

DIE WREMER

SEIT 1993

30 JAHRE VEREINSMAGAZIN



Berichte und Informationen
aus dem Turn- und Sportverein
Ausgabe 2023



Gleich drei gute Gründe zum Gratulieren:

Kathrin Dahl · Seit 25 Jahren Spartenleiterin Volleyball

Uwe Friedhoff · Seit 30 Jahren TuS-Präsident

Die Wremer · Das Magazin kommt seit 30 Jahren heraus

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**



EDITORIAL

Aus dem Vorstand	3
Grußwort des Kreissportbund Cuxhaven e.V.	5

DIE ABTEILUNGEN

Akrobatik.....	7	Sportabzeichen.....	50
Badminton	11	Tanzen für Kinder	53
Bogenschießen.....	13	Tischtennis.....	54
Fit ab 50.....	15	Trampolin	57
Figur fit.....	18	Turnen / Frauengymnastik	58
Fitness mit Musik.....	19	Kinderturnen	61
Fußball / Herrenfußball	23	Eltern & Kind Turnen	62
Damenfußball	29	Volleyball / 1. Damen.....	65
Jugendfußball	31	1. Herren	68
Förderverein FCLW.....	41	2. Damen	70
Floorball.....	45	Freizeit-Volleyball.....	71
Karate.....	47	Freitags-Gruppe.....	72
Lauftreff.....	49	Walken.....	75

THEMEN

Uwe Friedhoff, 30 Jahre Präsident	79	Fan Club St. Pauli.....	105
Nahrungsergänzungsmittel.....	85	Fan Club Borussia Mönchen- gladbach.....	107
30 Jahre Wremer Vereinszeitung.....	86	Fan Club Puckfreunde Wremen.....	108
Ehrungen 2022	93	Gut Essen und bewegen gegen Trübsal blasen.....	109
Impressionen / Blick zurück.....	95	Lena läuft – Nachahmung empfohlen	111
Form follows function	99	Sport ist wichtig für Kinder.....	113
Werder Fanclub Wremen.....	100		
Fan Club HSV / die Wurster Raute....	103		

AKTUELL / WISSENSWERT / UNTERHALTSAM

Ukrainehilfe / Danke!	115	Programm Sportwoche 2023.....	127
Haltung ist (fast) alles	119	Ausschreibung zum 35. Wremer Deichlauf.....	129
KSB Übungsleiter-Termine	121	Hallenbelegungspläne	132
Die neue TuS-Homepage.....	122		
Impressionen / Der TuS war dabei....	123		

DIVERSES

Beitrittsformular	134
Vereinsorganigramm/Impressum.....	136

Titelbild: Regina Sierck / Gestaltung: Hendrik Friedrichs)
Die nächste Ausgabe erscheint im Frühjahr 2024.

WENN

versichern,



DANN

persönlich!

Vertretung Tim Vetter

Poststr. 3 d 27639 WNK-Dorum

Tel. 04742 9260328

vetter@vgh.de

www.facebook.com/VGHTimVetter

 Finanzgruppe

VGH 
fair versichert

**LIEBE VEREINSMITGLIEDER!
LIEBE WREMERINNEN!
LIEBE WREMER!**

Mit dieser Ausgabe erscheint nach **30** Jahren die **45.** Ausgabe unserer Vereinszeitschrift „Die Wremer“. Dafür möchte ich mich bei der Redaktions-

mannschaft recht herzlich bedanken. Einige von ihnen, die bei der ersten Ausgabe 1993 in der Redaktion mitgewirkt haben, sind auch heute noch dabei. In den ersten Jahren gab es jeweils zwei Ausgaben jährlich. Heute erscheint unsere Zeitung einmal im Jahr. Dafür glänzend und in Farbe!

Dass die „Die Wremer“ über so viele Jahre erscheinen konnte, war nur möglich dank der vielen treuen Firmen, die mit ihren Anzeigen die Finanzierung gesichert haben. Vielen Dank dafür!

Wie in der letzten Ausgabe berichtet, brannte im Februar 2022 der Unterstand auf dem Sportplatz fast vollständig ab. Heute kann ich verkünden, dass nicht nur der Rest des

Unterstandes repariert wurde, sondern dass wir zusätzlich einen ausgebauten Container angeschafft haben.

Außerdem wurden die Betonplatten neu verlegt. Vielen Dank für die Arbeiten an Frank Biller aus der 3. Herrenmannschaft, Jörg Chaveriat sowie Christian Meyer und Tobias Kliesch.

Im Herbst des letzten Jahres fanden im Verein zwei sportliche Großveranstaltungen statt.

Zuerst wurde in der Schulturnhalle die von Doris Söhl hervorragend organisierte Kreismeisterschaft im Trampolinspringen durchgeführt.

Danach waren für vier Tage beide Hallen für ein internationales Akrobatik Treffen reserviert. Über 100 Akrobat*innen zeigten unter fachkundiger Anleitung in Workshops ihr Können und wurden von den Organisatoren Kathleen Giersch und Harry Zier bestens betreut und versorgt. Über diese Großveranstaltung des TuS wurde in der Zeitung, im Radio und im Fernsehen berichtet.

Leider mussten wir im letzten Jahr die Jahreshauptversammlung Corona bedingt in den Herbst verlegen. Dort fanden wie in



Neu hergerichteter Unterstand mit Versorgungscontainer in unmittelbarer Nachbarschaft auf dem Wremer Sportplatz.



AUS DEM VORSTAND

den Vorjahren Ehrungen, Wahlen und Berichte aus den Sparten statt. Positiv war der Bericht der Kassenwartin, die einen ausgeglichenen Haushalt vorlegte und auf den konstanten Mitgliederbestand von ca. 700 hinwies.

Außerdem wurde 2022 im Vorstand beschlossen die Busrücklage aufzulösen, um einen neuen Vereinsbus anzuschaffen, da der alte schon über 10 Jahre alt ist. Im Dezember bin ich dann mit dem Zug nach Dresden gefahren, um einen drei Jahre alten Bus mit einer hochwertigen Ausstattung zu übernehmen. Dieser hat jetzt seinen neuen Platz auf dem Parkplatz am Kindergarten gefunden.

Neben den vereinseigenen Veranstaltungen fanden 2022 auch wieder Veranstaltungen mit den örtlichen Vereinen statt. Im Besonderen ist hier der Weihnachtsmarkt zu benennen, wo erstmalig in der TuS Halle ein Weihnachtsbasar die Besucher anlockte. In der Schulturnhalle fand Trampolinspringen für Kinder unter Leitung von Doris Söhl statt.

Auch haben wir im letzten Jahr mit einer

Fahnenabordnung am Kommersabend des TSV Midlum zum 100-jährigen Bestehen teilgenommen. Ebenfalls gratulierten wir dem TSV Padingbüttel zum 100-jährigen Jubiläum und nahmen dort auch mit einem Festwagen, bei stürmischem Wetter, am Umzug teil. Selbstverständlich waren wir auch wieder mit einem Festwagen am Erntefest Umzug in Wremen dabei.

Vielen Dank an den Organisator der Wremer Aalräuchermeisterschaft Rolf Müller und an die Sponsoren, die uns 1.000,- Euro aus dem Verkaufserlös der Aale überreicht haben.

Danke auch an Lisa Lucks-Besmehn und Nele Eibs, die bei der Neugestaltung unserer Homepage mitverantwortlich waren. Bedanken möchte ich mich auch bei unserem Hallenwart Bernd Meyer, der auf dem TuS Hallenflur neben der Info Tafel einen Postkasten angebracht hat.

Außerdem Dank an alle, die wie in den Vorjahren den TuS in allen Bereichen in jeglicher Form unterstützt und geholfen haben.

Mit sportlichem Gruß

Uwe Friedhoff, 1. Vorsitzender



Der neue TuS-Bus. Bitte gut drauf aufpassen und pfleglich behandeln, damit wir lange etwas von ihm haben!

**GRUSSWORT DES KREISSPORTBUND CUXHAVEN E.V.**

In diesem Jahr feiert der TUS Wremen 09 e.V. das 30jährige Jubiläum seiner Vereinszeitung.

Ein Vorzeigeprojekt für viele andere Vereine, welches die Mitglieder mit tollen

Rückblicken und wichtigen Informationen versorgt. Zu Recht sind die Mitglieder des TUS Wremen stolz auf ihre „Wremer“.

Wir, der Kreissportbund Cuxhaven e.V., gratulieren dem Verein zu diesem Anlass recht herzlich. Der KSB und der TUS Wremen verbindet seit vielen Jahren eine sehr gute Zusammenarbeit und wir freuen uns immer wieder darüber, dass wir einen Partner haben, der uns bei den verschiedensten Veranstaltungen unterstützt.

Ebenfalls möchten wir dem Vorsitzenden des TUS Wremen 09, Uwe Friedhoff, für

30 Jahre Vereinsvorsitz gratulieren. Ein Ehrenamt über einen so langen Zeitraum auszuüben, ist nicht selbstverständlich und kann nicht genug mit dankenden Worten honoriert werden. Vielen Dank Uwe, für dein verlässliches Engagement.

Ebenfalls bedanken wir uns bei allen Mitarbeitenden und Unterstützern des Vereins, den Übungsleitern, Trainern und Helfern für den großartigen Einsatz im Verein. Macht weiter so! Der KSB Cuxhaven wird weiterhin als fairer und verlässlicher Partner mit Rat und Tat an der Seite des Vereins stehen. Wir wünschen viel Freude beim Lesen dieser Jubiläumsausgabe.

Rüdiger Sauer, Vorsitzender



gekühlte Getränke Kaffee-Spezialitäten
Speiseeis regionale Spirituosen Souvenirs

Up'n Swutsch

Am Kutterhafen, Wremen

www.suedpier-wremen.de

BIERGARTEN

In gemütlicher Atmosphäre in Misselwarden

*Wir freuen uns
auf Sie!
Ihre Familie Semrau*



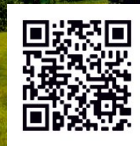
Reservierung erbeten

Tel. 04742-8151

WhatsApp 0170-5833239

**Verschiedene Themenabende
und Veranstaltungen**

Öffnungszeiten unter:
www.pslw.de



Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage auf dem QR Code.



IS GREEN.de

GARTEN DESIGN



Kreativität in Ihrem Garten

Rene Schmidt

Strandstraße 59 | Wremen | 27639 Wurster Nordseeküste

Telefon 0 47 05 / 81 00 45 | E-mail: info@isgreen.de



Spartenleiterin: KATHLEEN GIERSCH
Tel. 04705-6603717
E-Mail: kathleen@akrobatik.net

Wann: Donnerstags ab 19:30 Uhr und sonntags nach Vereinbarung
Wo: TuS Turnhalle



Akrobatik in Wremen

Im vergangenen Jahr war unsere Akrobatik-Abteilung sehr aktiv und hatte einige bemerkenswerte Erfolge.

Sportwoche 2022

Das erste Ereignis war unser öffentliches Training auf der Sportwoche. Wir hatten nichts geplant, sondern trainierten einfach, wozu wir in dem Moment Lust hatten, ernteten damit jedoch viel Beifall :o)

Der „Tag des Sports“ in Cuxhaven

Im Juli 2022 waren wir auf dem „Tag des Sports“ in Cuxhaven vertreten. Es war ein sonniger Tag und wir hatten viel Spaß, als wir einige Tricks vorführten. Wir luden auch Zuschauer ein, an einigen Akrobatikübungen teilzunehmen, indem sie Akrobatik-Spiel-Karten zogen, die verschiedene Tricks darstellten. Es war ein Riesenerfolg und die Leute standen Schlange, um es auszuprobieren.



Tag des Sports in Cuxhaven

Die Vorbereitungen zum internationalen Akrobatik Treffen

Im Herbst und Winter nahmen wir unsere Sonntagstrainings wieder auf und haben dafür auch Akrobaten aus Bremen und Oldenburg zu uns nach Wremen eingeladen. Während eines solchen Sonntagstrainings entstand dann die Idee, ein Akrobatik-Treffen in Wremen zu organisieren.

Im Frühsommer gab uns dann der TuS-Vorstand „Grünes Licht“. AKROBATIK WREMEN 2022 sollte also tatsächlich stattfinden.

Ab Mai waren wir „hauptberuflich“ mit der Organisation beschäftigt. Drei ganz wichtige Fragen mussten geklärt werden:

1. Wo können ca. 100 Leute übernachten?
2. Wer versorgt uns mit Essen?
3. Wo können wir uns Matten leihen? (Die Akrobatik-Abteilung des TuS Wremen hat zwar eine sehr schöne Matte, aber eben nur 24 qm. Wir brauchten 400 qm, also 20 mal soviel)



Sport vom Feinsten beim Akrobatik-Meeting in Wremen



Wir stellten schnell fest, dass die Räumlichkeiten des TuS allein zu klein waren. Deshalb fragten wir bei der Gemeinde Wurster Nordseeküste und bei der Tjede-Peckes-Grundschule Wremen, ob wir die Mensa zum Essen und die Schulaula zum Übernachten nutzen dürften. Dafür gab es von beiden Seiten ein OK.

GROSSARTIG! Vielen Dank nochmal, an dieser Stelle!

Die weiteren benötigten Bodenmatten durften wir uns von der Lehrer Turnerschaft in Bremerhaven und vom Turn Verein Bremen-Walle leihen.

Der Schützenverein Wremen und die Freiwillige Feuerwehr Wremen borgten uns Bierzeltgarnituren, die wir zusätzlich in der Mensa der Grundschule benötigten. Die Gemeinde Wurster Nordseeküste stellte uns Mülleimer zur Verfügung. Vielen Dank für Eure tolle Unterstützung und noch einmal einen **RIESEN DANK** an alle, die mitgeholfen haben.



Die Wremer Turnhalle war mit über 100 Aktiven sehr gut ausgelastet.

AKROBATIK WREMEN 2023

Über 100 Akrobaten aus ganz Deutschland und auch aus Österreich, Holland und der Schweiz kamen zu uns nach Wremen. Die ganze Schulkturnhalle war lückenlos mit Mat-

ten ausgelegt. Wir hängten 2 Longen auf (das ist ein von der Decke hängender Gürtel, den man sich bei schwierigeren Tricks anlegen kann, damit man nicht stürzt.)

Es war ein buntes, wuseliges Treiben in der Halle. Akrobatinnen und Akrobaten, die sich gegenseitig hoch hoben, auf den Füßen balancierten oder in die Luft warfen. Es fanden täglich 4 Workshop-Runden statt, á 90 Minuten. Die Teilnehmer:innen mussten sich also entscheiden, ob sie z.B. lieber „Variations-Foot-to-Hand“, „Intermediate-Hand-to-Hand“ oder doch lieber „Trio-Tricks“ machen wollten. Da fiel die Entscheidung häufig schwer.

Das Training begann täglich morgens gegen 9 Uhr und die letzten Tricks wurden dann so gegen 1-2 Uhr nachts probiert.



Menschenpyramide beim Akrobatik-Treffen

Gute Presse für den TuS und für Wremen

Wir haben einen ordentlichen Medienrummel um AKROBATIK WREMEN erzeugt. Harry nutzte seine Kontakte in die Welt der Medien und seine Pressearbeit trug üppige Früchte: Der TuS Wremen mit AKROBATIK WREMEN war in aller Munde. Man konnte dem Thema kaum entfliehen. Die Cuxhavener Nachrichten berichteten vorab, der Elbe-Weser-Kurier hat eine drittel Seite gebracht, das Fernsehen war da, Buten un Binnen hatte ein Kamerateam in der Halle



und Radio Bremen 1 und Radio Bremen 4 rückten mit einem großen Übertragungswagen an und sendeten über vier Stunden immer wieder live von AKROBATIK WREMEN 2022 und die Reporter haben sogar mitgemacht. Radio Bremens Social Media Kanäle waren voll mit Fotos, Videos und Berichten vom TuS Wremen 09.



Bei den zahlreichen Medienvertretern war auch Radio Bremen in Wremen dabei.

Akrobatik im Radio – jetzt wissen wir, dass das auch geht ;o) Die Nordsee Zeitung war sogar zweimal bei uns: Das erste Mal für einen Bericht in den Tagen vor der Veranstaltung und eben auch während der Veranstaltung mit dem Resultat: Der TuS Wremen 09 hatte mit AKROBATIK WREMEN in einer Samstagsausgabe der NZ die Titelseite und eine weitere Seite im Innenteil. WOW!

Die Verpflegung war allererste Sahne ;o)

Das Catering für die Akrobaten war fantastisch und wir hatten den ganzen Tag über ein großartiges Buffet, das von „Findus“ aus Bremerhaven gezaubert wurde. Außerdem hatten wir für die Akrobaten eine mit Holz beheizte Fass-Sauna, die vor allem am Abend, nach Abschluss der Workshops, zum Entspannen und Durchwärmen der beanspruchten Muskeln genutzt wurde.

Alles passte perfekt. Wo man auch hinsah ... überall: Strahlende, glückliche Gesichter.



Die Verpflegung war allererste Sahne

Auch freute uns das Interesse der Dorfbewohner und denen umliegender Gemeinden. Viele Menschen kamen, um uns zuzusehen und uns anzufeuern, und es war toll, sie alle zu treffen und ihre Unterstützung zu spüren.

Neben den wenigen Bildern hier, findet Ihr weitere Fotos aus 2022 unter www.Akrobatik-Wremen.de



AKROBATIK WREMEN 2023

AKROBATIK WREMEN 2022 war ein großer Erfolg und wir können es kaum erwarten, in diesem Jahr wieder dabei zu sein.

Der Termin steht schon fest:

AKROBATIK WREMEN 2023 findet statt von Donnerstag, den 26. Oktober 2023 bis Sonntag, den 29. Oktober 2023.

Wir freuen uns schon RIESIG!

Kathleen Giersch & Harry Zier

Visionen
verwirklichen!

Why not
here?



Europäische Union
„Investition in Ihre Zukunft“
Europäischer Fonds für
regionale Entwicklung

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



Übungsleiter:

LOTHAR MÜLLER

Tel. 04705-810039

E-Mail: lutmueller@t-online.de

Trainingszeiten:

Mo., 20-22 Uhr: Sporthalle der „Tjede-Peckes-Grundschule“

Do., 20-22 Uhr: Kreissporthalle der „Oberschule Achtern Diek“



Glücklicherweise haben wir die Corona Einschränkungen hinter uns gelassen und können nun wieder regelmäßig spielen und tun dies auch mit viel Spaß und Freude. Wir bilden seit einigen Jahren eine Trainingsgemeinschaft mit der Badminton Sparte des TUS DORUM. Damit verfügen wir gemeinsam über einen Pool von gut 20 Hobbyspielern in einem breiten Altersspektrum. Nach der Stagnation der Mitgliederzahlen in den Corona Jahren, haben sich uns in den letzten Monaten einige neue Mitspielerinnen und Mitspieler und angeschlossen. Dazu sind auch noch einige ehemalige Mitglieder, die aus beruflichen oder familiären Gründen pausiert haben, in unsere Spielgemeinschaft zurückgekehrt, so dass der Altersdurchschnitt in unserer Gruppe deutlich gesunken ist.

Wir betrachten uns als Hobbyspieler, weil wir spielen, um uns in harmonischer Gemeinschaft fit zu halten und aus Freude Badminton sport haben. In einer festen Liga spielen wir seit einigen Jahren nicht, da fast alle unseren Sport als Hobby, ohne Zwang und feste Pflichten durch Spieltage zumeist an Wochenenden, sehen. Ein wenig Ehrgeiz gehört natürlich auch beim Hobbyspiel dazu. Deshalb haben wir wieder für die Freizeitliga Bremerhaven/Cuxhaven gemeldet und freuen uns schon auf die Spiele gegen Hagen, Wellen, Sievern, Stotel und den OSC Bremerhaven. Die Spiele finden in den Monaten April bis Juni statt und bieten die Gelegenheit sich zwanglos mit anderen Vereinen zu messen und anschließend in geselliger Runde zusammen zu sitzen. Wir hoffen, in diesem Sommer wieder, wie



Badminton Hein und Detlef (vorn) gegen Jörg und Simone im Doppel.



BADMINTON

in den letzten Jahren ein Badminton-Angebot im Rahmen des Ferienpasses der Gemeinde machen zu können. Leider können wir den interessierten Kindern derzeit kein Anschlussangebot machen, da uns Hallenzeiten für eine Jugendgruppe fehlen. Das Sportangebot des TUS ist so umfassend, dass unsere Hallen derzeit keine Freiräume für neue Gruppen mehr haben. Junge Spieler ab ca. 14 Jahren können aber gern an unseren Trainingsabenden teilnehmen. Die Spiel- und Trainingsgemeinschaft mit Dorum bietet uns den Vorteil an zwei Abenden in der Woche, montags und donnerstags, spielen zu können, aber nicht zu müssen. Wer nur an einem Abend Zeit hat, kommt eben nur einmal.

Über den Sport hinaus treffen wir uns auch regelmäßig zu geselligen Anlässen, wie Spargelessen, Fahrradtour, Grünkohltour, Sommerfest oder Weihnachtsfeier. Die Weihnachtsfeier 2022 hat uns nach Wehden geführt. Zum Spargelessen ging es Ende April 2023 mit dem Fahrrad nach Oxstedt.

Wer Interesse am Badmintonsport hat kann gern einfach mal an einem unserer Trainingsabende vorbeikommen. Außer Spaß am Spiel und Geselligkeit muss nichts mitgebracht werden. Schläger zum Üben/Testen sind vorhanden.

*Bis bald,
Lothar Müller, Spartenleiter*

HEIDTMANN

GmbH & Co. KG

WASSER — GAS — HEIZUNG

WÄRMEPUMPEN

Wremer Specken 42a

Wremen

Telefon 04705 - 301

**Übungsleiter:****DR. WERNER BLOHM**

Tel.: 04742-1244, E-Mail: w-blohm@t-online.de

Wann?

Sommer: Montag 18:00 – 19:00 Uhr

Schützenhaus in Misselwarden-Engbüttel

Ab Oktober: Samstag 10:00 – 12:00 Uhr

Turnhalle Wremen



BOGENSPORTGRUPPE SEIT JANUAR AKTIV

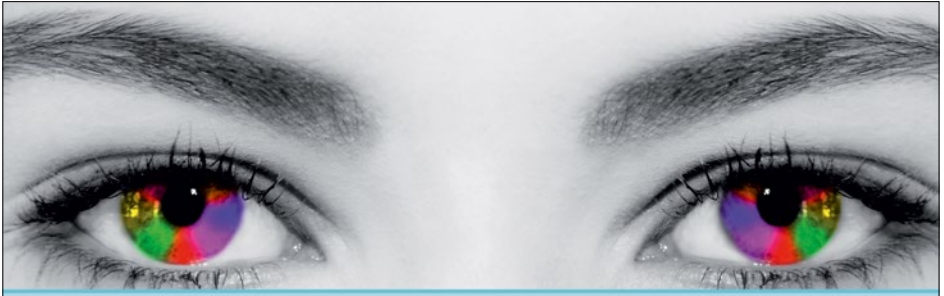
Wie manche sich erinnern mögen, gab es auf der letztjährigen Sportwoche ein Schnupperschießen mit Pfeil und Bogen. Entstanden ist daraus eine Bogensportgruppe, die sich in den vergangenen Wintermonaten regelmäßig zu Übungsschießen in der TuS-Halle getroffen hat.

Unter Anleitung und Hilfestellung einiger erfahrener Bogenschützen wurde dem einen oder anderen Anfänger das Bogenschießen nahegebracht. Eigene Bögen waren dazu

nicht erforderlich. In Kooperation mit der Bogensportgruppe des Schützenvereins Misselwarden standen Vereinsbögen für Anfänger zur Verfügung. Es wird überlegt, bei genügendem Interesse, im kommenden Winter einen Anfängerkurs unter Anleitung eines erfahrenen Bogensport-Trainers anzubieten. In den Sommermonaten findet das Übungsschießen auf dem Freigelände des Schützenvereins Misselwarden in Engbüttel statt (Übungszeiten siehe oben). Wir freuen uns über neue Teilnehmer. Bogensport-Interessierte sind herzlich willkommen. Ab Oktober wird dann wieder in der Wremer TuS-Halle mit Pfeil und Bogen geschossen werden. **Werner**



Die Bogensportgruppe an einem der Übungstermine in der TuS-Halle. V. l.: Martin Tetzke, Johann Wiggen, Katrin Wohlers, Harje Sierk, Werner Blohm, Anja Schwanewedel.



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



Kusajda

Werbetechnik GmbH
Nordstraße 76
27580 Bremerhaven

T 0471-92 6971-03

F 0471-92 6971-04

werbetechnik@kusajda.de

Mit uns geht's
immer hoch hinaus

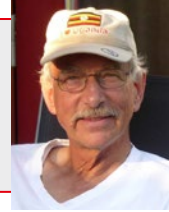


KAIB
Gerüstbau

Bremerhaven, Van-Heukelum-Str. 8
Tel. 9 51 23 50, Fax 9 51 23 52
info@kaib-geruestbau.de



Übungsleiter: DR. GERT KÖNIG-LANGLO
 Mobil: 0157-863757708, Tel. 04705-1296
 E-Mail: gkl@wremen.de
Wann? Donnerstag um 19:30 Uhr
Wo? Schulturnhalle



**VON STERBENDEN SCHWÄNEN,
 LIEGENDEN ACHTEN UND
 JAKOBSLEITERN**

Was machen denn donnerstags abends etliche Männer ab 50 für komische Verrenkungen in der Schulturnhalle? Mal sieht es so aus, als ob sie eine Jakobsleiter hochsteigen wollen, mal stehen sie alle mit dem Gesicht zur Hallenwand und drücken die Mauern, als wenn sie die Schulturnhalle vergrößern wollen. Dann wiederum stemmen sie zentnerschwere Gegenstände, die gar nicht vorhanden sind. Wie die Störche stehen sie auf einem Bein und malen mit dem anderen Bein liegende Achten auf den Hallenboden bis sie sich wie ein sterbender Schwan nach vorne beugen. Und Radfahren tun sie auch, obwohl ihre Räder vor der Halle stehen und die Männer auf dem Rücken auf ihren Gymnastikmatten liegen. Sie strampeln wild mit den Beinen

in der Luft und kommen kein Stück vorwärts. Hört sich alles etwas komisch an. Ist es aber nicht. Es sind einige der Übungen, die uns Männer ab 50 fit halten. Jeder ist willkommen.

Das Alter von 50 bis über 80 ist vertreten. Wir hatten schon Neulinge, die noch nie in ihrem Leben Turnschuhe trugen und alte Hasen, die schon dutzendweise Laufschuhe in ihrem Leben verschlissen haben. Jeder macht mit wie und was er kann.



Der Radfahrer



Diese Übung für die Bauchmuskeln wird nicht von jedem geliebt



Der Storch



Der Schwan

Vor gut 10 Jahren bin ich zu der Gruppe gestoßen. Sie wurde damals von Gerhard Bourbeck geleitet. Als Gerhard einen Nachfolger suchte, schauten mich plötzlich alle so fordernd an. So bin ich seit einigen Jahren der Vorturner und versuche das Beste daraus zu machen.



Ein Teil der Fit-ab-50 Truppe.

Meist ist es klassische Gymnastik. Ein Mix aus Dehn-, Kraft- und Gleichgewichtsübungen. (Das Wort Sturzprophylaxe wird nicht so gerne gehört). Im Stehen, an der Wand wie auch auf der Matte.

An anderen Tagen werden auch Übungen am Theraband gemacht. Da werden andere Muskeln gefordert. Wenn wir nicht zu viele Personen sind, reicht die Anzahl der großen Gymnastikbälle, die interessante Alternativen bieten. Auch Zirkeltraining kommt manchmal auf das Programm.

Nach einer Stunde Gymnastik ist Spielen angesagt. Sehr beliebt ist Floorball, ehemals Hallenhockey genannt. Als wir das erste Mal Volleyball versuchten, kam kein Spielfluss zustande, trotz stark vereinfachter Regeln. Doch jedes Mal wird es besser. Es ist erstaunlich wie Leute, die bis ins hohe Alter keinerlei Ballgefühl entwickelt hatten, noch dazulernen können.

Nach dem Spiel ist Schluss. Meist so kurz vor 21 Uhr. Es sei denn, ein Sportskamerad gibt im Tusculum einen aus. Dann kann der Abend noch lange dauern.

Legendär sind auch die Radtouren, die wir Fit-Ab-50ger vor der Sommerpause machen. Meist geht es von Wremen nach

Speckenbüttel in einen Biergarten, immer die Deichverteidigungsstraße entlang. Die meisten benutzen dazu ihr E-Bike. Wer mit seinem konventionellen Rad nicht mehr mithalten kann, wird geschoben.

Noch legendärer sind die Weihnachtsfeiern



Im Biergarten in Speckenbüttel

im Tusculum. Kartoffelsalat und Würstchen sind ein Muss. Dazu Glühwein, Singen zum Gitarrenduett Arno/Rainer und plattdeutsche Geschichten von Theo.

