

DIE WREMER



Berichte und Informationen
aus dem Turn- und Sportverein

Ausgabe 2024



Zielsicherer Sportspaß:

Bogenschießen im TuS Wremen

Na? Schon Lust auf eine Tour?



**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 |
|------------------------|---|

DIE ABTEILUNGEN

| | | | |
|---|----|--------------------------------|----|
| Akrobatik..... | 5 | Sportabzeichen..... | 56 |
| Badminton | 9 | Tanzen für Kinder | 59 |
| Bogenschießen..... | 13 | Tischtennis..... | 60 |
| Figur fit..... | 14 | Trampolin | 66 |
| Fit ab 50..... | 15 | Turnen / Frauengymnastik | 69 |
| Fitness mit Musik..... | 19 | Kinderturnen | 71 |
| Fußball / Herrenfußball | 21 | Eltern & Kind Turnen | 72 |
| Damenfußball | 24 | Volleyball / 1. Damen..... | 75 |
| Jugendfußball | 27 | 1. Herren | 79 |
| Stammtisch des FC LW | 41 | 2. Damen | 82 |
| Floorball..... | 42 | Freizeit-Volleyball..... | 84 |
| HIIT, Hochintensives Intervalltraining .. | 45 | Freitags-Gruppe..... | 85 |
| Karate..... | 46 | Walken..... | 86 |
| Lauftreff..... | 49 | | |

THEMEN

| | | | |
|--------------------------------------|----|---------------------------------------|-----|
| Uwe Friedhoff, Goldene Ehrennadel .. | 89 | Pump it up, Oma..... | 105 |
| Ernährung: Essen auf der Arbeit..... | 91 | Gewalt und Nazis im Sportverein | 106 |
| Ehrungen von Vereinsmitgliedern..... | 93 | Der „TuS“ ist 80 geworden..... | 111 |
| Walter Heyroth | 96 | Übersäuerung – gibt es das? | 119 |
| Impressionen / Blick zurück..... | 99 | | |

AKTUELL / WISSENSWERT / UNTERHALTSAM

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| feelstrong – Haltung ist ALLES | 121 | Der TuS war dabei | 129 |
| Günter Brill – Warum bin ich Mitglied im TuS | 123 | Janneke Dircksen – Warum bin ich Mitglied im TuS..... | 133 |
| Aufruf zur Unterstützung | 124 | Programm Sportwoche 2024 | 134 |
| KSB Übungsleiter-Termine | 125 | Fußball-Straßenmeisterschaft..... | 135 |
| Anette und Joachim Hauck – Warum sind wir Mitglieder im TuS .. | 126 | Ausschreibung zum 36. Wremer Deichlauf..... | 136 |
| Die neue TuS-Homepage..... | 127 | Hallenbelegungspläne | 138 |

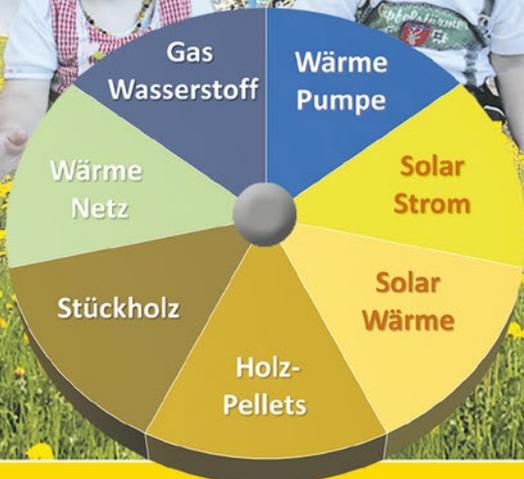
DIVERSES

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Beitrittsformular | 140 |
| Vereinsorganigramm/Impressum..... | 141 |

Titelbild: Arno Zier / Gestaltung: Hendrik Friedrichs
Die nächste Ausgabe erscheint im Frühjahr 2025.

Welche Heizung hat Zukunft?

Die Sonne
passt immer!



Besuchen Sie unsere Erstberatung rund um das Thema
Heizungsmodernisierung und Solarenergie.



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



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

Anmeldung Telefon (04723) 4908448

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

Der TuS besteht in diesem Jahr 115 Jahre. Auf der gut besuchten Jahreshauptversammlung im März konnte ich den Mitgliedern überwiegend Positives vermelden. Bei einem fast ausgeglichenem Haushalt und trotz steigender Kosten konnten wir die Mitgliederzahl erfreulich auf über 800 steigern. Eine Beitragserhöhung ist daher zur Zeit nicht notwendig. Der Sportbetrieb findet in allen Sparten regelmäßig statt. Die 1. Tischtennismann-

schaft steht kurz vor der Meisterschaft und vor dem Aufstieg von der Landes- in die Verbandsliga.

Anfang März hat die neue Sparte Hochintensives Intervall Training (HIIT) den Sportbetrieb aufgenommen und wird von Scarlett Frers geleitet.

Auch die Sparte Karate unter neuer Leitung von Oskar Baumhauer ist sehr beliebt bei den Jugendlichen und Erwachsenen und stetig gewachsen.

Die Abteilung Akrobatik hat sich gut entwickelt und so fand im Herbst 2023 wieder ein internationales Treffen statt. Um noch besser trainieren zu können, wurde eine Longe unter dem TuS Hallendach montiert. Auch fand im letzten Jahr wieder die Kreismeisterschaft im Trampolinspringen beim



Kathleen, Harry, Jens (Akrobat und Industriekletterer), Uwe und Bernd haben bei der Montage des Tuches und der Longe sowie beim Einbau der LED-Leuchten tüchtig Hand angelegt.



TuS Wremen statt. Natürlich ist auch unsere Volleyball Abteilung zu erwähnen, die mit mehreren Mannschaften im Jugend- und Erwachsenenbereich am Spielbetrieb teilnimmt.

Für unsere Homepage haben wir mit Axel Giese einen neuen Beauftragten gewinnen können. Auf der Jahreshauptversammlung konnte ich einige Personen für 25, 50 und für 75-jährige Mitgliedschaft ehren.

Durch einen Hagelschlag wurde die Dachkuppel auf der TuS Halle beschädigt und musste erneuert werden. Um Stromkosten zu sparen, haben wir in der Halle sämtliche Neonröhren entfernt und durch neue LED Leuchten ersetzt. Danke an Rainer Frese, der uns sein Baugerüst zur Verfügung gestellt hat und an Bernd Meyer für das Anbringen der neuen LED Leuchtröhren!

Leider hat sich der Wunsch nach der Er-

neuerung der Laufbahn auf dem Sportplatz noch nicht erfüllt. Aber wir haben die Hoffnung noch nicht aufgegeben.

Die TuS-Sportwoche findet in diesem Jahr vom 24. bis 26. Mai mit neuen Programmpunkten statt.

Mein Dank gilt den örtlichen Vereinen, Schützenverein, Tennisclub und Feuerwehr für die gute Zusammenarbeit bei der Durchführung der gemeinsamen Veranstaltungen. Hier sind im letzten Jahr besonders das Erntefest im Kurgarten und der Weihnachtsmarkt auf dem Schulhof und in den Turnhallen zu erwähnen.

Danke auch an meine Vorstandskolleginnen, Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Helfer/innen die den TuS unterstützt haben.

Mit sportlichem Gruß

Uwe Friedhoff, 1. Vorsitzender



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**

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





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

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



EIN INTER- NATIONALES SPEKTAKEL AN DER NORDSEKÜSTE

Das internationale Akrobatik-Event AKROBATIK WREMEN bringt jedes Jahr eine beeindruckende Vielfalt und Energie in das beschauliche Küstendorf an der Nordseeküste. Trotz seiner geringen Einwohnerzahl ist Wremen für einige Tage das Zentrum der Akrobatik-Szene, wenn Akrobaten aus verschiedenen Ländern zusammenkommen, um ihre Fähigkeiten zu präsentieren und zu verbessern.

Die Anziehungskraft von AKROBATIK WRE-

MEN geht über die Grenzen Deutschlands hinaus und zeigt, dass auch abseits der großen Städte bedeutende kulturelle/sportliche Ereignisse stattfinden können. Für die Einwohner von Wremen und die Besucher ist AKROBATIK WREMEN eine Gelegenheit, gemeinsam eine einzigartige Erfahrung zu teilen und die Faszination für die Akrobatik zu genießen.

AKROBATIK WREMEN 2024 war erneut eine spektakuläre Veranstaltung voller inspirierender Workshops und einer lebendigen internationalen Atmosphäre. Es war ein Ereignis, das die Verbindung zwischen Kunst, Kultur und Gemeinschaft auf beeindruckende Weise demonstrierte und sowohl Teilnehmer als auch Zuschauer gleichermaßen begeisterte.



Das Wremer Akrobatik Treffen 2023. Die Halle war voll mit großartigen sportlichen Leistungen.



Akrobatik trifft auf Weihnachten (oder) weihnachtliche Stimmung

Im vergangenen Dezember hatten wir die Idee, ein besonderes Weihnachts-Training zu veranstalten. Jeder sollte etwas Weihnachtliches zum Naschen oder Trinken mitbringen, und während des Trainings planten wir kleine Pausen, um die Leckereien zu genießen. Um eine festliche Atmosphäre zu schaffen, haben wir ein paar Lichterketten angebracht, die für eine gemütliche Beleuchtung sorgten. Doch dann nahm der Abend eine unerwartete Wendung.

Die Lichterketten wurden spontan in die Akrobatik integriert, und wir begannen, stimmungsvolle Fotos von den akrobatischen Figuren und Tricks mit den Lichtern zu machen.



Kreativität gefragt. Festliche Trainings-Atmosphäre mit Beleuchtung.

Dies erwies sich teilweise als herausfordernd, da die Lichter irgendwie festgehalten werden mussten, während wir unsere Hände und Füße für die Kunststücke einsetzten. Diese ungewöhnliche Situation spornte uns zu großer Kreativität an und war gleichzeitig eine gute Übung für unseren Gleichgewichtssinn.

Diese unerwartete Kombination aus Akrobatik und festlicher Stimmung machte den Abend zu einem tollen Erlebnis und zeigte, dass Akrobatik auch Raum für Spaß und Kreativität jenseits der üblichen Trainingspläne bereit hält.



Nicht ganz einfach und in keinem offiziellen Trainingsplan - die Lichterkette.

Longe für ein sicheres Training

Mit wachsender Ambition und steigenden Herausforderungen in unsere akrobatischen Tricks stellte sich die Frage nach zusätzlicher Sicherheit. Einige der anspruchsvolleren Manöver erforderten mehr als nur die



gewohnten Vorkehrungen. Deshalb wandten wir uns an den Vorstand mit der Bitte, eine Longe in der TuS-Halle zu installieren. Eine Longe ist sozusagen eine Absturzsicherung, mit der wir uns sicherer fühlen können, wenn wir uns an schwierigere Tricks heranwagen.

Nachdem wir grünes Licht für unser Projekt erhalten hatten, wurde Mitte Februar alles vorbereitet und installiert. Mit der Hilfe eines erfahrenen Industrielkletterers und ehemaligen Berufsartisten aus Bremen konnten wir die Longe professionell in unsere Trainingshalle integrieren. Diese neue Sicherheitsmaßnahme eröffnet uns nun eine Vielzahl von Möglichkeiten, um unsere Fähigkeiten weiter zu entwickeln und anspruchsvollere Akrobatik zu trainieren.

Ein herzlicher Dank geht an alle Beteiligten, die dazu beigetragen haben, unser Training

sicherer und effektiver zu gestalten. Die Einführung der Longe ist ein wichtiger Schritt, der unsere Gruppe weiter stärkt und uns ermöglicht, neue Höhen in der Akrobatik zu erreichen.

Monatliche Sonntags-Akrobatik

Auch unsere Sonntags-Trainings finden regelmäßig statt und haben sich zu einem festen Bestandteil unseres Akrobatik-Kalenders entwickelt. Einmal im Monat öffnen wir unsere Türen für Akrobaten aus Bremen und Oldenburg, um gemeinsam zu trainieren und unsere Fähigkeiten zu verbessern. Diese Sonntags-Termine werden immer mehr zu einem Mini-Akrobatik-Treffen, das die Vorfreude auf das große AKROBATK WREMEN im Oktober noch steigert.

Besonders beliebt ist das Mittags-Büffet, das von den teilnehmenden Akrobaten



Besonders beliebt bei den Mini-Akrobatik-Treffen – das Mittags-Büffet.



AKROBATIK

zusammengestellt wird. Jeder trägt etwas Köstliches bei, sodass sich ein opulentes Angebot aus verschiedenen Speisen verschiedener Nationalitäten ergibt. Es ist bemerkenswert, dass bereits Stimmen laut wurden, die allein wegen des Essens die Reise nach Wremen als lohnenswert erachten ;o)
Für das kommende Jahr haben wir bereits

weitere spannende Projekte in Planung, über die wir im nächsten Wremer Vereinsmagazin ausführlich berichten werden. Bleibt gespannt auf weitere aufregende Entwicklungen in der Welt der Akrobatik!

Mit frischen Grüßen fonner Küste
Harry

Friseur Wellen Meehr
Doris Carstens
Wremen · Wremer Str. 137
Telefonnummer: 0 47 05 / 9 51 18 38

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

Spardosen mit Namen
Im Internet: Kunst-Keramik.de

Kinderbecher mit Namen werden sofort angefertigt!

Haustürschilder **Frühstücksbretter mit Namen**

Willkommen bei Familie Uteigand *Ihr Name*

Fisch oder Seepferd Holz auf Treibholz



Übungsleiter:

LOTHAR MÜLLER

Tel. 04705-810039

E-Post lutlmueller@t-online.de

Spielzeiten:

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

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



MOIN, ... DU LIEBER MITMENSCH,

leuchtende Augen, lächelnde Gesichter und viel Lebensfreude findest Du, während wir Badminton spielen.

Denn das tun wir aus Spaß an der Freude, weshalb die Stimmung während unserer Spielzeiten auch so gelassen und harmlos ist.

Wir wertschätzen gelungene Spielzüge und Schläge – auch die der Spieler auf der anderen Seite des Netzes –, laden diejenigen, welche es möchten, dazu ein, zu trainieren sowie ihr Spiel zu verbessern und ermuti-

gen einander, gegenwärtig zu sein, uns auf das Positive zu fokussieren sowie unsere Potentiale zu entfalten, um uns zu stärken – menschlich, spielerisch und gesundheitlich. So sind wir verbunden in unserer Gemeinschaft und gleichzeitig jeder Einzelne frei, das zu tun, was er gerade wünscht: Die Anwesenheit ist freiwillig, so daß manche ab und an fernbleiben, wenn es – aus welchen Gründen auch immer – mal nicht paßt. Wir freuen uns über diejenigen, die jeweils da sind.

Viele wärmen sich vor dem Spiel erst ein wenig auf und dehnen sich, andere spielen direkt nach Ankunft los.



Einige Aktive aus der Abteilung Badminton: Maria, Hein, Simone, Axel, Svenja und Lothar.



BADMINTON

In der Regel spielen wir Doppel/Mixed, doch ab und an finden sich auch zwei Spieler für ein Einzel.

Wer durchspielen mag, tut dies; wer einen Pause möchte, nimmt sie sich.

Meistens spielen wir – je nach Anzahl Anwesender – auf ein bis drei Plätzen einen Satz bis 21, machen dann eine kurze Pause zum Erholen, Trinken und Schnacken, um dann in neu zusammengestellten Mannschaften den nächsten Satz anzutreten.

Wenn es paßt, spielen wir auch einen zweiten und ggf. dritten Satz in selber Zusammenstellung bevor wir die Mannschaften wieder mischen.

Sind wir mehr als die jeweils benötigten vier Spieler pro Platz, pausieren der oder die Überzähligen einen Satz lang, gucken zu, feuern an oder unterhalten sich, bis sie wieder zum Schläger greifen und die nächsten sich eine Pause zum Krafttanken gönnen. Badminton ist eine ganzheitliche Ballsportart, die auch viel Gutes für Gesundheit, Körper, Geist und Seele fördert, u.a.: Bewegung,

Kraft, (Gelenk-)Beweglichkeit, Dynamik, Schnelligkeit, Flexibilität, Körpergefühl, Reflexe, Koordination, Gleichgewicht, Übersicht, Vorausschau, Taktik, Miteinander, Gemeinschaft und Wohlfühlen.

Im TuS Wremen genießen wir dies seit knapp 50 Jahren und haben uns vor einigen Jahren zu einer Trainingsgemeinschaft mit dem TuS Dorum verbunden, so daß die aktuellen gut 20 Hobbyspieler ab 15 Jahren beider Vereine statt nur einmal wöchentlich, inzwischen jeweils montags und donnerstags spielen können.

Zusätzlich planen wir Freundschaftsspiele mit anderen Vereinen unserer Umgebung. Womöglich können wir in diesem Sommer auch wieder ein Badminton-Angebot im Rahmen des Ferienpaßes der Gemeinde machen – jedoch interessierten Kindern leider kein Anschlußangebot bieten, da Hallenzeiten und Trainer für eine Jugendgruppe fehlen.

Wer interessiert ist, darf gerne an den beiden o.g. Terminen reinschnuppern oder teil-



Im Vordergrund: Maria, Hein, im Hintergrund: Svenja, Lothar mixed Doppel.



nehmen. Schläger/Bälle zum Testen/Üben sind vorhanden.

Da vielen Mitspielern ebenso außersportliche Aktivitäten in Gemeinschaft – auch mit ehemaligen oder seltener anwesenden Mitspielern – wichtig sind, organisieren wir regelmäßig gesellige Begegnungen wie Fahrradtour mit Spargelessen (dieses Jahr nach Flügeln), Grünkohlwanderung, Sommerfest und Weihnachtsfeier.

Weitere Infos gibt Dir gerne unser Spartenleiter Lothar.

Ob jünger oder älter, weiblich oder männlich, Einsteiger, Fortgeschrittene oder (sehr) gute Spieler, sind alle, die das oben Beschriebene mit- und vorleben, bei uns integriert und willkommen:

Sei herzlich dazu eingeladen, mit uns Badminton zu spielen – wir freuen uns auf Dich!

Herzengröße

Enno Dummer

In der alten Molkerei – Speckenstraße 38

**der
Radgeber**



Tel. 04742 926608

E-Bikes • Service • Fahrradvermietung

Kleberhoff
Malereifachbetrieb

Frank Kleberhoff
- Malermeister -

Tjede - Peckes Str. 34
Dorum



Maler- und
Tapezierarbeiten

Wärmedämmung

Fassadenbeschichtung

Bodenbelagsarbeiten

kreative Maltechniken

Tel.: 04742 - 25 36 82

Fax: 04742 - 25 36 93

Mobil: 0172 - 788 26 22

Email: frankkleberhoff@web.de



NORDSEEKOM

TELEFONIE  INTERNET



HIGHSPEED



INTERNET

WIR VERBINDEN

KOMMUNIKATION AUS LEIDENSCHAFT

BERATUNG



VOR ORT

 WWW.NORDSEEKOM.DE  04705 951720  NACH VEREINBARUNG



**Übungsleiter:****DR. WERNER BLOHM**

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

Wann?

Sommer: Montag 18:00 – 19:00 Uhr

Am Schützenhaus in Misselwarden-Engbüttel

Ab Oktober: Samstag 10:00 – 12:00 Uhr

Turnhalle Wremen

**KONZENTRATION UND GESCHICK
MIT PFEIL UND BOGEN ÜBEN**

Seit gut einem Jahr gibt es die Bogensportgruppe im TuS Wremen. Das Übungsschießen der Gruppe findet in den Wintermonaten in der TuS-Halle statt. In den Sommermonaten wird auf dem Freigelände des Schützenvereins Misselwarden in Engbüttel geschossen (Übungszeiten siehe oben). In 2023 wurde ein zweiter Scheibenständer angeschafft, so dass wir jetzt paral-

lel auf mehreren Bahnen schießen können. Im Schnitt nehmen fünf bis acht Schützen an den Übungsschießen teil.

