feldweg 5 · Misselwarden
27639 Wurster Nordseeküste
marc.ruhwedel@gmx.de

VEREINSORGANIGRAMM



1. Vorsitzender

Uwe Friedhoff
Strandstraße 53 - Wremen
27639 Wurster Nordseeküste
Tel. (04705) 352
E-Mail: uwe.friedhoff@web.de

2. Vorsitzender

Lennart Zier
Lehmkuhlsweg 18a - Langen
27607 Geestland
Tel. 0173 2920865
E-Mail: lennart@zier.de

1. Schriftwartin

Nele Eibs
Am Mahnhamm - Wremen
27639 Wurster Nordseeküste
Tel. 0176 31309057
E-Mail: n.eibs@web.de

Kassenwartin/Mitgliederverwaltung

Lisa Lucks-Besmehn
Wremer Specken 14 - Wremen
27639 Wurster Nordseeküste
Tel. 0170 4917195
E-Mail: lisalucks@gmx.de

2. Schriftwartin

Gesa Langlo
Üterlüe Specken 49 - Wremen
27639 Wurster Nordseeküste
Tel. (04705) 1296
E-Mail: gesa.langlo@wremen.de

Sozialwartin

Regina Sierck
Eckelehe 1 - Wremen
27639 Wurster Nordseeküste
Tel. (04705) 9510070
E-Mail: torsten.sierck@t-online.de

IMPRESSUM



Herausgeber	TuS Wremen 09 e.V. Strandstraße 53, 27639 Wurster Nordseeküste
Erscheinungstermin	1 Ausgabe pro Jahr - Mai
Redaktionsmitglieder	Arno Zier, Willy Jagielki, Wolf-Dieter Lutz, Gesa Langlo, Gert König-Langlo, Hendrik Friedrichs, Uwe Friedhoff und Werner Blohm
Auflage	1.200 Stück an alle Vereinsmitglieder und Wremer Haushaltungen
Layout/Druck	Fa. Riemann Flock & Druck, Bremerhaven

Auch in diesem Jahr haben wieder viele Geschäftsleute mit ihren Werbeinseraten die Herausgabe unserer Vereinszeitung „Die Wremer“ ermöglicht. Der Vorstand des TuS und die Redaktion danken ihnen ganz herzlich für diese großartige Unterstützung des Sports in unserem Dorf. Wir bitten die Wremer Einwohner, bei ihren Einkäufen, Geschäften und sonstigen Dienstleistungen die Betriebe unserer Inserenten und Sponsoren zu bevorzugen.

BRIG

www.brig.de

Bremerhavener Innovations- und Gründerzentrum

Visionen
verwirklichen!

Why not

here?



Bremerhavener Innovations- und
Gründerzentrum (BRIG) GmbH
Stresemannstr. 46, 27570 Bremerhaven
Telefon 0471 140-0, www.brig.de

SERVICE-BÜRO TORSTEN BENECKEN
**Wir stehen hinter Ihnen.
Mit Sicherheit.**



Das Vertrauen unserer Kunden rechtfertigen wir durch unsere faire und kompetente Beratung sowie eine schnelle Hilfe im Schadenfall. Von der Kfz-Versicherung bis zur Altersversorgung - wenn Sie Fragen zu Ihrer Sicherheit und Vorsorge haben, sind wir immer für Sie da.

Service-Büro **Torsten Benecken**

Lange Str. 109 · 27580 Bremerhaven
Telefon 04 71/3 91 26 66 · Fax 04 71/3 91 26 67

Zweigstelle Carsten-Lücken-Str. 116 · 27574 Bremerhaven
Mobil 01 74/6 48 96 20 · torsten.benecken@concordia.de

CONCORDIA.
EIN GUTER GRUND.

 **CONCORDIA**
Versicherungen

Na? Schon Lust auf eine Tour?



Der Zweiradmeister



Jörg Wichmann

www.derzweiradmeister.de

**Sie finden mich in der Speckenstraße 44 in Dorum
auf dem Gelände der ehemaligen Sägerei
Telefon 0176 · 708 42 382**