Gert

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



BERND GOLDHAMMER

- Kfz-Meisterbetrieb
- Ford-Service

CLASSIC Tankstelle mit LPG Autogas
(außerhalb der Öffnungszeiten Tankautomat)



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

Friseur
Wellen  **Meehr**
Doris Carstens

Wremen · Wremer Str. 137
Telefonnummer: 0 47 05 / 9 51 18 38



FIGUR FIT

Übungsleiterin: ANGELIKA HEITMANN
E-Mail: angelikaheitmann@outlook.de

Wann: Sonntag 10:30 – 11:30 Uhr
Wo: TuS – Halle Wremen



FIGUR FIT BIETET FRAUEN EIN ABWECHSLUNGSREICHES FITNESS-PROGRAMM

Speziell für Frauen entwickelte Übungen richten sich auf die typischen weiblichen Problemzonen: Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken.

Elemente aus Pilates und Yoga kommen hier nicht zu kurz. Mit Musik kommt man dann noch so richtig in Fahrt. Ein Sonntags-Workout für jedefrau. In diesem Kurs wird die innere Stärke entlockt, die Ausdauer- und Muskelkraft trainiert und möglichen Wehwechen entgegengesteuert. Der Kurs findet immer sonntags statt von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr in der TuS-Halle.

Neue Teilnehmerinnen sind wie immer herz-

lich willkommen! Bei Interesse kommt einfach mal vorbei. Bitte ein Handtuch mitbringen. Bei Fragen meldet euch bei Angelika Heitmann (Leiterin).



Angelika mit ihrem Figur Fit Team.



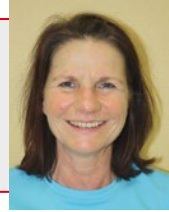
Ein Sportangebot speziell für Frauen.



Übungsleiterin: CLAUDIA SCHWARZER
 Tel. 04705-730
 E-Mail: claudia.schwarzer@wremen.de

Wann? Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr

Wo? TuS-Halle



Wir sind im Januar nach einer kleinen Weihnachtspause wieder mit Elan und neuem Schwung gestartet und mein Eindruck ist, dass sich alle befreit fühlen von der Coronabürde und den damit verbundenen Auflagen.

Die Stunden wirken lockerer und gelöster, die Stimmung immer heiter.

Wir haben auch guten Zuwachs zu verzeichnen. Neu dazugestossen sind Viola (im Ort wohlbekannt) und aus der Ukraine Julia, Olena, Maria und Irina. Alle sind gleich voll mit eingestiegen und man hat das Gefühl, sie hätten nie was anderes gemacht. Toll,

dass es auch mit wenig Sprachkenntnissen möglich ist sich gut zu verständigen und dass das Sportprogramm ja auch meistens selbsterklärend ist.

Offensichtlich macht es allen Spaß, die Laune ist bestens und alle gehen beschwingt und zufrieden nach Hause.

Aber trotz unseres Zuwachses gibt es noch die ein oder andere freie Matte.

Wer also Mittwochabend Langeweile verspürt möge vorbeikommen!! Wir freuen uns!!

Claudia



Dank gutem Zulauf hat Claudia keine Sorgen um die Zukunft ihrer Abteilung „Fitness mit Musik“.



GEDANKEN VON VIER SPORT-BEGEISTERTEN UKRAINERINNEN AUS DEM KURS: FITNESS MIT MUSIK

Vier ukrainische Deutschschülerinnen besuchen seit einiger Zeit – angeregt durch ihre Sprachenlehrerin Renate Heidtmann – regelmäßig den Sport-Kurs Fitness mit Musik bei Claudia Schwarzer. Renate bat sie, etwas zum Thema Sport zu schreiben. Hier sind die Ergebnisse:

Lena

Hallo, ich heiße Olena. Ich bin aus der Ukraine. Ich mag Sport. Ich mache Sport seit meiner Kindheit, wie künstlerische Gymnastik, Basketball, Aerobic und Laufen. Ich mag am liebsten künstlerische Gymnastik, ein schöner Sport. Der Sport erfordert viel Kraft und Ausdauer. Es ist es wert.



Olena Bilenko

Julia

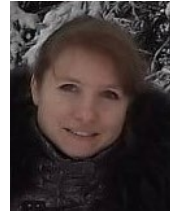
Ich mache Sport seit meiner Kindheit. Mein Lieblingssport ist Laufen. Sonntage Tage passen mir gut zum Laufen, jetzt noch bequeme Schuhe und coole Musik. Alles, was man braucht, ist für mich Sport. Jeder Mensch sollte im Leben Sport machen. Das braucht man für seine Gesundheit.



Julia Denysenko

Irina

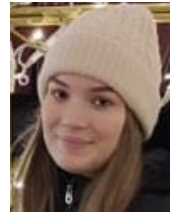
Mein Lieblingssport ist Aerobic. Diesen Sport betreibe ich seit meiner Schulzeit. Von der fünften Klasse bis zum Abitur besuchte ich die Gymnastikabteilung der Schule. Beim Aerobic mag ich den Wechsel von Kraft und rhythmischen Bewegungen zur Musik, die an Tanz erinnern. Nach dem Training spüre ich Leichtigkeit am ganzen Körper und einen Kraftschub. Aerobic-Kurse geben einem eine Ladung Lebhaftigkeit und gute Laune. Ich empfehle diesen Sport jedem!



Irina Shevchuk

Maria

Sport ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens, um sich fit zu halten für Menschen von 8 bis 88 Jahren. Meine Lieblingssportarten sind Stretching, Tanzen, Cardiotraining und Yoga. Wenn ich körperliche Übungen mache, fühle ich mich viel besser und fröhlicher. Meiner Meinung nach hilft Sport dabei, den Fokus der Aufmerksamkeit weg von ängstlichen Gedanken und Problemen zu lenken und nach einem Arbeitstag zu entspannen.



Maria Shevchuk

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



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.

Unsere Öffnungszeiten: Dienstag bis Samstag von 14:30 bis 21:00 Uhr und Sonntag 14:30 bis 19:00 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



Fahrausbildung
aller Klassen

Inh. Willi Wolny

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



Bremer Fischerstube

Maritime Gastronomie vom Kutter bis zum Teller

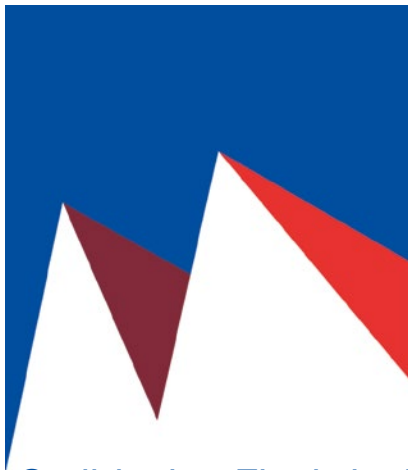
Lassen Sie sich verwöhnen mit traditionellen Krabben- und Fischgerichten. Unsere Spezialität und Besonderheit sind unsere fangfrischen Krabben, diese werden bei uns vor Ort handgeputzt und sind ohne Konservierungsstoffe!

Unsere Küchenöffnungszeiten:

Dienstag bis Sonntag 12:00 bis 20:00 Uhr · Montag Ruhetag

Inh. Sakib Hasanspahic

**Am Bremer Tief 4 · 27639 Wurster Nordseeküste
Telefon (0 47 05) 12 49 · Telefax (0 47 05) 81 08 00
www.wremer-fischerstube.de**



Detlef Melzer GmbH

**DACHDECKER
MEISTERBETRIEB**

Dach und Fassade

**Am Büttel 10a
27639 Dorum**

Tel. 0 47 42 - 92 22 13

**Steildach • Flachdach • Holzbau • Dachfenster
Fassadenverkleidung • Schornsteinverkleidung
Dachrinnen • Dämmung von Dach und Wand
Thermografie • Photovoltaik • Kerndämmung**



FC LAND WURSTEN 2005 E.V.

1. Vorsitzender: **ANDREAS LINDER**
 E-Mail: andreas.linder68@gmx.de
 Oberende 7
 27639 Wurster Nordseeküste, OT Midlum



**HALLO LIEBE SPORTFREUNDE
 DES TUS WREMEN**

Es ist kaum zu glauben, aber es ist bereits ein weiteres Jahr vergangen und eine neue Ausgabe der TUS Wremen Vereinszeitung „Die Wremer“ liegt vor uns. Gerne berichte ich Euch, was seit der letzten Ausgabe beim FC Land Wursten passiert ist.

In unserer letzten Jahreshauptversammlung am 31.08.2022 wurde Frau Isabell Bultmann als stellv. Leiterin Jugendspielbetrieb gewählt und wir wünschen Ihr viel Spaß und Erfolg bei dieser Tätigkeit. Weitere personelle Veränderungen im Vorstand des FC Land Wursten fanden nicht statt.

Endlich können wir Fußballer unseren Sport, nach der langen Zeit der Einschränkungen durch Corona, unbeschwert durchführen. Die Trainingseinheiten und Punktspiele sind wieder der Mittelpunkt des Vereinslebens. Ein Leben an der Seitenlinie findet wieder statt. Gespräche mit Freunde, Jubel aber auch Enttäuschungen, man kann jetzt wieder alles erleben, was diesen Sport einfach ausmacht.

HERRENFUSSBALL

1. Herren

Die 1. Herren hat eine schwierige Spielzeit 21/22 hinter sich. Die Aufstiegsrunde und der damit verbundene sichere Klassenerhalt wurde knapp verpasst und somit ging es in die Abstiegsrunde. Nach dem Trainerwechsel und der Übernahme der Mannschaft

durch Sebastian Steeg und Dennis Ahlers ging es wieder bergauf und der Klassenerhalt konnte schon einige Spieltage vor Saisonende gesichert werden.

Aktuell steht die 1. Herren mit 15 Punkten in der Tabelle auf Platz 13. Es sind gute Ansätze und Bemühungen zu sehen, sodass man geduldig bleiben muss.

2. Herren

Die 2. Herren konnte in der letzten Saison die KSB-Plakette verteidigen und als Vizemeister in die 2. Kreisklasse aufsteigen. Die Mannschaft steht nach zwei Unentschieden und neun Siegen auf einem guten 3. Platz mit 29 Punkten. Die Mannschaft wird von dem Trainerteam Jorin Tants, Daniel Rinko und Fynn Grastorff betreut.

3. Herren

Seit dieser Saison geht wieder eine 3. Herren an den Start, die in Wremen ihre Heimspiele austrägt. Die Mannschaft wird von Sascha Buchmann, Joscha Hein und Ludwig Sachtler trainiert und geht in der 3. Kreisklasse als 9er Mannschaft an den Start. Aktuell steht die 3. Herren mit 10 Punkten in der Tabelle auf Platz 9.

Ü32 (Alte Herren)

Die Alte Herren konnte die letzte Saison auf dem 7. Platz beenden. Zur Halbserie beendete Tobias Döscher leider seine Laufbahn als Trainer. Auf diesem Wege möchte ich mich nochmal bei Tobi für seinen Einsatz und Hilfsbereitschaft im



Verein bedanken. Als Nachfolger hat Tim Bohlen die Mannschaft als Trainer übernommen.

Zur aktuellen Saison wurden die Staffeln geändert, sodass die Alte Herren in der 1. Kreisklasse auf Punktejagd geht. Im Augenblick steht die Mannschaft auf dem 5. Platz mit 12 Punkten.

Ü40

Die Ü40 wird von Nils Graulich trainiert und verpasste die Meisterschaft nur um einen Punkt und beendete die abgelaufene Saison auf Rang 2. In der laufenden Saison läuft es gerade nicht so gut, die Mannschaft belegt zurzeit mit vier Punkten den 8 und letzten Platz.

Ü50

Die Ü50 wird von Jochen Lück trainiert und beendete die letzte Spielzeit auf dem 7. Platz. In der aktuellen Saison belegt die Ü50 den 6. und damit letzten Platz in der Tabelle mit null Punkten.

1. Damen

Die Damenmannschaft spielte in der abgelaufenen Saison in der ersten Kreisklasse Süd und belegte einen guten zweiten Platz. Zur neuen Saison wurde die Mannschaft von Volker Beckmann von Marcel Zymara als Trainer übernommen. Als Co-Trainerin steht ihm die Spielerin Monique Mörig zur Seite. In der aktuellen Saison wurden mehrere Mannschaften aus der Kreisklasse Süd abgemeldet. Daher gibt es in der Saison 22/23 nur noch eine Kreisklasse.

Unsere 1. Damen führt die Tabelle souverän mit 21 Punkten vor dem SV Groden an.

Im Jugendbereich (U11 – U17) bildet der FC Land Wursten, mit der TSG Nordholz, die Jugendspielgemeinschaft Wurster Nordseeküste, die JSG WNK.

U19

Viele Spieler der U19 sind im September 2022 in die Herrenkader aufgerückt.

Die Mannschaft hat über sehr viele Jahre hinweg zusammengespielt, was heutzutage schon als großer Erfolg angesehen werden kann und konnte in ihrer letzten gemeinsamen Saison den 3. Platz in der Kreisliga belegen. Zudem gab es als Highlight das Kreispokalendspiel, das die Mannschaft leider unglücklich mit 1:2 Toren gegen JFV Unterweser verlor.

U17

Diese Mannschaft spielte als ligahöchstes Team der JSG WNK in der Bezirksliga und konnte die Aufstiegsrunde zur Landesliga mit dem 1. Platz überaus erfolgreich abschließen. Das Team gewann zudem das Bezirkspokalendspiel gegen die JSG Altes Land mit 2:0 Toren und krönte damit eine durchweg erfolgreiche Saison.

Leider hat sich diese Mannschaft aufgelöst, da einige Spieler sich nicht mehr den Anforderungen und den erheblichen Zeitaufwand stellen wollten. Weitere Spieler haben sich entschieden in ein Auslandsjahr zu starten, so dass die Mannschaft aufgrund des nicht ausreichenden Kaders abgemeldet werden musste. Dadurch konnten wir als JSG WNK für die aktuelle Saison keine U18 zum Spielbetrieb anmelden.

U15 I

Die U15 I wurde souverän Meister in der Kreisliga (steigt allerdings nicht auf) und gab bei einem Torverhältnis von 59:1 Toren keinen einzigen Punkt ab. In der Saison 2022/23 ist diese Mannschaft als neue U17 an den Start gegangen und auch hier sieht es bisher gut aus für den das Team von Trainer Torsten Wilkens.



U15 II

Die U15 II beendete die Saison mit einem guten 6. Platz in der Kreisliga und ging in der jetzigen Saison als U16 an den Start. Vielen Dank an das Trainerteam Jürgen Dreischer / Rene Renner.

U13 I

Die U13 I belegte in der Hin- und Rückrunde der Saison 21/22 den 2. Tabellenplatz der Kreisliga und wurde erst auf der Zielgeraden am letzten Spieltag von der Tabellenführung verdrängt. Trotzdem war es eine erfolgreiche Saison die auf die nächsten Jahre hoffen lässt. Im Endspiel des Kreispokals konnte die Mannschaft von Staleke/Hagen nach einem spannenden Spiel sowie folgendem Elfmeterschießen besiegt werden und die Mannschaft eine erfolgreiche Saison krönen.

U13 II

Die U13 II konnte leider in der Hinrunde nur 3 Punkte in der Kreisklasse einsammeln, steigerte sich aber in der Rückrunde und kam noch auf einen guten fünften Rang in der abgelaufenen Saison.

Beide Mannschaften sind in der aktuellen Saison als U14 I und U14 II an den Start gegangen. Die U14 I belegt in der Kreisliga im Moment den 1. Platz und die U14 II in der Kreisklasse den 4. Platz.

Danke an das Trainerteam der der beiden U13 Mannschaften, auch für gegenseitiges aushelfen und unterstützen. Danke an Michael Bösch, Uli tom Wörden, Marco Mangels, Oliver Nöhrenberg.

U12

Die U12 spielte in der letzten Saison lange ganz oben in der Tabelle mit und belegte am Ende einen guten dritten Platz in der Kreisklasse. Die Mannschaft hat sich erst

vor 2 Jahren neuformiert (als Zusammenschluss nach der U10 zwischen der TSG Nordholz und dem FC Land Wursten) und die Entwicklung ist durchaus positiv. Das Trainerteam samt einigen Betreuern aus der Elternschaft war im Herbst 2021 sowie im Juni 2022 mit der Mannschaft in Berlin und hat dort tolle Eindrücke und Erfahrungen gegen andere Mannschaften aus unterschiedlichen Ländern und Ligen sammeln können. Diese Saison hat das Team zusammen mit der U11 der TSG Nordholz zwei Mannschaften gebildet, die JSG WNK U13 I und JSG WNK U13 II.

Beide Mannschaften spielen in einer Staffel in der Kreisklasse. Die U13 I liegt auf dem 4. Platz und die U13 II auf den 8. Platz.

MANNSCHAFTEN DES FC LAND WURSTEN

In der letzten Saison hat die U10 den Aufstieg in die Kreisliga leider knapp verpasst. Auch hier entschied sich der Meister der Liga erst am letzten Spieltag. Im Pokal schied die Mannschaft bereits leider in der ersten Runde aus.

In der laufenden Saison 22/23 geht die U10 als jüngstes Team der Spielgemeinschaft Wurster Nordseeküste mit zwei Mannschaften als JSG WNK U11 I und JSG WNK U11II in der Kreisklasse an den Start. Das Trainerteam wird sich zusammensetzen aus dem jetzigen Trainer der U10, Jörg Chaveriat, Niko Holling sowie Jens Weremann.

Auch diese Mannschaften spielen in einer Staffel in der Kreisklasse. Die U11 I ist gut in die neue Saison gestartet und liegt auf dem 1. Platz. Die U11 II belegt im Moment den 8. Platz.

Für die Mannschaften der Altersklassen U6 bis U9 gibt es bisher noch keinen Ligaspiel-



betrieb, für die kleinen Nachwuchskicker werden Spielnachmittage veranstaltet. Die Kinder sind mit Spaß dabei und es ist in all diesen Mannschaften ein stetiger Zuwachs an Kindern zu vermelden. Ebenfalls wird in diesen Altersklassen noch kein Pokalwettbewerb ausgespielt.

WAS ERWARTET UNS BZW. WAS ERWARTEN WIR IN DER NÄCHSTEN SAISON

Im Herren- und Damenbereich hoffen wir auf eine Stabilisierung der Mannschaften und Platzierungen im sicheren Mittelfeld bzw. im oberen Drittel der jeweiligen Spielklassen. Sollte der eine oder andere Aufstieg dabei rauskommen, sagen wir natürlich nicht nein.

Die JSG WNK, die erfolgreiche Zusammenarbeit mit der TSG Nordholz, werden wir weiterführen und ausbauen. Für die Saison 22/23 wurden insgesamt 12 Jugendmannschaften gemeldet.

Um ein qualifiziertes Training im unteren Jugendbereich anbieten zu können, hat sich der FC Land Wursten gemeinsam mit dem Förderverein bereit erklärt, sich an den Ausbildungskosten von zwei Sportfreunden für das Erlagen der Trainerlizenzen, zu beteiligen.

Wir vom FC Land Wursten wären ohne den persönlichen Einsatz und Ehrgeiz von unseren ehrenamtlichen Helfern nicht da wo wir jetzt sind. Durch die enorm wichtige Unterstützung unserer Sponsoren und Partner wäre das alles nicht möglich! Ohne die materielle oder finanzielle Unterstützung wäre ein geregelter und zufriedenstellendes Vereinsleben kaum noch zu realisieren!

An dieser Stelle möchten wir uns recht herzlich bei unseren Sponsoren und Partner für die Zuwendungen und das entgegengebrachte Vertrauen bedanken und hoffen weiterhin auf eine exzellente sowie partnerschaftliche Zusammenarbeit!

Mein Respekt und Dank gilt den Trainern, Betreuern, Übungsleitern des FC Land Wursten. Wir als Vorstand, versuchen alles, damit es weiterhin möglich ist unseren Sport ausüben zu können, aber die Umsetzung obliegt diesen Frauen, Männern und Jugendlichen, dafür noch einmal Danke.

Nun zu meiner Person

im Juli 2022 teilte ich den Vorständen vom TSV Midlum, TUS Dorum, TSV Mulsum und TUS Wremen sowie in der Jahreshauptversammlung des FC Land Wursten im August 2022 den anwesenden Mitgliedern mit, dass ich mich nur noch für eine Amtszeit aus gesundheitlichen und beruflichen Gründen zur Verfügung stelle. Somit werde ich als 1. Vorsitzender im Jahr 2024 ausscheiden. Es gibt schon die ersten Gespräche mit einem Nachfolger.

Ich möchte hier noch einmal drauf hinweisen, dass ohne Ehrenamtliche egal ob Vorstand, Trainer, Bratwurstverkäufer, Reinigungshilfe etc. ein Vereinsleben nicht möglich ist. Daher bitte ich darum, sich in den Vereinen einzubringen und Aufgaben zu übernehmen. Es können nicht vier oder fünf Mitglieder alles leisten. Die Aufgaben müssen verteilt werden, damit ein Verein lebt.

Mit sportlichem Gruß

Andreas Linder, 1. Vorsitzender
FC Land Wursten 2005 e. V.



2. HERREN GEWINNT DIE KSB-PLAKETTE

Die Zweite Herren schlägt den TV Langen II im Endspiel um die KSB-Plakette mit 3:1 und verteidigt somit ihren Titel. Herzlichen Glückwunsch!



Hintere Reihe v.l.: Vincent Gerdes, Fabian Utesch, Lasse Schaumkell, Erik Kaib, Frederik-Pascal Berghorn, Leon Bronsart, Jan Hajek, Phil Maier, Christoph Lührs, Yanneck von Oesen, Lukas Demke. Mittl. Reihe: Jerom Kessener, Fabian Uhtenwoldt, Jonny Brockmann. Vord. Reihe: Tim Weidemann, Joshua Heyen, Daniel Rinko, Fynn Grastorff, Dennis Lühr, Jorin Tants, Lasse Bultmann, Jendrik Tants

MAXX PIZZA-SERVICE SPONSERT AUFWÄRMSHIRTS

Unsere 1. Herren bedankt sich bei Timo Arendt, Inhaber von Maxx Pizza-Service für die gesponserten Aufwärmshirts. Maxx Pizza-Service bietet neben einer tollen Auswahl von vielen Gerichten, wie belegten

Pizzen oder Baguettes, die entweder bequem vor die Haustür geliefert oder vor Ort verzerrt werden können, auch Billard- und Air-Hockey-Tische im „Café“ an.



Hintere Reihe v. l.: Timo Arendt, Philip Käckenmester, Dennis Ahlers, Veit Fenrich, Marten Töllner, Lars Meyer, Fabien Heins, Jan-Ole Bornhorst, Fat Gjikolli, Sebastian Steeg, Kalle Mehrrens. Vordere Reihe v. l.: Lars Lühr, Christian Maylahn, Hannes Kasten, Calvin Lange, Mirco Mehrrens, Marvin Fahnert, Waldemar Schwarzkopf, Dennis Puschies.



FUSSBALL / HERRENMANNschaften

CASPAR GRASTORFF (ALLIANZ) SPONSERT TRIKOTS

Unsere 2. Herren bedankt sich bei Caspar Grastorff von der Allianz für die gesponserten Trikots. Die Allianz berät in allen Fragen individueller Vorsorge und Sicherheit.



Hintere Reihe v. l.: Lukas Demke, Leon Bronsart, Jonny Brockmann, Christoph Lührs, Freddy Berghorn, Eric Kaib, Jan Hajek, Phil Maier, Lucas Busch, Lasse Bultmann, Jorin Tants, Caspar Grastorff, Vordere Reihe v. l.: Lasse Wichmann, Joshua Heyen, Yanneck von Oesen, Fabian Busch, Fynn Grastorff, Daniel Rinko, Jendrik Tants, Niklas Icken, Dennis Lühr

CONCORDIA-AGENTUR DIRK PAUL SPONSERT TRIKOTS

Unsere 3. Herren bedankt sich bei Agentur-Inhaber Dirk Paul von der Versicherungsagentur Concordia für die gesponserten Trikots. Die Concordia-Agentur berät in allen Fragen individueller Vorsorge und Sicherheit.



Hintere Reihe v. l.: Dirk Paul, Hadi Jaber, Kare Schulz, Finn Hinzmann, Steven Ax, Rayk Malasch. Vordere Reihe v. l.: Jan Heskamp, Joel Köster, Jan-Lukas Petersen, Tim-Lukas Richert, Eugen Kuchinskiy

DAMEN WERDEN HERBSTMEISTER

Unsere Damen konnten das letzte Spiel des Jahres gegen RW Cuxhaven mit 1:0 für sich entscheiden und gehen somit als Herbstmeister der 1. Kreisklasse in die Winterpause! Weiter so!



Oben v. l.: Marie Amoneit, Sarah Kargoscha, Wienke Horstkemper, Anika Kossak, Volker Beckmann, Lena Maasberg, Mandy Roer, Nadine Hülseberg. Unten v. l.: Friederike Rosenboom, Wenke Heitmann, Tatjana Fahje, Isabelle Bultmann






unverpacktTruck

... unser Bio - Sortiment

jeden Mittwoch von
15 - 18 Uhr in Wremen

Parkplatz Zahnarztpraxis Richter

- Nudeln & Reis
- versch. Cerealien
- Körner & Mehl
- Hülsenfrüchte & Ölsaaten
- Nüsse & Trockenfrüchte
- Nützliches für Küche und Bad
- Reinigungsmittel
- Backwaren



✉ moin@unverpackttruck.de
weitere Standorte unter www.unverpackttruck.de

THIELE-DENTAL-TECHNIK SPONSERT TRAININGSPULLOVER

Unsere Damen bedanken sich bei der Firma Thiele Dental-Technik GmbH für die gesponserten Trainingspullover. Die Firma

Thiele-Dental-Technik fertigt präzise und ästhetisch überzeugenden Zahnersatz.



Oben v. l.: Isabelle Bultmann, Chiara Pankrath, Birthe Bursee, Lisa Mautsch, Wienke Horstkemper, Anika Kossak, Monique Mörig. Unten v. l.: Mandy Roer, Nadine Hülseberg, Cassandra Petersen, Tatjana Fahje, Melanie Owczarek

SENIORENHEIM LINDENHOF SPONSERT TRAININGSANZÜGE

Unsere Fußballer-Damen bedanken sich beim Seniorenheim Lindenhof in Langen für die gesponserten Trainingsanzüge. Das

Seniorenheim Lindenhof bietet im Alter ein familiäres, sicheres Zuhause mit kompetenter, fürsorglicher Hilfe durch die Mitarbeiter.



Oben v. l.: Marcel Zymara (Trainer), Isabelle Bultmann, Wienke Horstkemper, Cassandra Petersen, Lisa Mautsch, Tatjana Fahje, Melanie Owczarek, Matthias Linneweber (Seniorenheim). Unten v. l.: Chiara Pankrath, Anika Kossak, Birthe Bursee, Monique Mörig, Nadine Hülseberg, Mandy Roer



JSG WNK U13 HOLT ZUM ENDE DER SAISON DEN KREISPOKAL

Was für ein Finale! Die JSG WNK gewinnt nach 9-Meterschießen das U13 Kreispokalfinale in Wanna.

Bereits in der 1. Minute ging die JFV Staleke mit 1:0 in Führung. Die JFV aus der Samtgemeinde Hagen war in den ersten 20 Minuten die tonangebende Mannschaft. Folglich fiel dann auch nach einer Unachtsamkeit der Wurster Abwehr das 2:0. Erst danach kämpften sich die Wurster in das Spiel hinein. Noch vor der Halbzeit wurde Ben Wagner im Strafraum von den Beinen geholt. Folgerichtig piff der umsichtige Schiedsrichter Kallenberg den fälligen Strafstoß. Thilo tom Wörden nahm sich das Leder und netzte zum verdienten 2:1 ein.

In der Halbzeit wurden ein paar Dinge von Trainer Oli Nörenberg klar angesprochen und korrigiert.

Gleich nach dem Wiederanpiff nutzte Ben Wagner eine Unachtsamkeit der Staleker Hintermannschaft zum 2:2. Danach sahen die Zuschauer ein packendes Duell mit vielen Zweikämpfen im Mittelfeld. Viele

Chancen sprangen auf beiden Seiten nicht mehr heraus, so dass das 9-Meterschießen die Entscheidung bringen musste.



Das erfolgreiche Trainer Quartett. V. l.: Marco Mangels, Oliver Noerenberg, Michael Bösch und Uli tom Wörden

Hier hatten dann die Wurster die besseren Nerven. Torhüter Moritz Bösch parierte gleich zwei 9-Meter. Für die Wurster trafen Niklas Schmidt, Cihan Özdilek, Malte Horstmann und Ben Wagner. Nach dem zweiten parierten 9-Meter war das Spiel entschieden und der Jubel kannte keine Grenzen. Kapitän Bösch und die Mann-



Die erfolgreiche Mannschaft. V. l.: Jarne Gibbe, Cem Pape, Max Leon Mangels, Cihan Özdilek, Milan Stelling, Moritz Bösch, Fynn Wagner, Malte Horstmann (verdeckt), Ben Wagner, Samiel Loos, Mika Hensen, Bennet Block. Und davor Maskottchen und Fan Hannes Bösch.



schaft nahmen stolz den Pokal von den NFV Vertretern, Familie Holz und Heinson, entgegen.