Unter Anleitung und Hilfestellung einiger erfahrener Bogenschützen kann auch Anfängern das Bogenschießen nahegebracht werden. Eigene Bögen sind dazu nicht erforderlich. In Kooperation mit den Bogensportlern des Schützenvereins Misselwarden stehen Vereinsbögen für Anfänger zur Verfügung.

Beim letztjährigen Sportwochenende des TuS hatten wir eine Bogenschieß-Station

auf der „Muttertags-Rallye“. Im Juli 2023 konnten wir das Bogenschießen auf dem Sommerfest des Alten Pastorenhauses zeigen; Interessierte konnten auch dort das Schießen mit Pfeil und Bogen ausprobieren. Als ein weiteres Highlight hat die Bogensportgruppe im vergangenen Jahr ein eintägiges Bogenschießen für Kinder und Jugendliche im Rahmen der Kinderferienpassaktion der Gemeinde ausgerichtet.

Wir freuen uns über neue Teilnehmer. Bogensport-Interessierte sind herzlich willkommen. **Werner**



Sportwochenende 2023: Bogenschießen bei der „Muttertags-Rallye“ mit musikalischer Begleitung von Michael Grimberg.

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

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



Figur fit ist speziell für Frauen entwickelt. Bestimmte Übungen richten sich auf die typischen weiblichen Problemzonen: Bauch, Beine, Po und Rücken. Elemente aus Pilates und Yoga kommen hier nicht zu kurz. Mit Musik kommt man noch so richtig in Fahrt. Ein Sonntags-Workout für jedefrau.

Der Kurs findet **sonntags** statt von **10:30 Uhr bis 11:30 Uhr** in der TuS-Halle. Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen! Es sind noch Plätze sind frei!!!

Bei Interesse meldet ihr euch bei mir. Eure Angelika Heitmann (04705-23 898 30) Anmeldungen gerne auch per E-Mail an angelikaheitmann@outlook.de



Figur fit mit Angelika. Sonntagvormittag in der TuS Halle – seid dabei!



Übungsleiter: DR. GERT KÖNIG-LANGLO
 Mobil 0157-863757708, Tel. 04705-1296
 E-Mail gkl@wremen.de

Wann? Donnerstag um 19:30 Uhr

Wo? Schulturnhalle



FIT AB 50 ODER GERTS BAGAGE: DANKE FÜR DIESES SPORT- ANGEBOT!

Im September 2007 sah ich in der Volksbank einen Aushang „Fit ab 50.“ In meiner Schulzeit wurde mir der Sport so vermiest, dass ich seit 38 Jahren keine Sportschuhe besaß und einen großen Bogen um alle Sportstätten machte. Im gleichen Jahr war ich wegen gesundheitlicher Probleme in der

Praxis Dahl angefangen zu trainieren. Ich dachte, dann könnte auch dieses Angebot was für mich sein. 14 Jahre später bin ich immer noch dabei. Wie kann das angehen?

Der Anfang

Ich traf auf eine Gruppe ohne Leistungsdruck. Der damalige Trainer Gerd Bourbeck hatte darüber hinaus ein offenes Ohr für meine gesundheitlichen Probleme, so dass ich mich von Anfang an gut aufgehoben fühlte. Meine Unbeholfenheit in den ersten



Start zur Radtour nach Bremerhaven: Hinten v. l.: Rainer Freese, Uwe Nispel, Gerd Bourbeck, Thomas Weber, Arno Zier, Thomas Bauer, Walter Heyroth, Claude Boiselle, Henning Siats, Gert König-Langlo, Jürgen Hummel, Helmut Heinsohn, Uwe Friedhoff, Reinhard Kopf. Kniend v. l.: Udo Feill, Jürgen Scheper, Rainer Schlieker, Theo Schüssler



Jahren führte nie zu abwertendem Verhalten gegen meine Person. Auch bei dem Ballspielen nicht, wo mein völlig fehlendes Ballgefühl zu unkoordiniertem Abspielen ohne Erfolgserlebnisse führte.

Die Entwicklung

Im Laufe der Zeit konnte ich kontinuierliche Verbesserungen feststellen. Übungen bei der Gymnastik klappten besser. Beim Floorball konnte ich mir eine Position als

Verteidiger erarbeiten. Inzwischen kann ich die Angreifer erfolgreich ärgern. Ich habe mehr Kraft entwickelt und freue mich, wenn Übungen, die mir schwerfallen, gelingen. Durch die Erfahrungen beim Sport war es mir daher auch wichtig, während der Coronajahre am Ball zu bleiben. Mit Hilfe des Therabandes, Übungen mit dem Staby nach Videoanleitung und gymnastischen Übungen blieb ich am Ball.

Heute

Unser jetzige Trainer Gert fordert uns immer neu und ich freue mich immer, wenn ich dabei mithalten kann. Wichtig ist auch, in diese Männerrunde aufgenommen zu sein. Die gesellige Abschlussrunde, sommerliche Radtour mit und ohne Currywurst sowie Weihnachtsfeier tragen ebenfalls erheblich zum Wohlfühlen bei. Wenn ich Walter mit seinen 89 Jahren sehe, denke ich, da möchte ich auch hinkommen. Mit fünf Teilnehmern aus der Sportgruppe mache ich jährlich eine Radtour. Auch sonst gibt es außerhalb der Übungsstunden Kontakte. So hat diese Gruppe erheblich dazu beigetragen, dass



Jeder wie er kann.



Ein bisschen Schweiß muss sein.



ich mich in Wremen wohlfühle. Deshalb DANKE GERD UND GERT (Schade, dass der Name „Gerts Bagage“ schon vergeben ist. Klingt besser als Fit ab 50). DANKE ALLEN MITSTREITERN

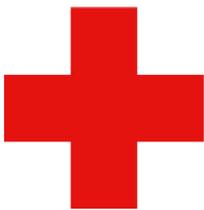
Wenn man regelmäßig Sport macht, soll

sich die Lebenserwartung um 4 Jahre steigern. Davon hat man dann allerdings 2 Jahre beim Sport verbracht. Im Hinblick auf diese Gruppe kann ich sagen: Ich möchte keinen Tag missen.

Jürgen Hummel



Weihnachtsfeier im Tusculum: V. l.: Helmut Heinsohn, Gert König-Langlo, Willy Jagielki, Jürgen Hummel, Manfred Ahl, Rainer Schlieker, Axel Giese, Theo Schüssler, Uwe Friedhoff, Jürgen Weile, Gerd Bourbeck, Henning Siats, Hans-Hermann Leiste, Horst Vierling, Walter Heyroth



**Ortsverband
Wremen**

Blutspendetermine in Wremen

25. Juni 2024,

organisiert von der Wremer Feuerwehr

22. Oktober 2024,

organisiert vom DRK-Ortsverband

Ihr Blut kann Leben retten!

TAXIRUF

Land Wursten

Inh. Jörg Johannis e.K.



**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 Großraumtaxi können wir bis zu 8 Personen befördern.

Krankenfahrten

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

Transfer zu Flughäfen und Kreuzfahrterminals

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

0 47 42
21 21

kundenfreundlich • schnell • zuverlässig • vielseitig



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



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

Wann? Mittwoch 20:00 - 21:00 Uhr

Wo? TuS-Halle



RAUS AUS DER HALLE - RAUF AUFS RAD!!!

Zum Abschied in die Sommerpause ging es mit dem Rad von der Sporthalle über Misselwarden zum Deich und weiter zum Wasser.

Bei allerfeinstem Wetter, bester Laune und guter Verpflegung haben wir einen schönen gemeinsamen Nachmittag verbracht, um am Ende bei Bettina und Fred Lucks auf der überdachten Terrasse zu landen und einen tollen Abend mit reichhaltigem Buffet (natürlich alles selbstgemacht) zu verbringen.

Wie schön, auch mal ausreichend Zeit und Puste zum Quatschen zu haben!!!

Ein dickes Dankeschön an die Gastgeber, insbesondere an Fred, der eigens für die

Gruppe nachmittags nochmal eben schnell einen Tisch gezimmert hatte!!

Claudia Schwarzer



Tafelfreuden auf der Terrasse.



Pause mit Weitblick.



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

SAAL
EST. 1848

Florian Alexander - 0170 207 1305 -
Wremer Straße 139 - 27639 Wurster Nordseeküste



www.est1848.de



FC LAND WURSTEN 2005 E.V.

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



WEIHNACHTSFEIER DES FC LAND WURSTEN WIEDER EIN VOLLER ERFOLG

Am 02.12.2023 hat wieder die interne Weihnachtsfeier des FC Land Wursten in der Mulsumer Turnhalle stattgefunden. Vorstand, Schiedsrichter, Jugendtrainer sowie unsere Damen und alle Herrenmannschaften feierten bis in die frühen Morgenstunden zusam-

men. Herzlichen Dank an den Festausschuss Isabelle Bultmann und Fynn Grastorff für die tolle Organisation sowie auch an Kimberly Schröder, Sebastian Steeg, Lasse Bultmann, Phil Maier und Volker Beckmann für die Hilfe vor und nach dem Fest.



Wir warten auf's Christkind.



Wie in jedem Jahr wurde in Mulsum ein weihnachtlich besinnliches Fest gefeiert.



TREFFEN NACH 20 JAHREN

Eine Idee wurde in die Tat umgesetzt. Vor 20 Jahren waren Michael (Mini) und ich mit unserer Mannschaft (C-Jugend) über Ostern bei einem internationalen Turnier in Rimini. Seinerzeit hatte ich über die Firma „Komm Mit“ Unterlagen angefordert und mich dazu entschlossen den Jungs ein unvergessliches Erlebnis zu ermöglichen. Wir meldeten uns bei „Komm Mit“ an und so fuhren wir Ostern 2003 mit dem Bus Richtung Italien.

An Bord waren über 20 Spieler, wir Trainer und einige Eltern als Begleitpersonen. Die über 21 stündige Fahrt nach Rimini war schon mal das erste Erlebnis. Wir hatten jede Menge Spaß.

Unsere Unterkunft in Rimini war eine kleine Pension, nicht weit vom Strand entfernt. So war es logisch, dass wir dort auch ein richtiges Strandtraining absolvierten.

Am anderen Tag war im großen Rimini Fuß-

ballstadion der Einlauf der Mannschaften. Neben unserer C-Jugend gab es auch D-Jugend, B-Jugend und A-Jugendturniere. Alle Mannschaften wurden vorgestellt. Es war ein eindrucksvolles Moment für alle Beteiligten.

Einer unserer Spieler, Lars Westhoff, sagte nachher zu mir: „Jörg, hier machen wir das Endspiel, dass verspreche ich dir.“ Diese Worte habe ich nie vergessen, denn sie wurden wahr.

In der Gruppenphase konnten wir uns als Tabellenführer für das Viertelfinale qualifizieren. Dies Spiel gewannen wir auch und waren somit im Halbfinale. Hier mussten wir ins Elfmeterschießen und waren siegreich. Ein Moment der die Freudentränen kullern ließ. Wir waren also im Endspiel, wie vorhergesagt. Das Endspiel verloren wir zwar, aber wir waren dennoch stolz auf den Erfolg.



Wiedersehen nach 20 Jahren. Die Rimini-Barcelona Fußball Veteranen bei ihrem Meeting im Dorumer Vereinsheim.



Als es bei der Siegerehrung auch noch den Fairnesspokal des Veranstalters gab, waren alle begeistert.

Da dieses Turnier so viel Spaß gemacht hatte, entschlossen wir uns sogar 2 Jahre später erneut an einem internationalen Turnier teilzunehmen. Dieses Mal ging es als B-Jugend Barcelona. Wieder hatte „Komm Mit“ alles organisiert. Mit ähnlich vielen Leuten war dieses Event auch ein Highlight in unserem Fußballleben. Allerdings konnten wir an den Erfolg von 2003 nicht anknüpfen und schieden in der Gruppenphase aus. Dies ermöglichte uns aber das Stadion des FC Barcelona, das „Camp Nou“, zu besichtigen. Dieser Ausflug entschädigte alle für den entgangenen sportlichen Erfolg.

Jetzt nach 20 Jahren Rimini und 18 Jahre nach Barcelona, gab es im Vereinsheim des TuS Dorum ein Treffen aller Beteiligten. 25 Personen hatten zugesagt. Sebastian Uecker sorgte für das Essen und ich ließ im Hintergrund den Videofilm, den Alfred Tietje gemacht hatte, ablaufen. Jede Menge Fotos und Schriftstücke rundeten die Erinnerungen ab.

Viele sahen sich nach langer Zeit mal wieder und so war es nicht verwunderlich, dass der Abend bei vielen Gesprächen und Erinnerungen wie im Fluge verging. Ich möchte mich nochmal bei allen Beteiligten bedanken: es hat sehr viel Spaß gemacht.

In 5 Jahren, so die einhellige Meinung, soll es ein erneutes Treffen geben.

Jörg Melzer

HEIDTMANN

GmbH & Co. KG

WASSER — GAS — HEIZUNG

WÄRMEPUMPEN

Wremer Specken 42a

Wremen

Telefon 04705 - 301

DAMEN TRÄUMEN VON TITELVERTEIDIGUNG

Nach einem 2:0-Sieg im Nachholspiel gegen die Zweite Vertretung von Wittstedt/Driftsethe/Bramstedt haben wir die Hinserie erfolgreich abgeschlossen. Wir haben 16 Punkte auf unserem Konto und haben somit die Halbserie ungeschlagen absolviert. Bisher stehen 5 Siege und ein Unentschieden im Derby in Nordholz auf unserem Konto. Eine starke Defensive und vorne Tore zum richtigen Zeitpunkt – damit stehen wir an der Spitze der Damen Kreisklasse.

Wir mussten in allen Spielen immer alles in die Waagschale werfen um erfolgreich zu sein, dabei kommt uns der große ausgeglichene Kader sowie eine TOP Trainingsbeteiligung zu Gute. Zur Meistermannschaft des letzten Jahres sind folgende Spielerinnen dazugestoßen: Laura Just, Anika Gläser,

Helen Grafmüller, Elli Mendes, Dana Maksic, Merle Holzapfel, Raja Vooth. Wir konnten dadurch in jedem Spiel mit der maximal einzusetzenden Mannschaftsstärke auflaufen. Dies macht sich zum Ende der Spiele bemerkbar, da wir immer noch Reserven haben. Die Trainingseinheiten im Winter in der Schulturnhalle Dorum waren gut besucht und auch jetzt bei schwierigen Platzverhältnissen in Mulsum ist die Beteiligung und die Stimmung hervorragend. Ein Bowling-Abend, der Besuch auf dem Weihnachtsmarkt in Bremerhaven, die FCLW Weihnachtsfeier sowie unsere Grünkohtour nach Wremen haben einen großen Anteil an der guten Stimmung im Team.

Die Heimspiele sonntags in der Mulsum Arena haben sich zu einem kleinen Event

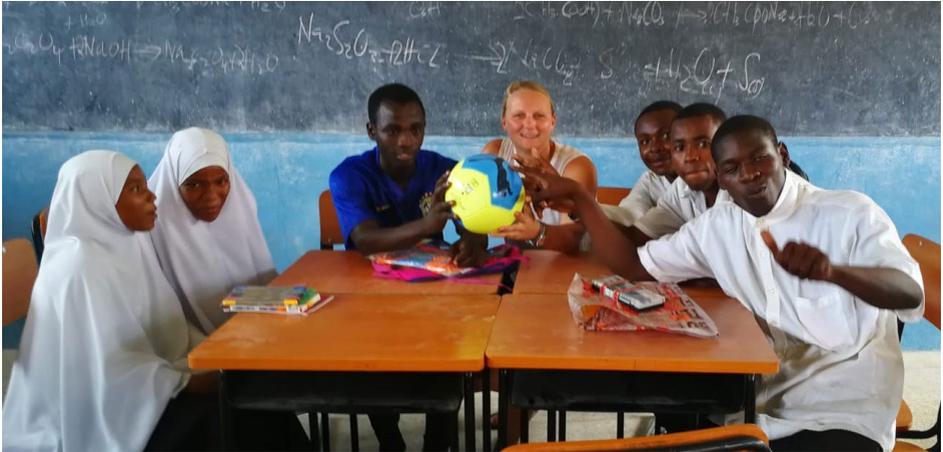


Die Damen des FC Land Wursten können mit Recht auf den Meistertitel blicken. Vordere Reihe v. l.: Helen Grafmüller, Tatjana Postels, Wenke Heitmann, Nadine Hülseberg, Marie Amonéit, mittlere Reihe v. l.: Chiara Pankrath, Birthe Bursee, Laura Just, Aaliyah Naz, Mandy Roer, Lisa Mautsch, Wienke Horstkemper, Melanie Mautsch-Owczarek, hintere Reihe v. l.: Kristina Roß, Sarah Kargoscha, Isabelle Bultmann, Dana Endroweit, Volker Beckmann

mit ordentlicher Zuschauerresonanz entwickelt. Wir hoffen auf eine erfolgreiche Rückserie, die ja vielleicht mit der Titelverteidigung endet. Ein besonders herzliches

Dankeschön geht an Zahnarzt Marius Richter und sein Team, dass uns mit einer schicken neuen Spielkleidung unterstützt hat.
Liebe Grüße Euer FCLW Damen Team

TRAINERIN DER DAMEN AUF GUTER MISSION IN KENIA UND TANSANIA



Die Spielertrainerin der Damenmannschaft des FC Land Wursten Monique Mörig machte vergangenes Jahr Urlaub in Kenia und Tansania. Dort besuchte sie nebenbei zahlreiche Schulen und spendete dort viele verschiedene Produkte.

Im Vorfeld haben sich einige Unternehmen und Privatpersonen daran beteiligt, Monique und ihre Freunde mit verschiedenen Sachspenden zu versorgen.

Auch der FC Land Wursten hat sich hieran beteiligt und spendete 5 Fußbälle und Wimpel, die Monique an die Kinder übergab. Das Strahlen der Kinder zeigt, wie dankbar sie über diese Geste sind.

Monique, dir vielen lieben Dank für deinen Einsatz und dass du es ermöglichst, diesen wunderbaren Kindern ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

Isabelle Bultmann

Moderne Heizsysteme Heizungs- und Sanitärservice



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



HALLENKREISMEISTERSCHAFT DER U6-U8 DES FC LAND WURSTEN

Am Samstag, den 02.03.2024, standen gleich drei Hallenkreismeisterschaften der Wurster Jugend in der Dorumer Halle an. Los ging es um 10:00 Uhr mit der U7, hier

nahm der FC Land Wursten mit 2 Mannschaften und insgesamt 19 Kindern teil. Ab 12:00 Uhr folgten dann die Spiele der U6 Mannschaften. Auch hier nahm der FC mit 2 Mannschaften und 15 Kindern teil. Dieses



U7-I



U7-II



FUSSBALL / JUGENDMANNSCHAFTEN

Turnier war zugleich Premiere, denn das erste Mal konnten sich die Kinder der U6 mit anderen Teams messen und haben es mit Bravour gemeistert.

Die U8 folgte dann direkt im Anschluss ab 14.00 Uhr. Mit einer Mannschaft (7 Kinder) ging es dann gegen 6 andere Teams.

„Alle happy, alle fröhlich, alle fit und munter.“, so der U8 Trainer Tobias Hartrumpf.

Dieses Zitat können auch die anderen Trainer um Patrick Tolxdorf, Sören Westhoff, Lasse Bultmann, Isabelle Bultmann und Michel Kraft unterschreiben.

Ein großer Dank geht an alle Zuschauer,



U6-I



U6-II



U8

alle Helfer-/innen ob beim Verkauf oder als Unterstützung bei den Mannschaften und dem NFV Kreis Cuxhaven.

Die Kinder konnten so einen spannenden und großartigen Tag erleben.