Auch Staleke hätte den Cup in einer sehr fairen Partie verdient gehabt, aber heute

hatten die Wurster die glücklicheren Comeback Qualitäten.

Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank an alle Fans, die uns toll unterstützt haben!

Michael Bösch

ÜBERRAGENDE SAISON DER JSG WNK U17 (SAISON 2021/22)

DIE JSG WNK U17 schlägt die JSG Altes Land im Endspiel um den Bezirkspokal mit 2:0 und holt den Bezirkspokal.

Spielen gesichert, mit sechs Punkten Vorsprung, auf dem zweiten Tabellenplatz, welcher für die Qualifikation zur Landesliga



Siegerfoto nach dem Gewinn des Bezirkspokal, hintere Reihe: Oke Aller, Julian Beggars, Yoshi Nesper, Joshi Stritzke, Thore Böttger, Marvin Wähling, Luka Meyer, Jens Stritzke, Björn Ackermann, Niklas Thiel, Justin Peters, Julius Neif, Mika Großmann, Vordere Reihe: Elias Bütdecke, Ole Scheithauer, Marlon Voß, Jannis Hagenah, Luca Sperling, Bennet Franz, Kjell Ackermann, Henrik Amberge

Nach einer langen Corona-Pause startete die U17 der JSG WNK hochmotiviert und mit einigen personellen Veränderungen in die neue Landesliga – Saison 21/22. Das Trainerteam bildeten zum Saisonstart Thore Böttger und Kenneth Neumann, welcher sich jedoch nach kurzer Zeit, aus beruflichen Gründen aus der Mannschaft, zurückziehen musste und durch Wolfgang Dorgaten ersetzt werden konnte.

Der Start in die Saison verlief vielversprechend und die Jungs standen nach sechs

Rückrunde ausgereicht hätte. In den letzten vier Spielen schaffte es die Mannschaft dann jedoch nicht ihre Leistung konstant auf den Platz zu bringen, sodass es am letzten Spieltag im direkten Duell mit der JSG Union zu einer Entscheidung kommen musste.

Trotz der großen Unterstützung unsere Eltern und Fans, schafften wir es nicht den zweiten Platz zu sichern und mussten uns mit 2:0 geschlagen geben. Hieraus folgte der Abrutsch auf Platz 3. und der damit ver-



bundene Abstieg in die Bezirksliga. Für die Mannschaft stand aber sofort fest, die Suppe selbst wieder auszulöffeln und den direkten Wiederaufstieg in Angriff zu nehmen. In der Winterpause legte sich das Team für sein Ziel im Fitness-Studio, beim Jumping Fitness und auf dem Platz ordentlich ins Zeug, sodass zum Teil bis zu viermal pro Woche trainiert wurde. Zusätzlich kamen diverse Testspiele hinzu, welche erfolgreich gestaltet werden konnten und die Vorbereitung abrundeten.

Trotz aller positiven Entwicklungen sahen sich beide Vereine zum Handeln gezwungen und stellten zur Rückrunde Jens Stritzke an die Seite von Thore Böttger, um einen weiteren Impuls zu setzen.

Der Start in die Rückrunde verlief positiv, im Bezirkspokal konnte das Halbfinale erreicht werden und auch das erste Spiel in der Bezirksliga konnte gegen den VSK Osterholz-Scharmbeck mit 1:0 gewonnen werden.

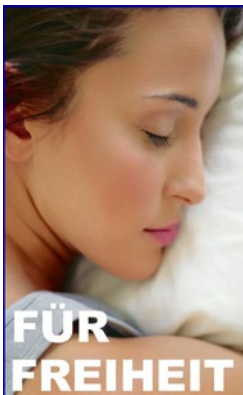
Die Mannschaften in dieser Liga waren zu meist alte Bekannte, da neben uns ebenfalls die Jungs aus Osterholz, als auch die Mannschaft aus Cuxhaven aus der Landesliga abgestiegen sind, Schiffdorf und Land Hadeln als Neuling rundeten die Liga ab.

Ende April konnten sich die Mannschaft dann den Einzug ins Pokalfinale gegen die JSG Ilmenautal mit einem 3:1 in Melbeck sichern. Im Finale traf man am Himmelfahrtstag auf der Bezirkssportanlage in Rotenburg auf die Mannschaft der JSG Altes Land. Dieses wurde von den Jungs aus der Wurster Nordseeküste dominiert und verdient mit 2:0, unter dem tosenden Applaus der zahlreich mitgereisten Eltern und Fans, gewonnen.

Ein großer Dank geht hier auch an unsere Vereine und Fördervereine, welche uns bei der Finanzierung der Reisebusse unter die Arme gegriffen haben.

In der Liga ging es im Anschluss ebenso positiv weiter, sodass man bereits einen Spieltag vor Schluss ungeschlagen als Meister und Aufsteiger in die Landesliga feststand und dass im Winter angekündigte Versprechen eingelöst werden konnte. Am letzten Spieltag gegen die JSG Land Hadeln hat die Mannschaft die Saison mit einem 4:1 Sieg ausklingen lassen und sich nochmal im Zuge Ihrer Abschlussfeier bei allen Unterstützern und Sponsoren bedankt.

Thore Böttger



TÄGLICH SCHARFSEHEN

**Ohne Brille,
ohne Contactlinsen
und ohne Lasik.**

Scharfe Sicht ohne Sehhilfen?
Das ermöglicht die sogenannte
orthokeratologische Contactlinse
Dreamlens. Diese lädt jede Nacht
im Schlaf Ihre Sehkraft wieder auf.



Ihr Zentrum für Augenoptik, Optometrie und Hörgeräteakustik



FUSSBALL / JUGENDMANNSCHAFTEN

RAVE + BÖSCH GMBH SPONSERT ALLWETTERJACKEN UND TRIKOTS FÜR DIE JSG WNK U14 I + II

Unsere JSG WNK U14 I + II (Spielgemeinschaft mit der TSG Nordholz) bedankt sich

bei der Rave + Bösch GmbH für die gesponserten Allwetterjacken und Trikots.



Stehend von links: Uli tom Wörden, Michael Bösch, Max Leon Mangels, Niklas Schmidt, Ben Wagner, Mika Hensen, Samiel Loos, Cem Pape, Malte Horstmann, Oliver Noerenberg, Marco Mangels. Hockend von links: Cihan Özdilek, Jarne Gibbe, Moritz Bösch, Fynn Wagner, Thilo tom Wörden, Milan Stelling.



Stehend von links: Michael Bösch, Roque Miranda, Malte Horstmann, Niklas Schmidt, Bennet Block, Ben Wagner, Mika Hensen, Samiel Loos, Cem Pape, Uli tom Wörden. Hockend von links: Max Leon Mangels, Moritz Bösch, Fynn Wagner, Jarne Gibbe, Milan Stelling, Cihan Özdilek, Thilo tom Wörden.



U12 DER JSG UNTERNIMMT ERNEUT MANNSCHAFTSFAHRT NACH BERLIN

Nachdem wir bereits im Oktober 2021 mit unserem Jahrgang 2010 der JSG WNK das erste Mal „Berliner Luft“ geschnuppert haben und es zu einem engeren Kontakt mit der D-Jugend des Grünauer Ballspiel Clubs kam, war es am Freitag, den 24. Juni 2022 für unsere Mädchen und Jungen mal wieder soweit. Um 15:30 Uhr war mit 21 Spieler*innen in den Vereinsbussen des TuS Dorum, der TSG Nordholz und des TuS Wremen Abfahrt vom Sportplatz Dorum in Richtung Berlin. Nach 7 Stunden Fahrzeit waren wir dann gemeinsam am Ziel, dem Jugenddorf am Müggelsee in Berlin-Köpenick. Nun galt es für alle die Betten zu beziehen und ab in die Falle, denn am nächsten Morgen war um 06:15 Uhr Wecken angesagt. Schließlich stand das Frühstück um 07:00 Uhr bereit und um 08:00 Uhr stand die Abfahrt in Richtung Grünau auf dem Plan. Warum so früh und so ein „Stress“? Die Antwort ist einfach! Auf Einladung des Grünauer BC 1917 nahmen wir am Samstag mit 2 Mannschaften der JSG WNK an einem internationalen

Jugendfußballturnier teil. 12 Mannschaften aus 7 Vereinen spielten auf dem Sportplatz Buntzelberg in Berlin Grünau um den Titel. Teilnehmende Vereine waren neben dem Gastgeber GBC 1917 der RSV Waltersdorf, der SV Berlin Chemie, die SSV Köpenick-Oberspree, Blau-Weiß Spandau, der Hendon Football Club aus London und unsere JSG WNK.

Was für ein Erlebnis für die Kinder. Bei Abfahrt aus Dorum noch ganz cool und routiniert, es war ja schließlich schon die zweite Fahrt nach Berlin, war am Morgen schon mehr Nervosität bei den Kindern zu spüren. Von Kreisklasse- bis Landesligamannschaften, einer Turnierzeitung und Cheerleader zur Einlaufbegleitung, alles war vertreten.

Jedoch standen für uns Trainer nicht die Leistung oder der Erfolg im Vordergrund, die Kinder sollten neue Erfahrungen sammeln, Kompetenzen aufbauen und nach der langen und entbehrungsreichen Coronazeit einfach ihren Spaß haben.



Cheerleader zur Einlaufbegleitung - was für ein Erlebnis



Gar nicht so leicht bei 35 Grad Außentemperatur, ungewohnten Kleinfeldspielen auf Kunstrasen, einer Mannschaftsstärke von 7+1 sowie Spielen nach Berliner Regelwerk (u.a. kein Abseits und kein Abstoß über die Mittellinie). Dazu kam eine Turnierdauer von über 8 Stunden im Modus „Jeder gegen Jeden“ und Spielzeiten von 12 bzw. 15 Minuten pro Spiel.

Hier gilt es dem GBC ein großes Lob auszusprechen, denn aufgrund der Wetterbedingungen wurde jeder Mannschaft ein Pavillon aufgebaut und ein mit Wasser gefülltes Planschbecken zur Verfügung gestellt.

Auch wenn wir sportlich die Plätze 11 und 12 belegten, die Mädchen und Jungen unserer JSG WNK haben sich und den ganzen "Ver-ein" bravurös präsentiert.

gen und auch den Schiedsrichtern mehrfach attestiert.

Alle Spielerinnen und Spieler unserer U-12 können mit Recht sehr stolz auf sich sein. Das habt ihr wirklich gut gemacht!

Zum Abschluss des Turniers gab es für unsere Spielerin Anni Menke (dritte von rechts) noch eine besondere Auszeichnung. Zu ihrer Überraschung wurde Anni von allen Trainern, den anwesenden Fans und der Turnierleitung als eine von acht Spielern und Spielerinnen in die Mannschaft des Turniers gewählt. Herzlichen Glückwunsch!

Aber auch hier hat sich gezeigt, was für eine eingeschworene Gemeinschaft unser Team ist, denn ohne Neid hat sich jeder mit und für Anni gefreut.

Nach der Siegerehrung wohnten wir zusam-



Bravurös in Berlin präsentiert. Die U12 der JSG Wurster Nordseeküste.

Kaum deutliche Niederlagen, 100% Fair Play und im Gegensatz zu den Spielen im Oktober des letzten Jahres eine deutliche Leistungssteigerung.

Dies wurde uns Trainern, insbesondere aber den Kindern von den Berliner Trainerkolle-

men mit dem Hendon FC als eingeladene Gäste bei Live Musik, Steak, Burger und mehr noch bis 21:30 Uhr dem Vereinsfest des GBC bei.

Entgegen der Erwartung von uns Trainern hatten viele der Kinder noch ausreichend



Energie, um sich im Müggelsee noch für gut eine Stunde im Wasser abzukühlen.

Andere Spieler*innen spielten im freien Tischkicker oder Tischtennis, einige wenige fielen jedoch auch völlig k.o. ins Bett.

Dankenswerter Weise haben alle Schulen unseren Antrag auf Schulbefreiung der Spieler*innen für den Montag, den 27.06.2022 zugestimmt, somit mussten wir am Sonntag nicht schon wieder abreisen und konnten den Tag für Teambuilding und Vertrauensbildung nutzen.

Gesagt, getan!

Sonntag war dann „erst“ um 07:00 Uhr Wecken und Frühstück um 08:00 Uhr.

Noch war den Kindern nicht bekannt, was auf der Tagesordnung stand. Unsere Idee um 09:45 Uhr in den Kletterwald Wuhlheide zu fahren, traf nicht bei jedem Kind auf Wohlwollen, Gegenliebe oder Begeisterung. Einige Kinder sagten an Höhenangst zu leiden und daher nicht klettern zu wollen.

Auch hier zeigte sich dann kurze Zeit später erneut der Zusammenhalt, Teamspirit und Ehrgeiz aller. Jedes Kind hat sich ein Herz gefasst, sich Gurtzeug anlegen lassen, hat an der Einweisung teilgenommen und ist anschließend beim Klettern über sich hinausgewachsen. 2,5 Stunden Mut, Ehrgeiz, Abenteuerlust und Spaß. Auch dafür an jeden ein dickes Lob! Anschließend stand erneut Abkühlung im Müggelsee, Tischtennis und Tischkicker auf der Tagesordnung.

Ausgepowert, aber zufrieden hat die Mannschaft den Abend dann bei Pizza, Pasta und Getränken in der Trattoria „Il Mondo“ ausklingen lassen. Frisch gestärkt am späten Abend das bekannte Bild, baden, spielen, quatschen und alles ohne Streit oder Neid, sondern sehr harmonisch. Kompliment für diese Mannschaftsleistung.

Montagsmorgen galt es dann nach dem Frühstück die Betten abzuziehen, die Häuser auszufegen, den Müll zu entsorgen und die Koffer in die Busse zu verladen, denn jede schöne Zeit hat mal ein Ende und es galt nun die 500 km zurück an die Nordsee zu reisen.

Ein rundum gelungenes, erfolgreiches und für alle erlebnisreiches Sportwochenende war zu Ende.

Im Namen der Mannschaft möchte ich mich bei allen Unterstützern und „Sponsoren“ bedanken, denn ohne euch wäre diese Fahrt in dieser Form so nicht möglich gewesen.

Unser Dank gilt:

Allen Eltern für das entgegengebrachte Vertrauen.

Tina Bohlen und Diana Plöger für die Unterstützung als Betreuerinnen.

Familie Peters und Nele Brück für die Unterstützung als Fans.

Den Fördervereinen des FC Land Wursten und der TSG Nordholz für die finanzielle Unterstützung*.

Den Vereinen FC Land Wursten, TSG Nordholz und TuS Wremen für die Bereitstellung der Vereinsbusse.

Allen Schulen für die Freistellung der Kinder. Alberto, Inhaber der Trattoria „Il Mondo“, für den grandiosen Sonderpreis für das Mannschaftsessen.

Dem Grünauer BC für die Gastfreundschaft und das rundum gelungene Turnier.

Allen Spieler*innen für das sportliche, verantwortungsvolle und vorbildliche Verhalten.

*Die Fördervereine freuen sich über jedes Mitglied und mit ihnen auch die Kinder- und Jugendmannschaften!

Stefan Glufke

brownies & cookies



PRÄSENTE, VERSANDSERVICE & CATERING

BROWNIESUNDCOOKIES.DE

f @ @browniesundcookies

STRANDHUS WREMEN

@strandhuswremen

WREMER SUMMERHOUSE

Vermietung über airbnb, Link über Instagram

@wremersummerhouse



WIR SUCHEN PERSONAL BEWIRB DICH JETZT!

Brownies & Cookies, Inh. Michaela Reinhardt, Backstube Wremen
Wremer Straße 143, 27639 Wurster Nordseeküste

0175 9404470





**URENDEL VOM WM-SCHIEDS-
RICHTER PFEIFT FÜR DEN
FC LAND WURSTEN**

Der FC Land Wursten hat mit Timo Kunz einen ganz besonderen neuen Schiedsrichter dazugewonnen. Der 16-jährige Dorumer ist der Urenkel von Gottfried Dienst – Schiedsrichter im WM-Finale 1966 Bundesrepublik Deutschland gegen England.

Timo ist im Jahr 2019 mit seiner Familie aus der Schweiz nach Dorum gezogen, nachdem man 10 Jahre hintereinander hier Urlaub gemacht und diesen Ort lieben gelernt hat. Vater Sacha Kunz machte sich hier mit dem „Küsten-Imbiss“ in Dorum-Neufeld selbstständig und hat diesen Schritt bis heute nicht bereut.

Timos Vater und Enkel des WM-Schiris Sacha war ebenfalls 2 Jahre Schiedsrichter, bei dem sein Großvater ihn mit Leib und Seele unterstützte. Allerdings sah sich Sacha eher als Torhüter und als Jugendtrainer und startete daher nicht die große Schiedsrichter-Karriere wie sein Großvater.



Fußball-Urenkel Timo Kunz

Anders möchte es jetzt Urenkel Timo machen. Er sieht seinen Urgroßvater als großes Vorbild und möchte stand jetzt so lange wie möglich als Schiedsrichter tätig sein. Wir freuen uns, dass Timo für uns pfeift und wünschen ihm bei seinen Spielen viel Erfolg.

Philip Käckenmester

Lagerverkauf - Kunst und Keramik vom Wattenmeer GmbH

Wremen, Wremer Specken 40 - am Bahnübergang Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr Sa + So 10.00 - 18.00 Uhr

Im Internet: Kunst-Keramik.de

Spardosen mit Namen

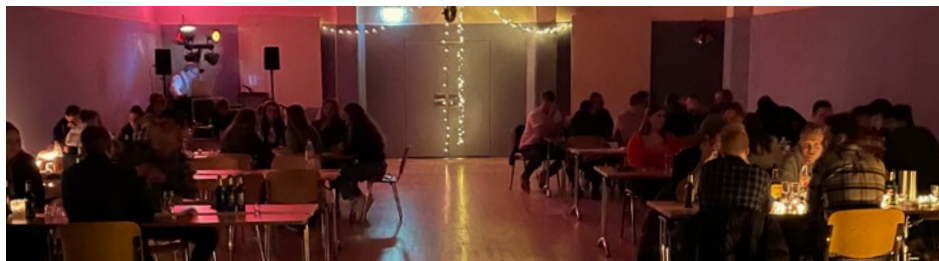
Kinderbecher mit Namen werden sofort angefertigt!

Haustürschilder **Frühstücksbretter mit Namen**

Fisch oder Seeferd Holz auf Treibholz



WEIHNACHTSFEIER DES FC LAND WURSTEN EIN VOLLER ERFOLG



Die FC-Familie in der schön dekorierten Turnhalle des TSV Mulsum.

Am 03.12.22 hat die interne Weihnachtsfeier des FC Land Würsten in der Mulsumer Turnhalle stattgefunden.

Vorstand, Schiedsrichter, Jugendtrainer sowie unsere Damen und alle Herrenmannschaften feierten bis in die frühen Morgenstunden zusammen.

Herzlichen Dank an den Festausschuss Isabelle Bultmann und Fynn Grastorff für die tolle Organisation sowie an die fleißigen Helfer beim Aufbauen, Dekorieren, Getränke holen, Aufräumen und Säubern an Friederike Rosenboom, Michelle Garrelts, Volker Beckmann, Philip Käckenmester, Sebastian Steeg und Lasse Bultmann. Auch einen riesen Dank an Michael Grimberg,

der uns an diesem Abend als DJ zur Verfügung stand. Ohne die ehrenamtlichen Helfer kommen solche Veranstaltungen nicht zu Stande.

Philip Käckenmester



Fynn Grastorff, Isabelle Bultmann, Friederike Rosenboom und Dennis Lühr halfen hinter dem Tresen.



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.



Wir als Förderverein des FC Land Wursten unterstützen den Jugendfußball, indem wir Wert darauf legen, die Mannschaften, die Trainer und im Allgemeinen das Ehrenamt zu fördern.

Neben dem sportlichen Aspekt ist es uns wichtig, den Zusammenhalt der Mannschaften zu stärken und die Spieler an den Sport und den Verein zu binden.

Für Fragen stehen euch die Vorstands- bzw. Beiratsmitglieder gerne zur Verfügung.

Michael Bösch

Förderverein FC Land Wursten
Michael Bösch, 1. Vorsitzender
mb@rave-boesch.de
Tel. 0151-64929156



Der Vorstand des Fördervereins-FCLW- Hintere Reihe v. l.: Michael Bösch, Dennis Carstens, Dirk Heiße. Vordere Reihe v. l.: Stephan Schölermann, Birger Menke, Bernd Icken. Es fehlen Thorsten Müller und Tobias Alexander.

Alles für deine Energiewende



Info-Vorträge online!

Anmeldung unter:
beratung@adfontes.de
www.adfontes.de

ad fontes Elbe-Weser GmbH
Bad Bederkesa • Drangstedter Str. 37
27624 Geestland • Tel. 0 47 45 - 5162

Solarstrom

Solarheizung

Wärmepumpe

Pelletkessel

Wärmespeicher

Stromspeicher

Wallbox

Heartbeat



**LUST AUF EINE TOLLE GEMEINSCHAFT?
SEI DABEI!**



**Förderverein
FC Land Wursten**

WWW.FCLANDWURSTEN.DE



Förderverein FC Land Wursten



Wie kann ich den Jugendfussball beim FC Land Wursten unterstützen?

In der heutigen Zeit besteht die Jugendarbeit eines Vereins nicht mehr nur aus der sportlichen Ausbildung der Jugendspieler. Vielmehr übernehmen die Sportvereine auch erzieherische Aufgaben, die weit ins gesellschaftliche Leben hineinreichen. Die Entwicklung der Persönlichkeit und das Vermitteln von gesellschaftlich relevanten Werten wie Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Verantwortungsbewusstsein und Respekt nehmen einen großen Stellenwert ein. Wir bereiten den Nachwuchs nicht nur auf den Fußball, sondern auch aufs Leben vor. In einer familiären Atmosphäre werden deshalb alle Spieler, unabhängig von ihrem fußballerischen Talent, gleichermaßen gefördert und integriert.

Im Sinne eines Fussballangebots für alle Kinder und Jugendliche, sind Mädchen genauso willkommen wie Jungs. Alle Kinder und Jugendliche sollen gerne Sport treiben und sich beim FC Land Wursten zu Hause fühlen. Und dies ein ganzes Leben lang. Um unsere Philosophie im Jugendfussball umzusetzen, wurde ein Förderverein ins Leben gerufen, dessen Beiträge ausschließlich in den Jugendbereich des FC Land Wursten fließen.

Förderverein FC Land Wursten
Wehlstrift 4B
27369 Wurster Nordseeküste

Telefon 0151 - 64 92 91 56
E-Mail mb@rave-boesch.de
Web www.fclandwursten.de

Bankverbindung:
Volksbank eG Bremerhaven-Cuxland
IBAN: DE34 2926 5747 7331 0450 00
BIC: GENO DE F1 BEV



Förderverein FC Land Wursten

Beitrittserklärung / SEPA-Lastschriftmandat / DS-GVO

Vorname	Name
Straße/HsNr.	PLZ/Wohnort
Geburtsdatum	Email
Telefon 1	Telefon 2

Hiermit beantrage ich die Aufnahme als Mitglied im Förderverein FC Land Wursten. Die Vereinssatzung ist mir bekannt. Ich erkenne die Satzung und Ordnungen des Vereins in seiner jeweils gültigen Fassung an.

Mein Vereinsbeitrag	€	12,--
Meine zusätzliche Spende	€	,--
Mein Jahresbeitrag	€	,--

Der Jahresbeitrag wird erstmals für das laufende Kalenderjahr erhoben. Eine Kündigung ist zu jedem Kalenderjahresende mit einer Frist von 6 Wochen möglich. Für Beträge die den Vereinsbeitrag übersteigen, wird auf Antrag eine Spendenbescheinigung erstellt. Gläubiger-Identifikationsnummer: DE17ZZ00001008657 - Mandatsreferenznummer ist die Mitgliedsnummer.

Ich ermächtige den Förderverein des FC Land Wursten, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom o.a. Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Name des Kontoinhabers
Kreditinstitut/BIC
IBAN

Die rechts abgedruckten Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) habe ich zur Kenntnis genommen. Ich bin damit einverstanden, dass meine o. g. - freiwillig angegebenen - Kontaktdaten zu Vereinszwecken genutzt und hierfür u. U. auch an andere Vereinsmitglieder weitergegeben werden dürfen. Die Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Gleichwohl stimme ich der Veröffentlichung von Personenbildnissen in Printmedien, sozialen Netzwerken und im Internet zu.

_____, den _____
 (Ort) (Datum) (Unterschrift)

Übungsleiterin: SIMONE BÜRGER

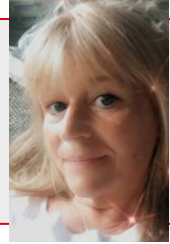
Tel. 0176-81795857, simone.buerger01@gmail.com

Assistent: Gert König-Langlo

Tel. 0157-863757708, gkl@wremen.de

Wann?

Mi. 17-18 Uhr beide Hallen, Fr. 15-16 Uhr (Kinder bis 11) Schulturnhalle,
Fr. 16-17 Uhr (Jugendliche ab 12) Schulturnhalle



TOLLER SPORT

Wir sind die Wremer Floorballgruppe im Alter von 6-18 Jahren. Seit ungefähr sechs Jahren trainieren wir gemeinsam mit Gert und Simone jeweils mittwochs von 17 bis 18 Uhr und freitags neuerdings von 15 bis 17 Uhr, wobei freitags in der ersten Trainings-



Die jüngeren Spieler - sind mit großer Begeisterung dabei.



Aber auch die älteren haben viel Spaß.

zeit die jüngeren Kinder unter 12 Jahren und ab 16 Uhr die Teenies trainieren.

Unser Training besteht großenteils aus Spielen zwischen zwei Mannschaften und an Tagen, an denen viele Kinder zum Training kommen, verteilen wir das Training auf beide Hallen.

Wenn einer der Trainer verhindert ist, übernimmt auch mal ein Jugendlicher, wenn er möchte, das Pfeifen.

Bei uns wird kein eigener Schläger benötigt, wir haben einen größeren Vorrat in verschiedenen Größen verfügbar.

Man kann beim Training viel lernen, indem man sich Tricks bei anderen Spielern abschaut. Die Grundlagen des Floorball werden von den Trainern, aber auch von den erfahreneren Spielern vermittelt.

Es gibt beim Hallenhockey/Floorball bestimmte Regeln, die aber gut verständlich sind und sich schnell einprägen. Eine der Regeln ist der besondere Anstoß, den man unten auf dem Bild auf der nächsten Seite sieht.

Was mir an diesem Sport gefällt, ist das tolle Erlebnis von Teamarbeit und die Vielfalt an Möglichkeiten, Tricks mit dem Schläger zu machen. Wir sind eine faire Mannschaft und die Großen nehmen viel Rücksicht auf die Jüngeren.

Wenn du dich für diese Sportart interessierst, wäre es hilfreich, wenn du einen guten Überblick über das gesamte Spielfeld hast und koordiniert zusammen mit anderen Spielern spielen kannst.



FLOORBALL

Als Anfänger findest du schnell Anschluss an die Mannschaft und wirst herzlich auf-

genommen. Ich hoffe, dass ich euch mit diesem Artikel einen kleinen Einblick in unsere Floorballwelt geben konnte. Vielleicht sehen wir uns ja beim nächsten Training!



Besondere Regeln beim Anstoß

Robbi



Wer setzt sich durch? Auch beim Floorball geht's um Tore und Siege.



"Die Fahrschule"

Cuxhaven · Altenwalde · Nordholz · Dorum

Spaß am Fahren... mit Sicherheit!

**Führerscheinausbildung vom Mofa bis zum LKW
Aufbauseminar für Fahranfänger**

Rollerführerschein Klasse AM jetzt mit 15!

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

Inhaber: Rüdiger Schwarze - Dirk Engeler - Harald Junge

**Cuxhaven
Elfenweg 25**

**Altenwalde
Hauptstr. 69**

**Nordholz
Schulstr. 6**

**Dorum
Poststr. 3b**

www.rd-die-fahrschule.de

**Info:
04741-
8531**



Übungsleiter:

FABIAN SIEVERT

Tel. 0171-5577852

Wann:

Donnerstag Kinder 17:00 – 18:00 Uhr

Jugendliche/Erwachsene 18:00 – 19:00 Uhr

Wo:

TuS Halle



Moin! Karate ist nicht nur ein körperlich anspruchsvoller Sport, sondern auch psychisch herausfordernd und man vermag viel Konzentration und Willenskraft aufzubauen. Die Schüler lernen ihre Körperenergie zu nutzen und diese einzusetzen.