Isabelle Bultmann

!!! BEKANNTMACHUNG !!! NEUE U7 BEIM TUS WREMEN 09

Wir wollen in Wremen eine neue U7 Fußballmannschaft ins Leben rufen. In dieser U7 sollen junge Talente ihre ersten Schritte auf dem grünen Rasen machen. Unter der Leitung engagierter Trainer und Betreuer werden die Kleinsten spielerisch an den Fußball herangeführt. Dabei steht nicht nur der sportliche Erfolg im Vordergrund, sondern auch der Spaß am Spiel und die Förderung von Teamgeist und Fairplay. Wir laden alle Kinder im Alter von ca. 4 bis einschließlich 7 Jahren ein, Teil unserer Fußballfamilie zu werden und gemeinsam mit uns zu trainieren, zu lernen und zu wachsen.

Der TuS Wremen 09 steht für eine starke Gemeinschaft, in der jeder Spieler seinen Platz findet und sich entfalten kann. Das erste Training soll am 04. Juni 2024, um 16:00 Uhr, starten. Nähere Infos gibt es bei Lisa Lucks-Besmehn, Fon: 0170-4917195, Mail: lisalucks@gmx.de Lasst uns gemeinsam die Zukunft des TuS Wremen 09 gestalten und die Begeisterung für den Fußball an die nächste Generation weitergeben!

Sportliche Grüße!

Lisa



DIE U12/1 MIT EINEM ÜBERBLICK ÜBER DIE BISHERIGE SAISON 2023/2024

1. Saisonstart in der Kreisliga
2. Pokal
3. Übergabe der neuen Trainingsanzüge
4. Hallenkreismeisterschaft & Hallenturnier in Cadenberge

Moin der Bericht der U12/1 fällt durchwachsen aus.

1. Wir sind als Staffelleister der Klasse Nord in die Kreisliga aufgestiegen und haben uns in den ersten Spielen der neuen Klasse gut verkauft. Nur leider konnten wir uns nicht mit Punkten belohnen. Somit standen wir nach vier Spieltagen in der Liga ohne Punkte da. Die Jungs haben immer alles gegeben und mal war das „Spielglück“ nicht auf unserer Seite oder der Gegner war einfach besser. Dann haben wir es endlich geschafft und konnten die ersten beiden Siege einfahren. Zum Abschluss der Hinserie gab es dann leider nochmal eine Niederlage. Wir sind trotzdem stolz auf unsere Jungs, weil sie sich nie aufgegeben haben und immer an sich arbeiten, im Training oder in den Spielen.

2. Der Pokal scheint uns zu liegen, nachdem wir letztes Jahr bis ins Halbfinale gekommen sind, haben wir dieses Jahr auch schon die ersten beiden Runden überstanden. Nun stehen wir im Viertelfinale, welches am 12. April 2024, um 17:30 Uhr, auf dem Heide-deich ausgetragen wurden.

3. Es ist nicht selbstverständlich!!! Wir hatten Glück, dass wir neue Trainingsanzüge von der Firma rave + bösch aus Altenwalde bekommen haben. Ein Herzliches Dankeschön an Olaf & Michael. Wir werden sie mit Freude tragen.

4. Nun kommen wir noch zur Hallensaison. Die ersten beiden Runden in der Hallenkreismeisterschaft wurden als Gruppenzweiter Punktgleich mit dem Ersten gemeistert. Im Endrundenturnier belegte unsere Mannschaft den vierten Platz von sechs. Mit ein bisschen Glück wäre auch eine noch bessere Platzierung möglich gewesen. Trotzdem super Leistung.

Zum Abschluss der Hallensaison hatten wir noch ein Turnier von der SPVGG Bison in Cadenberge. Es wurde in zwei Gruppen à vier Mannschaften gespielt.



Dankeschön für neue Trainingsanzüge von rave + bösch!



Megaleistung beim Hallenturnier in Cadenberge.

In der Vorrunde konnten wir mit zwei Siegen und einem Unentschieden den ersten Platz erreichen. Im Halbfinale besiegten wir die JFV Unterweser mit 5:0 und zeigten das beste Spiel in diesem Turnier. Mega Leistung Jungs!!!!

Im Finale spielten wir dann gegen den FC Geestland und sahen lange wie der Sieger aus. Wir konnten das Ergebnis leider nicht bis zum Schlusspfiff halten und mussten somit ins Neun-Meterschießen, was wir am Ende

durch einen gehaltenen und zwei verwandelte Neunmeter für uns entscheiden konnten. Es war eine sehr gute Leistung von allen.

Noch eine Kleinigkeit in eigener Sache, falls ihr Interesse habt mal beim Training vorbeizuschauen, wir trainieren zurzeit Montag und Mittwoch um 17:00 -18:30 Uhr auf dem Heidedeich in Nordholz.

Zusätzlich benötigen wir noch Trainer/Beobachter für unsere Mannschaft.

Jens Wermann



**TOHUUS
IMMOBILIEN
BERND ICKEN**



JSG WNK U17 HOLT DEN KREISPOKAL 2022/23

Die JSG WNK U17 (Spielgemeinschaft mit der TSG Nordholz) schlägt die JSG Land Hadeln am 30.05.23 im Endspiel um den Kreispokal mit 5:0.

Gleich zu Beginn dominierte die JSG WNK gegen den Finalgegner JSG Land Hadeln mit schnellen Spielzügen und gefährlichen Situationen vor dem gegnerischen Tor auf dem Kunstrasen in Loxstedt. In der 25. Minute verwandelte Justin Wilkens mit einem direkten Freistoß das unhaltbare 1:0. Mit diesem Zwischenstand ging es in die Halbzeitpause. Der Gegner begann die zweite Spielhälfte mit deutlicher Dominanz. Dank einer gut funktionierenden Abwehr und Torwartleistung unserer Mannschaft, war es dem Gegner nicht möglich den Ausgleichstreffer zu platzieren. Es dauerte nicht lange

und die JSG WNK kehrte zu ihrer Spieldominanz zurück. Es war Nico Gukenheimer der in der 52. Minute das 2:0 erzielte und in der 59 Minute auf 3:0 erhöhte. Die bereits deutlich abgeschlagenen Gegner mussten durch den Schuss von Ali Reza Hasani in der 67. Minute das 4:0 hinnehmen. Doch damit nicht genug, in der 71. Minute erhöhte abermals Ali Reza Hasani den 5:0-Endstand. Die Mannschaft der JSG WNK zeigte eine hervorragende Leistung, Teamgeist und Fair Play.

Der Vorstand der TSG Nordholz und des FC Land Wursten gratulieren der Mannschaft und dem Trainerteam Wilkens/Struß zu diesem Sieg und der gleichzeitigen Qualifikation zum Bezirkspokalturnier.

TSG Nordholz



Die SG Nordholz/Land Wursten überzeugte beim Endspiel um den Kreispokal mit einem deutlichen 5:0 gegen Land Hadeln.



Die Jugendspielgemeinschaft Nordholz/Land Wursten freut sich über den Kreismeistertitel.

JSG WNK U17 WIRD AUCH KREISMEISTER 2022/23

Im letzten Auswärtsspiel trat unsere U17 gegen die JSG Land Hadeln U17 an. Es war ein sehr ausgeglichenes Spiel. Durch eine kleine Unachtsamkeit gelang es der JSG Land Hadeln in der 34. Minute den Spielstand auf 1:0 zu erhöhen. Durch ein Foul im Strafraum des Gegners gab der Schiedsrichter 5 Minuten vor Ende der Partie einen Strafstoß. Es war Lennis Ketelsen der mit seinem unhaltbaren Schuss zum 1:1 ausglich; mit diesem Ergebnis endete die Partie.

Da es sich um das Endspiel der Kreismeisterschaft handelte, musste eine Entscheidung per Elfmeterschießen her.

Gleich der erste Elfmeter des Gegners wurde durch unseren Torwart gehalten. Unsere Spieler setzten mit gelungenen Torschüssen nach. Ein Schuss an die Latte des Gegners besiegelte den Sieg unser JSG WNK U17 (TSG Nordholz/ FC Land Wursten). Damit erreichte die Mannschaft nach dem Pokalsieg auch den Sieg um die Kreismeisterschaft.

Glückwunsch an die Mannschaft und Trainer.

TSG Nordholz



Sie freuten sich sehr über die Fußball-Weihnacht in der Dorumer Schulturnhalle - Die Bambinis des FCLW.

WEIHNACHTSFEIER DER BAMBINIS

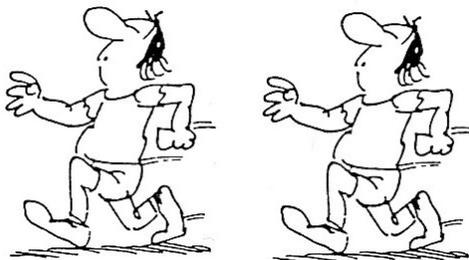
Zu Weihnachten wurde es voll in der Dorumer Schulturnhalle: Die Bambinis vom FC Land Wursten feierten ihre erste Weihnachtsfeier. Zusammen mit den Eltern und Geschwistern wurde bei ein paar Snacks und Trinken Fußball gespielt. Die Kinder waren sehr aufgeregt, denn sie konnten nun endlich zeigen, was sie gelernt haben und zeigten unter den freudigen Blicken der Eltern ihr fußballerisches Können.

Was gehört noch zu einer Weihnachtsfeier? Weihnachtsgeschenke!

Diese hatte das Trainertrio um Patrick Tolxdorf, Sören Westhoff und Isabelle Bultmann natürlich im Gepäck und konnten

den Kindern übergeben werden. So bekam jedes Kind ein Shirt und eine Trinkflasche mit Namen und dem FC Logo. Die Freude darüber war riesengroß.

Isabelle Bultmann





VIER NEUE AUSGEBILDETE NFV-KINDERTRAINER/INNEN

In einem 4-wöchigen Lehrgang vom NFV wurden die Teilnehmer von ausgebildeten Referenten speziell für das Fußballkindertraining ausgebildet. Das Ziel dieses Lehrgangs war es, die Trainer/-innen dafür zu qualifizieren, Trainingsinhalte auf Basis der neuen Wettbewerbsformate von den Bambini bis zur E-Jugend zu vermitteln.

Auch andere Themen wie die Organisation eines Kinderfestivals, Kinderschutz, Aufsichtspflicht und Gesundheit waren Inhalte des Lehrgangs. Am Ende konnten unsere FCLW Trainer/-innen stolz ihre NFV-Kindertrainer Zertifikate entgegennehmen.

Isabelle Bultmann



Halten ihre Zertifikate in den Händen. V. l.: Isabelle Bultmann, Benjamin Opfermann, Thorsten Janßen und Michel Kraft



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.

-weirich^{KG}
AUGENOPTIK

www.Weirich-Augenoptik.de

AUGENOPTIK · OPTOMETRIE · HÖRGERÄTEAKUSTIK

Dorum · Speckenstr. 2

27639 Wurster Nordseeküste · Telefon (04742 - 8991)

Ihr Zentrum für Augenoptik, Optometrie und Hörgeräteakustik

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



KRACKE
BAUNTERNEHMEN
MEISTERBETRIEB

**NEUBAU, UMBAU,
ANBAU UND
SANIERUNG**



In der Langen Straße 6 · Wremen · 27639 Wurster Nordseeküste
☎ (0 47 05) 2 16 · E-mail: kracke-bauunternehmen@gmx.de



NEUER C-LIZENZ-TRAINER FÜR DEN FC LAND WURSTEN

Der FC Land Wursten gratuliert Benjamin Opfermann zur bestandenen DFB Trainer C-Lizenz. Von April bis November 2023 nahm Benny an der Trainerausbildung des NFV Kreis Cuxhaven teil. In wechselnden Online- und Präsenzphasen wurden die Teilnehmer geschult, um als ausgebildeter Trainer das neu erworbene Wissen auch in der Praxis anzuwenden.

Benny ist bei uns in der Jugendabteilung tätig und trainiert zurzeit die U10 des FC Land

Wursten. Wir als Verein sind froh, einen so engagierten Trainer in unseren Reihen zu haben.

Im Namen des Vorstandes überreichte die stellvertretende Jugendwartin Isabelle Bultmann Glückwünsche und ein kleines Präsent, sodass Benny nun richtig durchstarten kann in seiner Trainerkarriere.

Weiterhin viel Erfolg, Benny!

Isabelle Bultmann



Freuen sich gemeinsam über die Trainer Lizenz Benjamin Opfermann und Isabelle Bultmann.



FÖRDERVEREIN HAT DIE JUGENDMANNSCHAFTEN ZUM EISHOCKEY EINGELADEN

Der Förderverein des FC Land Wursten hat seine Jugendmannschaften am 08.10.23 zum Eishockey-Spiel der Fischtown Pinguins gegen die Kölner Haie eingeladen. Insgesamt standen unserem Förderverein 170 Karten zur Verfügung, die von der U7-U18 auch komplett ausgeschöpft wurden. Neben den Kindern, Jugendlichen,

deric Hoffmann) und von der U18 (Justin Wilckens).

Dieses Event sollte ein kleines Dankeschön für die ehrenamtlichen Funktionäre sein und natürlich für die Kids ein tolles TEAM-Event nach der schweren Corona Zeit.

Der Förderverein unterstützt regelmäßig fördernde Teammaßnahmen für die Ju-



Gruppenfoto vor der Stadthalle in Bremerhaven.

Betreuern und Trainern, wurden zusätzlich unsere Jugendleiter sowie unsere ehrenamtlichen Schiedsrichter zu diesem Event eingeladen.

Zusätzlich hat der Förderverein noch zwei unterschriebene Trikots (nur unter den Kindern) verlost, bei der Maskottchen Kralli die Losfee spielen durfte. Die Gewinner waren jeweils ein Spieler von der U12 (Fre-

gendmannschaften. So waren einzelne Teams z.B. bei großen Turnieren, haben Fußball-Golf gespielt oder waren einfach im Kino.

Dann kann jedes Team schon mal um die 350 Euro abrufen.

Um weiterhin die Jugendabteilung des FC Land Wursten fördern zu können, freut sich der Förderverein über jedes neue Mitglied.



Die Gewinner Frederic Hoffmann und Justin Wilckens mit ihren Autogrammtrikots.

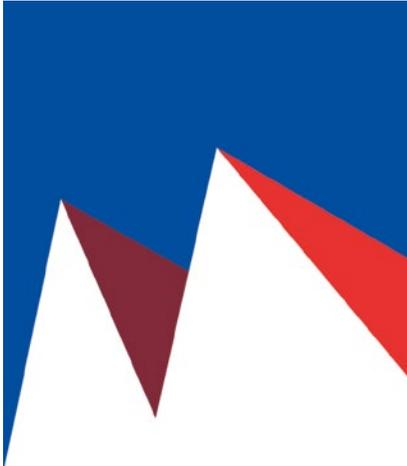
Man kann den Förderverein schon mit nur 1 Euro im Monat unterstützen. Bei Interesse könnt ihr gerne eine E-Mail an info@fcland-wursten.de schreiben.

Der Vorstand des FC Land Wursten bedankt sich recht herzlich beim Förderverein für dieses tolle Event.

Michael Bösch & Philip Käckenmester



Der Vorstand des Fördervereins v. l.: Birger Menke (2. Vorsitzender), Dennis Carstens (Kassenwart), Bernd Icken (Schriftwart), Kralli, Dirk Heiße (Beisitzer), Thorsten Müller (Beisitzer), Michael Bösch (1. Vorsitzender).



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



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



Der Stammtisch des FCLW v. l.: Stephan Schölermann, Wolfgang Harsleben, Jörg Melzer, Ronald Käckenmester, Heiko Dahl, Dieter Menke, Thorsten Müller, Jochen Lück

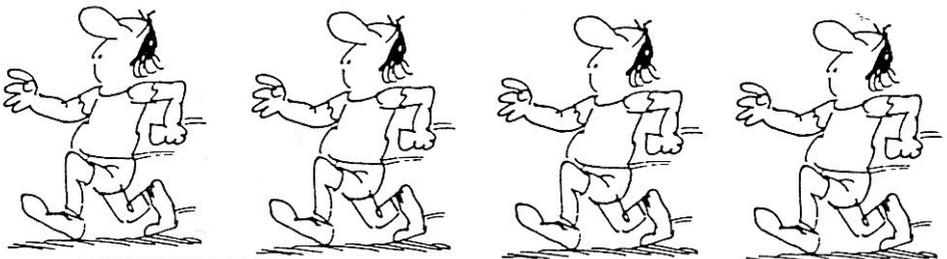
STAMMTISCH DES FC LAND WURSTEN

Im letzten Jahr wurde durch mich ein Stammtisch ins Leben gerufen. Die Idee einen Stammtisch FC Land Wursten zu gründen bestand schon seit längerem. Am 20.04.2023 trafen wir uns zum ersten Mal. Wir, das sind ehemalige ehrenamtliche (Trainer, Vorstandsmitglieder, aktive Spieler, Sponsoren) des FC Land Wursten, die in verschiedenen Funktionen für den

Verein tätig waren und sich immer noch mit dem Fußball im Land Wursten verbunden fühlen.

Dem Stammtisch gehören zurzeit 18 Mitglieder an, die sich regelmäßig alle zwei Monate in der Wremer Fischerstube treffen, um über alte und neue Zeiten zu plaudern.

Ronald Käckenmester



Übungsleiterin: SIMONE BÜRGER

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

Assistent:

Gert König-Langlo, Tel. 0157-863757708, E-Mail gkl@wremen.de

Andreas Wedel, Tel. 0170-9634814, E-Mail andreas-wedel@t-online.de

Wann?

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

Fr. 16 - 17 Uhr (Jugendliche ab 12) Schulturnhalle



Warum mache ich das eigentlich?

Simone bat mich um Unterstützung für ihr Floorball-Angebot vom TuS. Das Angebot wurde von so vielen Kindern und Jugendlichen mit Begeisterung aufgenommen, dass sie allein den Andrang nicht mehr bewältigen konnte. Das ist jetzt bereits 6 Jahre her. Seitdem bin ich jede Woche an zwei Terminen in den Turnhallen und staune über den

irren Einsatz der Spielerinnen und Spieler, ihre Fortschritte, ihren unbedingten Willen zu gewinnen, aber auch über ihre soziale Kompetenz auf Jüngere Rücksicht zu nehmen. Eine echt großartige Truppe!!! Und es bringt mir einen riesigen Spaß, an der Spielfreude und Begeisterung der jungen Sportlerinnen und Sportler teilnehmen zu dürfen.



*Ein Teil der jüngeren Spieler*innen.*



Ein Teil der Älteren 2024.



Ein Teil der Jüngeren 2018.

Etliche sind von Anfang an dabei. Aus Mädchen wurden junge Frauen aus Jungs junge Männer. Wer genau hinschaut kann den einen oder die andere in den Bildern wiedererkennen.

Wie wird man Floorballspielerin, Floorballspieler??

Neue Spielerinnen und Spieler werden oft von schon Spielerfahrenen mitgebracht. Der Tus hat für alle genügend Schläger und Bälle. Hallenschuhe und Trinkflasche mitbringen reicht. Wer länger spielt hat meist einen privaten – höherwertigen – Schläger. Die Grundregeln sind ganz einfach. Mit dem Schläger muss der Ball ins Tor gespielt werden. Da wir ohne Torwart spielen ist es nur ein sehr kleines Tor mit einem Halbkreis davor, der weder von Angreifern noch Verteidigern betreten werden darf. Das ist Regel Nummer eins. Noch wichtiger ist die Regel, den Schläger nicht über Kniehöhe zu spielen, denn es gilt Verletzungen zu vermeiden. Alle anderen Regeln lernen die Neuen nach und nach beim Spielen.

Es kommen immer wieder neue Spielerinnen und Spieler zu uns. In einigen Zeiten mussten wir notgedrungen sogar einen Aufnahmestopp aussprechen. Unter den jungen Spielern ist der Mädchenanteil deutlich angestiegen. Und die lassen sich von den Jungen nicht die Butter vom Brot nehmen.

Mittwochs haben wir beide Hallen gleichzeitig für eine Stunde und freitags die Schulturnhalle für zwei Stunden, siehe oben. Wenn möglich trennen wir die Jüngeren von den Älteren. Nur gut, dass wir in Andreas Wedel einen weiteren Assistenten gefunden haben. Andreas ist nicht nur ein guter Schiedsrichter. Nein, er spielt auch selbst gerne mit. Bei den Großen habe ich das schon lange aufgegeben. Mit denen kann ich nicht mehr mithalten. Nur wenn bei den Kleinen ein Team droht erbarmungslos zu verlieren helfe ich noch manchmal aus. Ich freue mich schon darauf euch am nächsten Mittwoch resp. Freitag wiederzusehen.

Euer Gert



Schnelligkeit und Kondition sind gefragt.

Übungsleiterin: SCALETT FRERS
Tel. 0152-21804751
E-Mail scarlett.frers@web.de

Wann? Dienstag um 19:00 Uhr

Wo? TuS - Turnhalle



NEUES KURSANGEBOT - HOCHINTENSIVES INTERVALL- TRAINING (HIIT)

Seit März 2024 darf sich der TuS Wremen 09 über ein neues Kursangebot freuen, jeden Dienstag wird von 19:00 – 20:00 Uhr im Intervalltraining dem sprichwörtlichen „persönlichen Schweinehund“ der Kampf angesagt. Der erste Kurs fand am 05.03.2024 statt und war erstaunlich gut besucht. Mit Spaß und Schweiß wurde gemeinsam die ein oder andere Herausforderung gemeistert. Und bereits jetzt kann ich sagen: Wir sind eine ganz harmonische, wild gemixte und motivierte Gruppe! Im Fokus steht ein Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht, hierbei wird der Puls während der Übungen kurzzeitig ordentlich nach oben getrieben

und anschließend wieder einige Sekunden pausiert. Ich versuche, jede*n bestmöglich bei dem Training abzuholen und zeige euch die Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsvarianten vor.

Sollte ich jetzt das Interesse bei dir geweckt haben teilzunehmen, aber du bist dir unsicher, ob der Kurs zu dir passt: Traue dich und probiere es aus! Du musst nicht topfit einsteigen. Was du aber mitbringen solltest ist der Ehrgeiz, deine Komfortzone zu verlassen. Als Kursleiterin bringe ich selbst viel Spaß und Freude am Sport mit, der sich erst in meinen Zwanzigern so richtig entwickelt hat. Insbesondere hege ich eine kleine Leidenschaft zum Kraft- und Laufsport. Jetzt möchte ich etwas Neues ausprobieren und versuchen, meine Sportlust an euch weiterzugeben. Ich freue mich auf viele gemeinsame, Schweiß treibende Stunden. **Scarlett**



Gut gelaunt und wild gemixt – die HIIT-Gruppe. Oben: Ralph Lilkendey, Kathrin Lührßen, Charlene Schnibbe, Janin Kortzak, Catrin Graulich, Nina Klimek, Kira Neubauer, Julian Frers. Unten: Andrea Menke, Nele Eibs, Scarlett Frers, Tanja Metzdorf



Übungsleiter: OSKAR BAUMHAUER

Tel. 0151-65500054, E-Mail o.baumhauer@gmx.de

Wann:

Donnerstag Kinder 17:00 – 18:00 Uhr

Jugendliche/Erwachsene 18:00 – 19:00 Uhr

Wo:

TuS Halle



Karate fordert Körper und Geist

Karate ist ein Sport der Körper und Geist gleichermaßen fordert und man kann mit ihm einen sehr starken Geist sowie Willenskraft und Selbstbewusstsein erlangen.

Beim Training lernen die Schüler ihren Körper und Geist mit der ganzen Kraft zu nutzen und sich auf eine neue Art zu bewegen. Um diese Fähigkeiten zu erlernen ist Disziplin nötig, die auch durch unsere traditionellen Rituale trainiert wird. Das gegenseitige Begrüßen zu Beginn und zum Ende des Trainings gehört dazu.

Es gibt viele Karate Stile

Bevor ich weiter zum Ablauf des Trainings komme, möchte ich noch über ein großes Missverständnis bezüglich des Karate-Sports aufklären. Das überall benutzte Wort „Karate“ lässt vermuten, dass es nur ein Karate gibt. Allerdings ist es so, dass es

Karate-Stile wie Sand am Meer gibt. Mein Vorgänger hat aus dem Stil Wadu Ryu unterrichtet, wohingegen ich das Shima-Ha Shorin Ryu Karate unterrichte, einen eher unbekanntem Stil.

Für die Schüler hat das einen Stilwechsel gebracht, dem sie mit viel Ehrgeiz begegnet sind. Für neue Schüler bedeutet dieser Wechsel keine Besonderheiten, jeder kann das Shima-Ha Shorin Ryu Karate erlernen. Das Training: Katas, Grundschule, Spiele
Das Training wird in zwei Gruppen angeboten, in einer Kinder-/ und einer Erwachsenen-Gruppe. Die Kindergruppe ist in der Altersspanne von 6 bis 13 Jahren, die Erwachsenen alles ab 14 Jahre. Im Training konzentrieren wir uns auf die Abläufe und Techniken hinter sogenannten „Katas“, einer festgelegten Reihenfolge an Techniken und Bewegungen. In der Kindergruppe trainiere ich viel die ersten Katas und unsere





Grundschule, allerdings auch Spiele. Die Erwachsenen-Gruppe macht ein ähnliches Programm, allerdings fordere ich mehr Ehrgeiz und Engagement.

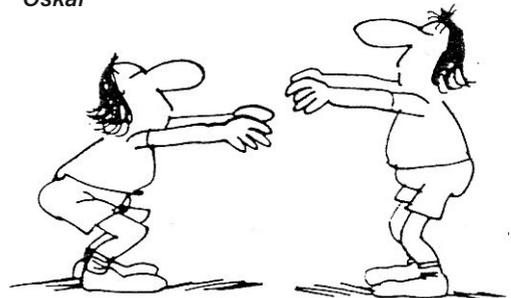
Weiter bekommen die Älteren zusätzlich auch schwerere Techniken, die einer gewissen Körperkontrolle bedürfen. Diese erlernen sie auch im Training. Zweikämpfe und Wettbewerbe machen ich nicht mit meinen Schülern.

Probestunden? Immer gerne!

Wenn ihr selbst Interesse habt, oder jemanden kennt der einen Dojo sucht, dann meldet euch einfach bei mir über meine Telefonnummer. Die Orga in den Gruppen läuft über jeweils eine WhatsApp-Gruppe. Ich bitte daher jeden der selber teilnimmt oder sein Kind teilnehmen lässt, sich WhatsApp herunter zu laden. Jeder kann sich das Training anschauen und für sich entscheiden, ob er weiter teilnehmen möchte. Wenn man

nicht im Verein ist, ist der Eintritt nach ca. drei Probestunden nötig. Weitere Kosten fallen bei Prüfungen an (dazu aber mehr, wenn es so weit ist), sowie für die Erwachsenen-Gruppe ab der ersten Prüfung, denn dann wird ein Eintritt in den RBKD nötig, dieser kostet 15 Euro pro Jahr. Jetzt ging es viel um Orga und Kosten. Zum Abschluss möchte ich jedoch sagen, dass dieser Aspekt kaum im Training vorkommt. Dort fokussieren wir uns auf unser Training. Ich freue mich über jeden der teilnimmt.

Oskar



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!**





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

Wann? Aus is!



Der Wremer Lauftreff ist Geschichte

Aus, alle, vorbei - die sehr erfolgreiche Geschichte des Wremer Lauftreffs ist beendet. Schon seit geraumer Zeit trafen sich ohnehin nur noch zwei, drei manchmal vier Aktive vor der „Volksbank“, um ihre Runden zu drehen. Alle anderen Läuferinnen und Läufer, die es ja durchaus noch in unserem Dorf gibt, verzichten häufig auf eine Vereinsmitgliedschaft, auf einen gemeinsamen, festen Starttermin und dann natürlich auch auf die Geselligkeit und den Klönschnack beim Laufsport. Das ist sehr schade, aber wir müssen das respektieren und akzeptieren. Die Zeiten haben sich geändert. Sowohl

im Job, wo Schichtarbeit aber auch New Work, Homeoffice u.s.w. ganz andere Trainingszeiten erzwingen oder ermöglichen, als die festen Termine beim TuS.

Des Weiteren erlauben auch Familie, Kinder oder Ausbildung es nicht immer, die regelmäßigen Treffs aufzusuchen. Vom Scheißwetter, Null-Bock und Krankheit ganz zu schweigen. Warum sollte man also abends bei Regen im Dunkeln laufen, wenn man es auch tagsüber im Hellen bei Sonnenschein machen kann? Alles gut - auch ohne TuS! Hauptsache man bewegt sich überhaupt, der Gesundheit und der guten Laune zuliebe! Sie haben es sicher gelesen: Männer



Einige Vertreter des Wremer Lauftreffs beim Speckenlauf in Mulsum im Jahre 2002.



sollten 300 Minuten Sport in der Woche treiben, um ihr Sterberisiko um 15 Prozent zu reduzieren. Frauen schaffen in wöchentlich 140 Minuten ein Ergebnis von 24 Prozent! Verglichen mit Leuten, die keinen Sport treiben. Worauf wartet ihr? Raus an die frische Luft! Ernährung und Bewegung sind und bleiben die Schlüssel für ein gesundes und langes Leben!

Zarte Anfänge der Wremer Laufbewegung

Aber unser Lauftreff war schon klasse! Irgendwann in den 80iger Jahren, nach den ersten „Wremer Frühjahrskuren“ ging es wohl los. Genauso klein und bescheiden, wie er nun zu Ende geht.

Aber auch vorher waren schon vereinzelt Leute laufend unterwegs. Gerd Reese, Die-

ter Fiehn, Reinhold Gütebier und Manfred Hinners fallen mir da bei Leichtathletik-Events oder Laufwettbewerben ein.

Aber als ersten, der das Joggen, also das langsame aber kilometerlange Laufen in Wremen eingeführt hat, erinnere ich mich an unseren Sportkameraden Peter Valentinitich, der seinerzeit -völlig angstfrei davor, belächelt zu werden- seine Stiefel schnürte und loslief. Und das jeden zweiten Tag, gleich nachdem er mit dem Rad aus Bremerhaven von der Arbeit kam. Ich bewunderte ihn, traute mich aber noch nicht so recht, es ihm gleich zu machen. Fußball war mir näher.

Als zweiten Läufer im Dorf es war wohl Anfang der 80iger Jahre, noch vor den Frühjahrskuren, erinnere ich mich an Friedrich (Bübi) Fiehn. Wenn ich mich recht erinnere,



Mit der Frühjahrskur in den 80igern ging es so richtig los und Laufen wurde chic in Wremen. V.l.: Bernd Struck, Walter Samsel, Walter Heyroth, Renate Vollmannshäuser, Ute Renken und Gebhard Schlüter.



dann sah ich ihm zu, wenn er hinter meinem Elternhaus den Feldweg beim Hof Schübler mehrmals hinunterlief. Toll! Und das in einer Zeit, in der die Beobachter*innen zumindest in Wremen noch -wie später auch beim Nordic-Walking- verständnislos mit dem Kopf schüttelten und lachten. Egal, auch mich holte die Lauflust ein. Aber natürlich nicht in aller Öffentlichkeit! Ich ging auf den Sportplatz. Und damit ich beim Runden zählen nicht durcheinander kam, holte ich mir die leeren Kümmerling-Flaschen vom letzten Sonntag aus dem Papierkorb und stellte sie auf. Immer zwanzig an der Zahl. Bei jeder Runde trat ich dann eine um und wusste so genau, wieviel Runden ich absolviert hatte. Da wurde ich vorher immer etwas unsicher. 16, 17 oder 18 wie oft war ich denn nun rum? Tja, das war mein persönlicher heimlicher Laufstart.

Aber dann kam die „1. Wremer Frühjahrskur“ und Laufen wurde auch in Wremen gesellschaftsfähig und man musste sein Hobby nicht mehr verbergen. Öffentliches Laufen wurde auch in Wremen schick!

Der Start des Wremer Lauftreffs

Die Frühjahrskur war dann auch die Wiege unseres Wremer Lauftreffs, denn mit dem Laufen sollte es auch nach Beendigung der Kur weitergehen. Und dank sehr engagierter Leute, wie Carola Niemeyer, Gebhard Schlüter und natürlich Theo Schübler, die sich kümmerten, die verschiedenen Leistungsklassen anführten und bei Laune hielten, hat das auch ganz wunderbar geklappt.

Hellen Struck hatte viele Jahre als Spartenleiterin alle Fäden in der Hand. Im Jahre 2000 übernahm ich dann diese Aufgabe



Eine starke Truppe! Der Wremer Lauftreff präsentiert sich 1997 mit neuen Laufshirts.



und im 100-jährigen TuS Jubiläumsjahr 2009 stieß Willy Jagielki zur Spartenleitung dazu.

Laufen in Leistungsklassen

Und was haben wir nicht alles unternommen!? Zunächst wurden drei Trainingstermine in der Woche angeboten. Montags, mittwochs und freitags waren wir unterwegs in und um Wremen. Dann kam, weiland wohl sehr zum Leidwesen des Wremer Pastors, auch noch der Sonntag dazu und wir hielten uns nicht mehr nur in der Wremer Feldmark auf. Wer mochte lief zu den Trainingszeiten kurze Runden ums Dorf. Wer mochte und konnte lief mit der Wremer Fernlauf-Gruppe durch die Region.

Für jeden Geschmack war etwas dabei. Auch Strecken von 30 – 35 Kilometer besaßen für uns da keine Abschreckung sondern waren lustvolle Herausforderung. Erinnert sei nur an die wunderbaren Jahresabschlussläufe, organisiert von Peter Valentinitich, die häufig nach frostigen Eis- und Schnee-Laufabenteuern erst im Ahoi Bad in Cuxhaven-Duhnen ihr Ziel fanden.

Bewegte Jahre mit tollen Ideen

Laufschulen für Kinder und Erwachsene wurden in Wremen organisiert und damit die Theorie nicht zu kurz kam, wurde beim Laufen über Schrittlänge, Tempo, das richtige Schuhwerk und atmungsaktives Outfit diskutiert. Angewendet wurde das erworbene Know how dann auf den zahllosen regionalen, nationalen und internationalen Laufveranstaltungen.

Die Wremer Läuferinnen und Läufer waren gern gesehen. Nicht selten erschienen wir dort in zweistelliger Mannschaftsstärke und heimsten häufig vordere Platzierungen ein. Vom 5 Kilometer Volkslauf bis zum Marathon, Wremer Teilnehmer*innen waren bei vielen Veranstaltungen dabei. Einzelne Teilnehmer oder Gruppen des Wremer Lauftreff haben Marathonläufe in New York, Berlin, Hamburg, Rennsteig, Helgoland, Otterndorf, Bremerhaven oder Bremervörde absolviert. In Bremen waren wir 1988 sogar einmal mit Rekordbeteiligung.

Zwölf Wremerinnen und Wremer sind losgelaufen und nach 42.195 Metern auch alle angekommen! Die kleineren und kürzeren Läufe in naher und fernerer Umgebung wie in Sahlenburg, Bederkesa, Dorum, Debsstedt, Drangstedt, Dorum, Nordholz, Sievern, Neuenwalde, Wanna, Wellen und last but not least Mulsum standen natürlich alle auf unserem Programm.



1991 - Renate und Karin mit Gerd, Walter, Henning und Peter laufend auf dem Elbe-Weser-Wanderweg unterwegs.



Der Wremer Lauftreff auf dem Weg nach Dorum zum Sportfest des Kreissportbundes Cuxhaven am 09.07.2005.



Und wenn auf dem Dorfplatz am Sonntag Weihnachtsmarkt war, wärmten sich die Läuferinnen und Läufer (Gert in Zivil, Gerd, Claudia, Renate, Peter, Heike und Johann) mit einem TuS-Punsch auf.

Die Erfindung von Deichlauf und CuxLand Cup

Wir haben dort überall liebe Laufsportfreund*innen gefunden, die heute -noch viele Jahre später- unseren Wremer Deichlauf besuchen, den wir vor 36 Jahren als Lauftreff des TuS Wremen 09 ins Leben gerufen haben. Aber wir haben nicht nur den Wremer Deichlauf erfunden, auch der Cux-Cup, eine Laufveranstaltung, die in Wremen, Wanna und Wingst ausgetragen wird, ist auf unserem Mist gewachsen. Beim ersten Bremerhavener Fischereihafenlauf durften wir Geburtshelfer sein.

Und als Hans Graulich uns fragte, ob die Deichlauf Organisatoren auch die Feuerwehr bei einem Triathlon am Spadener See unterstützen könnten, haben wir natürlich „Ja!“ gesagt. Es wurde ein ganz tolles Event! Und wir waren froh, dabei gewesen zu sein. Alles lange her, mag manch einer sagen. Das ist ja schon gar nicht mehr wahr. Stimmt, es ist lange her, aber wahr bleibt es



Feuerwehr-Triathlon am 29.08.2004 in Spaden. Der Wremer TuS-Lauftreff war mit helfender Stoppuhr dabei.

dennoch! Auch wenn die weingeisthaltigen Getränke und der leckere Grünkohl, den es auf unseren zahlreichen Wanderungen gab, längst verdaut ist und die schönen Erlebnisse unserer sommerlichen Radtouren längst vergessen sind.

Doch wenn ich hier einen Abgesang auf eine der ehemals tollsten Sparten des TuS schreibe, dann müssen auch die schönen Erinnerungen aus grauer Vorzeit darin vorkommen dürfen.

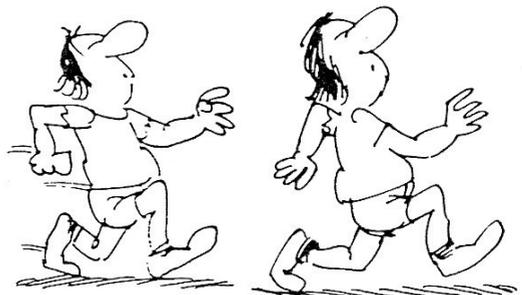
Lauft, lauft, lauft ...!

Und wohlgermerkt, auch wenn aktuell die Abteilung Lauftreff wegen mangelnder Beteiligung geschlossen wird, bedeutet das natürlich nicht, dass in Wremen nicht mehr gelaufen werden soll! Den Wremer Deichlauf, den Arndt Neif vor geraumer Zeit als Cheforganisator übernommen hat, wird es ja auch in der Zukunft noch weiterhin geben. Am 25. Mai 2024 wird die 36. Auflage sicher nicht die Letzte sein! Sport ist und bleibt lebensverlängernd und

ein ganz wichtiger Faktor. Nicht nur, was die Quantität (Dauer) sondern auch die Qualität (Oh, wie schön!) unseres Daseins auf Erden betrifft. Und Laufen ist die simpelste und älteste Art Sport zu treiben. Die kennt unser Körper von früher, als er noch mit dem Säbelzahn tiger um die Wette laufen musste. Also los! Schuhe an und raus!

Wer weiß, vielleicht schnürt sich ja auch heimlich schon wieder eine*r die Laufschuhe, findet Gleichgesinnte und lädt ein zum „Wremer Lauftreff – Zwei Punkt Null“?! Das wär doch schön – oder?

Arno Zier



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



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





Übungsleiter: WOLFGANG TIETJE, Tel. 01511-5327554
ANDREAS EICKERNJÄGER, Tel. 0174-4033442

Wann? Start 17. Mai 2024
Wo? Sportplatz Mulsum



LANGE JAHRE DER ZUSAMMEN- ARBEIT: TSV MULSUM BIETET SPORTABZEICHEN AN

Seit nun bereits fast 20 Jahren bietet der TSV Mulsum an, das Deutsche Sportabzeichen abzulegen. Natürlich wird dazu im Vorfeld unter Aufsicht geschulter Übungsleiter trainiert, um die eigenen Leistungen in den einzelnen Disziplinen zu verbessern.