Im Gegensatz zu anderen Sportarten ist Karate kein wilder Sport, sondern vertritt eine meditative Ausführung mit Ritualen, wie die Begrüßungszeremonie.

Die Abteilung kann sich über sehr viel jungen Zuwachs freuen und wird von vielen

Schülern gerne besucht. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf die Verteidigung von Angriffen, als auch auf die Auseinandersetzung mit Angriffen an sich gelegt. Gerade in der heutigen Zeit wird das leider immer wichtiger.

Wir sind momentan in der Vorbereitung auf die ersten Gurtprüfungen, sowohl bei den Anfängern, als auch bei den Fortgeschrittenen. Und wir kommen dem Ziel immer näher. Trotz dieser vielen positiven Neuigkeiten gibt es auch ein Problem. Ich als Trainer schließe bald mein Abitur ab und steige in das Berufsleben ein. Dadurch bin ich leider daran gehindert das Karatetraining weiterzumachen. Somit wird händeringend ein Nachfolger gesucht, aber wir sind sehr zuversichtlich, dass sich jemand finden lässt. Wenn ihr euch Karate mal anschauen möchtet, könnt ihr gerne zu den angegebenen Zeiten das Training besuchen oder euch telefonisch bei mir melden. **Fabian Sievert**



Grundlagenübungen das A und O auch beim Karate-Sport



Körpergröße spielt beim Karate keine Rolle.



Ein anspruchsvoller Sport, der Konzentration und Willenskraft prägt.

Moderne Heizsysteme Heizungs- und Sanitärservice



OT Dorum · Alsumer Straße 34
27639 Wurster Nordseeküste
Tel. 0 47 42 – 25 42 96
www.heisse-heizung.de



Ansprechpartner: ARNO ZIER · Tel. 0170-5871772 · arno@zier.de
 WILLY JAGIELKI · Tel. 0157-30183033 · willy.jagielki.de

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



DEICHLAUF

Der 34. Wremer Deichlauf hat nach 2 Jahren „Corona – Pause“ 2022 wieder stattgefunden. Die Teilnehmerzahl war leider nicht so hoch wie in den Vorjahren, vermutlich waren einige noch vorsichtig, denn wir hörten auch von weniger Teilnehmern bei anderen Laufveranstaltungen.



Start 34. Wremer Deichlauf 2022.

Dieses Jahr wird unsere „kurze“ Runde 300 Meter länger sein, weil ein Teilstück außen Deichs direkt an der Wasser-/Wattkante neu hinzukommt. Es sind dann 5.300 Meter und unsere große Runde, wie schon im letzten Jahr 15.900 Meter.

Auf der 5.300 Meterrunde bieten wir wieder einen gesonderten Walkingwettbewerb an. Neu ist dieses Jahr auch, dass für Mitglieder des TuS Wremen 09 die Startgebühren entfallen. Zudem erhält jeder Teilnehmer ein Laufshirt mit Aufdruck.

Auch wieder dabei ist unser Zeitnehmer Thomas Hargus aus Otterndorf, der mit seiner professionellen Ausrüstung eine automatische Zeitnahme durchführt. Auf einer großen Uhr können die Läufer gleich beim Zieleinlauf ihre Zeit ablesen und anschließend sofort auf einem großen Monitor ihre Platzierung sehen.



Wahrscheinlich der Läufer mit den meisten Starts beim Deichlauf. Walter Heyroth (Start-Nr.: 213), 88 Jahre, TuS Wremen 09.

Im Zieleinlauf gibt es wieder Erfrischungen und Obst für die Läuferinnen und Läufer sowie ein reichhaltiges Kuchenbuffet in der TUS Halle.

Der 35. Wremer Deichlauf findet am Samstag, 13. Mai 2023 statt. Anmeldungen sind unter www.wattzeit.de oder über die TUS-Homepage www.tus-wremen09.de möglich.

Mit sportlichen Grüßen,
Arndt



Übungsleiter: WOLFGANG TIETJE · Tel. 04742-1485, wolfgang.tietje@t-online.de
ANDREAS EICKERNJÄGER · andreas.eickernjaeger@web.de

Wann? Start 12. Mai 2023
Wo? Sportplatz Mulsum



DIE SPARTE „DEUTSCHES SPORTABZEICHEN“ BEIM TSV MULSUM STELLT SICH VOR

Bereits seit über 15 Jahren bietet der TSV Mulsum jedes Jahr an das deutsche Sportabzeichen abzulegen und dazu natürlich auch im Vorfeld unter Aufsicht geschulter Übungsleiter die einzelnen Disziplinen zu trainieren und die eigenen Leistungen dadurch zu verbessern.

Dazu trifft sich eine sportbegeisterte und lustige Gemeinschaft von Sportlern aller Altersgruppen zwischen Mai und September an zumeist fünf Hauptterminen und ebenso diversen separat abgesprochenen Einzelterminen, um die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens für jeden zu ermöglichen. Dazu wird nach dem sorgfältigen Aufwärmen zunächst geübt und dann versucht die in den Kategorien Ausdauer,

Kraft, Schnelligkeit und Koordination notwendigen Leistungen zu erbringen. Bei allem Ehrgeiz die erforderlichen Werte zu erzielen kommt in jedem Fall der Spaß nicht zu kurz. Es wird bei uns immer viel gelacht. Zusätzlich gehen wir im Herbst an einem separaten Termin auch noch ins Schwimmbad, um die Schwimmfertigkeiten der Sportler bestätigen zu können.

Lust bekommen? Das Sportabzeichen kann jeder ablegen – vollkommen egal in welchem Alter. Wir freuen uns immer über „neue Gesichter“. Für 2023 sind derzeit folgende Abnahmetermine (jeweils freitags mit Beginn um 17:30 Uhr – Der erste Termin findet in jedem Fall in Mulsum auf dem Sportplatz statt, danach ggf. auch an anderen Sportstätten) vorgesehen: 12.05.2023 / 16.06.2023 / 07.07.2023 / 18.08.2023 / 08.09.2023 + Schwimmtermin im Sep. oder Okt. 2023

Mit sportlichem Gruß

Wolfgang Tietje und Andreas Eickernjäger



Verleihung des Sportabzeichens in der Wremer Fischerstube v. l. vorn: Andreas Eickernjäger, Bettina Garbrecht, Meike Sell, Walter Heyroth, Sabine Wisch. Hinten v. l.: Janne Garbrecht, Thomas Garbrecht, Ilka Lütjen, Anja Seegers, Renate Heidtmann, Wolfgang Tietje.

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 Kreuzfahrtterminals

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



BANK\$TAGE

DIE WAHRSCHEINLICH GEILSTE BANK DER STADT!

WIR ROCKEN DEINE TRÄUME

Bankstage ist deine Bühne!

Für dein Leben, deine finanzielle Zukunft – wir sind deine persönlichen Life-Roadies, die dich auf deiner Tour durchs Finanzleben begleiten.

EINE MARKE DER



Volksbank eG
Bremerhaven-Cuxland

WWW.BANKSTAGE.DE



Übungsleiterin: ANGELIKA HEITMANN
angelikaheitmann@outlook.de

Wann? Freitags 15:00 - 16:00 Uhr
Wo? TuS-Halle Wremen



KIDSDANCE IST EIN TANZKURS FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Hier werden Tanzschritte geübt und zu Choreographien zusammengestellt. Getanzt

wird eine Mischung aus HipHop Moves und Latein Amerikanischen Tanzschritten. Coole Bewegungen zu Musik für Jungen und Mädchen. Wer Tanzen und Musik liebt, ist hier genau richtig.

Angelika



Eine ganz große Show liefern die Kids bei der Sportwoche 2022 ab.



Und auch die Eltern, die Großeltern und die Geschwister waren hellauf begeistert.



Übungsleiter: VLADISLAV MARJASOV, Tel. 0176-61398840
Übungsabende: Montag ab 18:00 Uhr Erwachsene
Dienstag ab 15:00 Uhr Jugend, ab 19:30 Uhr Erwachsene
Freitag ab 16:00 Uhr Jugend, ab 19:30 Uhr Erwachsene
Wo? TuS-Halle Wremen



1. Herren

Die erste Herren hat eine super schwere Hürde vor sich. Die erste Herren Kämpfte gerade gegen den Abstieg in der Landesliga.

Leider durch Umstände wie Krankheit, Arbeit und Umzüge haben wir das Problem, dass wir uns aktuell auf einem Abstiegsplatz befinden. Ich bin aber guter Dinge, dass wir die Liga halten können.



Die erste Herrenmannschaft. Auch wenn`s schwer wird, sie sind überzeugt die Liga halten zu können.

2. Herren

Die zweite Herren befindet sich aktuell auf dem besten Wege die Meisterschaft zu holen. Nach vielen hart umkämpften Spie-

len sind die Männer auf dem besten Weg Meister zu werden und in die Bezirksliga aufzusteigen.



Wremens zweite Herren auf dem besten Weg zur Meisterschaft.

3. Herren

Die dritte Herren hat sich sehr gut im Mittelfeld in der Kreisliga gefestigt. So, dass die Mannschaft ohne Druck befreit aufspielen

kann. Angst auf einen Abstiegsplatz zu kommen, braucht sie nicht zu haben.

Vladislav Marjasov

nordMARKE

MARKEN | DESIGN | STRATEGIE

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

Wir entwerfen Logos & Markenzeichen.

Wir entwickeln Marketing-Strategien,
entwerfen analoge und
digitale Markenerlebnisse
und programmieren Websites
für unsere Kunden in aller Welt.

Post In der Langen Straße 24 | 27639 Wurster Nordseeküste | Inh. Harry Zier
Telefon 04705.660 3960 Email info@nordMARKE.de Netz www.nordMARKE.de

NEU

KOMBITICKET

WURSTER NORDSEEKÜSTE

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!**





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



Jeden Montag von 16:00 bis 18:00 Uhr treffen wir uns in der TuS Halle. Als erstes wärmen und kräftigen wir uns, bevor wir auf's Trampolin gehen. Dann erlernen wir einzelne Sprünge wie Sitzt, Drehungen, Rollen etc. oder ganze Übungen.

Ab und zu spielen wir auch nur. Wer Lust hat mitzumachen kann jeder Zeit kommen. Wir machen ein Sommerfest und zu Weihnachten Schwarzlicht-Turnen.

Kreismeisterschaft

Am 15.10.2022 fand nach zwei Jahren Corona wieder die Kreismeisterschaft Cuxhaven statt. Ich, der TuS Wremen, durfte sie ausrichten. Mit vollem Erfolg.



Zahlreiche Turnerinnen und Turner sind zur Kreismeisterschaft nach Wremen angereist.

Wir hatten 45 Teilnehmer aus 7 Vereinen. Leider hatten wir keine Wremer Beteiligung. Ich freue mich schon auf die nächste Kreismeisterschaft am 14.10 2023. Bedan-

ken möchte ich mich beim Vorstand für die Unterstützung und beim Mulsumer Verein für das Ausleihen des WB. **Doris**



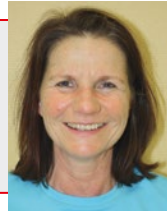
Strahlende Gesichter bei der Siegerehrung



Eine gelungene Veranstaltung.



Übungsleiterin: CLAUDIA SCHWARZER
Tel. 04705-730 · claudia.schwarzer@wremen.de



Wann? Mittwochs 18:00 – 19:00 Uhr
Wo? TuS-Halle

SPORT HILFT GEGEN ALTERS- BESCHWERDEN!!!

Mit 30 Lebensjahren beginnt (leider) der körperliche Abbau und man verliert Muskulatur, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer! Außer man steuert dagegen!! Bestes Beispiel dafür sind die Damen der Frauengymnastik, die sich weder durch Wind und Wetter noch anderen Widrigkeiten davon abhalten lassen, zum Training zu kommen.

Neben dem Trainingseffekt der verbesserten Koordination, Kraft und Ausdauer trägt die Stunde auch zu gesteigertem Wohlbefinden, besserem Selbstwertgefühl und Training der Willensstärke bei.

Und natürlich pflegen wir damit auch unsere sozialen Kontakte.

Wir haben noch Plätze frei in unserer Runde. Einfach mal vorbeikommen, reinschauen und mitmachen!!

Claudia



Sie steuern dagegen, sie haben noch Muskulatur, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer.



NORDSEEKOM

TELEFONIE  INTERNET



WIR VERBINDEN
KOMMUNIKATION AUS LEIDENSCHAFT

 WWW.NORDSEEKOM.DE  04705 951720  NACH VEREINBARUNG





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

Wann?

Kleinkinderturnen: Donnerstag: 16:00 – 17:00 Uhr, 3 – 6 Jahre

Kinderturnen: Donnerstag: 17:00 – 18:00 Uhr, 6 – 13 Jahre

Wo?

Schulturnhalle Wremen



Jeden Donnerstag um 16:00 Uhr treffen wir uns in der Schulturnhalle. Wir sind ca. 15 - 20 Kinder im Alter von 3 - 6 Jahren. Wir hängen, springen, laufen, rollen und spielen.



Beim Kinderturnen ist die Schulturnhalle auch schon mal ein Abenteuerspielplatz ...

Eine Stunde weiter geht es gleich weiter beim Kinderturnen im Alter von 6-? Jahren. Da verbessern wir unsere Grundfähigkeiten und machen auch Spiele wie Brennball, Völkerball usw.

Nach jeder Übungsstunde gibt es einen Abschlusskreis mit Apfelessen. Wir feiern auch mit den Eltern, Omas und Opas Fasching, Sommerfest und Weihnachten. Dann platz die Halle aus allen Nähten. Wer Lust hat ist herzlich willkommen.

Doris



... oder ein leckeres Obst- und Gemüserestaurant.



...oder eine Berg- und Talbahn ...



Übungsleiterin: KATHARINA DEPPMEYER
Tel. 0176-24945184

Wann? Mittwoch 15:45 – 16:45 Uhr
Wo? TuS-Sporthalle



ELTERN-KIND-TURNEN

Beim Eltern-Kind-Turnen sind alle Kinder im Alter ungefähr ein bis drei Jahren herzlich willkommen! Wir treffen uns jede Woche, immer mittwochs um 15:45 Uhr, zum gemeinsamen Aufbau toller Bewegungslandschaften.

Mit unseren großen und kleinen Geräten schaffen wir jede Woche abwechslungsreiche, spaßige Bewegungsmöglichkeiten für unsere jüngsten Mitglieder! Nach unserem Begrüßungslied kann es dann richtig losgehen. Ob unsere Jüngsten lieber klettern, balancieren, werfen, rutschen, schaukeln, durch Tunnel kriechen oder mit kleinen Autos durch die Halle flitzen - es ist für alle Kinder etwas dabei. So wird von Beginn an auf vielfältige Weise nicht nur Körpergefühl,

Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit gefördert, sondern auch ein wöchentliches Gemeinschaftserlebnis geschaffen – auf der einen Seite für die Kinder mit ihren Eltern, auf der anderen Seite aber auch für die Kinder untereinander, die in unbeschwerter Atmosphäre aufeinandertreffen.

Am Ende bauen wir gemeinsam ab und verabschieden uns gegen 17:00 Uhr mit ein paar Liedern voneinander.

Damit die ersten Erfahrungen beim Turnen möglichst vielfältig und sicher gemacht werden können, werden die Kinder immer von einer Bezugsperson begleitet – diese Aufgabe können aber natürlich nicht nur Eltern, sondern auch Großeltern übernehmen.

Bei Interesse sind alle herzlich eingeladen, zu einer Schnupperstunde vorbeizukommen! Wir freuen uns!

Liebe Grüße, Katharina Deppmeyer



Glückliche Eltern und fröhliche Kinder - ein tolles Ergebnis der Kinderturnstunde.

Mehr Unabhängigkeit mit Energie aus der Region

Sonne

für Heizung und Dusche



Stückholz

automatische Zündung
Im Winter nur 1 Mal
in 24 h Holz nachlegen



Pellets

voll automatisch auch als
Kombi-Lösung mit Stückholz



Holz- oder Pellet-
Kaminofen
auch als Hybridsystem

Hackgut & Pellets

voll automatisch mit eigenem
Holz oder Anlieferung



„Wir freuen uns
auf Ihren Anruf.“
Olaf Rave und
Michael Bösch

Unsere Zukunft ist
ERNEUERBAR

Besuchen Sie unsere Erstberatungstermine rund um das Thema
„Heizung modernisieren mit erneuerbaren Energien“
Anmeldung unter Telefon (04723) 4908448



rave & bösch GmbH
Am Altenwalder Bahnhof 11
27478 Cuxhaven - www.rave-boesch.de



Personal - Sicherheit - Facility

Dienstleistungen GmbH

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



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

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



Werbetechnik u.G.

Beschriftungen, Textildruck,
Digitaldruck, Gravuren,
Schilder aller Art

...mit Sicherheit ein starkes Team!



Übungsleiterin: KATHRIN DAHL

Tel. 04705-810800 • 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



25 JAHRE ABTEILUNGSLEITUNG

In den 70er Jahren hat Josef Vollmannshauer nach dem Bau der Wremer Turnhalle die Volleyballabteilung gegründet. Diese fand regen Zulauf und wurde von Josef mehr als 20 Jahre erfolgreich geleitet. Es gab über viele Jahre Damen-, Herren- und Jugendmannschaften. Außerdem ist mit Jörg Nitsch ein Profispieler aus der Arbeit von Josef hervorgegangen. Zudem gab es eine Freizeitgruppe, die über die Jahre mit viel Spaß und Ehrgeiz sportlich aktiv war. Im Jahr 1997 habe ich dann diese tolle Abteilung von Josef übernommen. Zu dem Zeitpunkt hatten wir nur noch zwei Damenmannschaften, eine Freizeitgruppe und eine Gruppe für die kleinen Nachwuchsspieler*innen. Bis auf die Freizeitgruppe wurden



Gratulation und Präsente vom Präsidenten Uwe Friedhoff an Kathrin Dahl für 25 Jahre erfolgreiche Abteilungsleitung.

alle Spieler*innen von Holger Wieting und Hansi Grevenstein trainiert und betreut.

Im Laufe der Jahre ging es uns wie anderen Vereinen und Sportarten: Das Interesse für den Mannschaftssport ließ nach, ob zugunsten von Fitnessstudios oder anderen Freizeitaktivitäten, aber mindestens eine Damenmannschaft hatten wir immer gemeldet. Seit 2015 engagiert sich Jörg Nitsch wieder in seinem Heimatverein und unterstützt Holger und Hansi als Trainer. Die 1. Damenmannschaft profitiert von seinen Erfahrungen als Jugend-National- und Bundesligaspieler. Holger und Hansi haben sich all die Jahre unermüdlich um den Nachwuchs in Sachen Volleyball gekümmert, z. B. durch die Teilnahme am Ferienpass des Samtgemeinde Jugendringes oder durch Trainingswochenenden mit Übernachtung in der Turnhalle. Diesem Engagement, einer Lehrerin, die früher in Wremen gespielt hat, den Aktivitäten auf dem Beachvolleyball und den Fun-Turnieren in der Sportwoche ist es zu verdanken, dass die Volleyballabteilung des TuS wieder boomt.

In der Saison 2022/23 konnten wir das erste Mal seit Jahren wieder eine Herrenmannschaft, die auch noch Jugend spielen darf, melden. Diese wird von Britta Malkmus und Holger Wieting betreut. Außerdem ist geplant, in der nahen Zukunft wieder eine 2. Damenmannschaft zu melden. Fazit: Lläuft bei uns!!!!

Mit sportlichen Grüßen!
Kathrin Dahl



Übungsleiterin: KATHRIN DAHL
Tel. 04705-810800 - kadahl@gmx.de

Wann? Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
Fr. 18:30 – 20:30 Uhr

Wo? Schulturnhalle



ENDLICH WIEDER GEMEINSAM TRAINIEREN

Nachdem uns die Pandemie 2020 und 2021 einen ordentlichen Strich durch die Rechnung gemacht hat, konnten wir 2022 endlich wieder in die Saisonvorbereitung starten.

Ob auf dem Beachfeld oder in der Halle – wir alle waren froh darüber, dass wir endlich wieder gemeinsam trainieren durften und danach auch das eine oder andere kühle Getränk zusammen genießen konnten.

Mit einem Heimspieltag, einem superleckeren Buffet am Spielfeldrand und einer soliden Leistung starteten wir am 17. September

in die Saison. Wie könnten wir diesen erfolgreichen Tag bloß am besten feiern? Die Antwort war klar: Pizza bestellen. Getränke wurden natürlich schon vorher besorgt. Am Ende des Abends wurde dann noch eine Runde "mit dem Bob gefahren".

Nach einer ärgerlichen Niederlage beim Geestemünder TV III wuchs unser Ehrgeiz und die Motivation, sodass wir am nächsten Heimspieltag gleich zwei Siege einfahren konnten. Die weitere Saison verlief für uns sehr erfreulich und auch beim Training hatten wir wie immer viel Spaß.

Das Jahr neigte sich so langsam dem Ende zu uns so kamen auch die Feiertage. Das bedeutete für uns: Die Weihnachtsfeier konnte endlich wieder – diesmal ohne Videokonferenz ganz in Präsenz- stattfinden.



Jule Berkemann, Runa Sender, Veronica Tietje, Kathrin Dahl, Jörg Nitsch, Sabine Bröker, Anne Klauder, Monika Wöhlke, Marie Cichy



Runa Sender, Jörg Nitsch, Anna Achilles, Sabine Bröker, Kathrin Dahl, Monika Wöhlke, Anne Klauder, Jule Berkemann, Yvonne Cordts, Marie Cichy, Veronica Tietje

Aktive Spielerinnen und Ehemalige kamen hier zusammen und es wurde –richtig, man kann es sich schon fast denken – mal wieder ein großes Festtagsbuffet aufgetischt. Um Mitternacht konnten wir dann noch dem Geburtstagskind Jörg zu seinem Ehrentag gratulieren und ließen die Feier dann gemütlich ausklingen.

Auch Rosenmontag konnte wieder richtig zelebriert werden. In verschiedensten Kostümen und Verkleidungen haben wir uns zum Training getroffen und so kann es schon mal passieren, dass Krümelmonster gegen Pipi Langstrumpf auf dem Feld steht.

Ein paar neue Gesichter gibt es bei uns auch noch: Im Laufe des Jahres hatten wir nämlich einige Neuzugänge. Nele Eibs, Sarah

Lilkendey, Kira Neubauer und Tabea Hagenah unterstützen die Mannschaft in Zukunft.

Tabea Hagenah und Jule Berkemann



Veronica Tietje, Kathrin Dahl, Yvonne Cordts, Sabine Bröker, Anna Achilles, Jule Berkemann, Marie Cichy, Lynn Rücker, Silvana Waitschies, Tabea Hagenah, Kira Neubauer, Nele Eibs



Trainer:	BRITTA MALKMUS Tel. 04705-9517530 • brimit1613@gmail.com
Wann?	Dienstags von 16-18 Uhr Donnerstags von 18:00-19:00 Uhr
Wo?	Schulturnhalle



Wir sind ein „Haufen“ volleyballbegeisterter Jungs zwischen 15 und 18 Jahren. In der Saison 2022/2023 haben wir das erste Mal am Spielbetrieb teilgenommen. In der Bezirksliga 1 haben insgesamt sieben Mannschaften teilgenommen. An unserem letzten Spieltag haben wir gegen GTV III (zurzeit auf Platz 2 der Tabelle) mit 3:2 nur knapp verloren und unser allerletztes Spiel gegen SFL 3:0 gewonnen (siehe Foto)! Das war ein super Saisonabschluss! Nach diesem Spieltag waren wir auf dem Platz 5 der Tabelle.

Neben dem normalen Ligabetrieb haben wir außerdem noch an der U18 und der U20 Meisterschaft teilgenommen. Insbesondere unsere U18 Mannschaft (siehe Foto) hat sich sehr gut verkauft. Wir sind bei der Regionsmeisterschaft dritter geworden u.a. dadurch, dass wir die Mannschaft vom GTV, bestehend aus Spielern der GTV III Mannschaft unserer Liga, klar mit 2:0 schlagen konnten. Dadurch hatten wir uns direkt für die Bezirksmeisterschaft qualifiziert. Dort konnten wir uns allerdings nicht mehr weiter für die Nordwestdeutsche-Meisterschaft qualifizieren.



3:0 Sieg gegen SFL, v. l. hinten: Robert, Julian, Julius, Tim, Jannik, Amiro, vorne: Joschka, tom, Luca, ganz vorne: Britta (Trainerin)



U18 Mannschaft, v. l.: Julius, Luca, Jannik, Amiro, Tom (Betreuer), Joschka, vorne: Jost, Robert, Elias (Betreuer)

Neben dem Ligabetrieb und den Meisterschaften haben wir außerdem noch diverse Freundschaftsspiele bestritten und interne Turniere bzw. Feiern mit der 2. Damen veranstaltet. Sobald das Wetter gut genug ist,

ist unser Beachplatz auch immer ein beliebter Anlaufpunkt. Bei unserem internen X-Mas-Turnier haben sich die Damen und Herren vom Foto (es fehlt Emilia) den Platz 1 gesichert.



1. Platz X-Mas Turnier, v. l.: Franziska, Moana, Elias, Jost, Tom, es fehlt Emilia



VOLLEYBALL / 2. DAMEN

Trainer:	HANSI GREVENSTEIN, HOLGER WIETING Tel. 04742-3443137 - grevenstein@gmx.net
Wann?	Montags 16:45 – 18:30 Uhr Mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr
Wo?	Schulturnhalle



Hallo, wir sind die 2. Damen-Volleyballmannschaft vom TUS Wremen. Seit Anfang 2023 trainieren wir jeden Mittwoch, von 18.00 – 19.30 Uhr, um uns auf die kommende 23/24 Saison vorzubereiten. Außerdem trainieren wir montags, von 16.45 – 18.30 Uhr, gemeinsam mit den Herren im Mixed-Training. Die jüngsten sind bei uns zwischen 13 und 14 Jahren alt und für die

gute Stimmung sorgen vor allem unsere Trainer Britta, Hansi & Holger. Schaut auch gerne auf unserem Instagram Account @pritsch_perfects vorbei. Wenn ihr jetzt auch Lust auf Volleyball bekommen habt sind alle Damen ab 13 Jahren bei uns herzlich willkommen! Schaut sonst auch gerne bei der Freitagsgruppe, den Freizeit-volleyballern oder den Herren vorbei.



2. Volleyball Damen mit Trainer Holger



Türöffner:	JÖRG KNÜTTGEN joerg.knuettgen@yahoo.de
Wann?	Mittwochs ab 19:30 Uhr bis open end
Wo?	Schulturnhalle



LIEBE VOLLEYBALLFREUNDE UND ALLE DIE ES NOCH WERDEN WOLLEN

Wir sind eine Freizeit Truppe, bei der der Spaß am Volleyball spielen im Vordergrund steht. Alle sind herzlich zum Mitspielen eingeladen. Ob jung oder alt, ob m/w/d, ob spielstark oder Anfänger alle können mitspielen und das macht die Truppe aus. Es gibt immer viel zu Lachen und der Einsatz eines jeden wird anerkannt und bejubelt. Wir hoffen das wir nach der Coronazwangs-pause und den Reparaturarbeiten nach dem

Wasserschaden in der Halle schnell wieder zu unserer alten Teilnehmerzahl zurückfinden. Ab 18 Uhr geht es los. Doch etliche kommen später noch dazu, denn wir haben die Halle open end.

Über unsere WhatsApp-Gruppe verabreden wir uns in den warmen Jahreszeiten auch kurzfristig zum Beachvolleyballspielen auf dem Beachfeld in Wremen. Teilweise spontan auch an anderen Tagen und Zeiten.

Wenn Du nun Lust bekommen hast bei uns mitzuspielen komme einfach vorbei und spiele mit und habe Spaß!

Jörg Knüttgen



Unsere Freizeit-Truppe ist international



Trainer: HOLGER WIETING/HANSI GREVENSTEIN

Wann? Freitags 17:00 – 18:30 Uhr

Wo? Schulturnhalle



HEY, WIR SIND DIE VOLLEYBALL-FREITAGSGRUPPE!



Holger mit seiner Freitagsgruppe

Unsere Gruppe besteht aus Kindern von 10 bis 14 Jahren. Wir spielen, wie der Name schon sagt, jeden Freitag von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr in der Wremer Schulturnhalle Volleyball. Unsere Trainer sind Holger und Hansi. Sie sind immer nett, lustig und können sehr gut Volleyball erklären. Uns macht das Volleyball-Training immer sehr viel Spaß!

Wir hoffen, wir haben euer Interesse geweckt und ihr habt Lust, uns mal beim Training zu besuchen.

Wir freuen uns auf euch!



Zum Trainingsauftakt Netzarbeit.

Ideenreiche & starke Produkte für Ihren Erfolg!