Dazu trifft sich dann von Mai bis September an fünf Hauptterminen und falls er-

forderlich weiteren Einzelterminen eine lustige und natürlich sportbegeisterte Gemeinschaft von Athleten aller Altersgruppen, um die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens vorzubereiten und für jeden einzelnen zu ermöglichen. Nach sorgfältigem Aufwärmtraining wird dann versucht, die notwendigen Leistungen in den vier Kategorien Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination zu erbringen. Bei allem Ehrgeiz die gesetzten Ziele auch zu erreichen, kommt bei uns in keinem Fall der Spaß zu kurz. Es wird bei uns immer viel gelacht.



Robert Köster, Wolfgang Tietje und Dirk Wrede - Aufwärmtraining auch auf der eigenen Terrasse.



Das Sportabzeichen – für die Bewerbung bei der Polizei unverzichtbar. Veronika Tietje hat's geschafft.

Zu den Trainings- und Abnahmetermenen auf dem Sportplatz gehen wir im Herbst zusätzlich auch noch ins Schwimmbad, um separat die Schwimmfertigkeiten der Sportler bestätigen zu können.

Lust bekommen? Das Sportabzeichen kann jeder ablegen – das Lebensalter ist vollkommen egal. Wir freuen uns immer über „neue Gesichter“.

Für 2024 sind derzeit folgende Abnahmetermine (jeweils freitags um 17:30 Uhr) geplant. Der erste Termin findet immer auf dem Sportplatz in Mulsum statt. Danach wird ggfs. auch an andere Sportstätten gewechselt:

17.05.2024 / 14.06.2024 / 12.07.2024 (Sondertermin Ferien) / 16.08.2024 / 06.09.2024 / 04.10.2024 + Schwimmtermin im Oktober oder November. 2024.

Bitte gerne vor dem ersten Termin anmelden, damit wir euch in die Sportabzeichen WhatsApp-Gruppe einfügen können. Darüber werden auch Terminanpassungen kommuniziert.

Wolfgang Tietje / Andreas Eickernjäger



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

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 39 60 Email info@nordMARKE.de Netz www.nordMARKE.de



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

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



Selbst ganz komische Übungen machen ganz viel Spaß.

LIEBE KINDER,

habt ihr Lust zu tanzen? Dann kommt vorbei und macht mit. kidsdance besteht bereits seit 6 Jahren. Wir trainieren freitags von 16 bis 17 Uhr in der kleinen TuS-Halle. Es werden Tanzspiele gemacht und Choreographien erlernt.

Im Wechsel wird sich nach dem Tanzen ausgedehnt oder für den Spagat geübt. Manchmal spielen wir auch Möhren-Ziehen – immer das, worauf ihr gerade Lust habt. Die Kinder sind zurzeit zwischen 5 und 11 Jahre alt.

Wenn du jetzt auch Lust bekommen hast, dann komm vorbei.

Ich freue mich auf Dich! Liebe Grüße!
Angelika Heitmann



Aber auch richtig tolle Choreografien werden mit Angelika einstudiert.



Übungsleiter: FRANK STOLDT

Tel. 0174-9207682, E-Mail frankstoldt@hotmail.com

Wann:

Dienstag ab 18:30 Uhr Jugend, ab 20:00 Uhr Erwachsene

Freitag ab 17:00 Uhr Jugend, ab 20:30 Uhr Erwachsene

Wo?

TuS-Halle und Schulturnhalle



1. Herren - Ungeschlagen Meister und Aufstieg in die Verbandsliga

Die 1. Herren der Tischtennis Abteilung hatte eine schwierige letzte Saison, in der sie nur knapp dem Abstieg entkommen konnten. Nach einer Reihe von Niederlagen und Verletzungen innerhalb des Teams standen sie am Ende der Saison in der Tabelle auf dem vorletzten Platz.

Doch die Spieler ließen sich nicht entmutigen und starteten motiviert in die Vorbereitungen für die neue Saison. Durch die Unterstützung der Neuzugänge kamen neue Ideen und neuer Wind in die TuS Wremen Halle.

In der aktuellen Saison zeigt die Mannschaft eine beeindruckende Leistung und kämpft um jeden Punkt. Mit hartem Training und Teamgeist sowie einer Mischung aus erfahrenen Spielern und talentierten Nachwuchsspielern gelang es ihnen, sich an die Spitze der Tabelle zu kämpfen.

Die Spieler waren hochmotiviert und zeigten bei jedem Spiel ihr Können und ihre Leidenschaft für den Sport, so dass sie schon vor dem letzten Spieltag als Meister der Landesliga feststanden. Am 14. April 2024 war dann der lange führende ESV Lüneburg in Wremen zu Gast und es sah lange Zeit



TuS Wremen 09 - ungeschlagen Meister der Landesliga 2023/24 und aufgestiegen in die Tischtennis-Vereinsliga. Es freuen sich v. l.: Dominik Hamm, Marvin Schlicker, Kevin Rusch, Frank Stoldt, Vlad Marjasov, Daniel Reifschneider, Marvin David und Peter Frick.



nicht danach aus, dass die Wremer gegen ein top besetztes Lüneburger Team, das Attribut „ungeschlagen“ mit in die neue Klasse nehmen könnten. Aber die Moral stimmte und am Ende stand sehr zur Freude der Spieler und der Fans ein viel umjubeltes Ergebnis von 8:8 auf der Anzeigentafel. Die 1. Herren des Team Tischtennis vom TuS Wremen 09 muss man wohl auch in der Zukunft im Auge behalten.

Vlad Marjasov

2. Herren

Die zweite Herren hat in der letzten Saison den Aufstieg von der Bezirksklasse in die Bezirksliga geschafft, war und ist guter Dinge, die Klasse der Bezirksliga zu halten, obwohl die Hinserie etwas schief gelaufen ist. Durch die minimale Umstellung von der 3. und 2. Herrenmannschaft können wir uns nun im Mittelfeld der Liga etablieren.

Nun wollen wir die besser platzierten Mannschaften noch ein bisschen „ärgern“ und damit auch zeigen, dass wir in der nächsten Saison ein ernstzunehmender Gegner sind, der um den Aufstieg in die Bezirksoberliga mitspielen kann.

Frank Stoldt

3. Herren

Die dritte Mannschaft des TuS Wremen startete in der Bezirksklasse Nord in die neue Saison. Mit der Aufstellung 1. Kevin Rusch, 2. Daniel Rusch, 3. Andreas Effa, 4. Dmitrij Soldatov, 5. Axel Pape, 6. Eric Root hieß das Ziel – Klassenerhalt. Die Mannschaft verkaufte sich gut gegen starke Mannschaften. Leider reichte es nicht für einen Sieg. Erst gegen Hechthausen gelang ein Unentschieden und gegen Spaden ein Sieg. So stand die Dritte mit nur 3 Zählern auf dem vorletzten, achten Tabellenplatz zum Ende der Hinrunde.

Zur Rückrunde mussten wir die Mannschaft umstellen. Die Brothers Rusch sind in die zweite Mannschaft hochgerückt. Zu uns kamen Neuzugang aus Langen Philip Merkulov, sowie Eigengewächs Lucas Klemme und Oldie Michael Grimberg. Leider bekam der Mannschaftsführer Andreas Effa kurz vor dem Beginn der Rückrunde die Nachricht, dass Lucas verletzungsbedingt nicht spielen kann. Auf diesem Wege – gute Besserung Lucas! Der vermeintlich schwächeren Dritten gelangen gleich zu Beginn zwei Unentschieden gegen die Mannschaften, gegen die in der Hinrunde nicht gepunktet werden konnte. Gegen die zweite Auswahl aus Spaden konnte ein knapper Sieg erungen werden. Somit braucht die Mannschaft theoretisch noch einen Punkt in den verbleibenden 3 Spielen, um die Klasse zu halten.

Andreas Effa

4. Herren

Wir, die 4. Mannschaft mussten in der letzten Saison 2022 /23 leider als Mannschaft aussetzen und haben der 3. Mannschaft tatkräftig zum Aufstieg verholfen.

In der Saison 2023 /2024 durften wir wieder als eigene Mannschaft in der 3. Kreisklasse starten und stehen schon zwei Spiele vor Saisonende als Meister fest. Der Aufstieg in die 2. Kreisklasse ist uns zum 13.04.2024 sicher.

Was noch unsicher ist, sind die neuen Voraussetzungen ab der Saison 2024/25. Denn der Verband hat beschlossen, für die 4er-Mannschaften einen Umbruch zu gestalten. In den Folgejahren werden auch in den höheren Klassen die Mannschaften so umgestellt. Mal sehen welche Herausforderungen dann auf uns alle warten.

Sportliche Grüße!

Sascha Brinkmann



TISCHTENNIS

Tischtennis Vereinsmeisterschaft

Nach langjähriger Coronapause hat die Tischtennisabteilung der TuS Wremen am 25.08.2023 wieder einen neuen Vereinsmeister gesucht.

Die Vereinsmeisterschaft war gut besucht, so dass wir 21 aktive Spieler in der Halle hatten.

Um Spannung zu erzeugen hat sich das Orgateam Vorgaben ausgedacht, die die stärkeren Spieler zusätzlich forderte.

Für das leibliche Wohl der Spieler wurde gut gesorgt. Dafür ein besonderer Dank an

Florian Glas, der für die ganze Truppe eingekauft hat, sich in die Küche stellte und kochte.

Ausgetragen wurden die Disziplinen: Einzel und Doppel.

Im Einzel gab es durch die Vorgaben große Überraschungen, so dass Spieler der 4. Herren die 1. Herren bezwingen konnten.

Leider konnte das Finale nicht ausgespielt werden, da sich Marvin Schlicker bei einem spektakulären Ballwechsel verletzt hatte.

Um den Schaden zu minimieren, gab Marvin Schlicker das Finale dann kampflos ab.



Bei den Ergebnissen gab es große Überraschungen.



Es gab spektakuläre Ballwechsel.



Die Doppel-Konkurrenz kam super an, da buntgemischt wurden, so dass ganz neue hier durch ein Losverfahren die Doppel Konstellationen entstanden.



Zuschauer und Aktive hatten viel Spaß bei der vereinsinternen Meisterschaft.

gekühlte Getränke Kaffee-Spezialitäten
Speiseeis regionale Spirituosen Souvenirs

Up'n Swutsch

Am Kutterhafen, Wremen
www.suedpier-wremen.de



TISCHTENNIS

Die Ergebnisse in der Einzelkonkurrenz:

1. Peter Frick, 2. Marvin Schlicker, 3. Daniel Reifschneider, 3. Vlad Marjasov.

Die Ergebnisse im Doppel:

1. Peter Frick mit Florian Glas, 2. Vlad Marjasov mit Axel Pape.

Abschließend kann man sagen, dass die Veranstaltung ein voller Erfolg war und die Spieler sich schon auf die Vereinsmeisterschaften im kommenden Jahr freuen.

Schöne Grüße!

Vlad & Michael

Weitere Tischtennis Stories: Dritter Platz im Bezirkspokal



3. Platz für die 2. Mannschaft im Bezirkspokal 2022/23. V. I. Frank Stoldt, Kevin Rusch, Michael Grimberg.

www.Holz-Michel.info

Michael Prüß

Ihr Fachmann für individuelle Holzbau Lösungen

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 Holzbau Lösungen





Meisterschaft in Langen



Ein Auswärtssieg der 2. Mannschaft in Langen führte im April 2023 zur Meisterschaft 2022/23. V. l.: Michael Grimberg, Julian Holsten, Frank Stoldt, Lucas Klemme, Kevin Rutsch, Dimitri Soldatov. Es fehlen auf dem Foto Andreas Effa und Felix Schönemann.

Aufstieg in die Bezirksliga!



April 2023 – Michael Grimberg und Julian Holsten bringen den Bezirkssiegerpokal 2022/23 ins TusCulum. Das bedeutete den Aufstieg der 2. Mannschaft in die Bezirksliga.



TRAMPOLIN

Übungsleiterin: DORIS SÖHL · Tel. 04704-2131
SIMONE BÜRGER · Tel. 0176-81795857

Wann? Montag 16:00 – 18:00 Uhr (Kinder ab 6 Jahre)
Wo? Schulturnhalle und TuS-Halle



Wir treffen uns in der TuS Halle jeden Montag um 16:00 Uhr. Da die Geräte schon von der Schul AG Trampolin aufgebaut sind, können wir gleich mit dem Aufwärmtraining und der Gymnastik anfangen. Dann geht es auf die Geräte, wo wir einzelne Sprünge und ganze Wettkampfübungen erlernen. Es gibt

- Fusssprünge
- Bauchsprünge
- Rückensprünge
- und Drehungen.

Eine Übung besteht aus zehn verschiedenen Sprüngen, die eine bestimmte Reihenfolge haben müssen. Und das auch noch ohne Vorsagen und ohne Zwischensprünge. Also alles nicht so einfach und auch nicht langweilig. Wer nun Lust hat, mal bei uns reinzuschauen und Trampolinspringen

auszuprobieren, kommt einfach am Montag vorbei. Sportsachen und Getränke bitte mitbringen!



Jeder kommt dran.



Trampolinspringen macht großen Spaß.



Reichlich Betrieb auf der Kreismeisterschaft.

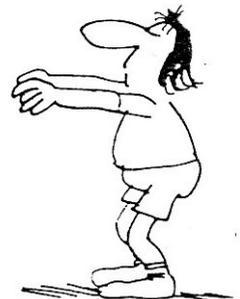


Die Decke ist das Limit.

Kreismeisterschaft Cuxhaven 2023

Am 14. Oktober 2023 fand in Wremen die 2. Kreismeisterschaft statt. Es waren zehn Vereine am Start. Davon vier aus dem Landkreis Cuxhaven und sechs Vereine aus dem Land Bremen. Um 11:00 Uhr war Einturnen, 12:30 Uhr war Startbeginn. Es starteten 50 Teilnehmer. Alle turnten eine Pflicht-Übung und eine Kür-Übung. Zum Finale turnten alle noch einmal eine Kür. Im Anschluss fand die Siegerehrung statt. Alle Teilnehmer bekamen eine Medaille und eine Urkunde. Es war ein sehr schöner Wettkampf bei guter Stimmung und glänzenden Kinderaugen.

Eure Doris



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)



Kraßmanns
BACKSTUBE
Der Elbe-Weser-Bäcker

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



Wremer 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 handgepult und sind ohne Konservierungsstoffe!

Öffnungszeiten Küche: Di. bis Fr. 12:00 bis 14:30 und 17:00 bis 20:00 Uhr

Sa. und So. 12:00 bis 20:00 Uhr · Montag Ruhetag

Öffnungszeiten Restaurant: 12:00 bis 22:00 Uhr

Inh. Sakib Hasanspahic

Am Wremer Tief 4 · 27639 Wurster Nordseeküste

Telefon (0 47 05) 12 49 · Telefax (0 47 05) 81 08 00

www.wremer-fischerstube.de



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

Wann? Mittwochs 18:00 – 19:00 Uhr

Wo? TuS-Turnhalle



Jeden Mittwoch um 18:00 Uhr stehen die Damen pünktlich bereit, sich den Herausforderungen der Gymnastikstunde zu stellen. Wir starten immer mit dem Aufwärmen, mit Dehnübungen und kleinen Schrittkombinationen und dann gehts weiter zum Kräftigungsprogramm mit oder ohne Kleingeräte wie z.B.: Hanteln, Therabänder, Bälle oder Pezzibälle.

Mein persönliches Lieblingsgerät ist das Balancekissen, da es sehr gut geeignet ist Gleichgewicht und Koordination zu trainie-

ren – auch bekannt als Sturzprophylaxe. Nicht immer stößt das Kissen auf große Begeisterung bei den Damen, aber das hält mich nicht davon ab, es immer wieder zum Einsatz zu bringen.

Umso beliebter sind die Stunden nach denen es einen Geburtstagsumtrunk im TusCulum gibt oder auch unser jährlicher Besuch im Café Dahl zur Sommerpause.

Wer mitmachen möchte, ist herzlich willkommen!!

Claudia



Die Damen der Abteilung Frauengymnastik freuen sich auf Hanteln, Sturzprophylaxe und den Besuch im Café Dahl im Sommer. Stehend v. l.: Gisela Graulich, Irene Schölermann, Gerda Lammers, Ursel Schüssler, Rita Schüssler, Ute Stelling. Sitzend v. l.: Claudia Schwarzer, Barbara Fischer, Wilma Ruhlandt, Heidi Klett.



MitgliederAkademie

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Exklusive
Veranstaltungen
für unsere
Mitglieder.

Wir haben mit der **MitgliederAkademie** einen Rahmen für besondere Veranstaltungen mit vielen Tipps und Anregungen geschaffen.

In Kooperation mit der Volkshochschule Zeven und der Volkshochschule im Landkreis Cuxhaven stellen wir ein Angebot zusammen, das Menschen aus unserer Region über wichtige Finanzthemen, aber auch beispielsweise Altersvorsorge oder Nachlassregelung informiert.

Für unsere Mitglieder ist die Teilnahme an allen Veranstaltungen und Kursen kostenfrei. Interessenten sind gegen einen geringen Beitrag herzlich willkommen.

Jetzt schon für unsere nächsten Veranstaltungen anmelden!

Auf volksbankeg.de/termine finden Sie eine Übersicht der Termine.



Jetzt scannen
und anmelden!

Volksbank im
Elbe-Weser-Dreieck 



Übungsleiterin: DORIS SÖHL, Tel. 04704-2131

KATHARINA DEPPMAYER, Tel. 0176-24945184

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 wird die Turnhalle zu einem Abenteuerland, für unsere Kleinen von 3 - 6 Jahren. Wir klettern, hängen, laufen, hüpfen und rollen auf und mit den Geräten. Wir probieren etwas Neues aus oder versuchen es den anderen nachzumachen.

In der nächsten Stunde ab 17:00 Uhr sind die Größeren an der Reihe. Da werden auch

schon große Spiele gemacht wie zum Beispiel Brennball, was den Kindern sehr viel Spaß macht. Nach jeder Stunde gibt es einen Abschlusskreis mit Apfelessen. Wer Lust hat unser buntes Treiben anzuschauen oder mitmachen möchte, schaut einfach vorbei.

Eure Kathrina und Doris



Hoch hinaus.



Klettern macht Spaß.



Wozu man einen Barren alles gebrauchen kann.



Kopfüber und kopfunter.



Übungsleiterin: JANIN KORTZAK, Tel. 04705 - 951192

LENA LÜBKEN, Tel. 04705 - 348

Wann? Mittwoch 15:45 - 16:45 Uhr

Wo? TuS-Sporthalle



HALLO SPORTSFREUNDE!

Lena Lübken und ich haben das Eltern-Kind-Turnen ab Mai 2023 von Katharina übernommen. Wir sind meistens so ca. 10 - 18 Kinder zwischen 1 und 4 Jahren. Alle haben eine Menge Spaß beim Klettern, Rutschen, Schaukeln, Balancieren und noch vielem mehr.

Wir treffen uns immer mittwochs um 15.45

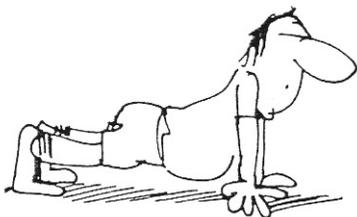
Uhr und bauen gemeinsam auf. Danach wird ein Begrüßungslied gesungen und dann darf sich jedes Kind in der großen Halle ausprobieren. Am Ende räumen wir gemeinsam auf und danach dürfen die Kinder sich noch Lieder wünschen, die wir singen!

„Unser kleiner Bär im Zoo“ ist momentan der Renner 😊! Jeder ist bei uns herzlich willkommen, schaut einfach mal vorbei!