Das können Sie von uns erwarten:

MEDIENDESIGN für kreative Lösungen und Ideen – ein professionelles Logo und ein einprägsames sowie wirkungsvolles Corporate Design.

OFFSET- und DIGITALDRUCK.

Individuelle WEBSEITEN im responsiven Webdesign – optimiert für mobile Endgeräte sowie Suchmaschinen. Hochwertige WERBETECHNIK für Fahrzeugbeschriftungen, Schilder, Banner und Aufkleber. Geschäftsdrucksachen für den kompetenten Firmenauftritt sowie WERBEARTIKEL für ein perfektes Marketing!



Druckhaus Wüst
Die Kreativdruckerei



**Ortsverband
Wremen**

Blutspendetermine in Wremen

20. Juni 2023,
organisiert von der Wremer Feuerwehr

19. September 2023,
organisiert vom DRK-Ortsverband

Ihr Blut kann Leben retten!



**TOHUUS
IMMOBILIEN
BERND ICKEN**

Landschlachtereie und Party-Service

Themann & Sohn

Inh. Thomas Themann

**Freerkedamm 12 · 27607 Geestland OT Langen-Imsum
Telefon 0471 85292**

**Unsere Zeiten am Wremer Dorfplatz:
dienstags 10.00 - 14.00 Uhr**

SPEZIALIST FÜR SPANFERKEL

Ansprechpartnerin: GESA LANGLO
Tel. 04705-1296

Wann? Montags um 14:30 Uhr und um 18:00 Uhr
Wo? Treffpunkt: Dorfplatz Wremen



Wohlbe finden steigern und
Ausdauer trainieren beim
Laufen, laufen, laufen dabei
Kräftigen der Bein-, Arm-, und
Rückenmuskulatur und gleichzeitig
Entspannen sowie natürlich die
Natur genießen



Die Nachmittagsgruppe

Das alles bietet Nordic Walken. Wenn man den richtigen Zeitpunkt erwischt, kann man wunderschöne Sonnenuntergänge erleben oder auch mal einen Seeadler beobachten. In der dunklen Jahreszeit wird nicht gekniffen sondern Stirnlampen und Warnwesten sorgen fürs Sehen und Gesehen werden. Wer nun Lust bekommen hat, sich uns anzuschließen, ist herzlich willkommen. Ein Ereignis darf ich nicht verschweigen: Die jährliche Wochenendreise im September. Letztes Jahr ging es nach Lübeck. Bei der obligatorischen Stadtbesichtigung hatten wir dieses Mal leider nicht so viel

Glück: Es schüttete wie aus Eimern. Dafür belohnte uns der nächste Tag mit Sonnenschein auf unserem Ausflug nach Travemünde und dem Spazierweg entlang des



Die Abendgruppe

Brottener Ufers. Renate Heidtmann, die aus persönlichen Gründen leider nicht mitfahren konnte, hat es sich nicht nehmen lassen – gefüttert von uns mit Informationen – die Ereignisse und Atmosphäre in einem Gedicht einzufangen.

Gesa Langlo



UNSERE WALKINGTOUR INS UNGEWISSE 2022 VON RENATE HEIDTMANN

1. Tag

Gewalkt sind wir fleißig das ganze Jahr,
unser Orga-Team (Anke, Gesa, Regina) nicht untätig war.
Unser Ziel ist wieder unbekannt,
um 9 Uhr kamen alle zum Bahnhof gerannt.
Renate diesmal konnte nicht mitkommen,
drum haben wir zum Abschied alle einen Schluck Sekt bekommen.

Nach einigen Umstiegen wurde deutlich, dass es nach Nordosten geht,
auf dem Bahnhofsschild Lübeck steht.



Ankunft in Lübeck

Unsere Hotelzimmer nach hinten raus lagen,
so war eventueller Straßenlärm gut zu ertragen.
Wie üblich brauchten wir jetzt erst mal einen Kaffee und ein Stück Kuchen,
dafür mussten wir nicht lange suchen.

Die Stadtführerin legte ein gutes Tempo an den Tag,
so dass die Gruppe kaum zu folgen vermag.
Als sie bemerkte, dass wir waren nicht so schnell als Gruppe,
meinte sie trocken, dass wir seien doch eine Walking-Truppe.
Zunächst gab es Lagerhäuser und ähnliche Varianten,
als wir tiefer in die Stadt eindringen, wurde es interessanter.
Abends hatte Anke ein Lokal aufgetan, wo ihre Tochter oft verkehrte,
beim Bestellen ließ sie den Kellner wissen, dass Friederike das Restaurant
sehr verehrte.

So gab es auf Kosten des Hauses noch zum guten Schluss
einen hervorragenden Grappa, ein Genuss.



Der Sektempfang

2. Tag

Regen war am Vormittag nicht angesagt, drum verbrachten wir in Travemünde den halben Tag. Eine Wanderung vorbei an toller Küste, wir ließen uns nicht trügen, es erinnerte stark an die Kreidefelsen von Rügen.

Zur Mittagszeit wir statteten ab Niederegger einen Besuch, die Reservierung hatten sie nicht auf dem Schirm, sie stand aber zu Buch. Kuchen war kaum vorhanden und schmeckte uns nicht sehr, etliche Teller an unserem Tisch wurden nicht leer.



In Travemünde

Wie üblich kam auch das Shoppen nicht zu kurz, der Regen erleichterte uns den Entschluss. Obwohl nicht gemeinsam unterwegs gewesen zu diesem Zwecke, kamen Bettina und Gesa mit den gleichen Tüten um die Ecke.

Das Abendessen nahmen wir in einem nobleren Restaurant ein, die Preise konnten dann auch nicht so niedrig sein. Die Speisen nicht zu üppig, aber fein angerichtet, hat uns gefallen, satt geworden sind wir trotzdem, und geschmeckt hat es allen.



Die obligatorische Stadtführung

Den Abend ließen wir ausklingen mit Weißwein und Rosé,
alle waren zufrieden mit dieser Idee.

3. Tag

Am Abreisetag die Frage war, welchen Zug sollten wir nehmen,
wir hatten die Wahl zwischen Cuxhaven und Bremen.
Die Verbindung Cuxhaven war schneller, aber wir mussten dort warten,
im Bahncaf  gab`s noch Erfrischungen aller Arten.



Am Brodtener Ufer

Diesmal das Geld reichte nicht ganz aus,
also stockten wir unser Ersparnis auf.
Ein Hinweis für die nächsten Jahre,
20 oder 30 € mehr zu sparen.

Renate bekam noch ein kleines Trostpflaster mitgebracht,
S s es aus Lübeck hat ihr Freude gemacht.

Unser Dank gilt unseren drei Organisatoren
Und hoffen sie halten weiterhin offen die Ohren.

WIR GRATULIEREN UNSEREM 1. VORSITZENDEN ZUM 30-JÄHRIGEN FREIZEITJOB

1993 wurde Werder Bremen zum 3. Mal Deutscher Meister, die fünfstellige Postleitzahl wurde eingeführt, das Heizöl kostete 0,49 DM je Liter, Gottlieb Wendehals trällerte „Jetzt geht's erst richtig los“ und Uwe Friedhoff wurde einstimmig zum 1. Vorsitzenden des TuS Wremen 09 gewählt.

Berufung und Genugtuung, denn er ist mit Leib und Seele dabei. Es brachte und bringt ihm Spaß und aufrichtige Freude den Vorsitz seines Vereins führen zu dürfen. Bereits mit 8 Jahren schlug der quirlige, blonde Krauskopf seine Wurzeln im TuS. Hatte er doch von seinen Eltern den Vorna-



Uwe Friedhoff neuer Vorsitzender des TuS Wremen 09

Der TuS Wremen 09 zählt mit rund 800 eingetragenen Mitgliedern zu den größten Vereinen im Landkreis Cuxhaven. Während der Jahreshauptversammlung im Deutschen Haus wurde ein neuer Vorstand ge-

wählt. Walter Albrecht, der den Verein sieben Jahre geführt hat, legte sein Amt nieder. Nachfolger wurde der bisherige Stellvertreter Uwe Friedhoff. Dessen Amt bekleidet nun Harjo Dahl. Unser Foto zeigt den TuS-

Vorstand nach den Wahlen: Kassenswart Theo Schübler, Sozialwart Bernd Icken, Jugendwart Klaus Gloystein, stellvertretender Vorsitzender Harjo Dahl, Vorsitzender Uwe Friedhoff und Schriftführer Willy Jagielki

Nordsee-Zeitung vor 30 Jahren. Ein strahlender Präsident.

Und 2023? Werder ging die Puste aus und spielt gerade mal wieder in der 1. Bundesliga. Das Heizöl kann man kaum noch bezahlen und wird als Umweltverschmutzer verbannt und Gottlieb zieht im Himmel seine endlose Polonaise.

Lediglich die Postleitzahl hat mit Uwe 30 Jahre durchgehalten.

Durchhalten – nee, dass trifft nicht des Pudels Kern. Es war und ist für Uwe eher eine

men des allseits beliebten HSV-Fußballidols Uwe Seeler erhalten.

Seine Karriere begann mit fleißigem Turnen bei Tante Dorte auf dem Saal des Vereinslokals „Deutsches Haus“. Doch das runde Leder lockte und so war Uwe sehr schnell auf dem Sportplatz zu finden. Angefangen bei den „Knaben“ dribbelte und fummelte er seine Gegner schwindlig. Ein Naturtalent, ohne Frage.



Uwe Friedhoff (kniend 2. v. l.) als aktiver Fußballer alle ausgetrickst. So errang dann auch die A-Jugend dreimal in Folge den heißbegehrten Pokal der Landesstube und viele andere Erfolge.

Im Laufe der nächsten Jahrzehnte profitierten die Schüler- und Jugendmannschaften und die 1. Fußballherren von seinem auffallenden Talent und seiner spielerischen Dominanz.

Durch Gründung der Spielgemeinschaft Wremen/Mulsum siegte und feierte sich die 1. Herren bis in die Bezirksoberliga. Zu der

damaligen Zeit immerhin die vierthöchste Fußballklasse Deutschlands. Uwe war zeitweise der einzige Wremer Spieler in dieser Elf. Angebote von anderen Vereinen woanders oder noch höher zu spielen, lehnte er – wie sein fast ebenso talentierter Vor-Namensvetter aus Hamburg – stets ab.

Schon während seiner aktiven Fußballzeit schnupperte Uwe 1981 als Festausschussmitglied Vorstandsluft und wurde 1988 zum 2. Vorsitzenden und fünf Jahre später zum zehnten 1. Vorsitzenden in der Vereinsgeschichte gewählt.

Und weitere „kleine Vereinsjobs“ kamen später hinzu, wie Mitglied in der Fahnenabordnung, im Aufsichtsrat des FC Land Wursten und seit 2019 auch in der Redaktion der TuS Vereinszeitschrift.

Eine Vielzahl von Höhepunkten krönten Uwes nunmehr 30-jährige Amtszeit. Die größte Errungenschaft war zweifelsohne 2005 die Einweihung der TuS-Halle. Nach 97 Jahren endlich ein eigenes Zuhause



Von zwei Profis (Wilfried Friedhoff und Wolfgang Bultmann) angelehrt. Konnte bei uns Uwe ja nix schiefegehen.

se. Neue Sparten erblühten und die Mitgliederzahl stieg steil an.



Es ist soweit. Richtfest der TuS - Turnhalle

1999 wurde das 90-jährige Vereinsbestehen und 2009 das 100jährige Vereinsjubiläum jeweils mit einem umfangreichen Sportprogramm gefeiert. Die Flutlichtanlage bekam neue Strahler. Ein fester Unterstand wurde 1996 durch Eigenarbeit auf dem Sportplatz geschaffen und im letzten Jahr nach einem Brand durch einen komfortablen Containerausbau ersetzt. Mit finanziellen Rücklagen konnte sich der TuS 2001 einen vereinseigenen Bus leisten, der erstmals 2011 und in diesem Jahr zum zweiten Mal durch ein sehr gut erhaltenes Fahrzeug ersetzt wurde.



Für nichts zu schade unser Präsident, wenn Not am Mann ist. Hier zusammen mit Gerd Ruhland.

Und in all diesen Jahren waren das sportliche Geschehen und die Aktivitäten des Vereins durch die positive Entwicklung im Breitensport geprägt. Seit vielen Jahren können sich die Mitglieder in 14 Abteilungen bewegen, auspowern, Spaß haben und das Miteinander genießen.

In diesem Mai wird die 41. Sportwoche mit dem 35. Deichlauf erneut die Beständigkeit und Entwicklungsfähigkeit des größten Wremer Vereins zeigen.



Goldene und Silberne Ehrennadeln von Kreis- und Landessportbund und Harald Graw gratuliert

Uwe erhielt für sein außergewöhnliches Engagement 2013 vom eigenen Verein und vom Kreissportbund jeweils die Goldene und 2019 vom Landessportbund die Silberne Ehrennadel verliehen. Diese Ehrungen sind eindeutige und verdiente Zeichen der Anerkennung für eine lange und verantwortungsvolle ehrenamtliche Tätigkeit.

Aber die größte Bestätigung für sein Wirken dürfte wohl das Vertrauen seiner Mitglieder über drei Jahrzehnte sein, denn alle seine Wiederwahlen verliefen ohne Gegenkandidaten und einstimmig.



Mit Vollgas in die nächste Runde!

So gratulieren wir unserem Vorsitzenden herzlich zu diesem sehr seltenen Jubiläum und wünschen Uwe weiterhin eine feste Gesundheit sowie die bleibende Freude und

Leichtigkeit dieses Amt noch viele weitere Jahre auszuüben. Gut Sport!

Die Redaktion, Willy Jagielki



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.

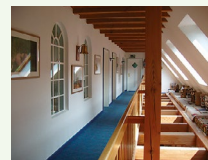
– Urlaub einmal anders! –

Auf Wunsch jeden Morgen friesisches Frühstück!

Telefon (04705) 242 · Fax (04705) 1332

e-mail: dircksen@deichhof.de

Internet: www.deichhof.de





VIELFÄLTIG, FRISCH UND FAIR!

Alles für Ihren täglichen Bedarf!



In der Langen Straße 24 | Wurster Nordseeküste
Mo-Fr 7:00-19:00 | Sa 7:00-13:00 | So 8:00-12:00
Betreiber: Elbe-Weser Welten gGmbH (Partner der EDEKA)

eww.de



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

www.nordMARKE.de

Sie erreichen uns unter: 04705.660 37 17

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SIND KOMPLETT ÜBERFLÜSSIG!

Ja, das ist richtig. Allerdings müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein, damit man auf Nahrungsergänzung komplett verzichten kann.

Die wären zum Beispiel: An erster Stelle steht eine gesunde Ernährung, Gemüse, Gemüse, Gemüse, Salat und Gemüse ;o) biologisch angebaut und am Besten direkt vom Feld, frisch geknackte Nüsse und viele Wildkräuter. Wildkräuter enthalten viel mehr Vitamine und Mineralien als vergleichbare Mengen an „modernen“ Salaten und Gemüse.

Außerdem muss sichergestellt sein, dass die Antioxidantien, die wir über diese gesunde Ernährung aufnehmen, nicht wieder durch Stress verbraucht werden. Im medizinischen Sinne bedeutet „Stress“ alles, was den Körper auf irgendeine Art anstrengt oder überfordert. Dazu gehören nicht nur ungeduldige Chefs oder Streitereien, sondern auch Lärm, Feinstaub oder Zigarettenrauch, Umweltgifte – auch Teppiche oder Schrankwände können Gifte freisetzen – und sogar Zahnmaterialien können giftig sein.

Weiterhin sollten wir erholsam schlafen, denn Schlafmangel ist ein großer Stressfaktor.

Selbst solche alltäglichen Dinge wie Handys oder W-Lan generieren große Mengen an freien Radikalen, die dem Körper die Antioxidantien rauben. Auch wenn wir krank sind, Schmerzen haben, schwanger sind oder uns körperlich anstrengen, haben wir einen höheren Bedarf an Vitaminen und Mineralien.

Wir sind chronisch unterversorgt mit Vitamin C. Andere Säugetiere bilden es in Leber und Darm selbst.

Bei einem Tier von 70 kg wären es ungefähr 5000 Milligramm. Wir Menschen haben im Laufe der Evolution die Fähigkeit zur Bildung von Vitamin C leider verloren.

Vitamin D – In Deutschland reicht die Sonne allein, selbst von Mai bis September, kaum aus, um unseren Körper ausreichend mit Vitamin D zu versorgen. Wir müssten uns jeden Tag über Mittag ohne Sonnenschutz mit nackten Armen und Beinen mindestens für eine halbe Stunde in der Sonne aufhalten, um unseren Bedarf an Vitamin-D zu decken. Dafür müsste dann aber auch die Sonne jeden Tag scheinen ;o)
Ab Oktober ist dann Vitamin D in unseren Körpern wieder Mangelware.

Um es mal in einem Satz zusammenzufassen: Wenn wir völlig gesund sind, gut schlafen, uns extrem frisch und vitalstoffreich ernähren, wenn wir keinen Umweltgiften oder elektromagnetischen Feldern ausgesetzt sind, wenn wir den ganzen Tag bei leichter Bewegung in frischer Luft unterwegs sind, harmonische Beziehungen und einen erfüllten Alltag haben – dann, aber auch nur dann sind Nahrungsergänzungsmittel komplett überflüssig.

Durch unsere heutige Lebens- und Ernährungsweise gibt es aber noch einige andere Stoffe, die fast nie ausreichend vorhanden sind: Vitamin E, Omega-3-Fettsäuren, Zink und Selen zum Beispiel fehlen in unserer Nahrung.

Was meinen Sie – brauchen Sie Nahrungsergänzungsmittel?

Liebe Grüße, bleiben Sie gesund!

Ihre

Kathleen Giersch



HURRA JUBILÄUM - 30 JAHRE DIE WREMER VEREINSZEITUNG

Beim Ausdauersport kommen einem ja bekanntlich die besten Ideen. Und so ist es denn auch gar nicht verwunderlich, dass zum Beispiel der Wremer Deichlauf dort irgendwo hinterm Deich zwischen Schmarren und Wremertief das Licht der Welt erblickte. Inzwischen steht am 13. Mai 2023 der Lauf Nummer 35 an. Also schon lange ein fester Termin im Wremer Veranstaltungskalender.

Bei einem Dauer-Lauf am Außendeich wurde auch noch ein weiteres Projekt, die Vereinszeitung des TuS Wremen 09, aus der Taufe gehoben. Es muss so Anno 1992 gewesen sein, denn bereits im folgenden Frühjahr 1993 wurde die erste gedruckte Fassung mit den besten Wünschen des amtierenden Bürgermeisters, Gerd Holst, und natürlich des frisch gewählten neuen ersten Vorsitzenden des TuS Wremen 09, Uwe Friedhoff, in unserem Dorf verteilt. Das war also genau vor 30 Jahren. Ja, hurra ein Doppel-Jubiläum!

Vereinszeitung für alle kostenlos frei Haus

Ein wichtiger Beweggrund für die Erfindung der Vereinszeitung war, dass bei den Mitgliederversammlungen des mit ca. 750 Mitgliedern größten Vereins der Gemeinde Wremen, mit fallender Tendenz nur ca. 45 Personen anwesend waren. Das war nicht in der Ordnung, hatte der Verein doch für alle etwas zu berichten und nicht nur für eine kleine Handvoll. Und wenn die Mitglieder sich die Informationen nicht abholen wollen, muss man sie eben mit einer Vereinszeitung frei Haus liefern.

Eine weitere wichtige Prämisse für die Zeitung war, dass das Projekt dem Verein kein Geld kosten durfte. Okay, am ehrenamt-

lichen Engagement der Schreiberlinge und Hobbyfotografen sollte es nicht mangeln, aber der Druck kostete natürlich Geld. Ohne die Wirtschaft, ohne Anzeigen ging es nicht. Und das Redaktionsteam war -und ist auch heute noch angenehm überrascht- welche große Unterstützung die Zeitschrift auf diesem Wege immer wieder erfährt. Es gibt Betriebe, die halten dem Heft seit der ersten Ausgabe die Treue. An dieser Stelle allen unseren Unterstützern schon einmal ein ganz dickes „Dankeschön!“ Dann stellte die Redaktion bestehend aus Anke Menke, Henning Siats, Arno Zier, Peter Valentinitsch, Renate Grützner und Willy Jagielki das erste Heft in einer Auflagenstärke von 1.000 Stück auf die Beine.

Ziele abgesteckt

Im Editorial dieses Heftes hieß es: > Diese Zeitschrift soll Sie über den mitgliederstärksten Verein in unserem Dorf informieren. Sie soll unterhalten und -jawohl- kräftig Werbung machen. Werbung für ein gesundes Leben mit Sport und Werbung natürlich auch für den TuS. Denn wie heißt es doch so schön in den Anzeigen des Deutschen Leichtathletik Verbandes: „Im Verein ist Sport am schönsten!“ Die zahlreichen Aktiven, die ihre Lust an der körperlichen Bewegung in den verschiedenen Sparten schon ausleben, werden das bestätigen und damit sie nicht unter sich bleiben, wollen wir auch den Noch-Nicht-Aktiven die Vielfalt des Wremer Sportvereins näher bringen. Die Berichte aus den einzelnen Abteilungen sollen aber nicht den einzigen Schwerpunkt der Wremer Vereinszeitung darstellen. Geplant sind darüber hinaus z. B. Beiträge zur gesundheitsbewussten Ernährung, Buchvorstellungen, Terminankündigungen und



So ging's los. Anke, Henning, Willy, Arno, Renate und Peter im heimeligen Wohnzimmer.

aktuelle Themen und Trends, die auch für „Wremer Sportbewegte“ interessant sein können. Last but not least soll die Zeitschrift für den TuS aber auch für Nichtmitglieder die Möglichkeit bieten, Ideen, Kritik und Meinungen zum Sportverein und zum Vereinsleben auszutauschen. Natürlich ist für einen solchen Austausch die Mitgliederversammlung das geeignetere Forum. Das soll auch in der Zukunft so bleiben.

Damit waren die Ziele der Wremer Vereinszeitung abgesteckt. Sie haben im Wesentlichen auch heute ihre Bedeutung nicht verloren. Ob sie alle auch immer erreicht wurden, das sei einmal dahin gestellt aber redlich bemüht hat die Redaktion sich jedenfalls. Die Besetzung der Redaktion der „Wremer“ war durchaus beständig zu nennen, aber immer mal wieder fanden auch Veränderungen statt. Das war sehr schön und effektiv, brachte es doch die Kreativität des gesamten Gremiums voran, wenn neue Mitglieder mit neuen Ideen zu der Gruppe stießen. Zum anderen war es aber auch sehr traurig, wenn „begnadete“ Ideengeber*innen und Autor*innen die Redaktion

verließen, um zu neuen Ufern aufzubrechen. Seit dem ersten Heft gehörte Henning Siats zur Redaktion und sollte lange Jahre sehr erfolgreich, bis 2019, für das Gelingen des Heftes die Fäden in der Hand halten.

Die Redaktion 1993 bis heute

Nachfolgende Mitglieder gehören oder gehörten der Redaktion mal länger und mal kürzer in verschiedenen Funktionen an:

Anke Menke	1993 bis 2019
Arno Zier	1993 bis heute
Peter Valentinitsch	1993 bis 2018
Renate Grützner	1993 bis 1999
Willy Jagielki	1993 bis heute
Henning Siats	1993 bis 2019
Theo Schüßler	1996 bis 2018
Hendrik Friedrichs	1999 bis heute
Regina de Walmont	2000 bis 2008
Michael Scheper †	2000 bis 2009
Dieter Menke	2009 bis 2016
Wolf-Dieter Lutz	2009 bis 2020
Werner Blohm	2010 bis heute
Gert König-Langlo	2019 bis heute
Uwe Friedhoff	2019 bis heute
Gesa Langlo	2020 bis heute

Ach du liebe alte Zeit

Doch nicht nur die Redaktion der Zeitung ist in einem steten Wandel, auch das Heft selbst hat heute mit der ersten Ausgabe nicht mehr allzu viel zu tun. Gestartet wurde 1993 mit einer ca. 50-seitigen schwarz-weiß Ausgabe. Die Redaktionssitzungen fanden bei den Mitgliedern der Redaktion reihum Zuhause statt. Schön gemütlich wurden bei alkoholfreiem Bier, Sprudel und Chips in den privaten Wohnzimmern auf dem heimeligen Sofa die Gliederungen diskutiert und geeignete Bilder zurecht geschnippelt. Das TusCulum gab es ja noch nicht, das stand erst ab dem 11. März 2005 zur Verfügung. Und die Geschichte lehrt – es geht, TuS-Zeitung machen auf dem Sofa! Die Texte waren ja auch ganz okay, aber die Bilder – was haben wir den Leserinnen und Lesern nur für Fotos zugemutet? Verschwommen und unscharf, da nützte dem geneigten Leser auch die beste Brille nichts. Kein Wunder, Digitalisierung war weiland ja fast noch ein Fremdwort und Smart-Phones mit High-Tech Kamera waren völlig unbekannt.



Theo, Hendrik, Willy und Henning in hitziger Diskussion, aber immerhin das Heft war dann in Farbe.

Die ersten Fotos und Artikel wurden nicht als digitale Word-, JPG- oder PDF-Dateien in die Cloud des Druckhauses upgeloadet, sondern sie wurden nach der Bearbeitung mit Leim und Schere auf analogem Weg

zum Drucker gebracht und der musste was Hübsches draus machen. Trotzdem waren wir stolz wie Bolle auf unsere Werke. Noch heute müssen wir aber dankbar sein, für so viel Nachsicht und Anerkennung unserer interessierten Leserschaft.

Es kommt Farbe ins Spiel

Aber die Technik schritt voran und mit ihm die Wremer Vereinszeitung. Die Fotos waren zwar immer noch schwarz-weiß aber sie wurden von Ausgabe zu Ausgabe immer besser. Grautöne, Kontraste, Konturen alles war inzwischen vorhanden. Die Hefte waren auf eine Stärke von ca. 100 Seiten angewachsen. Und dann war es so weit. Bereits nach zehn Jahren und 22 Ausgaben, im Jahre 2003, kam Farbe ins Spiel. Zwar nur auf der Titelseite, wir wollten ja auch nicht, dass uns die Sache nun zu bunt wurde, aber der Anfang war gemacht. Der Anlass war entsprechend, der Startschuss



Regina steigt aus und bekommt von Henning ein Dankeschön.

für die neue TuS-Turnhalle war erfolgt und unser Designer Hendrik Friedrichs hatte ein schönes, farbiges Titelbild vorgelegt, das nun die Wremer Nr. 22 zierte. Sechs Jahre und zehn Hefte später hatte dann das Dasein unserer Vereinszeitung als „graue Maus“ komplett sein Ende gefunden.

Mit der Herausgabe des 144-seitigen Jubiläumsheftes zum 100-jährigen Bestehen des TuS Wremen von 1909 wurde die Vereinszeitschrift vollfarbig und hochglänzend. Allerdings musste die Redaktion auch erkennen, dass dank fortschreitender Technik die Ergebnisse ihrer Arbeit zwar viel hochwertiger, die Abläufe bis zur Fertigstellung des Heftes aber auch viel aufwendiger, umfangreicher und zeitraubender geworden sind. Seinerzeit bestand kein Grund zur Furcht vor einer Arbeitslosigkeit durch den technischen Fortschritt. Um nun die Qualität bei der Aufmachung und dem In-

so lässt sich das Ergebnis der schwierigen Diskussionen wohl auf den Punkt bringen.

Verstärkung zum Jubiläum

Tja, sie war nicht einfach, die Sache mit dem Jubiläumsheft. Es verlangte allen Beteiligten viel ab, einen Zeitraum von 100 Jahren Vereinsgeschichte zu recherchieren, zu erfassen und für die Leser*innen hübsch aufbereitet zusammenzustellen. Eine große Erleichterung war es, dass Wolf-Dieter Lutz, als vielgereister, kenntnisreicher, wortgewandter Kommunalpolitiker und Dieter Menke, mit seinem Know-how, Organisationstalent und den Kompetenzen als ehemaliger Fußballer und Vorsitzender des Vereins, die Hilferufe der Redaktion erhörten und ab 2009 ihre Mitarbeit anboten. So war die Redaktion ganz gut für die Aufgabe „Jubiläumsheft 1909 bis 2009 – 100 Jahre TuS Wremen 09“ gerüstet.