Eure Janin Kortzak



Hier ist für jedes Kind etwas dabei.





Aufräumen muss nicht langweilig sein.



Die Wremer Zukunft.

WENN

versichern,

DANN

persönlich!

Vertretung
Tim Vetter

Poststr. 3 d
27639 Wurster Nordseeküste
Tel. 04742 9260328
Fax 04742 9260338
vetter@vgh.de

 Finanzgruppe

VGH 
fair versichert



Übungsleiterin: SABINE BRÖKER

Tel. 04705-8109922 • E-Mail rambiene@googlemail.com

Wann?

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr

Fr. 18:30 – 20:30 Uhr

Wo?

Schulturnhalle



*„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“
(Heraklit von Ephesus, 535-475 v. Chr.)*

... was war ...

Nach coronabedingt eingeschränkten Trainings- und Wettkampfzeiten in den Vorjahren war in der Saison 2022/23 wieder fast Normalität eingeleitet, als Hallensportlerinnen, deren Saison über die Wintermonate läuft, war dies nicht selbstverständlich.

in anderen Vereinen und nicht zuletzt die „Volleyballrente“ – angekündigt hatten, die Mannschaft zu verlassen (*allen Ehemaligen auf diesem Weg alles Gute und viel Erfolg an ihren neuen Wirkungsstätten!*).

Dazu noch drei Spielerinnen, die auf unbestimmte Zeit ausfallen würden und die Tatsache, dass auch unser langjähriger Trainer in Volleyballrente gegangen ist (*Danke Jörg, für alles, was wir bei dir lernen durften!*) –



Weihnachtsfeier mit Bollerwagen und Glühwein.



Obligatorisches Rosenmontagstraining.

Schön also, dass der Spielbetrieb wieder normal lief, noch schöner aber, dass wir uns als Vizemeister sogar für den Aufstieg in die Landesliga qualifizieren konnten. Zu diesem Aufstieg sollte es aber leider nicht kommen, da uns zum Ende der Spielzeit mit sechs Spielerinnen mehr als die Hälfte der Aktiven, aus den verschiedensten Gründen – Studium, Wohnortwechsel, Verletzung, (vermeintlich) bessere Perspektiven

unter diesen Umständen war an Aufstieg nicht zu denken.

Glücklicherweise hatten zu Beginn des Jahres vier neue, junge, motivierte Spielerinnen den Weg zu uns gefunden, sodass wir zumindest als Mannschaft bestehen bleiben konnten.

... was ist ...

Über die Saison ist es uns gelungen ein



tolles neues Team zu entwickeln. Mit den Fishtown Sharks haben wir nette Trainingspartner gefunden (wer weiß, wie diese Kooperation weitergeht?). Die Stimmung ist super und der Leistungszuwachs der „Neuen“ enorm, was sich auch in der Tabelle ablesen lässt: Mit mindestens acht Punkten Vorsprung sind wir Meister und damit Aufsteiger in die Bezirksliga geworden!

Ohne zusätzliche Spielerinnen wäre vermutlich der Verbleib in der Bezirksklasse vernünftiger, da die „Jungen“ dort mehr Spielpraxis und damit bessere Möglichkeiten zur Weiterentwicklung bekommen würden und sich damit die „Alten“ auch etwas zurücknehmen könnten (Familie, Arbeit und „Körper“ fordern halt ihren Tribut...). Die ungünstigste (aber auch unwahrscheinlichste) Variante wäre, überhaupt keine Mannschaft zu melden.



Mannschaftsfoto nach dem Sieg zur Meisterschaft.

... was kommt ...

Alles ist möglich. Aufstieg oder Verbleib in der aktuellen Liga – beides realistische Optionen. Um in der Bezirksliga bestehen zu können, ist eine Verstärkung in Form von externen Neuzugängen oder die Unterstützung durch die eigene Jugend aus der 2. Damen mit Doppelspielrecht sinnvoll, wenn nicht sogar Voraussetzung.

lichste) Variante wäre, überhaupt keine Mannschaft zu melden.

... was gewesen sein wird ...

Die Entscheidung, ob und mit welchen Spielerinnen wir in welcher Liga gemeldet haben werden und welche sportlichen „Auswirkungen“ dies mit sich gebracht haben wird, lest ihr dann in der nächsten „Wremer“...



Saisenvorbereitung mit einem XS-Trainingslager.



Körperarbeit und Meditation

Meine Angebote = Dein Aufblühen



Rosen-Methode Körperarbeit
Meditationsabende
Meditationskurse
Handmassage
Fußmassage
Heilkreise

Liebevolle Begleitung in und nach schweren Lebensphasen
sowie bei Sinn- und Lebensfragen.
Für mehr Klarheit, Leichtigkeit und Freude im Leben.

Wremer Str. 139, 27639 WNK, Tel. 0176-2470 8918, www.rosenmethode-dressel.de



Praxis für Körperarbeit

Roland Küstner
0174-9020343
27639 Wurster Nordseeküste (Wremen)
Wremer Str. 139

Heilende Berührung



Körper, Geist & Seele



www.revivo-bodywork.de



Zen Shiatsu
Berührung, die bewegt



Breuß-Massage
Wohlbefinden & Vitalität



Thai Yoga Massage
Entspannung mit Bewegung



Körper-Massage
Ganzheitliche Entspannung



| | |
|-----------------|---|
| Trainer: | BRITTA MALKMUS Tel. 04705-9517530 · E-Mail brimit1613@gmail.com |
| Wann? | Dienstags von 16:00 – 18:00 Uhr Donnerstags von 18:00 – 19:30 Uhr |
| Wo? | Schulturnhalle |



Manche von euch fragen sich bestimmt, was überhaupt bei unserer Volleyballmannschaft gemacht wird, ob wir überhaupt Punktspiele machen oder auch schon an richtigen Turnieren teilgenommen haben. Unsere Herrenmannschaft besteht zurzeit aus 13 Mitgliedern und einer Trainerin. Dabei trainieren wird jeweils zweimal die Woche, am Dienstag von 16:30 – 18:00 Uhr und am Donnerstag von 18:00 – 19:30 Uhr.

Wir sind eine Mannschaft, die regelmäßig ihr Bestes gibt und auch gegen andere Mannschaften Freundschaftsspiele macht,

wie zum Beispiel gegen die Volleyballmannschaft in Cuxhaven oder auch gegen Bremerhaven.

Turniere mit mehreren Mannschaften und auch Punktspiele haben wir auch, diese finden meistens am Wochenende statt, wo wir dann mit unserem Vereinsbus als gesamte Mannschaft hinfahren. Diese Spiele dauern meistens den ganzen Tag, wir als Mannschaft verbessern uns und lernen eventuell auch neue Mannschaften kennen. Bei den Turnieren wird meistens ein Buffet von der Heimmannschaft gestellt, an dem sich jeder



Ein Teil unseres Teams beim Training in der Schulturnhalle.



VOLLEYBALL / 1. HERREN

bedienen kann. Die Spieler bezahlen dafür in der Regel nichts, aber Zuschauer wie Eltern oder Freunde können gerne ein Trinkgeld geben. Dies wird beim Volleyball als nette Geste angesehen. Natürlich sorgen wir auch für ein Buffet für andere Mannschaften, wenn wir selbst ein Heimspiel haben.

In unserer Volleyball Liga stellen wir selber das Schiedsgericht. Dabei werden 2 Schiris, ein Linienrichter und der Anschreiber ausgewählt. Größtenteils alle aus unserer Mannschaft besitzen einen Schirischein, der leicht zu bekommen ist.

und haben dort zweieinhalb Tage verbracht. Unsere Schlafmöglichkeiten waren dort begrenzt. Deswegen haben wir, wie viele andere Mannschaften auch, einen Campingplatz zugewiesen bekommen. Am Anreisetag haben wir es uns erstmal gemütlich gemacht und alle Zelte aufgebaut. Abends haben wir uns etwas zu essen besorgt. Am ersten Tag haben wir zunächst gefrühstückt, was von dem Turnierleiter ausgegeben wurde. Am Mittag wurde in verschiedenen Turnierblöcken gebeached. Vor dem Start des Turniers haben wir noch



Beachen bis die Sonne untergeht.

Ebenfalls haben wir auch Beach Turniere bei uns. Das größte, an dem wir teilgenommen haben, war auf der Insel Borkum. Hierfür waren viele Mannschaften auf die Insel Borkum zum Beachen eingeladen. Wir sind mit 2 Mannschaften angetreten

alle Volleyballfelder aufgeräumt und aufgebaut, wobei natürlich jede Mannschaft mitgeholfen hat. Nach dem anstrengenden Volleyball gab es einen ruhigen Abend. Es wurde geplaudert und der Abend genossen. Am nächsten Tag haben wir noch vor-



mittags gebeached und am Mittag sind wir mit der Insel-Bahn zurück zum Schiff gefahren. Für uns war das ein tolles Erlebnis, was allen Spaß gemacht hat. Zusätzlich haben wir viel dazu gelernt und neue Menschen kennengelernt.

Falls du eventuell auch auf so etwas Lust hättest oder wir dein Interesse geweckt haben, dann komm doch mal vorbei und schau dir unser Training an.

Robert Poliscuk



Beachen auf Borkum.



Ein unvergessliches Erlebnis.



Feldmanns
SB - Hus
 24h geöffnet

Feldmanns Hoflädchen

Sievern - Schaafdrift 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 - 12 Uhr |

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



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



Hier kommt die Zukunft

Wir, die 2. Damenmannschaft aus Wremen, blicken stolz auf unsere erste Saison zurück, die wir mit einem respektablen 4. Platz als neues Team abgeschlossen haben.

Jede Woche freuen wir uns auf unser abwechslungsreiches, energiegeladenes Training, das uns nicht nur sportlich fordert, sondern auch jede Menge Spaß bringt. Im vergangenen Jahr haben wir holprig begonnen als ein gemeinsames Team zu spielen. Doch durch einige Freundschaftsspiele und hartes Training sind wir nicht nur besser

geworden, sondern auch zu einem eng verbundenen und lustigen Team zusammengewachsen.

Unsere Leistungen haben nicht nur unsere Gegner, sondern auch unsere 1. Damenmannschaft ins Schwitzen gebracht. Ein besonderer Dank geht an unseren treuen Fanclub und die zahlreichen Zuschauer, die uns bei jedem Spieltag mit ihrer Unterstützung und einem großartigen Buffet, sogar bei Auswärtsspielen, begeistern. In der Sommerpause freuen wir uns auf spannende Freundschafts-



6 Punkte Wochenende gegen SFL & BCC III.



spiele und die Beachsaison. Mit frischer Energie starten wir dann im September in die neue Saison und sind bereit, erneut alles zu geben.



Heimspiel vom 10.02. -- 3.0 Sieg gegen Hagen gedreht.



Sieg nach 5 Sätzen im Nachholheimspiel gegen GTV.



Türöffner: JÖRG KNÜTTGEN
joerg.knuettgen@yahoo.de

Wann? Mittwochs ab 19:30 Uhr
bis open end

Wo? Schulturnhalle



Liebe Volleyballfreunde und die, die es noch werden wollen. Wir treffen uns immer am Mittwoch um 19.30 Uhr, um gemeinsam Spaß beim Volleyballspielen zu haben. Seit dem Neustart nach der Pandemie hat das Spielniveau deutlich zugelegt, da viele junge Spieler neu dazugekommen sind. Fit ge-

macht von Britta, Holger und Hansi bringen sie das erlernte mit in unsere Truppe. Über unsere WhatsApp Gruppe verabreden wir uns gelegentlich bei schönem Wetter zum Beachvolleyball spielen auf dem Beachfeld in Wremen. Wenn Du Lust bekommen hast bei uns mitzuspielen komme einfach vorbei.



Jeder ist willkommen.



Mit Zauberei das Netz anheben funktionierte leider nicht.



Trainer: HOLGER WIETING/HANSI GREVENSTEIN



Wann? Freitags 17:00 – 18:30 Uhr

Wo? Schulturnhalle

Hey, wir sind die Volleyball-Freitagsgruppe! Unsere Gruppe besteht aus Kindern von 10 bis 14 Jahren. Sowohl Jungs als auch Mädels haben bei uns Spaß. Wir spielen, wie der Name schon sagt, jeden Freitag von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr in der Wremer Turnhalle 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!



Ballgefühl ist Übungssache



Auch Angaben müssen geübt werden



Ansprechpartnerin: GESA LANGLO
Tel. 04705-1296

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



Unsere Gruppe trifft sich nach wie vor montags zum Walken, wer möchte am Nachmittag und (nicht nur) Berufstätige am Abend. In diesem Herbst und Winter waren wir leider häufig durch anhaltenden Regen oder Eisglätte verhindert. In den letzten Wochen sind wir jedoch wieder voll durchgestartet. Es wird schon heller und das Wetter frühlingshafter. So können wir unsere müden Knochen wieder an der frischen Luft auf Vordermann bringen, Schwung in unser Leben holen und uns beim gemeinsamen Walken austauschen. Neue sind immer herzlich willkommen.

Fahrradtour unternommen. Ziel nach der Rundfahrt war unser Café Dahl. Auf unserer jährlichen Wochenendreise ging es diesmal nach Hamburg, wo wir viel Spaß u.a. beim kulinarischen Stadtrundgang, auf der Alster und auf der Reeperbahn hatten.



Die Nachmittagsgruppe v. l.: Karin Poltrock-Zier, Bettina Lucks, Rita Bourbeck, Bruni Happ.



Die Abendgruppe: Gert König-Langlo, Leslie Bahr, Regina de Walmont, Gesa Langlo.

Wer uns allerdings sehr fehlt, ist Renate Heidtmann. Nach schwerer Krankheit ist sie dann doch recht plötzlich im letzten Sommer gestorben. Auf Renate war immer Verlass. Sie ließ sich nie von so ein bisschen Regen oder stürmischen Winden abhalten. Selbst als sie schon schwer erkrankt war, lief sie noch fast jeden Montag mit uns. Auch wenn sie meinte, sie könne nicht mehr so schnell, war sie bestimmt immer noch schneller als so mach andere/r. Zudem hat sie uns stets mit ihrer unkomplizierten und positiven Art beeindruckt. In dieser Ausgabe wird es nun auch

Auch der gesellige Teil kommt bei uns nicht zu kurz. Im letzten Sommer haben wir zum wiederholten Male eine gemeinsame

zum ersten Mal kein Gedicht über unsere jährliche Septemberwochenendfahrt geben.

Vielen Dank, Renate, für die schöne Zeit mit dir.
Gesa Langlo

Auf der Fahrradtour



Zwischenstopp im Hofladen Schwerdts/Cappel.

Auf unserer Wochenendreise in Hamburg



St. Georg im Sonnenschein



Durchs wasserreiche, grüne Hamburg.



Bei Livemusik und guten Getränken.



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

GOLDENE EHRENNADEL VOM LANDESSPORTBUND FÜR UWE FRIEDHOFF

Der Kreissportbund Cuxhaven (KSB) hatte zum 11.09.2023 in den Krombacher Hof nach Elmlohe eingeladen, um Sportler und Ehrenamtliche im Rahmen einer Feierstunde auszuzeichnen.

Landrat Thorsten Krüger (SPD), KSB-Vorsitzender Rüdiger Sauer sowie der Vorsitzende des Sportausschusses, Claus Seebeck, würdigten die erfolgreichen Sportler aus

dem Landkreis Cuxhaven vor der Vergabe der Auszeichnungen.

Unter den Gästen unser 1. Vorsitzender Uwe Friedhoff, der für seine über 35-jährige Vorstandsarbeit die Goldene Ehrennadel mit Urkunde vom LandesSportBund erhielt.

Uwe hatte die Bedingungen zur Auszeichnung nach der Ehrenordnung des LandesSportBundes allemal erfüllt. Sie schreibt nämlich vor, dass diese Auszeichnung nach 20-jähriger dienstvoller ehrenamtlicher Tätigkeit verliehen wird.

Uwe wurde 1988 zum 2. Vorsitzenden gewählt. Nach fünf Jahren, 1993, übernahm er den Vorsitz des Vereins. Seit nunmehr 31 Jahren ist Uwe in diesem Ehrenamt und ist damit der dienstälteste 1. Vorsitzende unseres TuS Wremen 09. In der Laudatio wurde u. a. anerkennend hervorgehoben, wie beispielhaft und lobenswert Uwe als ehemaliger aktiver Sportler dem Verein durch seine lange und führende Ehrenarbeit treu geblieben ist.

Bereits 2013 erhielt Uwe die Goldene Ehrennadel vom eigenen Verein und vom Kreissportbund Cuxhaven und wurde 2019 mit der Silberne Ehrennadel des LandesSportBundes für seine außergewöhnliche Leistungen gewürdigt.

Wir gratulieren unserem Vorsitzenden sehr herzlich zu dieser ehrenvollen Auszeichnung, wünschen ihm, dass er auch weiterhin mit viel Engagement, Kreativität und mit Freude das Ruder in den Händen behält.



Ehrung für den TuS Vorsitzenden v. l.: Landrat Thorsten Krüger, Uwe Friedhoff, KSB-Vorsitzender Rüdiger Sauer

Die Redaktion
Willy Jagielki



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

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

DAMIT DAS ESSEN AUF DER ARBEIT ZUM VERGNÜGEN WIRD: 10 TIPPS FÜR MEHR ENERGIE

Das Wissen um gesunde Ernährung war nie so groß wie heutzutage, und trotzdem nehmen Ernährungskrankheiten wie Diabetes Mellitus Typ 2, Herz-Kreislaufkrankungen, Übergewicht, Gicht und Darmerkrankungen immer mehr zu. Umfangreiches Wissen scheint nicht auszureichen. Nicht nur zuhause spielen uns die Gegebenheiten und Gewohnheiten einen Streich, sondern auch auf der Arbeit. Den Arbeitsalltag wollen wir gut hinbekommen ... und dabei ist es nicht nur wichtig, was wir essen, sondern auch wie und wo.



Petra Hencken, Dipl. Oecotrophologin und Ernährungstherapeutin

Auf dem Weg zur Arbeit flott eine „Kleinigkeit“ beim Bäcker oder an der Imbissbude gekauft, ersetzt für viele eine Mahlzeit. Manche vertreiben auf der Arbeit den Hunger mit viel Kaffee oder essen nebenbei und viel Süßigkeiten und kalorienreiche Snacks.

Leider geschieht das Essen oft ungebremst und in üppigen Portionen mit viel Fett, Zucker und Kalorien. Kekse im Besprechungsraum, Kuchen in der Küche und Schokolade am Arbeitsplatz.

Das schadet der Gesundheit und macht müde. Darum: Halten Sie sich fit und gesund mit regelmäßigen Mahlzeiten, einem abwechslungsreichen Speiseplan und in der Freizeit mit viel Bewegung.

So geht's:

1. Starten Sie den Tag mit einem gesunden Frühstück, egal, wie spät oder früh Sie auf-

stehen. Gehen Sie nicht, ohne etwas gegessen zu haben, aus dem Haus. Ideal wären 1-2 Scheiben Vollkornbrot mit Käse oder Quark mit etwas Honig, ein Glas O-Saft. Wenn Sie es schon mögen, peppen Sie Ihr Brot mit Gemüserohkost auf. Oder essen Sie ein zuckerfreies Müsli mit Obst und Naturjoghurt (kein Crunchy oder Schokomüsli). Schauen Sie auch hier auf die Verpackung und bewerten Sie den Zuckeranteil. Wenn Ihnen das Müsli zu wenig süß ist, geben Sie etwas Agavendicksaft hinzu. Dann haben Sie es aber selbst „in der Hand“, wie süß es sein soll. Wenn Sie zuhause mit einem guten Frühstück starten, können Sie auch leichter den Verlockungen auf dem Arbeitsweg widerstehen.



Obst, Joghurt oder Quark für die kleine Mahlzeit am Nachmittag.

2. Nehmen Sie sich für den Tag ein Lunchpaket mit. Zwischendurch einige Nüsse sorgen für einen gesunden Energieschub und für eine gute Konzentration.

3. Lassen Sie Kekse, Süßigkeiten und andere „Leckereien“ links liegen. Essen Sie zwischendurch lieber ein Stück Obst oder Gemüserohkost. Sie werden bald merken, dass der Heißhunger verschwindet.

5. Wenn Sie die Möglichkeit haben in der Kantine zu essen, wählen Sie die energieärmere Alternative. Auf Snacks vom Bäcker, Imbisswagen oder Schlachter sollte nur ausnahmsweise zurückgegriffen werden. Diese sind meist zu fett- und energiereich, zu süß und zu salzig.

6. Wenn Sie auf der Arbeit eine Mikrowelle oder sogar einen Herd haben: Bringen Sie sich etwas von zuhause mit. Kochen Sie für mindestens 2 Tage, so dass Sie Eingefrorenes oder die Mahlzeit vom Vortag auf der Arbeit essen können.

7. Wenn Sie mittags etwas Warmes gegessen haben, essen Sie nachmittags eine Zwischenmahlzeit in Form von Obst, Joghurt oder Quark, selten Kekse oder Kuchen. Ein Glas Buttermilch tut es beispielsweise auch. Die Zwischenmahlzeit stillt den kleinen Hunger, so dass Sie abends weniger essen können. Das Abendbrot kann eine Scheibe Brot, aufgepeppt mit Rohkost sein. Danach nichts mehr!

8. Wenn Sie mittags Ihr kaltes Lunchpaket gegessen haben, können Sie abends etwas Warmes, aber Leichtes, mit viel Gemüse und weniger Fleisch, essen. Der Aufwand für ein warmes Gericht muss nicht größer



Eine gute Beratung ist auch bei der Ernährung unverzichtbar.

sein, als die Zubereitung von Brot und Rohkost.

9. Ganz wichtig: Trinken Sie mindestens 2 l, ungesüßte Tees und Wasser. Zu wenig Flüssigkeit bedeutet schlechte Konzentration.

10. Auch Sport eignet sich für weit mehr als zum Kalorien verbrennen. Wer sich regelmäßig bewegt, tut damit seinem Körper und auch seiner Psyche Gutes.

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

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



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

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

auf dem Dorfplatz



EHRUNGEN VON LANGJÄHRIGEN UND VERDIENTEN VEREINSMITGLIEDERN

In seiner Begrüßung zur Jahreshauptversammlung weist der Vorsitzende Uwe Friedhoff auf das 115-jährige Bestehen des TuS Wremen 09 hin. Es ist kein runder Geburtstag zum Feiern, aber er spricht seine Freude darüber aus, diesen aufstrebenden Verein mit langen und festen Traditionen vorstehen und führen zu dürfen. Dazu gehört auch das jährliche Ehren von langjährigen und verdienten Mitgliedern.

So kann Uwe in dem vollbesetzten Ver-

sammlungsraum der Fischerstube Gerd Holst und Rolf Jürgens ganz besonders ehren, denn sie sind dem Verein seit 1949 treu geblieben.

Beide erhalten unter dem Applaus der Versammlung eine besondere Urkunde als Auszeichnung und Würdigung für ihre sehr, sehr lange Mitgliedschaft.

75 Jahre Vereinszugehörigkeit, was für eine Zeitspanne, proppenvoll mit geschichtsträchtigen und sportintensiven Entwicklungen und Geschehnissen im Großen, wie im Kleinen.

Mit dem Kinderturnen auf dem Saal des ehemaligen „Deutschen Hauses“ hat bei beiden alles begonnen.

Gerd wechselte nach seiner aktiven Fußballerzeit 1968 als 2. Vorsitzender in den Vorstand. 1972 übernahm er bis 1979 den Vorsitz des Vereins von Dr. Popp. Sein großes Ziel die Errichtung der Schulturnhalle erreichte Gerd 1977 in enger Zusammenarbeit mit der 1974 gebildeten Samtgemeinde Land Wursten und dem Bürgermeister Wolf-Dieter Lutz. Neue Abteilungen wie Volleyball, Judo, Aerobic und Badminton mit vielen neuen Mitgliedern entstanden. Auch für Flutlicht auf dem neuen Sportplatz sorgte Gerd und blieb dem Verein bis heute stets sehr verbunden.

Rolf Jürgens war rund 40 Jahre aktiver Fußballer beim TuS Wremen und später in der ersten Spielgemeinschaft Mulsum/Wremen. Aufgrund seiner Zuverlässigkeit und kompromisslosen, bissigen aber stets fairen Spielweise wurde Rolf immer von seinen Gegenspielern respektiert und von den Mitspielern gern gesehen. Auch in der Bezirksliga konnte man Rolf noch in der



Uwe Friedhoff gratuliert Gerd Holst für 75 Jahre TuS Mitgliedschaft.



Hintermannschaft der Spielgemeinschaft als Stammspieler sonntags auf dem Fußballplatz in Wremen oder auswärts erleben. Nach seiner aktiven Zeit war Rolf immer auf dem Fußballplatz als Zuschauer zu finden. Würde heute noch in Wremen die 1. Fußballherren spielen, Rolf würde zugucken, garantiert.



Auch Rolf Jürgen schaut auf eine 75 jährige Sportkarriere zurück.

Für seine 50-jährige Vereinstreue wird Bernd Icken die Goldene Ehrennadel mit Urkunde verliehen. Bernd verrät der Versammlung, dass seine Eltern es ihm 1974 nur erlaubten in den TuS einzutreten und Fußball zu spielen, wenn der damalige Jugendleiter und Trainer Rolf Zeitler seinen

Eltern versprach und dafür sorgte, dass sich seine schulischen Leistungen dadurch nicht verschlechtern würden. Rolf versprach es, konnte seinen talentierten Schützling im Verein aufnehmen und hielt natürlich das Versprechen. Bernd entwickelte sich fußballerisch und schulisch prächtig. Und wenn man sich heute im Nachhinein seinen bisherigen Lebensweg anschaut, wird man leider feststellen, dass Bernd kein Profifußballer geworden ist, dafür aber im Beruf und im Geschäftsleben immer am Ball geblieben ist.

Die Silberne Ehrennadel mit Urkunde für eine 25-jährige Vereinsmitgliedschaft erhalten neben den Fußballern Jens Schüssler, Patrick Müller, Oliver Fitter und Tobias Alexander auch Sabine und Axel Giese. Sabine hat ihr Vereinszuhaus beim Turnen, Fitness mit Musik gefunden und ihr Ehemann Axel ist fleißiger Badmintonspieler.

Auch Gerd Hohlmann, seit 1999 im TuS, erhält für seine Vereinstreue die Silberne Ehrennadel. Gerd ist noch in der Sportarten-Findungsphase. Er wollte damals nicht nur in Wremen wohnen, sondern auch leben und dazu gehört es unbedingt in den Sportverein einzutreten. Gerd ist die Abteilung „Fit ab Fünfzig“, Gymnastik für Männer, wärmsten empfohlen worden. Wir hoffen nun, ihn eines Abends in die Halle kommen zu sehen.

Die zu ehrenden Mitglieder, die am Versammlungsabend nicht dabei sein konnten oder wollten, werden Ihre Urkunden und Nadeln vom Vorsitzenden noch ausgehändigt bekommen. Dies sind Erika Büsching für 65 Jahre und für jeweils 25 Jahre Annedore Thode, Bastian Müller, Dennis Carstens, Frank Schüssler, Jochen Popp und Mike Lukasch.

Willy Jagielki

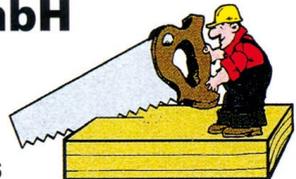


Die Geehrten der Mitgliederversammlung 2024: Stehend v. l.: Axel Giese, Bernd Icken, Gerd Holst, Rolf Jürgens, Vorsitzender Uwe Friedhoff. Kniend: v. l.: Patrick Müller, Oliver Fitter, Gerd Hohlmann

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

WALTER HEYROTH - EIN LEBEN FÜR DEN SPORT

Ein Interview aus Anlass seines 90. Geburtstages im Juni 2024



Walter Heyroth - keiner war häufiger beim Wremer Deichlauf am Start.

Walter, wie bist Du zum Sport gekommen?

Anlass war die Aktion „Ein Dorf speckt ab“, die 1987 stattfand. Beim ersten Training fanden sich viele bekannte Gesichter ein. Der Ehrgeiz hatte mich gepackt. Rauchen und Alkohol waren für mich kein Thema mehr.

Was findest Du am Laufen?

Ich trainiere, so wie ich Zeit habe und muss mich nicht nach anderen richten. Meine Intension beim Laufen ist nicht mehr eine gute Zeit zu laufen, ankommen ist das Ziel.

Welche Sportarten betreibst Du?

Meine Laufstrecken fahre ich mit dem Fahrrad ab, um die Entfernung zu messen. In der Sportgruppe „Fit ab 50“ hier im Wremer

Sportverein TUS halte ich mich fit. Einmal in der Woche trainiere ich Gymnastik in Mulsheim. Das Sportabzeichen habe ich bereits zum 33. Mal wiederholt.

Du hattest einmal eine Ferienwohnung in der Türkei?

Ja, in der Zeit war ich von April bis Mitte November dort. Das Training gestaltete sich dort viel einfacher, da ich nicht vom Wetter abhängig war.

Wie lange bist Du schon Mitglied im TuS Wremen?

Im Jahr 2012 wurde ich für die Mitgliedschaft von 25 Jahren im Verein geehrt.



Walter wird Anno 2012 nach 25 Jahren vom Präsidenten des TuS Wremen 09 für seine Vereinstreue geehrt.

Was waren Deine größten sportlichen Erlebnisse?

Im Jahr 1998 nahm ich bei einem Lauf auf der Chinesischen Mauer teil. Der Lauf über die Golden Gate Bridge folgte im Jahr 2000.

In Heilbronn, der Berglauf, ein Halbmarathon. Später bin ich auf den Tafelberg in Südafrika geklettert.

Nimmst Du noch an Volksläufen teil?

Mittlerweile nehme ich nur noch an den Läufen hier in der Umgebung teil. Früher sind wir mit mehreren Teilnehmern auch zu entfernteren Veranstaltungen gefahren.

noch das Ergebnis. Der Olympische Gedanke ist verloren gegangen.

Welches Geheimnis kannst Du uns mitgeben, um gesund zu bleiben?

Es gibt kein Geheimnis, es ist ganz einfach

- viel Bewegung
- gesunde Ernährung
- die Passform der Schuhe ist wichtiger als die Farbe.



Walter am 1. Mai 1997. Start in Sahlenburg zusammen mit Gerd, Heike, Henning und der Startnummer von Arno.



Walter mit seiner Silvesterlaufgruppe 2003 vorm Ahoi-Bad in Cuxhaven. V. l. nach 33 Kilometern: Axel Richter, Gerd Reese, Walter Heyroth, Henning Siats, Udo Ottke, Peter Valentinitsch und Hartmut Holst

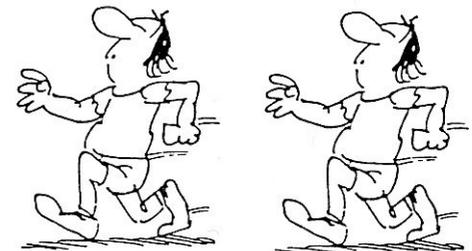
Ist das Interesse an Volksläufen weniger geworden?

Wir hatten früher eine große Laufgemeinschaft, die regelmäßig gemeinsam trainierte. Mittlerweile hat sich der Lauftreff aufgelöst. Scheinbar ist das Interesse am Laufen nicht mehr so groß

Wie hat sich der Sport im Laufe der Jahre verändert?

Für die meisten Teilnehmer steht nicht mehr die Bewegung im Vordergrund sondern nur

Vielen Dank an unseren Sportsfreund Walter Heyroth!





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, - Betriebssanitäter
Weiterbildung möglich!



Werbetechnik u.G.

Beschriftungen, Textildruck,
Digitaldruck, Gravuren,
Schilder aller Art

...mit Sicherheit ein starkes Team!



Preisskat - nichts geht über eine konzentrierte Vorbesprechung.



Der Startschuss ist gefallen. Es darf gereizt werden.



Knobeln mit Schuss - die Damen erzielen erste Top-Ergebnisse.



Bei der männlichen Konkurrenz läuft's noch nicht wie geplant.



Ungläubige Blicke - Guitarrero Michael hat seinen Grand Hand durchgebracht.



Werner und Willy - chancenlos am Damentisch.



Uwe freut sich über einen gelungenen ersten Tag der TuS Sportwoche 2023.



Küchenmeeting - wo es halt doch immer noch am schönsten ist. Kathrin Regina und Lana in Knobellaune.



Deichlauf - Fragen über Fragen - Nein, die 3 Kilometer-Strecke ist heute geschlossen!



Seit 35 Jahren kommen Tee, erfrischende Apfelstücke und Gurkenscheiben von Karin, Heike und Karin. Merci!



Arno kennt sich aus: Die Startnummern für den 3 Kilometer Lauf gibt's da nebenan.



Wie schön! Beate und Marion genießen die Helferinnen-Pause bei strahlendem Sonnenschein.



Start frei für den 35. Wremer Deichlauf!



Frauchen verzichtet auf die Langstrecke und der Dackel ist sichtlich erfreut.



Heike, Karin und Bettina erwarten die Läufer*innen mit Erfrischungen am Zieleinlauf.



Anke, Regina, Marion, Beate und Lia Viola präsentieren den Deichlauf-Klassiker: Das Tortenbuffet.



Durst? Jürgen versorgt die Athlet*innen vorm Zollhaus mit kühlem Nass.



Nach fast 10 Kilometern ist die Selter auch zur äußerlichen Anwendung geeignet.



Der Besenwagen - Fred Lucks konnte auch 2023 keine Gäste zur Mitfahrt begeistern.



Rainer ist nach dem Lauf gut vorbereitet auf viele durstige Kehlen.



Der Präsident des TSV Mulsum, Wolfgang Tietje, wartet mit anderen Teilnehmern auf die Siegerehrung



Ein entspannter Laufnachmittag. Danke an den Lions Club Beers für die Leihgabe des schönen Getränkewagens!



Unverzichtbar - die Freiwillige Feuerwehr Wremen hat wieder sehr zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen.



Der Muttertags-Orientierungslauf am Sonntag war ein voller Erfolg!



Die Organisatorinnen Kathrin und Sabine freuen sich über die vollzählige Rückkehr der Mütter und stoßen darauf mit einem Gläschen Kurkuma-Zitrone an.



Gespannte Blicke auf die Vorbereitungen zur letzten Prüfung: Flitzbogenschießen!



Schießwart Werner garantiert für alle einen sicheren und professionellen Ablauf der Übung.



Damit die Wartezeit für die Mütter nicht zu lang wird, werden von Michael die neuesten Hits aufgespielt.



Manöverkritik bei leckerem Muttertagsschmaus: Ein schöner Tag geht zu Ende!



Das Los eines TuS-Präsidenten: Immer im Dienste seiner zahlreichen Vereinsmitglieder



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

PUMP IT UP, OMA!

Haben Sie sich jemals gefragt, warum Großmutter so fest umarmt oder warum Großvater immer die schwersten Einkaufstüten nach Hause trägt, als wäre es nichts? Nun, das Geheimnis ist gelüftet: Oma und Opa sind insgeheim zu Superhelden des Krafttrainings avanciert! Ja, richtig gehört – das neueste Accessoire im Seniorenheim ist nicht der Gehstock, sondern die Hantel.

Im Ernst, wer hätte gedacht, dass der Schlüssel zur Sturzprävention und einem langen, gesunden Leben darin besteht, den inneren Arnold Schwarzenegger zu kanalisieren? Statt Bingo und Bridge stehen jetzt Kniebeugen und Bankdrücken auf dem Programm. Heute ist das Motto: „Pump it up, Oma!“ Das Krafttraining, oder wie die coolen Senioren es nennen, „Das Anti-Umfall-Programm“, hat mehr Vorteile, als man zählen kann. Es stärkt nicht nur Muskeln und Knochen, sondern sorgt auch dafür, dass man sich beim Niesen nicht den Rücken verrenkt. Außerdem verbessert es das Gleichgewicht so sehr, dass man selbst auf einem Bein stehend die Fernbedienung vom Boden aufheben kann, ohne dass die Enkel zu Hilfe eilen müssen.

Aber Spaß beiseite, die Integration von

Krafttraining in den Alltag ist tatsächlich eine hervorragende Methode zur Sturzprävention. Es verleiht Senioren nicht nur physische Stärke, sondern auch Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung. Die Botschaft ist klar: Alter schützt vor Fitness nicht.

Also, falls Sie das nächste Mal Oma oder Opa im Fitnessstudio antreffen, wie sie gerade ihr persönliches Bestes an der Bein-



Bankdrücken statt Bridge - Pump it up, Oma!

presse setzen, wundern Sie sich nicht. Sie bereiten sich nur darauf vor, dem Alter ein Schnippchen zu schlagen – und vielleicht auch Ihnen, wenn Sie nicht aufpassen.

Und wer – ob nun Senior oder nicht – mit seinem Training unkompliziert starten möchte, der kann sich jederzeit bei uns zum Einsteigertraining melden.

Katrin Wohlers

SEXUELLER MISSBRAUCH UND RECHTSRUCK IM SPORTVEREIN

Nun sag mir mal einer, was ist nur los auf unserer eigentlich so schönen Welt? Pandemien, Klimawandel-Katastrophen, Hitze, Kälte, Orkane, Fluten ungekannten Ausmaßes fordern die Menschheit heraus. Und als seien das nicht genug Probleme, die es zu bewältigen gilt, werden auf unserem Planeten immer und immer wieder mit brachialer Gewalt Kriege entfacht. Zuletzt mit unvorstellbarer Brutalität in Israel und in Europa, in der Ukraine.

Die Welt außer Rand und Band

Dort, wo wir dachten, in Frieden leben zu können und wo kriegerische Auseinandersetzungen -seit Jahrzehnten und für alle Zukunft- der Vergangenheit angehören sollten. Eine „Zeitenwende“ hat diesem Traum vom Frieden ein Ende bereitet. Und bei einem Blick in die Nachrichten beschleicht mich das Gefühl, dass sich diese unliebsamen Vorkommnisse bei Teilen unserer Gesellschaft auf die Gemüter übertragen haben. Oder woher kommt sonst die überall festzustellende Aggressivität? Im Straßenverkehr geht's ruppig zu, wie selten zuvor. Feuerwehr, Rettungsdienste, Polizei, Sanitäter werden bei ihren Einsätzen angegriffen und krankenhausreif geprügelt. Während ich dies hier aufschreibe, höre ich im Radio einen Bericht über tätliche Angriffe auf das medizinische Personal in einer Krankenhaus Notaufnahme. Das geht doch nicht! Was sind das für Leute, die so etwas tun?

Zeitenwende auch auf dem Sportplatz?

Selbst auf den Sportplätzen sind wir vor Gewaltattacken nicht mehr sicher, immer wieder geraten die Dinge außer Rand und Band. Spieler, Trainer, Betreuer egal ob

Kreisklasse oder Bundesliga gehen aufeinander los, dass das Spiel abgebrochen werden muss. Stichwort Generalabsage des Spielbetriebes vom 08. – 10. März in allen Bremer Fußball-Ligen wegen brachialer Gewaltexzesse auf dem „Schlachtfeld“ Sportplatz.



Einfach schön miteinander Fußball spielen und Spaß haben.

Pyros, Feuerwerkskörper werden als Waffen gegen Sportkameraden missbraucht. Schiedsrichter werden bewusstlos geschlagen und finden sich im Krankenhaus wieder. Da ist doch der Sportsgeist völlig aus den Fugen geraten und verlangt nach Besinnung – oder?