Die Redaktion des Jubiläumsheftes 2009 jetzt im TusCulum. V. l.: Peter, Theo, Hendrik, Anke, Wolf-Dieter, Willy, Henning, Dieter und Arno

halt auch weiterhin zu gewährleisten wurde beschlossen, nur noch ein Heft pro Jahr, zur Sportwoche im Mai, herauszugeben. Weniger, aber dafür farbig glänzende Hefte,

Und diese Jubiläums-Ausgabe war dann auch wohl ganz gut gelungen. Inhaltlich gut gemacht und auch drucktechnisch auf dem aktuellen Stand. Wir haben jedenfalls wenig

Klagen, dafür aber viel Lob erfahren. Da es aber ja bekanntlich nichts gibt, was man nicht noch ein wenig besser machen kann... Okay – manche Fotos und die Schrift waren ein wenig klein geraten. Es waren halt viel Material und viele Informationen unterzubringen. Die Größe der Bilder und Buchstaben waren denn auch wohl ein Kompromiss. Sozusagen dem Sparzwang gehorchend blieb alles etwas kleiner. Seitenzahl und Kosten wären für uns sonst ins Unermessliche gestiegen. Vielleicht gibt's das Heft ja bald wieder „digital und größenverstellbar“ im Netz unter www.tus-wremen09.de

Eine funktionierende Redaktion ist wichtig, aber es sind ja nicht nur die eigenen Autorinnen und Autoren, die im Heft für Lesestoff sorgen. Ohne die fleißige Hilfe aus den 15 Sparten, die bei der Berichterstattung unseres Wremer Sportmagazins natürlich an erster Stelle stehen, gäbe es wahrlich nur Überschriften zu begucken. Deshalb ein großes Dankeschön an alle verantwortlichen Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleiter, die neben ihrem zumeist ehrenamtlichen Job, die Sparte am laufen zu halten, auch noch die Wünsche der Wremer-Redaktion erfüllen und pünktlich zum Redaktionsschluss interessante Berichte und schöne Fotos abliefern!

Sport statt Pillen - Prävention besser als Operation

Interessant wird unsere Wremer Vereinszeitung seit Anbeginn aber auch durch das Know-how, was im Bereich Gesundheit und Ernährung in Wremen, ja auch im TuS Wremen 09, angesiedelt war und ist und bisher unserem Heft immer zur Verfügung stand. Zu nennen sind hier insbesondere unsere ehemaligen Dorfärzte, die als Funktionäre oder als aktive Sportler*innen den TuS Wremen 09 oder auch die Vereinszeitung

sehr gefördert haben. Angefangen bei Heinz Popp über Christian Seibertshäuser und Walter Samsel bis zu Renate Grützner haben sie Sport und Ernährung als wichtige Bausteine für die Gesundheit immer wieder herausgestellt. Die zwei Letztgenannten haben als sportlich aktive Mediziner in Wremen in den 80er/90er Jahren eine Aera geprägt. Sie waren im Zusammenspiel mit dem Sportverein maßgeblich bei der „Erfindung“ und Initiierung der gesundheitspräventiven „Wremer Frühjahrskur“ und des Sport- und Ernährungsprogramms „TuS-Aktiv“ beteiligt, die bundesweit Beachtung fanden. Ihre Expertise fand in vielen verschiedenen Beiträgen unserer Vereinszeitung ihren Niederschlag.

Aktuell nicht wegzudenken aus unserem Heft sind auch die Fachbeiträge

- der Physiotherapeutin Katrin Wohlers von der Physio und Fitness-Praxis Ebbe und Flut,
- der Heilpraktikerin und Dipl. Biologin Kathleen Giersch von der Heilpraxis Giersch,
- und der Ernährungswissenschaftlerin Petra Hencken vom Institut für Ernährungs- und Gesundheitsförderung.

Diese Beiträge sind stets ein Gewinn für das Heft und stellen einen Mehrwert für die Leserinnen und Leser der Wremer dar. Die Redaktion freut sich über diese jahrelange Zusammenarbeit und ist bemüht, sie auch in der Zukunft erfolgreich fortzusetzen. Und die Redaktion freut sich auch über neue Köpfe in ihren Reihen. Wer Lust hat zum Gelingen des Heftes beizutragen, ist herzlich eingeladen. Kontaktdaten finden sich zur Genüge in diesem Heft.

Inhalte der „Wremer“

Doch die Inhalte der Wremer Vereinszeitung beschränken sich nicht allein auf die Schwerpunkte der sportlichen Abteilungen

des Vereins und auf Ernährung und Gesundheit. Die aufgeschriebenen Berichte und Geschichten gehen weit darüber hinaus. Natürlich gehören Interna aus dem Vereinsleben dazu. Das Vorwort des Präsidenten zum Beispiel, dass Ausgabe für Ausgabe wichtige Informationen des Vorstandes nicht nur für die Wremer Sportlerherzen beinhaltet. Seit 30 Jahren formuliert von Uwe Friedhoff und nie langweilig. Einen Glückwunsch an dieser Stelle für eine sooo lange schaffensfrohe Residenzzeit an der Spitze unseres Vereins und für alles Erreichte! Möge Uwe dem TuS in dieser Funktion noch lange erhalten bleiben!

Natürlich gehören die Ergebnisse der Mitgliederversammlungen und die Ehrungen verdienter, langjähriger Sportkameradinnen und Sportkameraden ins Heft. Beiträge aus der Vereinsgeschichte natürlich auch. Angereichert mit mehr oder weniger schönen historischen Fotos und zumeist festgemacht an Wremer Persönlichkeiten erlauben diese Geschichten einen Blick auf den Sportbe-

trieb unseres Dorfes in der guten alten Zeit. Die Sportlerkarrieren und Geschichten von Dorte Kaschubatz, Adolf Barkhorn, Conny Herfordt oder Klaus Nitsch waren nur einige Beiträge, die einen solchen Blick zurück erlaubten. Eindrucksvoll aber auch wenn Rolf Zeitler über Doktor Popp berichtete und wie er von ihm als Jugendtrainer shangheit wurde. Oder wenn Gerd Holst sich an die Nachkriegszeit erinnert, als noch barfuß oder mit Straßenschuhen am Außendeich gegen selbst zusammengeflückte „Bälle“ gebolzt wurde und man froh war, wenn man von Jupp Siedler zu Außenbegegnungen, z. B. in Sievern, mit einen stinkenden Fischtransporter gebracht wurde, weil man sich mit dem Rad in den unbefestigten Specken keinen Weg bahnen konnte. Bemerkenswert auch, dass nach dem Krieg der Kandidat zum Vorsitz nicht allein das Vertrauen der Mitglieder brauchte sondern er wurde von den englischen Besatzungsmächten bestimmt. Alles nachzulesen in den Geschichten der Wremer Vereinszeitung.



Nicht ganz vollständig - die Wremer-Redaktion 2016. Wolf-Dieter Lutz und Werner Blohm (1. u. 2. v. l.) verstärken seit 2009 das Team.



Und natürlich nahm und nimmt das Heft teil an wichtigen und unwichtigen gegenwärtigen Geschehnissen. Ob bei Reisen unserer Sportfreund*innen nach nah und fern, nach Celle oder Spiekeroog, nach New York oder in die Antarktis: Die Wremer war dabei. Der Brand und der Wiederaufbau des Misselwardener Pastorenhauses wurde redaktionell begleitet, natürlich das 100-jährige Jubiläum unserer Feuerwehr, dass unseres befreundeten Sportvereins in Mulsum, das des Sportvereins in Padingbüttel und die eigenen Feste und Jubiläen auch. Natürlich die Errichtung der TuS Turnhalle mit Einweihung am 11. März 2005 und viele, viele andere Dinge mehr, die zu erwähnen hier den Platz sprengen würde.

Den alten Erinnerungen folgen in den Heften zumeist die Vorstellung neuer Sportarten, Slackline, Bubble Ball, Standup Paddling, Apnoe-Tauchen, Disc-Golf, Strongman, Street-Workout, Speed-Stacking usw. – ob das was ist, um im TuS Repertoire aufgenommen zu werden? Man weiß es noch nicht, ist aber dank der Wremer Vereinszeitung gut informiert. Was geht ist Bogenschießen oder Radfahren im Verein. Erste Versuche laufen. Die Vereinszeitung

berichtet. Möglich war und ist das Projekt Vereinszeitung nur durch viel ehrenamtliches Engagement und man kann es nicht genug erwähnen, durch die Unterstützung unserer treuen Inserenten, auch wenn nicht bei jeder Anzeige ein Großauftrag winkt. Dafür sagen wir, zu unserem 30-jährigen Jubiläum, ein ganz dickes Dankeschön!

Stoppt das sinnlose Sterben! Stoppt die Kriege auf dieser Welt!

Die Wremer Vereinszeitung ist -wie der Verein- überparteilich, jeder soll nach seiner eigenen Façon glücklich werden. Aber die Menschen auch in der Redaktion sind nicht unpolitisch. Deswegen wurde das Heft 2022, im Jahre des völkerrechtswidrigen Überfalls Russlands auf sein Nachbarland, unter das Motto „Solidarität mit der Ukraine“ gestellt. Es wurden Spenden für ukrainische Flüchtlinge in Land Wursten gesammelt und der Wremer Deichlauf 2022 war ein „Lauf für den Frieden“. Das alles, weil wir auch in der Zukunft in Frieden und Freiheit demokratisch leben wollen und ohne Zensur eine so tolle Zeitschrift wie die Wremer Vereinszeitung herausgeben möchten!

Arno Zier

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





EHRUNGEN WÄHREND DER JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 2022

Corona ließ uns auch im vergangenen Jahr noch nicht so leben, wie wir es wollten. Terminbedingt lud der TuS also seine Mitglieder erneut im Herbst zur Jahreshauptversammlung ein.

Viele Mitglieder, darunter auch etliche Vertreter anderer örtlicher Vereine und natürlich dem TSV Mulsum, waren in die Wremer Fischerstube gekommen. Der Versammlungsraum war rappellvoll.

Nach dem Jahresbericht des 1. Vorsitzenden Uwe Friedhoff wurde es feierlich. „Ehrungen von langjährigen Mitgliedern“ stand auf der Tagesordnung. Nicht alle zu Ehrenden waren anwesend.

und ist Reinhard stets in spielerischer Hochform und begeistert seine Zuschauer.

Die goldene Ehrennadel erhielt Thomas Harms für 50 Jahre TuS-Mitgliedschaft. Ein Wremer Jung der von der Pike auf an hier Fußball gelernt hat. Beginnend von der Jugend bis zu den 1. Herren und später bei den sogenannten „Alten Herren“ war er als ein sehr schneller, athletischer und schussgewaltiger Spieler zu sehen. Aber auch das schnelle Laufen und über kurze und lange Strecken lag ihm und Thomas erreichte oft bei Laufveranstaltungen sehr gute Zeiten. Für 65 Jahre Vereinsleben wurden Gisela Graulich, Heiko Dahl und Benno Lübs mit



V. l.: Vorsitzender Uwe Friedhoff, Gisela Graulich, Marion Herfort, Wilfried Friedhoff, Thomas Harms, Benno Lübs, Reinhard Rehwinkel, Heiko Dahl und Sozialwartin Regina Sierck.

Als erstem wurde Reinhard Rehwinkel für 25 Jahre Mitgliedschaft die silberne Ehrennadel verliehen. Reinhard war und ist kein Sportler. Er versuchte es mal mit dem Sportabzeichen und er mühte sich auch einige Jahre in der Straßenfußballmannschaft „Vorwärts Hofe“ während der Sportwochen ab, aber seine Bühne war eine andere. Bei den Müllfischern, der Niederdeutschen Bühne, im Stadttheater und bei vielen anderen Gelegenheiten war

einer besonderen Ehrenurkunde bedacht. Gisela war vom Kinderturnen an bei Tante Dorte und ist später bei den Frauen beim Turnen und deren sonstigen Bewegungsabenden und Geselligkeiten gelandet. Etliche Fotos aus den letzten Jahrzehnten in der Vereinszeitung zeugen von Giselas Aktivitäten. Heiko ist von Kindesbeinen an durch und durch Fußballer und ein besessener Vereinsmensch. Auch wenn er beruflich viele Jahre



nicht ständig vor Ort sein konnte, verlor er seine Fußballer nie aus den Augen. Ließ es seine Zeit zu, war Heiko auf dem Sportplatz zu finden. Von 2000 an trug er die Verantwortung als Fußballfachwart für die SG Wremen/Mulsum. Heiko übernahm 2005 den Vorsitz des gegründeten FC Land Wurstens für 13 Jahre, um den Fußball in Land Wursten zu bündeln, neu zu organisieren, zu fördern und zukunftsweisend aufzustellen. Siehe auch „DIE WREMER“ Ausgabe 2019.

Benno genoss das vielfältige Vereinsleben. Kinderturnen, Tischtennis, Leichtathletik, Fußball und Badminton (1983-87 Spartenleiter) waren seine Stationen. Stets ehrgeizig, strebsam, zielorientiert und niemals „aufgeben“, so kannte ihn jeder. Andere Lebenseinflüsse ließen Benno auf weitere sportliche Aktivitäten verzichten. Dennoch war es für ihn eine Selbstverständlichkeit TuS-Mitglied, wenn auch passiv, zu bleiben. Zum Schluss der Ehrungen an diesem Abend wurden Marion Herford und Wilfried Friedhoff für ihre jeweilige 70 Jahre Vereinstreue besonders gewürdigt. Eine zweifellos sehr lange Zeit. Der lang anhaltende Applaus der Versammlung wertschätzte die Ehrungen. Für Marion war es 1952 selbstverständlich

im Sportverein Wremen zu turnen, sich mit anderen gleichaltrigen zu bewegen, zu spielen und ganz viel Spaß zu haben. Jahrzehntelang erfreute sich Marion an den Turn- und Gymnastikübungen. Leider musste sie gesundheitsbedingt vor etlichen Jahren damit aufhören. Aber auch für Marion gilt, einmal Tus, immer TuS.

Wilfried Friedhoff kann auf eine sehr lange und aktive Fußballerzeit zurückblicken. „Vize“ hatte als Knabenspieler begonnen und sich altersbedingt und leistungsentsprechend fortwährend zu einem Spieler mit viel Übersicht, Spielwitz und als knochenharter Kämpfer entwickelt. Aber auch seine sportliche Kameradschaft und Mannschaftstreue waren beispielhaft. Nach seiner Fußballerzeit war Vize als 2. Vorsitzender von 1979 bis 1986 im Vorstand des TuS tätig.

Die zu ehrenden Mitglieder Ursel Schüssler, für 70 Jahre Vereinstreue, Ulrike Polack für 50 Jahre Vereinszugehörigkeit sowie Martina Recht und Dennis Harms jeweils für 25 Jahre TuS waren an diesem Abend nicht anwesend. Sie erhielten ihre Ehrennadeln mit Urkunden nachträglich vom Vorsitzenden ausgehändigt.

Willy Jagielki

www.Holz-Michel.info

Michael Prüß

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





*18-20-Contra-Re-Bock. Der Freitag war den reizenden Skat-spieler*innen vorbehalten.*



*Und den Knobler*innen natürlich. Es ging um Ruhm und Ehre ...*



... gute Gespräche, spannende Spiele, leckere Fleischpreise ...



... und natürlich um viel Spaß an den Tischen.



Der Samstag war Deichlauftag. Auch berühmt für sein leckeres Tortenbüfett. Hier präsentiert von Anke, Regina und Heike.



Präsidentenrunde: Henning (Heimatkreis), Uwe (TuS Wremen 09), Hanke (Bürgermeister Wremen) und Guido (Marktmeister Wurster Nordseeküste).



Transponder für die Zeitmessung gab's bei Steffi und Arno.



Rollerfahrer Uwe und die beiden Hasen Huub und Henning kurz vorm Start.



*Die Wremer Nordic Walker*innen Regina, Renate, Gert, Gesa und Bernd.*



Wolfgang und Uwe, die Präsidenten der sehr befreundeten Vereine TSV Mulsum und TuS Wremen 09 beim Bankdrücken.



Seit mindestens 34 Jahren am Versorgungsstand dabei. Heike und Karin (Wo ist Bettina? Ach so, mit Henri unterwegs.)



Der Start des 34. Wremer Deichlaufes, der im Jahre 2022 auch als Demonstration für den Frieden gedacht war.



Die Freiwillige Feuerwehr Wremen – jedes Jahr unverzichtbar für die Durchführung des Deichlaufes.



*Die Volleyballer*innen präsentierten am Sonntag, bei der Sport-Show in der Halle, ihr Können.*



Die Kids-Dance-Gruppe brachte mit flotter Musik und tollen Choreografien gute Laune in die Halle.



*Holger und Inge freuen sich als Besucher*in über die tollen Darbietungen der Wremer Sportlerinnen und Sportler.*



Ganz wichtig für die Jüngsten, dass nach Corona beim TuS wieder unbedenklich gelaufen, gesprungen und geturnt werden kann.



Eltern und Kinder sind in der Halle mit großer Freude dabei.



Das Trampolin, seit eh und je ein beliebtes Sportgerät für jüngere und ältere Kinder.



Wer mochte, konnte Bogenschießen ausprobieren. Eine tolle Sportart. Inzwischen beim TuS als feste Abteilung eingekehrt.



Fit ab 50. „... Beinchen in die Höhe!“ Wohl dem, der es noch so gut hinbekommt, wie hier unsere Sportkameraden Henning und Uwe.



Akrobatik - meisterlich vorgetragen und manchmal ein wenig atemberaubend.



Eine Werbung für den Akrobatik Sport und sehr eindrucksvoll vorgetragen.



Ein dickes Dankeschön von allen an Birte, Kerstin und Regina für ihren Service, denn geordnete Abläufe, leckeres Essen und Trinken tragen ganz wesentlich zum Gelingen der Sportwoche bei.

FORM FOLLOWS FUNCTION - FORM FOLGT DER FUNKTION

Was in der Architektur gilt, gilt auch im Sport. Und zwar altersunabhängig. Studien zeigen, dass die Muskelmassen schon ab 30 abnehmen. Ab 60 findet dann bei den meisten ein regelrechter Muskelschwund statt. Warum das so ist, ist ein gesellschaftliches Problem. Und nur im sehr geringen Maße ein Problem unserer Biologie. Durch die Zellteilung erneuern sich viele Strukturen im Körper, so auch die Muskelzellen. Sie sind daher nie so alt wie der Mensch,

den lassen, mit denen man die Treppen am Deich hoch und runter gehen kann? Dann kann vielleicht die ‚Tiny Habit‘ Methode eine Möglichkeit sein. Hier geht es darum, den Aufwand so klein zu halten, dass man Veränderungen eher schleichend und unauffällig in seinen Alltag einbaut. Das wäre der Stand auf einem Bein beim Zähneputzen. Oder die Kniebeuge, immer wenn die Kaffeemaschine durchläuft. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.



in dem sie sich befinden. Im Schnitt sind unsere ältesten Muskelzellen zwischen 15 und 20 Jahre alt. Das bedeutet: Wir können sie immer trainieren!

Und jetzt kommt die große Frage: Wie fange ich an? Ich beobachte immer wieder zwei erfolgreiche Methoden Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Egal wie: Es geht nicht um den Waschbrettbauch oder imposante Oberarme, nicht um Sehen und Gesehen werden, sondern um Bewegungs- und Kräftehalt – es geht um die Gesundheit. Muskeln unterstützen den Bewegungsapparat, sie stabilisieren den gesamten Körper und schützen die Knochen. Menschen mit gut ausgebildeten und funktionsfähigen



Die Nummer eins ist, sich Gleichgesinnte zu suchen. Bei Nordic Walking- oder anderen Lauf-Gruppen beobachte ich das sehr regelmäßig. Beim Kraftsport eher weniger. Es muss auch nicht immer das Fitnessstudio sein. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht reicht anfänglich völlig aus. Und wenn sich keine Trainingspartner fin-

Muskeln können den Alltag auch in höherem Alter noch gut bewältigen, denn sie sind fit und mobil – und damit unabhängiger. Und solltet ihr noch auf der Suche nach Gruppen zum gemeinschaftlichen trainieren sein. Bei uns starten ab April, die ersten Kurse wieder nach einer laaaangen Corona Pause.

Katrin

WERDER FANCLUB WREMEN

Als ich mich mit Elke Annis traf, um für einen Artikel in diesem Heft über den „Wremer Fanclub Werder Bremen“ schreiben zu können, überraschte mich gleich im Flur ein beleuchteter Vitrinenschrank. Pickepackevoll mit Sammlungs- und Erinnerungsstücken von und über Werder aus den letzten Jahrzehnten.



Pickepackevoll mit Werder Erinnerungen

Einen Augenblick später kam Elke mit zwei Armen voller Fotoalben um die Ecke.

Nun gings zu den Anfängen und in die Geschichte dieser kleinen „Fangemeinde“, dessen Initiatorin Elke und bis heute auch das Herzstück geblieben ist.

Einiges wusste ich und hatte es selbst bei gelegentlichen Mitfahrten im Fanbus ins Weserstadion erlebt, aber was ich nun noch so alles erfuhr, überstieg meine Erwartungen.

Elke kam mit ihren Eltern Mitte der 60er aus

Hamburg nach Wremen. Ihr Vater betrieb auf Ellernwurth die Kistenfabrik und Elke heiratete flugs ihren Ingo. Sehr schnell fand sie Anschluss im bunten Wremer Vereinsleben. Als Sportbegeisterte interessierte sie sich natürlich auch zunehmend für Werder Bremen und lernte schnell Werderfans kennen. In den weiteren Jahren nutzte Elke des öfteren Mitfahrgelegenheiten, insbesondere mit Gerd Holst, der bereits Dauerkartenbesitzer war, ins Weserstadion.

Die Leidenschaft zu Werder entwickelte sich. Werder wurde 1965, 1988 und 1993 Deutscher Meister. Aus losen Fahrgemeinschaften und zunehmend echten Werderbegeisterten entstand Anfang der 90er, ein fester Kern aus Werderfans, der nun regelmäßig als Dauerkartenbesitzer alle Heimspiele besuchte. Auf der Nordtribüne, Block 9, auf Höhe des Mittelkreises mit bester Spielübersicht, dort waren sie nun im Weserstadion zu Hause. Man kannte sich ringsherum, im Dauerkartenlager.

Elke bündelte ihre Fangemeinde und ab 1993 nutzte sie regelmäßig den Firmenbus, von der jetzt von ihrem Ehemann geführten Kistenfabrik. Der Neunsitzer wurde mit Werder-Emblemen beschriftet. Man verzichtete zwar auf den Eintrag als offizieller Fanclub, eignete sich aber gewisse Rituale an, um das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken.

Außer den gängigen Trikots und Schals schmückte man sich mit Ansteckpins. Hatte man sie vergessen, kam Strafgeld in die Fankasse.

Elke fuhr immer. Wurde Sonnabendnachmittags gespielt, gings um 13 Uhr los. Das erste Flaschenbier durfte beim blauen Hinweisschild auf der A 27 kurz nach der Auffahrt in Debstedt getrunken werden. In



Bremen angekommen, wartete in der Nähe des Stadions in der Stammkneipe der resservierte Stammtisch auf die Wremer. Es wurde getrunken und getippt. Auf dem Weg ins Stadion gab es Bratwurst und auf der Tribüne hatte Elke immer die Werdersitzkissen dabei.

Was wurden hier für Emotionen entladen. Eine ganze Palette je nach Spielverlauf und Endergebnis.

Es wurde gelitten, gefeiert, geschimpft, sich gefreut, in den Armen gelegen, gestritten, gedroht oder war versteinert, traurig, enttäuscht, kaputt und fertig und fluchte über den Schiedsrichter, der mal wieder alles verpiffen hat. Und der Keller reagiert nicht mal! Das nächste Mal bleibe ich zu Hause. Oder man jubelte und freute sich schon auf das DFB-Spiel. So schön kann Fußball sein! Nach dem Spiel erfolgte die Aufarbeitung des Gesehenen in der Stammkneipe. Nochmal am Fernseher in großer Fangemeinde mit viel Hallo – und wer hat richtig getippt? Keiner? Dann sackte Elke das Geld für die Fankasse ein, denn es wurden auch zwischendurch Geselligkeiten gefeiert. Geburtstag, Weihnachtsfeiern, Jubiläen usw. und immer mit einer Werdertorte von Elke. Mittlerweile liebt auch -seit 20 Jahren- die Geschäftsstelle von Werder diese Torte. Zum Saisonschluss jedes Jahres hinterlässt Elke dort stets drei dieser süßen Backwerke. Ach ja, mit den Ritualen sind wir noch nicht zu Ende. Auf der Rückfahrt und sei es noch so spät, muss unbedingt auf dem Parkplatz „Harmonie“ eine Pause eingelegt werden. Musste keiner pinkeln, wurde geraucht oder einfach die frische Luft genossen oder man fuhr sich nach dem spannenden Spiel und das ganze aufregende Drumherum weiter runter.

Mit von der Partie waren anfangs Fredi Fitter, Manfred Uhde, Thorsten Annis, Horst

Kern†, Bernd Krumm†, Guido Schüssler, Markus Bremer, Jan Lilkeney, Annegret Knippenberg, Gerd Holst, Friedhelm Engelmann, Andre Heidtmann, Sarah Krumm, Matthias Annis, Kevin Annis und viele, viele mehr.

Konnten Kartenbesitzer am Spieltag nicht mitfahren, so profitierten andere von der Warteliste. So kamen im Laufe der Jahrzehnte viele Fans in den Genuss gut und günstig Werder spielen zu sehen.

Außer den Bundesligaspielen kamen noch die Heimspiele vom DFB-Pokal und die bis Anfang 2000 bestrittenen Spiele in europäischen Wettbewerben und in der Champions League hinzu. Wer erinnert sich nicht an die „Wunderspiele von der Weser“.

Und dann erzählte Elke mit leuchtenden Augen von den europaweit miterlebten Auswärtsspielen. Fünfundzwanzig Mal ist sie abwechselnd mit ihren Söhnen Thorsten und Matthias im Mannschaftsflieger zu den Spielen geflogen.

Ihre Alben sind prall voll von grandiosen Fotos von den Städten und Stadien. Quer durch Europa von Schottland bis Griechenland, von Österreich bis Zypern und in fast alle großen Stadien wie z.B. in Mailand, Rom, Madrid, Barcelona, London, Rom, Lyon begleiteten sie Werder. Mit großen Spielerpersönlichkeiten wie u.a. mit Johan Micoud, Rudi Völler, Andreas Herzog, Diego Wynton Rufer, Dieter Eilts, Naldo, Ailton und Claudio Pizarro war man während dieser Auswärtsspiele schon fast familiär beisammen. Eine schöne erlebnisreiche Zeit. Und heute?

Werder spielt schon lange nicht mehr international, sondern freut sich, gerade wieder Fuß in der 1. Bundesliga gefasst zu haben. Auch die Werderfangruppe ist nun nach mehr als drei Jahrzehnten intensiven und ausgiebigen Erlebens in den letzten Jahren



2013 im Weserstadion, v. l.: Elke Annis, Sarah Krumm, Manfred Uhde, Fredi Fitter, Kevin und Thorsten Annis

durch berufs-, alters- und krankheitsbedingte Lebenseinflüsse sehr ausgedünnt. Aber Elke mit ihren fast 80 Jahren fährt mit einem kleinen harten Kern (Sarah Krumm, deren Freundin Jenny und Jens Wetter) weiterhin ins Weserstadion, denn wer so viele Höhen und Tiefen von Werder mit erlebt hat,

weiß als Mitglied diesen Verein zu schätzen. Ich bleibe lebenslang grün/weiß und Werderfan, so Elke zum Abschluss unseres Gesprächs.

Von Elke Annis, aufgeschrieben Willy Jagielki



Feldmanns
SB - Hus
24h geöffnet

Feldmanns Hoflädchen

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

Natürlich lecker!
Feldmanns Käse aus Hofeigener Kuhmilch

www.hofladen-feldmann.de

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

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

DIE WURSTER RAUTE - FAN CLUB DES HSV

Am Ende der Saison 2017/18 war es dann soweit: Der Dino ist aus dem Oberhaus des deutschen Fußballs abgestiegen. Alle Versuche, diesen Abgang zu vermeiden, sind letztendlich lediglich ein Aufschub gewesen – das Unvermeidliche ließ sich nicht abwenden!!

Umso erstaunlicher war der Umgang der Anhängerschaft mit diesen neuen Tatsachen.

Nicht die „Totengräber“ und ewigen Pessimisten fühlten sich nun bestärkt, dem Verein den absoluten Untergang zu prophezeien, sondern viele neue Mitglieder traten in den Hamburger-Sport-Verein ein und eine große Anzahl an neuen Fanclubs gründete sich in den folgenden Wochen.

So geschah es denn auch im Wurster-Land. Dieter und Torben Menke, Reiner Frese, Niklas Grebe, Michael Bösch und Axel Heidtmann waren die Gründerväter des ersten „Offiziellen-HSV-Fanclubs“ in Wremen und umzu – die „Wurster Raute“.

Viele Männer und Frauen, Jungs und Mädchen folgten dem Aufruf und pilgerten zur Gründungsversammlung ins „Deutsche Haus“ nach Wremen.

Es wurde ein 3-köpfiger Vorstand gewählt, eine Verbandsatzung verabschiedet und die Aufnahme vieler neuer Mitglieder gestartet. Bis zum heutigen Tage zählt der Fanclub 95 Mitglieder zwischen 5 und 95 Jahren.

Auf diese Mischung von Jung und Alt sind wir besonders stolz. Jeder, der sein Herz an den HSV verloren hat, soll bei uns willkommen sein!

Unsere Aktivitäten sind vielfältig.

Wir versuchen jede Saison ein Heimspiel mit dem Reisebus anzufahren. Die Resultate ließen anfangs zu wünschen übrig -immer wenn wir mit unseren Mitgliedern im Stadion waren gab es teils hohe Niederlagen. Mittlerweile hat die Mannschaft es aber drauf und die letzten Spiele wurde nicht mehr verloren.

Es gab auch schon Besuch eines Spielers aus



Der Fanclub „Wurster Raute“ auf Tour zu einem Heimspiel des HSV.



dem Profikader bei uns im „Misselwardener Pastorenhaus“. Orel Mangala (mittlerweile in England bei Nottingham Forest) gab sich ein Stelldichein und unterhielt uns prächtig!



(EX-)HSV Profi Orel Mangala zu Besuch in Misselwarden. Dieter, Michael, Axel und Niklas machten ihn dann auch noch mit lokalen Besonderheiten des Genusses weingeisthaltiger Getränke vertraut.

Zum Abschluss der Veranstaltung erklärten wir ihm die Funktion der „Wurster Trinkleine“! Eine kleine Ausstattung an Bekleidungsartikeln haben wir auch schon im Programm: Hoodies, Polo-Shirts, T-Shirts und Fanschals mit dem Logo unserer „Wurster Raute“ befinden sich bereits im Umlauf und zeigen unsere gemeinsame Verbundenheit. Ansonsten organisieren wir Treffen zum gemeinsamen Fußballgucken mit Verpflegung und halten natürlich auch unsere Mitgliederversammlungen ab.

Die nächste Aktion ist im Frühjahr geplant: Am 28. Mai wollen wir unser 5-jähriges Jubiläum im Misselwardener Pastorenhaus feiern. Mit etwas Glück verbinden wir unser Jubiläum ja mit dem Wiederaufstieg in die höchste deutsche Spielklasse – und eigentlich gehören wir da ja auch hin!!!

Axel Heidtmann



Gesundheitspraxis

Manuela Drebel & Roland Küstner

0176-24708918 / 0174-9020343

27639 Wurster Nordseeküste (Wremen)
Wremer Str. 139



www.revivo-bodywork.de



Rosen-Methode
Begegnung und Berührung



Meditation
Kraft aus der Stille



Zen Shiatsu
Berührung, die bewegt



Thai Yoga Massage
Meditation in Bewegung

WURSTER PAULI ZECKEN BRUNWITT



Der offizielle St. Pauli Fanclub „Wurster Pauli Zecken Brun Witt“ wurde am 28. 12. 2021 von 7 Pauli Fans aus Mulsum, Cappel, Nordholz, Dorum und

Padingbüttel gegründet.

Mittlerweile ist er auf 19 Mitglieder angewachsen, hinzu kommen 2 „Nachwuchskräfte“ im Alter von 4 und 2 Jahren. Die Mitglieder kommen aus der Wurster Nordseeküste, aber auch aus Debstedt, Wanna und Hamburg.

„Eine sehr große Anzahl an Mitgliedern ist nicht unser Ziel, wir setzen mehr darauf, dass wir eine homogene Truppe sind und dass sich unsere Mitglieder mit den Zielen und dem Selbstverständnis des FC St. Pauli wie z. B. die strikte Ablehnung jeder Form der Diskriminierung von Menschen

und jeder Form von Rassismus, Sexismus und Hooliganismus, identifizieren. Respekt ist die Grundlage des gelebten Selbstverständnisses. St. Pauli ist mehr als nur Fußball, St. Pauli ist eine Lebenseinstellung.“, so der erste Vorsitzende des Clubs, Lüder Korff, „der Verein wird von seinen Fans geprägt und nicht von schwerreichen Investoren. Und wir stehen zum FCP und seinen Idealen, auch wenn der Wind mal zunimmt!“.

Über den Fanclubsprecherrat stehen die Wurster immer mit dem FC und allen offiziellen Fanclubs des FC St. Pauli in Kontakt. „Wir treffen uns, um gemeinsam Fußballspiele des Clubs am TV zu verfolgen, um Grillabende durchzuführen oder Freizeitaktivitäten zu unternehmen“, sagt der zweite Vorsitzende, Peter Behnke, und ergänzt schmunzelnd „natürlich kommt die Geselligkeit bei uns auch nicht zu kurz“.



Umzugsfahrzeug und Teilnehmer/innen des Clubs beim Umzug in Padingbüttel

So hat man sich z. B. getroffen, um gemeinsam zu bosseln und sich anschließend bei Grillwurst und stärkenden Getränken von den Anstrengungen zu erholen. Es sollen jetzt Bossel-Wettbewerbe mit anderen Fanclubs des FC St. Pauli organisiert werden. Auch wurde am Umzug zum 100jährigen Jubiläum des TSV Padingbüttel teilgenommen.

„Daneben organisieren wir Fahrten zu Heimspielen ans Millerntor, Stadionführungen oder einem Besuch des Museums 1910 im Millerntor Stadion.“, fügt Peter hinzu. Natürlich darf ein Club-Logo nicht fehlen, dieses wurde von Nele Behnke entworfen und ist jetzt das Wiedererkennungsmerkmal des Fanclubs. Mittlerweile ziert es Jacken und T-Shirts und als Aufkleber verschönt es so manche tristen Flächen.

Vier Mitglieder verfügen über Dauerkarten am Millerntor und verfolgen somit die Spiele meistens im Stadion. Auch Lüder verfügt über eine. „Es ist jedes Mal ein großartiger Gänsehautmoment, wenn die Jungs zu den Klängen von Hells Bells einlaufen. Ich habe mit meinen Hamburger Freunden – zusammen verfügen wir über 5 Sitzplatztickets im Kuchenblock – vereinbart, dass ich nicht jedes Heimspiel besuche und stattdessen immer mal 2 oder 3 Karten für ein Heimspiel erhalte. Somit kann ich dann ein, zwei Clubmitglieder zum Spiel mitnehmen, das sind dann lange und ziemlich vergnügliche Stunden auf dem Kiez, denn nicht immer fahren wir am gleichen Tage nach Hause ...“

Kontakt zum Fanclub: Lüder Korff / 0179 392 55 92 / lueder.korff@ewe.net



Übergabe der Club-Jacken

MULSUMER FAN-CLUB BORUSSIA MÖNCHENGLADBACH

Liebe Sportfreunde von Nah und Fern!

Seit die Gladbacher Fohlen-Elf in den 70er Jahren erfolgreich in der Bundesliga gespielt haben, sind einige Mulsumer Hardcore Fans ihrer Borussia Mönchengladbach treu geblieben. Bei dem größten Fan der Wurster Nordseeküste geht die Fanliebe sogar unter die Haut. Kuno Klotzke hat sich bei einer Spendenaktion auf dem Mulsumer Dorfplatz die Vereinsraute der Borussia auf den Oberarm tätowieren lassen.

Früher sind wir einige Male in das alte Stadion auf dem Bökelberg gefahren. Heute fahren wir ein bis zwei Mal im Jahr in den Borussia-Park. Das ein oder andere Spiel wird auch gemeinsam in der Borussenklause bei Manni Thielebeule geguckt.

Wir streben an, einen offiziellen Mulsumer Fanclub zu gründen. Zurzeit gehören dem

Fanclub Manni Thielebeule, Eike Seebeck, Ulf Thielebeule, Tilo Adebahr, Lasse Thielebeule und Kuno Klotzke an.

Eines der schönsten gemeinsamen Highlights war ein Europapokalspiel unter Flutlicht im Borussia-Park. An einem Mittwochabend im Dezember 2014 spielten unsere Borussen 3:0 gegen den FC Zürich. Wir hoffen, noch einmal in den Genuss eines solchen Europapokalabends zukommen. Auch die Bundesligaspiele gegen VfB Stuttgart, FSV Mainz 05, VfL Wolfsburg, Bayer Leverkusen, Hamburger SV und die Spiele gegen SV Werder Bremen waren ganz besondere Highlights. Aber auch in schweren Zeiten – in der 2. Bundesliga – haben wir dem Verein tapfer unsere Treue erwiesen.

Mit sportlichen Grüßen

Euer Kuno



Klein aber fein, der Mulsumer Borussen-Fanclub, hinten v. l.: Kuno Klotzke, Ulf Thielebeule, Eike Seebeck, vorne v. l.: Manfred und Lasse Thielebeule. Es fehlt Tilo Adebahr.



WREMER PUCKFREUNDE DER FISCHTOWN PINGUINS BREMERHAVEN

Unsere kleine Truppe Pinguins Fans aus Wremen entstand mehr durch Zufall. Ralf und Ulli Lilkendey sind ab und zu mal zum Eishockey gefahren haben dann Heiko und Angela Döscher motiviert mit zufahren.

Nach einer Männertour im Januar 2014 wurde aus ab und zu eine Regelmäßigkeit. Auch die Frauen gehören von nun an dazu. Seit der Saison 2014/15 sind wir Dauerkarteneinhaber. Die Puckfreunde aus Bremerhaven



Eine schöne Fan-Gemeinschaft - Puckfreunde aus Wremen und Bremerhaven



Heiko u. Angela Döscher, Ralf u. Ulli Lilkendey, Annegret u. Frank Knippenberg

haben uns in ihrer Ecke im Bereich des Fanblocks herzlich willkommen geheißen und halten immer die Plätze für uns frei, falls es, mit dem Zug nicht so klappt.

Es wurden schon viele Fahrten unternommen. Zuerst in der DEL 2 mit dem Zug nach Bietigheim, Frankfurt und mit dem Bus nach Ravensburg. In der DEL fuhren wir nach Augsburg, Köln und mit dem Schiff nach Düsseldorf und zum Champions League-Spiel nach Prag.

Seit ein paar Jahren wird mit viel Spaß und Freude mit den Puckfreunden aus Bremerhaven ein kleines Sommerfest bei Heiko und Angela im Garten gefeiert.

GUT ESSEN UND BEWEGEN GEGEN TRÜBSAL BLASEN

Der Mensch ist, was er isst – das wusste schon der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach. Unsere Lebensgewohnheiten beeinflussen nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unsere Laune. Mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Bewegung fühlen wir uns wohler und sind besser gelaunt. Auf Genuss müssen wir dabei nicht verzichten.

Doch an einem miesen Tag greifen wir meist nicht zu Obst und Gemüse, sondern genau zu jenen Lebensmitteln, die unserer Stimmung langfristig eher schaden. Hochkalorische, fett- und zuckerreiche Lebensmittel können eher zum Stimmungstief und zu Krankheiten führen. Schokolade gehört dabei zu den klassischen Seelentröstern.



Dipl. Öcotrophologin Petra Hencken

Doch besser ist es, Sie greifen häufiger zu gesunden Alternativen wie Nüsse, Obst, Sonnenblumenkerne oder Trockenfrüchte.

Besonders wichtig für eine „Gute-Laune-Ernährung“ ist eine ausreichende Versorgung mit Vit-

aminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Schon ein leichter Mangel kann unsere Laune erheblich beeinträchtigen.

Auch B-Vitamine, vor allem vorhanden in Vollkorngetreide, sind wichtig. Sie wirken nervenstärkend und heben die Stimmung. Auch ein Vitamin-C Mangel kann sich negativ auf die Serotoninversorgung des Körpers auswirken. Stress und Infektionen entziehen dem Körper Vitamin C. Daher essen Sie regelmäßig Obst und Gemüse! Mindestens drei Portionen

Gemüse und zwei Portionen Obst/Tag. Eine Portion ist jeweils Handteller groß.

Neben der ausreichenden Versorgung mit Vitaminen, sind vor allem Mineralstoffe und Spurenelemente für unseren Organismus wichtig. Sie sorgen für ein optimales Kooperieren zwischen Nerven- und Immunsystem. Ein Mangel an Calcium, Magnesium oder Zink kann ebenfalls schnell zu depressiven Verstimmungen führen.

Nikotin, Koffein und Alkohol behindern außerdem die Mineralstoffaufnahme. Entscheidend für eine optimale Funktion und Leistungsfähigkeit des Gehirns ist neben dem „was“ gegessen wird, auch das „wie“, „warum“ und „wann“. Ganz wichtig also: Regelmäßig essen und trinken! Und natürlich das Richtige!

Ein Tag könnte so aussehen:

Frühstück: Für einen optimalen Start in den Tag sorgt ein kohlenhydratreiches Frühstück mit zuckerfreiem Müsli, Vollkornbrot und etwas Gemüserohkost. Somit beugen Sie dem Stimmungstief vor.

Mittag: Zu Mittag empfiehlt sich ein leichtes Essen aus Kohlenhydraten. Geeignet sind vegetarische Gerichte aus (möglichst) Naturreis, Nudeln aus Vollkorn oder Kartoffeln mit Gemüse oder in Kombination mit Fisch oder wenig Fleisch.

Nachmittag: Auch am Nachmittag greifen Sie ruhig zu einem kleinen Snack, am besten zu frischem Obst um Heißhungerattacken am Abend vorzubeugen.

Abend: Abendliche Völlerei liegt in der Nacht schwer im Magen und kann den Schlaf beeinträchtigen. Daher sollten Sie abends nur wenig und leicht Verdauliches essen. Die letzte Mahlzeit des Tages sollte spätestens drei Stunden vor dem Schlafen gehen zu sich genommen werden.

Wenn Sie sich grundsätzlich ausgewogen ernähren, können Sie auch gelegentlich ein Stück Schokolade oder ein Glas guten Weins genießen, wenn Ihnen danach ist. Wenn der Körper mit allen lebensnotwendigen Stoffen versorgt ist, kann er auch besser mit Genussmitteln umgehen.



Und ganz wichtig: Trinken Sie mindestens 2 l, ungesüßte Tees und Wasser, denn wer zu wenig trinkt, ist oft gereizt und schlecht

gelaunt. Und Sport eignet sich für weit mehr als zum Kalorien verbrennen. Wer sich regelmäßig bewegt, tut damit seinem Körper Gutes. Viele Sportarten können sogar gegen Krankheiten helfen – manchmal sogar besser als Medikamente.

Sport wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Eine Studie besagt, Menschen, die regelmäßig Sport machten, fühlten sich besser. Das gilt besonders für Teamsportarten. Die größten Effekte erzielt man bei 45 Minuten körperlicher Aktivität an drei bis fünf Tagen die Woche.

In diesem Sinne, kommen Sie gut gelaunt durch das Jahr und bleiben Sie gesund.

Ihre Petra Hencken
Institut für Ernährung & Gesundheitsförderung, www.petra-hencken.de



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

LENA LÄUFT - NACHAHMUNG EMPFOHLEN!

Begonnen habe ich das Joggen Anfang 2020. Zu Beginn der Corona Pandemie. Ich fand es immer beeindruckend, was Menschen für Stecken laufen können und das, ohne danach komplett außer Atem zu sein. Als Kind war ich auch so sportlich, aber in meiner Jugend hat sich mein Interesse sehr geändert und führte immer mehr dazu, dass ich lieber gelesen, gezeichnet oder Serien geguckt habe.



Lena Kraske - vom Laufsport begeistert.

Meine Sportlichkeit und selbstverständlich Gesundheit kam dies nicht wirklich zu gute. Wenn ich nur Sport auf meinem Stundenplan gesehen habe, hat es mir den Angstschweiß auf die Stirn getrieben. Nach meinem Abi wollte ich dann eine Veränderung. Ich habe mehr auf meine Ernährung geachtet und hab erst mit langen Spaziergängen begonnen, weil mir das aber irgendwann nicht herausfordernd genug war, habe ich das Joggen angefangen. Es war unfassbar anstrengend für mich, sodass ich keine Minute joggen konnte, ohne danach nach Luft schnappen zu müssen und weil mir meine Unsportlichkeit etwas unangenehm war, habe ich auch erst nur im Feldweg gejoggt. Das habe ich dann jeden

Tag für 10 Minuten versucht und mir dann immer höhere Ziele gesteckt. Natürlich war es mein finales Ziel, dass ich wirklich ohne Probleme durch Wremen joggen kann.



Lena läuft - mal allein, mal mit Freunden, mal mit Hund.

Erst begann es damit, dass ich darum gekämpft habe, mehr als eine Minute dauerhaftes Joggen durchzuhalten. Dann 5 Minuten, und dann habe ich mir bestimmte Stellen gesucht, die ich gern, ohne Pause erreichen wollte. Irgendwann habe ich es dann geschafft, von meiner Haustür bis in den Feldweg und zurück zur Haustür zu kommen, ohne zu stoppen. Das hat wirklich viel Durchhaltevermögen erfordert.

Als der erste Lockdown begann, hatte ich für das Training natürlich noch mehr Zeit und habe mir dann irgendwann als Ziel gesetzt, den Deich entlang zu joggen. Das waren dann zuerst 7 km innerhalb einer Stunde.

Irgendwann wollte ich dann mal bei den Ochsenturm vorbei. Also bin ich den ganzen Weg zum Ochsenturm gejoggt und dann wieder zurück nach Hause. Das waren dann 12 km innerhalb einer Stunde und 30 Minuten. Also nur 5 km Unterschied innerhalb von 2 Wo-

chen. Ich war so stolz auf mich selbst. Ich erinnere mich noch daran, wie meine Mutter mich für verrückt erklärt hat, als ich ihr gesagt habe, was ich spontan gemacht habe.

Ab diesen Moment war ich jeden Tag, wenn die Gesundheit es zuließ, morgens joggen. Mal eine kürzere Strecke, mal eine längere. Ich bin andere Wege gelaufen, mal mit Freunden, mal mit Hund, einfach um es nicht langweilig werden zu lassen.

Jetzt, knapp 3 Jahre später, hat sich viel bei mir verändert. Nur das Joggen ist noch immer ein Teil meines Lebens und bleibt es hoffentlich noch lange. Ich fühle mich deutlich wohler in meinem Körper, hab einem Moment am Tag, an dem ich einfach für mich bin und habe einen Ausgleich zu meinem Alltag. Die Entscheidung, jeden Tag joggen zu gehen, war eine der besten, die ich für mich fällen konnte. Auch wenn es wirklich



Schlechtes Wetter gibt's nicht und beim Laufen ist es eh egal.

viel Arbeit war, würde ich es auf jeden Fall noch mal genauso machen. **Lena Kraske**

BÄCKEREI KONDITOREI KLÖNSCHNACKSTUBE

Ihr Handwerksbäcker in Wremen, Wremer Straße 143
 Back- und Konditoreiwaren in Spitzenqualität
Frühstück
 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)

Nordholz, Bundesstraße 21 / www.krassmanns-backstube.de

WARUM SPORT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE SO WICHTIG IST



Silke Otremba

Bewegung/Sport schult die motorischen Fähigkeiten. Die Grundlagen von Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Koordination und Schnelligkeit, die wir als Erwachsene im täglichen Leben gebrauchen, werden in jungen Jahren gelegt. Auch die kognitive Leistungsfähigkeit wird erhöht (also die Leistungsfähigkeit des Gehirns). Die Flexibilität des Gehirns wird gefördert, es werden neue Nervenverbindungen und „Verschaltungen“ gebildet und erhalten. Studien zeigen, dass Bewegung die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhöht, z.B. erzielen Prüflinge, die vor ihrer Prüfung akute Bewegung hatten, z.B. einen Sprint zur Prüfung, meist bessere Noten in dieser. Dieses lässt sich unter anderem auch mit der Aktivierung des Kreislaufs und der damit verbundenen verbesserten Durchblutung des Gehirns erklären. Natürlich werden durch

sportliche Bewegung das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und der Bewegungsapparat mit Muskeln, Sehnen und Knochen, gestärkt. Allgemein bekannt ist, dass Kinder in der heutigen Zeit oft deutlich weniger Bewegung haben, als es früher, z.B. in den 50er/60er Jahren der Fall war.

Dieses ist einfach zu erklären, waren die Kinder damals eher draußen, um zu spielen, so haben wir heute Computer, Fernseher und Spielekonsole, die doch eher weniger Bewegung mit sich bringen. Hier werden zwar andere Fähigkeiten gefördert (jeder weiß, wie schnell und einfach Kinder den Umgang mit den neuen Geräten und Medien erlernen, im Vergleich zu den Erwachsenen der älteren Generationen, aus der „Vor-Computer-Ära“). Allerdings geraten hierdurch die motorischen Fähigkeiten ins Hintertreffen. Ich habe während meiner früheren Tätigkeit beim Gesundheitsamt Cuxhaven auch Schulingangsuntersuchungen durchgeführt und hier konnte man durchaus beobachten, dass zunehmend Schwierigkeiten bestanden z.B. „Einbeinhüpfen“ oder „Balancieren/Rückwärtsgehen“ durchzuführen. Auch ist eine Zunahme von „Zivilisationskrankheiten“ wie Rückenschmerzen und Fehlhaltungen schon bei Jugendlichen zu festzustellen. Auch gibt es eine Zunahme von Adipositas, also krankhaftem Übergewicht, und Diabetes mellitus sowie Herz-Kreislaufkrankheiten bei Kindern und Jugendlichen. Hier trifft der Bewegungsmangel auf oft hochkalorische und stark verarbeitete Lebensmittel in der Ernährung. Aus diesen Gründen wird ersichtlich, wie wichtig die Förderung von Bewegung und Sport bei Kindern und Jugendlichen ist. Auch die sozialen Kompetenzen werden beim Sport, insbesondere auch im Vereinssport, gefördert.



Balancieren, hüpfen, springen, rückwärts laufen sind ganz wichtig für Entwicklung der Kinder.



Vorwärts laufen geht natürlich auch.

Wieviel Bewegung sollte also ein Kind haben?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Kinder ab fünf Jahren eine körperliche Bewegungszeit von 60 Minuten im moderaten bis intensiven Anstrengungsbereich. Dieses bedeutet, dass die Kinder außer Atem geraten und anfangen zu Schwitzen. Für Kinder unter 5 Jahren wird eine Bewegungszeit von 3 Stunden täglich empfohlen, ohne dass eine Intensität vorgegeben ist. Insgesamt betrachtet sollten drei Stunden tägliche Bewegung über alle Altersstufen

hinweg erfolgen, davon ab einem Alter von 5 Jahren eine Stunde intensiv. Letztere Zeiten können auch akkumuliert werden, das heißt, wenn zweimal die Woche längeres Training z. B. im Verein Sportarten wie Fußball oder Rudern, sowie ein Wettkampf am Wochenende durchgeführt werden, so können dazwischen auch Tage mit weniger Bewegung zur Erholung und Regeneration dienen und das Bewegungspensum wird trotzdem erfüllt. *Silke Otremba, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Ärztliche Osteopathin, Sportmedizin und Sportosteopathie*

Hof Siats



De groote Deel achtern Diek

Ferienwohnungen
Familienfeiern

Flammkuchen

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

HOHE SPENDENBEREITSCHAFT FÜR UKRAINISCHE FLÜCHTLINGE IN WREMEN

Kurz nach Beginn des Krieges und der Ankunft der ersten Flüchtlinge aus der Ukraine bildete sich in Wremen eine Unterstützerguppe. Mehrere aus der Gruppe haben schon ab 2015 den syrischen und afghanischen Menschen bei der Integration geholfen. Kurz nach ihrer Ankunft wurden die Ukrainerinnen und Ukrainer mit ihren Kindern zusammen mit den deutschen Helferinnen und Helfern in den Kirchengemeinschaftssaal zum Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen eingeladen. Die Zahl der Kriegsflüchtlinge in Wremen verändert sich immer wieder. Manche sind nach Dorum in eigene Wohnungen umgezogen, eine Mutter mit ihren zwei jugendlichen Kindern ist wieder in die Ukraine zurückgekehrt, eine nach Kanada weitergezogen. Manche kommen neu dazu. Zur Zeit wohnen wohl 20 Flüchtlinge in Wremen. Betreut werden von den Wremer Gruppenmitgliedern aber auch die, die nach Dorum umgezogen sind und deren Wohnungen in beispiellosem Einsatz von Möbel- und Sachspendern sowie Möbeltransporteuren, vor allem Hanke Pakusch und Dieter Müller, eingerichtet wurden. Insgesamt nehmen wohl 35 Menschen die Hilfe von Wremerinnen und Wremern in Anspruch.



Kennenlernen im Gemeindehaus

Die am Osterfeuer beteiligten Vereine und die Feuerwehr spendeten einen großen Teil des Erlöses aus dem Verkauf an den Buden, so dass auch finanziell geholfen werden konnte. Etwas später kamen dann noch größere Summen von der Feuerwehr, der Kirche, von den Südpierbetreibern und dem TuS, und von Heimatkreis, Verkehrsverein und Gewerbeverein dazu. Insgesamt standen der Gruppe für die Betreuung der ukrainischen Flüchtlinge schließlich 5200 € zur Verfügung. Der TuS richtete dafür ein Bankkonto ein und Lisa Lucks-Besmehn als Kassenwartin übernahm die Verwaltung des Geldes. Wenn eine Geldausgabe ansteht, entscheidet die ganze Gruppe gemeinsam darüber. Inzwischen ist ein großer Teil schon für wichtige Dinge des Lebens ausgegeben worden. Einiges wurde aber auch gespendet wie Haushaltsgegenstände und Möbelstücke. Eine Kleidersammlung half den Neuankömmlingen, sich einzukleiden. Denn viele hatten kaum Gepäck mitnehmen können.

Von den Spenden wurden viele verschiedene Haushaltsgegenstände, Bettzeug, Laptops und Rucksäcke für zwei Studenten sowie Bücher zum Erlernen der Deutschen Sprache gekauft. Für die in die Ukraine zurückgekehrte Familie konnten Nele und Torben Eibs ein Paket mit Gegenständen packen, die dort dringend benötigt wurden. Im Sommer hat die Unterstützerguppe alle ukrainischen Neubürgerinnen und Neubürger mit ihren Kindern zu einem gemütlichen Nachmittag ins Café Dahl eingeladen. Bei Kuchen und Eis planten wir gemeinsam ein buntes Ferienprogramm. Ein Teil der Gruppe fuhr in den Klettergarten bei Cuxhaven, einige nahmen an einer geführten

Wattwanderung teil. An einem Besuch im Zoo am Meer und an zwei Ausfahrten mit dem Kutter „Claudia“ beteiligten sich mehrere Ukrainerinnen und Ukrainer. Die Unternehmungen haben ihnen hoffentlich etwas geholfen, auf andere Gedanken zu kommen. Denn sicher gehen den Kriegsflüchtlingen mit ihrer unsicheren Zukunft viele schlimme Gedanken durch den Kopf. Bei der Planung haben Bele Güldner und Jürgen Amberg ihr Organisationstalent einbringen können.



Was ist denn das? Erste zaghafte Gehversuche im Watt

Seit jetzt einem Jahr können die Ukrainerinnen und Ukrainer an Gesprächskreisen teilnehmen, die Hildegard Schumacher, Renate Heidtmann, Barbara Hummel, Bele Güldner und Jürgen Amberg entweder in der Alten Schule oder auch im Kirchengemeindesaal eingerichtet haben. Bei Gesa Langlo können Kinder Deutsch lernen. Englisch wird für Jugendliche und junge Erwachsene von Dorte Schumacher angeboten. Hilfreich bei der Verständigung sind auch Smartphones, die sehr gut zu handhabende Übersetzungsprogramme bieten. Alle sind sehr gut motiviert, unsere Sprache zu lernen und auch möglichst eine Arbeitsstelle zu bekommen. Inzwischen sind Unterhaltungen in deutscher Sprache

schon gut möglich. Auch die Wohnungsgeber und Arbeitgeber helfen, wo sie können. Einige Gruppenmitglieder bieten regelmäßig Fahrdienste für die Jugendliche z.B. zum Boxtraining oder zum Unterricht in E-Gitarre an und bringen in spontanem Einsatz schon mal Geflüchtete in die Klinik oder, wenn nötig, auch zur ärztlichen Behandlung in größeren Entfernungen. Andere helfen bei Anträgen, Terminvereinbarungen und anderen notwendigen Tätigkeiten. Dabei stellt die deutsche Bürokratie ein großes Problem dar. Selbst für uns Deutsche sind viele amtliche Vorgänge kompliziert und unverständlich und es fällt schwer, die notwendigen Formulare richtig auszufüllen. Wir wünschen uns alle einen deutlichen Bürokratieabbau!



Weihnachtsfeier mit Ukrainern aus Wremen und dem Helferkreis

Alles in allem konnte durch das vielseitige Engagement unserer Wremerinnen und Wremer in gemeinsamer Anstrengung einigen ukrainischen Familien Sicherheit und Geborgenheit vermittelt werden. Möge dieses Tun auch weiterhin unsere Dorfgemeinschaft bereichern.

Renate Grützner unter Mithilfe von Bele Güldner und Jürgen Amberg

Sie finden uns
im historischen Ortskern
(hinter der Kirche)

Gasthaus Wolters RESTAURANT **ZUR BÖRSE**

Mehrfachausgezeichnete
Küche
Wechselnder Mittagstisch

Ältestes Gasthaus in Wremen



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

Auto Lohse GmbH

- 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

unterstützt durch



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Wurten Hopper

E-CARSHARING &
E-LASTENRADSHARING

LASST UNS WAS BEWEGEN!

WERDE JETZT MITGLIED!

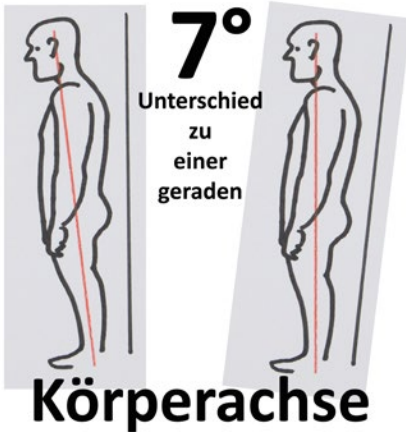
WURTENHOPPER -
VEREIN FÜR MOBILITÄT E.V.

www.wurtenhopper.de
info@wurtenhopper.de
04721-66 2724



WARUM IST EINE GERADE KÖRPERHALTUNG IM SPORT SO WICHTIG?

Weil wir uns dann in einem muskulären Gleichgewicht bewegen und nur so optimale Voraussetzungen haben, um bestmögliche körperliche Leistungen und Ergebnisse zu erzielen.

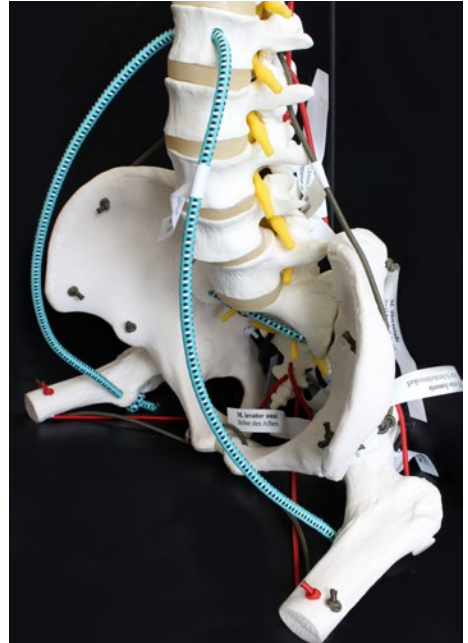


Die rote Linie zeigt eine vorgeneigte und eine gerade Körperachse im Vergleich.

Aber warum frage ich das überhaupt? Viele Menschen haben keine gerade Körperhaltung und bemerken dies leider auch gar nicht. Die Gründe für eine gekrümmte oder vorgeneigte Körperhaltung können unterschiedlich sein, häufig entsteht sie durch „Muskelverkürzung“.

„Muskelverkürzung“ heißt: Verlust der Dehnfähigkeit und dadurch Reduzierung der Muskellänge. Dies kann zum Beispiel durch langes Sitzen im Alltag entstehen. Der dicke grüne Strang auf Bild 2 stellt einen der Hüftbeuger-Muskeln dar. Es ist ein besonders kräftiger Muskel, der uns in unserer Körpermitte stabilisiert. Er verläuft unsichtbar von der Innenseite der Lendenwirbel durch das Becken bis zum oberen Teil des Oberschenkels. Wenn wir ohne Hohlkreuz

gerade stehen oder einen Spagat machen, ist der Hüftbeuger gedehnt ...



... wenn wir sitzen und die Beine angewinkelt sind, ist der Hüftbeuger „locker“. Die Beule im Strang zeigt das Potenzial der Verkürzung, die überschüssige Länge könnte der Körper jetzt einsparen. Je länger und häufiger wir sitzen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass unsere Hüftbeuger ihre ursprüngliche gedehnte Länge einbüßen.

Wenn wir jetzt mit unseren „verkürzten“ Muskeln Sport treiben, können Bewegungen nicht wie eigentlich im Körper vorgesehen mit ihrer gesamten Muskellänge umgesetzt werden, sondern nur noch eingeschränkt bis zu ihren Begrenzungen. Das Bewegungsausmaß der Beine oder Arme wird dadurch reduziert. Das wiederum kann zu Ausgleichsbewegungen führen. Andere Muskeln müssen die angedachte Bewegung umsetzen und weiterführen.

Meistens werden sie dadurch über- und fehlbelastet. Zusätzlich kann die ausgeführte Bewegung ungenau und unrund werden. Ziele werden dann zum Beispiel ganz knapp verfehlt.

Anhand der Bilder 3 und 4 lässt sich die Verkürzung der Brustmuskulatur gut erklären: Das „Schulter-Arm-Gebilde“ liegt nur durch Muskeln und Bänder verbunden auf dem Brustkorb auf.



gekrümmte Haltung - häufig entstehen dann Falten vorne auf einem T-Shirt

Bei Bild 3 hängen die Arme nach vorne, die Schultern nach unten. Mit dieser Oberkörperhaltung kann vorne die Brustmuskulatur verkürzen. In dieser Position ist das Schultergelenk mit Schulterblatt nach vorne gerutscht und es wird viel zu selten durch die rückwärtige untere Schulterblattmuskulatur zurückgezogen.



Aufrechte Haltung - die Falten sind weg oder deutlich weniger

Wenn sich der Oberkörper dagegen aufrichtet, wie auf Bild 4, wird die Brustmuskulatur gestreckt und gedehnt.

Das „Schulter-Arm-Gebilde“ wird nach hinten in seine angestammte Position gezogen.

Die Aufrichtung der eigenen Körperachse hat viele Vorteile.

Ein paar Beispiele:

- Hohlkreuz und Rundrücken werden reduziert
- Bandscheiben werden entlastet, dadurch kann Bandscheibenvorfällen entgegen gewirkt werden
- die Lunge kann durch mehr Platz viel besser bis in die Lungenzipfel tief ein- und ausatmen
- Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur können nachlassen

Besuchen Sie meine Website, dort erkläre ich mein Haltungstraining und viele weitere Zusammenhänge.

Unter „Wissenswertes“ steht eine Übung zur Selbstkontrolle der eigenen Körperhaltung.

www.feelstrong.de

Bei Fragen freue mich auch über einen Anruf – 01575/20 76 055

Fachbeitrag von Anja Kempf
feelstrong – Haltung ist ALLES

B-Präventionsfortbildung in Wremen
„Haltungstraining – Was ist Haltung? Wo fängt sie an?“, Anerkennung für Übungsleiter C + B 8 LE

ÜL-AUSBILDUNG 2023 IN WREMEN

Der Kreissportbund Cuxhaven bietet auch 2023 eine komplette ÜL C Ausbildung in den Räumlichkeiten des TuS Wremen an. Die Termine sind Folgende:

Basiskurs C30

Teil 1 am 13./14. Mai 2023 (abweichend in Mulsum wegen Sportfest)

Teil 2 am 03./04. Juni 2023

Profillehrgang C40 (Profil Erwachsene/Ältere)

Teil 1 am 17./18. Juni 2023

Teil 2 am 01./02. Juli 2023

Flexblöcke (Kompaktlehrgänge)

Teil 1 am 26./27. August 2023

Teil 2 am 09./10. September 2023

Info: Michael Vathke (Kreissportbund Cuxhaven), Grasweg 15, 27607 Geestland-OT Sievern,
Tel.: 04743-344 9332, Mail: michael.vathke@ksb-cuxhaven.de

Anmeldung und weitere Infos: <https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/>

CONCORDIA VERSICHERUNGEN

Unser Ziel ist Ihre
Sicherheit und Vorsorge.



Von der fairen Beratung bis zur schnellen Hilfe im Schadenfall bieten wir einen gut trainierten Service in allen Fragen Ihrer Sicherheit und Vorsorge.

Geschäftsstelle Dirk Paul

Alsumer Str. 11 · 27639 Wurster Nordseeküste

Tel. 0 47 42 / 9 26 05 30 · wurster-nordseekueste@concordia.de

CONCORDIA.
EIN GUTER GRUND.

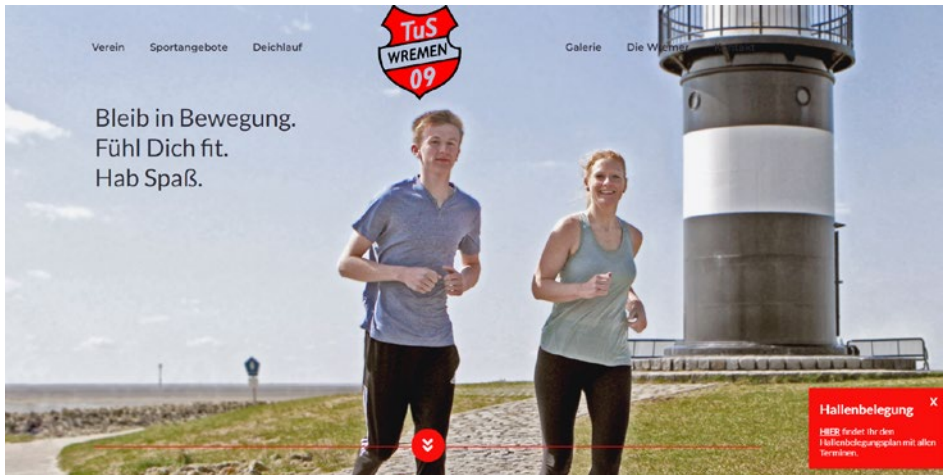


CONCORDIA
Versicherungen



DIE NEUE TUS HOMEPAGE

DIE NEUE HOMEPAGE DES TUS



Schau vorbei! Wir freuen uns, euch unsere neue Homepage präsentieren zu können! Nach langer Planung und harter Arbeit ist es uns endlich gelungen, eine moderne und benutzerfreundliche Website zu erstellen, die unseren Mitgliedern und Besuchern viele nützliche Informationen und Funktionen bietet.

Die neue Homepage des TuS Wremen 09 ist nicht nur visuell ansprechender als die alte, sondern auch deutlich einfacher zu navigieren. Ihr findet hier alle Informationen zu unseren Sportangeboten, Veranstaltungen und aktuellen Neuigkeiten rund um den Verein. Außerdem kann man sich über unsere Geschichte, Vorstandsmitglieder und Übungsleiter*innen informieren.

Direkt auf der Startseite ist unser Hallenplan zu finden. Unter den Reitern am oberen Rand findet ihr alles, was man bei uns im Verein sucht. Sollte euch was fehlen oder ihr habt noch Verbesserungsvorschläge, meldet euch gerne bei uns.

Natürlich findet man auch die aktuelle Ausgabe der „Wremer Vereinszeitschrift“ zum Anschauen auf der Homepage. Wir hoffen, dass euch unsere neue Homepage gefällt und ihr alle Informationen findet, die ihr benötigt. Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern auf unserer neuen Homepage!

Lisa

www.tus-wremen09.de



Budenaubau zum Osterfeuer. Vor dem Feiern ist anpacken angesagt.



Oh loderndes Oster-Feuer! Eindrucksvoll schießen die Flammen in den Abendhimmel.



Stelldichein im Holbeler Forst Ende April. Der Maibaum wird geholt.



Maibaum aufstellen. Fast geschafft. Nur noch wenige Handschläge und er steht.



*Im Juni lädt der TuS all seine Helfer*innen zum Schmaus zu Sascha ein.*



*Verschiedene Speisen und Desserts am Buffet. Keine*r musste hungrig nach Hause.*



Und danach leckere Getränke und tolle Gespräche. Das Fest war ein Erfolg.



Und die Stimmung war super. Wiederholung nicht ausgeschlossen.



Ernteumzug - Ein toller Wagen vom TuS konnte sich auch 2022 wieder in den Umzug einreihen.



Und auf dem Festwagen hatten alle viel Spaß bei Kamelle und Live-Musik.



*Sommer, Sonnenschein und viele Wremer*innen am Straßenrand. So macht Ernteumzug Spaß.*



100 Jahre TSV Padingbüttel. Weniger Sonne, dafür mehr Sturm. Aufstellung für den Umzug.



Eine Selbstverständlichkeit, dass der TuS dem Nachbarverein gratuliert und beim Umzug dabei ist.



Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung. Trotz alledem eine schöne Veranstaltung.



Eine gute Entscheidung! Zum Weihnachtsmarkt die Turnhalle für die Kids zu öffnen.



In der TuS-Turnhalle gab es viele kunsthandwerkliche Angebote.



Und in der Feuerschale gab's Röstbrot von der Feuerwehr. Toll!



Sie durften mit dem Weihnachtsmarkt zufrieden sein. Der Bürgermeister und die Organisatoren des Festes.



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
Bioweine

Gerne sende ich Ihnen meine Weinliste zu

Tel.: 04705 810675

email: wein-buero@web.de

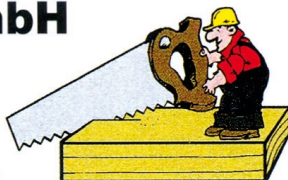
Torsten Appel

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

Programm der 41. TuS-Sportwoche vom 12. bis 14. Mai 2023

Freitag, 12.05.2023

19:30 Uhr Preis- und Knobelabend in der TuS Halle
Anmeldung bei Uwe Friedhoff Tel.: 04705-352
und Rainer Frese Tel.: 04705-512. Teilnahmegebühr: 12,-- Euro.

Samstag, 13.05.2023

ab 15:00 Uhr Kaffee- und Kuchenbuffet in der TuS Halle

15:00 Uhr Jux - Volleyball-Turnier in der Schulturnhalle
Anmeldung bei Kathrin Dahl Tel.: 810800 oder 01713450060

17:00 Uhr **35.** Wremer Deichlauf **5,3** und **15,9** km,
Walking **5,3** km
5,3 Km: Teilnahme für Kinder ab 12 Jahre möglich.
15,9 Km: Teilnahme für Jugendliche ab 16 Jahre möglich.

18:30 Uhr Siegerehrung Deichlauf in der TuS Halle
anschließend musikalischer Ausklang

Sonntag, 14.05.2023

TuS „Muttertags Rallye“ per Pedes
Treffen 11.00 Uhr vor der TuS Halle
Anmeldung bei Kathrin Dahl Tel.: 810800 oder 0171-3450060
Startgeld: 5,00 Euro pro Person

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Änderungen vorbehalten.

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



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



35. Wremer Deichlauf

am Sonnabend, 13. Mai 2023, 17:00 Uhr
Sportzentrum Wremen

Dieser Deichlauf wird vom Turn- und Sportverein Wremen 09 e.V. veranstaltet.
Dazu werden alle Laufsportfreunde herzlich eingeladen.

Anmeldungen unter:

www.wattzeit.de und www.tus-wremen09.de

Schirmherr

der Veranstaltung ist die **Ortschaft Wremen**, der Gemeinde Wurster Nordseeküste.

Veranstaltungsort

Start- und Ziel ist das Sportzentrum am südlichen Ortsausgang, Wremer Straße 99.

Auswärtige Teilnehmer finden Wremen über die A 27, Abfahrt Debstedt.

Ihren PKW können Sie in unmittelbarer Nähe auf den ausgewiesenen Plätzen abstellen.

Strecken

Wir bieten eine „kurze“ **5.300 Meter** Runde und eine „lange“ **15.900 Meter** Runde durch die grüne Marsch an. Die Strecken verlaufen überwiegend auf asphaltierten Rad- oder Wirtschaftswegen. Auf der „kurzen Runde“ und der „langen Strecke“ wird auch außendeichs auf dem Treibselräumweg direkt an der Wasser-/Wattkante gelaufen.

Auf der 5.300 Meterrunde bieten wir einen gesonderten Walkingwettbewerb an.

Die Strecken sind markiert und ausgeschildert. Die Absicherung übernimmt freundlicherweise die Freiwillige Feuerwehr Wremen.

Anmeldungen

Voranmeldungen sind bis zum **11. Mai 2023** online unter www.tus-wremen09.de oder www.wattzeit.de möglich.

Die Anmeldung ist nur gültig, wenn das gesamte Startgeld bis spätestens **12. Mai 2023** an den TuS Wremen 09, **IBAN: DE80 2926 5747 0182 0010 00** bei der Volksbank Bremerhaven-Cuxland überwiesen ist.

Bitte nutzen Sie die Möglichkeit der Voranmeldung. Sie helfen damit, die Veranstaltung noch besser zu planen, organisieren und durchzuführen.

Beachten Sie bitte bei der Anmeldung das **Mindestalter** nach der DLV-Richtlinie. 5.300 Meter Mindestalter 12 Jahre / 15.900 Meter Mindestalter 16 Jahre.

Startgeld

3,50 Euro für **Kinder und Jugendliche** bis einschließlich Jahrgang 2006 / **8,00 Euro** für **Erwachsene** (Jahrgang 2005 und älter). Für Mitglieder des TuS Wremen 09



35. WREMER DEICHLAUF

entfallen die Startgebühren. Es werden **Startnummern**, zusammen mit den **Transpondern**, ab ca. 15:00 Uhr im Start- und Zielbereich ausgegeben.

Nachmeldungen

sind am Lauftag bis **spätestens 16:30 Uhr** gegen ein **Aufgeld von 2,00 Euro** möglich. Kinder und Jugendliche zahlen keine Nachmeldegebühr.

Umkleidemöglichkeiten und Duschen stehen in der Turnhalle der Grundschule bzw. der TuS-Halle zur Verfügung. Achten Sie auf die Ausschielderungen.

Verpflegung

erfolgt im Zielbereich mit Gemüse und Obst sowie Getränken. Zusätzlich werden auf der langen Strecke Getränke bei Km 8 und bei ca. Km 13 angeboten.

Wertung

Gewertet wird nach den Richtlinien des DLV. Die Zeitmessung erfolgt per Transponder. Dieser wird mit der Startnummer leihweise ausgehändigt. Die Benutzung eines eigenen Transponders ist nicht zulässig. Sollte der Transponder nach der Veranstaltung nicht zurückgegeben werden, wird eine Gebühr von 20 Euro fällig. Die Ergebnisse werden nach dem Zielschluss ausgehängt und online unter www.wattzeit.de und www.tus-wremen09.de veröffentlicht.

Dieser **Deichlauf** wird für den **CUXLAND-CUP** gewertet, der im Rahmen des **Sport-Fonds von der Weser-Elbe Sparkasse** unterstützt wird.

Weitere Wertungsläufe für den CUX-CUP:

Bad Bederkesa „Rund um den Beerster See“ am 20.08.2023 / Wanna, Straßenlauf „Rund um Wanna“ am 02.09.2023.

Auszeichnungen

Die Siegerehrung findet ab 18:30 Uhr für die kurze und ab 19:00 Uhr für die lange Strecke in der TuS-Halle statt. Die drei schnellsten Läuferinnen und Läufer jeder Strecke erhalten einen Preis.

Jede/r Teilnehmer/in erhält während der Siegerehrung eine Urkunde und ein Laufshirt mit Aufdruck.

Die Urkunde kann auch online unter www.wattzeit.de ausgedruckt werden.

Haftungsausschluss

Der Verein übernimmt keine Haftung für Schäden jeder Art. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr.

Allgemeines

Vor der **Siegerehrung** werden in der TuS-Halle ein umfangreiches Kuchenbüfett und Kaffee sowie diverse Erfrischungsgetränke angeboten.

Die Stempel für den **Laufsammler** und ggf. Hefte bekommen Sie bei der Anmeldung.

Der **DLV empfiehlt** Teilnehmern vor der Teilnahme an einer Laufveranstaltung eine sportmedizinische Untersuchung oder zumindest den PAPS-Test (www.paps-test.de) im Internet.

Mit der Anmeldung erkennt jeder Teilnehmer die **Satzungen** und **Ordnungen** des **DLV**, insbesondere die Deutschen Leichtathletik-Ordnung (DLO), den DLV-Anti-Doping-Code (DLV-ADC) an und unterwirft sich den entsprechenden Bestimmungen.

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt!

Anmerkung zum Datenschutz

Die Teilnehmer erklären sich damit einverstanden, dass in der Meldung angegebene personenbezogene Daten und die im Zusammenhang mit dem Wremer Deichlauf gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch unsererseits genutzt und an die Sponsoren und Partner der Veranstaltung weitergegeben werden dürfen.

Wir wünschen den Teilnehmer eine gute Anreise, angenehmes Laufwetter und ein paar schöne und erfolgreiche Stunden im Nordseebad Wremen.

TuS Wremen 09 e.V.
Der Vorstand

In der alten Molkerei – Speckenstraße 38

der
Radgeber



Tel. 04742 926608

E-Bikes • Service • Fahrradvermietung



KRACKE
BAUUNTERNEHMEN
MEISTERBETRIEB

**NEUBAU, UMBAU,
ANBAU UND
SANIERUNG**



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



**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 14 Uhr**





BELEGUNGSPLAN SCHULTURNHALLE

Von	Bis	Sportarten	Leitung	Telefon
MONTAG				
14.45-16.00		Ganztagsschule		
16.30-18.30		Volleyball mixed 2. Damen/ 1. Herren	B. Malkmus H. Wieting	0176-41561927
18.30-20.00		Volleyball 1. Damen	K. Dahl/J. Nitsch	04705-810800
20.00-22.00		Badminton	L. Müller	04705-810039
DIENSTAG				
14.45-16.00		Ganztagsschule		
16.00-18.00		Volleyball 1. Herren	B. Malkmus	0176-41561927
18.00-22.00		Tischtennis	V. Marjasov	0176-61398840
MITTWOCH				
14.45-16.00		Ganztagsschule		
16.00-17.00		Eltern-Kind-Turnen	K. Deppmeyer/ N. Natalie Münchhausen-Prött	0176-24945184
17.00-18.00		Floorball Kind/Jugend	S. Bürger	0176-81795857
18.00-19.30		Volleyball 2. Damen	H. Wieting	04705 810902
19.30-22.00		Freizeitvolleyball	J. Knüttgen	joerg.knüttgen@yahoo.de
DONNERSTAG				
14.45-16.00		Ganztagsschule		
16.00-17.00		Kinderturnen 3-6jährige	D. Söhl	04704-2131
17.00-18.00		Kinderturnen 6-13jährige	D. Söhl	04704-2131
18.00-19.30		Volleyball 1. Herren	B. Malkmus	0176-41561927
19.30-21.00		Fit ab 50	G. König-Langlo	04705-1296
21.00-22.00				
FREITAG				
15.00-17.00		Floorball Kind/Jugend	S. Bürger	0176-81795857
17.00-18.30		Volleyball Jugend/Kids	H. Grevenstein	04742-3443137
18.30-20.30		Volleyball Jugendliche	H. Grevenstein	04742-3443137
18.30-20.30		Volleyball 1. Damen	K. Dahl/J. Nitsch	04705-810800
20.30-22.00		Tischtennis	V. Marjasov	0176-61398840
SAMSTAG				
KSB-Termine, siehe Küchenwandkalender Terminabsprachen bitte mit K. Dahl und V. Marjasov vornehmen!				
SONNTAG				
10.30-13.00		AH - FC Land Wursten	O. Fitter	01575-5179447

BELEGUNGSPLAN TUS-HALLE



Von	Bis	Sportarten	Leitung	Telefon
MONTAG				
14.45-16.00		Trampolin (Schul-AG)		
16.00-18.00		Trampolin	D. Söhl	04704-2131
18.00-22.00		Tischtennis	V. Marjasov	0176-61398840
DIENSTAG				
10.00-11.00		Kindergarten	A. Endrowait	04705-1211
17.00-22.30		Tischtennis	V. Marjasov	0176-61398840
MITTWOCH				
10.00-11.00		Kindergarten	A. Endrowait	04705-1211
15.00-16.00				
16.00-18.00		Floorball Kind/Jugend	S. Bürger	0176-81795857
18.00-19.00		Frauengymnastik	C. Schwarzer	04705-730
19.30-20.30		Fitness mit Musik	C. Schwarzer	04705-730
20.30-22.00		Feuerwehr	T. Scherzinger	01522-9542037
DONNERSTAG				
10.00-11.00		Kindergarten	A. Endrowait	04705-1211
17.00-18.00		Karate Kinder/Jugend	F. Sievert	0171-5577852
18.00-19.00		Karate Erwachsene	F. Sievert	0171-5577852
19.00-22.00		Akrobatik	K. Giersch/H. Zier	04705-6603717
FREITAG				
10.00-11.00		Kindergarten	A. Endrowait	04705-1211
15.00-16.00		Tanzen mit Kindern	A. Heitmann	04705-2389830
17.00-22.30		Tischtennis	V. Marjasov	0176-61398840
SAMSTAG				
10.00-12.00		Bogenschießen	W. Blohm	04742-1244
		Siehe Küchenwandkalender		
SONNTAG				
10.30-11.30		Figur - Fit	A. Heitmann	04705-2389830
19.00-22.00		Akrobatik	K.Giersch/H. Zier	04705-6603717



EINTRITTSERKLÄRUNG FÜR DEN TUS WREMEN 09

Du möchtest Dich bei uns anmelden?

Dann gehe auf www.tus-wremen09.de, unter Verein – Eintritt und Beiträge findest Du unsere Anmeldung. Diese bitte ausdrucken, ausfüllen und in unseren TuS-Brief-

kasten, direkt zu Regina Sierk oder an den/die Übungsleiter/in. Es sollten auch immer einige Formulare in der Küche der TuS-Halle liegen, hier kann bestimmt der/die Übungsleiter/in weiterhelfen.

Beitragsübersicht

Kinder bis 10 Jahre	2,50 € mtl.
Schüler bis Jahre.....	3,00 € mtl.
Jugendl., Schüler, Studenten, Wehrdienstleistende, Auszubildende	3,00 € mtl.
Vollmitglied, aktiv, ab 18 Jahre	6,50 € mtl.
Familienbeitrag (Eltern und deren Kinder bis zum 18. Lebensjahr)	10,00 € mtl.
Passivmitglied	2,00 € mtl.
Spartenbeitrag FC Land Wursten.....	5,00 € mtl.



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



Ralf Schmidt Gardinen & mehr ...

- Plissees und Rollos
- Für die kalte Jahreszeit: Thermovorhänge
- Gardinen-Wäsche mit Hol- und Bringdienst
- Beratung und Aufmaß bei Ihnen zu Hause unter Einhaltung der Hygienevorschriften
- Wir führen Tapeten, Bodenbeläge und Raumakustik

Mannteilsweg 10 · 27607 Langen · Tel. 04743| 22 91



Seestern
APOTHEKE Wremen
P E T E R A U G U S T I N



Wremer Straße 136 • 27639 Wurster Nordseeküste • Telefon (047 05) 707 • Telefax 13 45
info@seestern-apotheke.de • www.seestern-apotheke.de



VEREINSORGANIGRAMM

1. Vorsitzender

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

Kassenwartin

Lisa Lucks-Besmehn
Wremer Specken 20 - Wremen
27639 Wurster Nordseeküste
Tel. 0170 4917195
E-Mail: lisalucks@gmx.de

1. Schriftwartin

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

Sozialwartin/Mitgliederverwaltung

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

2. Schriftwartin

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



IMPRESSUM

Herausgeber

TuS Wremen 09 e. V.
Strandstraße 53, 27639 Wurster Nordseeküste

Erscheinungstermin 1 Ausgabe pro Jahr – Mai

Redaktionsmitglieder Arno Zier, Willy Jagielki, Gesa Langlo, Gert König-Langlo,
Hendrik Friedrichs, Uwe Friedhoff und Werner Blohm

Auflage 1.200 Stück an alle Vereinsmitglieder und Wremer Haushalte

Layout/Druck Druckhaus Wüst GmbH, Driftsethe (www.druckhaus-wuest.de)

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.



RAUS
INS
LEBEN.

weinor

FULLE & LÜCKEN

MARKISEN

ROLLADEN

TERRASSENDÄCHER

27570 BREMERHAVEN
GEORGSTR. 16-18
TEL: 0471. 211 11

27472 CUXHAVEN
SEGELCKESTR. 30
TEL: 04721. 68 18 60

WWW.FULLEUNDLUECKEN.DE

Sport ist, wenn man die Zähne
zusammenbeißt und am Ziel
ein Lächeln im Gesicht trägt.

Und dabei helfen wir gerne!

**Für eine zahngesunde
Wurster Nordseeküste.**

Wir sind bei
Instagram



@ZAHNMEDIZIN.AM.MEER

Mit Daria Richter
als neuer Mitinhaberin
für unsere drei
Praxis-Standorte.

PRAXIS RICHTER 
Zahnmedizin am Meer
www.zahnarzt-wremen.de

An drei Standorten ist unsere Crew für Sie da!

[P]ORT Wremen

Üterlüe Specken 7 · Wremen
27639 Wurster Nordseeküste
☎ 04705 · 1055

[P]ORT Dorum

Berliner Straße 2 · Dorum
27639 Wurster Nordseeküste
☎ 04742 · 2025

[P]ORT Cuxhaven

Südersteinstraße 34
27472 Cuxhaven
☎ 04721 · 27800