Oder, wie finde ich denn Berichte über den neuen Rechtsruck in unserem Land, über Faschisten, Antisemitismus, Fremdenfeindlichkeit, Frauendiskriminierung oder die AFD, die unsere Demokratie in Frage stellt. Da freue ich mich schon sehr, dass ich Mitglied im TuS Wremen 09 bin, in dem zwar auch gestritten und diskutiert wird, denn ohne den kritischen Austausch von verschiedenen Meinungen und Ideen ginge es auch nicht voran, aber dass das alles demokratisch und unter Achtung und der Unversehrtheit des

Gegenübers geschieht, das ist doch bei uns gewährleistet – oder? Manch einmal zweifle ich allerdings selbst an meiner etwas naiven Sichtweise der Dinge.

Spiegelbild der Gesellschaft

Weiß ich doch genau, dass so ein Sportverein, und auch der TuS Wremen 09, ein Spiegelbild der Gesellschaft ist. Wenn also statistisch in unserem Land 8,2 Prozent Vegetarier sind oder 10 Prozent in problematischer Menge Alkohol konsumieren, wird es auch beim TuS ein paar Sportkamerad*innen geben, die kein Fleisch essen oder zu oft zu tief ins Glas schauen. Ebenso werden bundesweit wie auch beim TuS einige Mitglieder kiffen oder andere keine Rolle rückwärts hinbekommen. Bis auf den gesundheitsgefährdenden Alkoholgenuss macht mir das eigentlich auch keine großen Sorgen.

Sorgen mache ich mir, wenn ich Statistiken anschau und dort finde, dass rund zehn Prozent aller Sportlerinnen und Sportler im Laufe ihrer „Karriere“ Opfer sexuellen Missbrauchs werden. Kann das auch in unserem Verein passieren, dass Leute, zu denen man 100-prozentiges Vertrauen hat, dieses Vertrauen missbrauchen? Nein, natürlich nicht – oder? Die wissenschaftlich belegte Zahl von zehn Prozent beinhaltet zugegeben auch verbale Grenzüberschreitungen und es handelt sich somit nicht nur um strafrechtlich relevante Fälle.

Andererseits und das ist natürlich gut zu wissen, und das zeigt die relativ geringe Zahl auch, dass sich die überwiegende Mehrheit der Sportkameradinnen und Sportkameraden, der Vertrauenspersonen, Übungsleiter*innen, Trainer*innen, Betreuer*innen in den Sportvereinen unseres Landes korrekt verhält. Und natürlich wollen wir hier im TuS kein Misstrauen schüren oder Unsicherheit

verbreiten. Aber – und auch das ist eine gesicherte Erkenntnis – es gibt keine absolute Sicherheit. Auch Sportvereine sind vor solchen Gegebenheiten wie sexuellen Übergriffen ebenso wenig gefeit, wie die katholische oder evangelische Kirche, wie die Polizei, die Bundeswehr, Schulen, Kindergärten, Schützenvereine, Feuerwehren und viele andere Einrichtungen mehr. Man



Selbstbewusst sein und „Nein!“ sagen, wenn einem etwas nicht gefällt.

schaue nur in die Tagespresse. Kaum ein Tag vergeht, ohne das in Presse, Funk und Fernsehen über Gewaltdelikte jedweder Art gegenüber Schutzbefohlenen berichtet wird.

Missbrauch verhindern!

Da stellt sich doch ganz folgerichtig die Frage, ob in unserem Verein der Prävention im ausreichenden Maße genüge getan wird? Der Landessportbund und die Deutsche Sportjugend stellen z. B. auf ihren Homepages (www.dsj.de/kinderschutz) viele Hilfsangebote zur Verfügung. Die Nähe und engen Beziehungen, die im Sport entstehen können, bergen Situationen, die missbraucht werden könnten.

Es ist für junge Menschen schwierig, über Missbrauchs- und Gewalterfahrungen im Sport zu reden und diese aufzudecken. Sportvereine stehen daher in der Verantwortung, aktiv zum Schutz von Kindern und

sätzen, die Ernennung von Ansprech- und Vertrauenspersonen, die Schulung von Übungsleitenden und eine Satzungsänderung sein, die die Position des TuS Wremen 09 zu diesem Thema eindeutig darstellt. Moderne Sportvereine sind mit einem professionellen Schutzkonzept vorbereitet und betreiben präventives Risikomanagement. Das schützt nicht nur die Kinder und Jugendlichen in unserem Verein, sondern ist auch gut für die Übungsleitenden und Verantwortlichen in den Vorständen. Sie kennen dann die Abläufe und wissen was zu tun ist, wenn ein Opfer bei ihnen um Hilfe nachsucht. Den Eltern gibt es allemal das Gefühl ihre Kids sicher in einem gut organisierten Verein aufgehoben zu sehen.



Groß und klein gemeinsam. So macht Sport im Verein am meisten Spaß.

Jugendlichen beizutragen und jeglicher Gewalt, egal ob körperlicher, psychischer oder sexualisierter Art entgegenzutreten. Erste Maßnahmen in unserem Verein könnten z. B. die Formulierung von Handlungsgrund-

Nie wieder – Wehret den Anfängen!

Empfohlen sei aber nicht nur die eindeutige Bereitschaft, körperlicher, psychischer und sexualisierter Gewalt gegenüber Kindern und Jugendlichen entgegen zu treten. Empfohlen sei auch, darauf zu achten, dass sich in unserem Verein keine diskriminierenden, rechtsradikalen, menschenverachtenden und fremdenfeindlichen Tendenzen breit

Der Landessportbund Niedersachsen steht seinen Mitgliedern mit Rat und Tat zur Seite.



machen. Zwar gibt es bei uns aktuell keinen Anlass zur Beunruhigung und die Satzung des TuS Wremen 09 schreibt ja auch fest,

und der Lebensfreude seiner Mitglieder zu dienen“, setzt.

Aber die aktuelle politische Stimmung in unserem Land und das Vordrängen nicht-demokratischer Parteien und Organisationen hat in anderen Vereinen schon wiederholt dazu geführt, dass politisch fragwürdig motivierte Mitglieder, seien sie aktiv oder passiv, ihre Position im Verein und anderenorts missbraucht haben und sich den Sport für ihre politischen Ziele zu Nutze machten. Rechts- und Linksextreme wollen in die Mitte der Gesellschaft, und wo ist diese Mitte besonders verortet? Im Breitensport! Wir sollten daher gemeinsam darauf achten, dass uns unser wunderbarer Sportverein, so wie er sich heute darstellt, demokratisch, menschenfreundlich und für alle offen, die Spaß am Sport haben, erhalten bleibt.

Arno Zier



Kein Platz für Nazis in unserem Verein!

dass sich der Verein seine Aufgaben „unter Ausschluss von politischen und konfessionellen Gesichtspunkten der Gesundheit

Gasthaus Wolters RESTAURANT

ZUR BÖRSE

Ältestes Gasthaus in Wremen

Sie finden uns
im historischen Ortskern
(hinter der Kirche)

Mehrfachausgezeichnete
Küche
Wechselnder Mittagstisch





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

Restauran mit Gaststube, Clubzimmer und Bauernstube.

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



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.

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



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 eingeladen.

Viele Leser werden sich fragen, wie kann es sein, dass der TuS 80 Jahre geworden ist? Im Jahre 2009 wurde doch das 100-jährige Bestehen des Vereins gefeiert. Des Rätsels Lösung ist, dass „TuS“ hier für unser Ehrenmitglied Rolf Zeitler steht. Rolf ist am 23. September des vergangenen Jahres 80 Jahre alt geworden.

Für Generationen von Jugendfußballern war er der personifizierte Turn- und Sportverein – eben der „TuS“. Rolfs Leben war und ist der Fußball. Sein unermüdlicher Einsatz für den Vereinsfußball – sei es als Jugendleiter oder Fußballfachwart im TuS Wremen bzw. in der SG Wremen-Mulsum oder in weiteren Funktionen, etwa auch auf Verbands-ebene – kann nicht hoch genug gewürdigt werden. Besonders die Fußballer, die durch Rolfs „Hände“ gegangen sind, anerkennen seine Leistungen auf ihre Weise, nämlich mit dem Spitznamen „TuS“. Anlässlich seines 70. Geburtstages führte der WREMER ein Interview mit Rolf Zeitler, das wir hier nochmals abdrucken.



WREMER: Rolf, wie kam es zu dem Namen „TuS“ für Dich?

ROLF: Schuld daran war Erika Peuß als Wirtin der Gaststätte „Ebbe und Flut“. Von dort wurden die Ergebnisse der Fußballspiele von mir immer per Telefon an die Staffelleiter durchgegeben. Handys oder Computer gab es damals noch nicht. Am Telefon habe ich mich mit „Zeitler, TuS Wremen“ gemeldet. Erika hat das gehört und daraus „Zeitler TuS“ gemacht. Und irgendwann war es dann nur noch „TuS“.

WREMER: Du bist als Misselwardener 1959 in den Turn- und Sportverein Wremen eingetreten. Wie kam es dazu?

ROLF: Die Schuld hatte „Hühnchen“¹⁾. Er hat mich damals mitgeschleppt. Ich war 15 oder

16 Jahre alt. In den ersten Jahren habe ich in der Jugend und danach in der 2. Herrenmannschaft Fußball gespielt.

WREMER: Wann und wie bist du Jugendleiter im TuS Wremen geworden?

ROLF: Das war nach meiner Bundeswehrzeit im Jahre 1965. Zu der Zeit war Dr. Popp der 1. Vorsitzende des TuS Wremen. Als ich eines Abends von der Arbeit nach Hause kam, lagen im Hausflur einige Ordner. Meine Mutter sagte, „Popp war da! Du bist jetzt Jugendleiter im Sportverein“. Das war's!

Da Ablehnen bei Dr. Popp nicht ging, wurde ich Nachfolger von Karl-Heinz Krantz als Jugendleiter. Im Anschluss an die spätere offizielle Wahl bin ich auch gar nicht gefragt worden, ob ich das Amt annehmen will oder nicht.

1) Anmerkung der Redaktion: Insider werden wissen, wer „Hühnchen“ ist. Er soll auch Dr. Popp den Tipp bzgl. des Jugendleiters gegeben haben.

WREMER: Welche Mannschaften sind dir aus deiner Jugendleiterzeit besonders in Erinnerung geblieben?

ROLF: Das war einmal eine C-Jugendmannschaft, die ich als Trainer betreut habe. Sie wurde Ende der 1960er-Jahre mit 24:0 Punkten und 94:0 Toren Staffelleister und anschließend auch Kreismeister. Zu dem Jahrgang gehörten etwa Robert Harms, Dieter Müller, Rainer Döscher oder Heiko Feldwehr.

Und zum anderen war es eine A-Jugendmannschaft, die um 1970 herum ebenfalls Staffel- und Kreismeister wurde. Ich war als Betreuer dabei. Trainiert wurde die Mannschaft, zu der unter anderem Heiko Dahl, Reinhold Gütebier, „Auge“ Dahl, Eibe Greulich und Henry de Walmont gehörten, damals von Günter Strothauer.

WREMER: Gibt es noch etwas Besonderes, was dir in Erinnerung geblieben ist?

ROLF: In den 1970er-Jahren ist die Jugendarbeit der SG Wremen-Mulsum von der Sepp-Herberger-Stiftung ausgezeichnet worden. Ausschlaggebend für die Auszeichnung war damals neben den errungenen Erfolgen die Tatsache, dass in allen Altersklassen Jugendmannschaften von der Spielgemeinschaft gemeldet werden konnten. Das wäre heute für den TuS Wremen nicht mehr möglich. Ich erinnere mich noch, dass wir von der Sepp-Herberger-Stiftung als Preis einen Ball mit der Unterschrift von Uwe Seeler bekamen. In der damaligen Zeit war Uwe Seeler der Fußballstar überhaupt. Und ein Ball mit seiner Unterschrift war etwas ganz Besonderes.

WREMER: Bei vielen Jugendlichen in Erinnerung geblieben sind deine Fahrten in den Harz. Wann hast du die erste Mannschaftsfahrt dorthin unternommen?

ROLF: Das war 1969 oder 1970 mit der damals so erfolgreichen A-Jugendmannschaft. Es folgten dann weitere 24 Harzfahrten. Zweimal ging es mit Jugendmannschaften in den Schwarzwald und einmal nach Bayern. Die beiden letzten Ausflüge mit Jugendmannschaften führten in den 1980er-Jahren bis nach Jugoslawien. Das war aber schon zusammen mit Detlef Uecker in der JSG Land Wursten.



Die erste Harzfahrt um 1970 (Rolf ganz links).

WREMER: Diese JSG war eine Jugendspielgemeinschaft zusammen mit dem TuS Cappel und dem TSV Midlum. Die Spielgemeinschaft wurde von dir mit aus der Taufe gehoben. Was hat Dich dazu bewogen?

ROLF: Nun, in den 1980er-Jahren hatten wir immer weniger Jugendspieler und die kleinen Vereine bekamen insbesondere Probleme, die B- und A-Jugendmannschaften voll zu bekommen. Mit Ralf Schölermann aus Midlum und Detlef Uecker aus Cappel habe ich dann 1984 die Jugendspielgemeinschaft Land Wursten ins Leben gerufen.

WREMER: Du hast einige Jugendspieler bis in Auswahlmannschaften geführt. Wer gehörte dazu?

ROLF: Hervorheben möchte ich hier Bernd Alexander und Rolf Meinken. Beide haben es bis in die Niedersachsen-Auswahl geschafft und standen auf dem Sprung in die Jugend-Nationalmannschaft.

WREMER: Du hast beide auf ihrem Weg begleitet und gefördert. Das ging soweit, dass du sie sogar mit deinem Privatauto zu Lehrgängen z. B. in Barsinghausen oder zu den Auswahlspielen in Norddeutschland gefahren hast.

ROLF: Das ist richtig. Bei Rolf Meinken erinnere ich mich noch, dass wir auch Johnny Otten aus Hagen zu diesen Spielen mitgenommen haben. Johnny hat dann ja später bei Werder Bremen Karriere gemacht und auch einige Spiele in der Nationalmannschaft absolviert.

WREMER: Gab es noch weitere Jugendspieler der SG Wremen-Mulsum, die es zu Auswahlspielern gebracht haben?

ROLF: Ja, hier sind Uwe Friedhoff, Robert Harms und Thomas Harms zu nennen, die in den jeweiligen Jugendauswahlmannschaften des Bezirks gespielt haben.

WREMER: Alles in allem also eine sehr erfolgreiche Zeit als Jugendleiter, die dann 1990 zu Ende ging.

ROLF: Ja, irgendwann muss dann auch mal Schluss sein.

WREMER: Aber so richtig Schluss war ja dann doch noch nicht.

ROLF: Nein, 1991 habe ich den Posten des Fußballfachwarts in der SG Wremen-Mulsum übernommen. Ich wollte eigentlich nicht – aber man hat mich überredet. Kein anderer wollte es machen!

WREMER: Fußballfachwart warst du dann bis die Fußballabteilung im FC Land Wursten aufging, oder?

ROLF: Nein, nur bis zum Jahre 2000. Danach war Heiko Dahl noch fünf Jahre Fußballfachwart der SG Wremen-Mulsum. In meine Zeit als Fußballfachwart fiel der Wiederaufstieg der 1. Herrenmannschaft von der Kreisklasse in die Kreisliga.

WREMER: Neben deiner Arbeit im Verein hast du Dich auch ehrenamtlich im Kreisverband engagiert. Erzähl einmal davon.



„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



DER „TUS“ IST 80 GEWORDEN

ROLF: Ja, in meiner Anfangszeit war ich 5 bis 6 Jahre als Schiedsrichter tätig. Danach habe ich gelegentlich noch gepfiffen, etwa wenn der angesetzte Schiedsrichter nicht kam oder bei Vereinsturnieren.

Von 1979 bis 2009 war ich Beisitzer des Sportgerichtes des Fußballkreises Cuxhaven.

WREMER: Das hast du also über 30 Jahre gemacht. Was war denn die höchste Strafe, zu der ihr einen Spieler verurteilt habt?

ROLF: Es ist in den 30 Jahren einmal vorgekommen, dass wir die Höchststrafe von einem Jahr Spielverbot für eine sehr grobe Tätlichkeit verhängen mussten.

WREMER: Für dein Wirken hast du sehr viele Ehrungen erhalten. Die Urkunden hängen hier ja bei dir im Wohnzimmer an der Wand.

Wollen wir sie einmal durchgehen?

ROLF: Das lass man.

(man merkt, Rolf sitzt „auf Kohlen“ und möchte das Interview zum Abschluss bringen)

WREMER: Rolf, danke für das Interview. Was hast du denn heute noch vor?

ROLF: Ich will noch auf den Sportplatz in Wremen und mir das Heimspiel der 1. Herren anschauen.

Das Interview führte Werner Blohm.

Die Redaktion der WREMER wünscht Rolf nachträglich alles Gute zum 80. Geburtstag. Wir hoffen, Dich noch lange bei Fußballspielen auf den Sportplätzen zu sehen. Für die kommenden Lebensjahre viel Glück, Gesundheit und Freude.

EVENTLOCATION

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.



FREUNDSCHAFT SEIT 60 JAHREN



Ich kenne Rolf seit meiner Zeit in der Knaben-Fußballmannschaft des TuS Wremen 09, also seit rund 60 Jahren. Am Anfang war er unser Trainer und hat sich um alles gekümmert. Wenn wir Trainingsspiele gemacht haben, hat Rolf meistens mitgespielt und zeichnete sich durch seine Schnelligkeit aus. Wir konnten ihn oft nur durch Fouls bremsen. Das fand er nicht gut. Als Schiedsrichter hat er uns bei Heimspielen eher benachteiligt. Nach Auswärtsspielen ging es oft zu Engelmann

an den Stammtisch zum Stiefeltrinken – natürlich ohne Alkohol. Ich erinnere mich auch gern an die Fahrt, die wir als Jugendmannschaft mit Rolf in den Harz gemacht haben.

Er hat auch dafür gesorgt, dass talentierte Jugendspieler in die Kreisauswahl gekommen sind. Nach seinem Auto haben wir ihn „Scirocco-TuS“ genannt. Auch als wir später im Herrenbereich gespielt haben, war Rolf immer dabei. Bis heute treffe ich mich mit Rolf regelmäßig, um über Fußball, insbesondere über „seinen“ HSV, über Politik und andere Dinge zu sprechen – meistens mit einem Mümmelmann als Kurzgetränk. Er pflegt unsere Freundschaft.

Jochen Schröter

ROLF HAT MIR DEN WEG ZUM FUSSBALL ERMÖGLICHT



Bereits in den ersten Grundschuljahren wurde in jeder Pause dem Ball nachgejagt und mich begeisterte schon früh dieser Sport. Nun dauerte es aber bis 1974, bis ich endlich in den TuS Wremen eintreten und richtig Fußballspielen durfte. Und dies habe ich mit großem Anteil Rolf Zeitler zu verdanken. Nur dank seiner Fürsprache bei meiner Mutter, wurde mir damals erlaubt, im Verein organisiert Fußball zu spielen. Er war damals Jugendleiter und Trainer. Rolf musste sich bei meinen Eltern dafür verbürgen, dass sich meine schulischen Leistungen durch das Fußballspielen nicht verschlechtern würden. Naja, das ist zumin-

dest soweit gut gegangen, dass Rolf für sein waghalsiges Versprechen nicht in Haftung genommen wurde ...

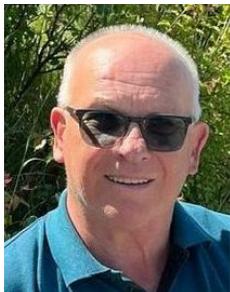
Jetzt blicke ich auf genau 50 Jahre im TuS zurück und muss zugeben, dass ich den ganz großen sportlichen Durchbruch nicht geschafft habe. Der Fußball begeistert mich aber immer noch und hat auch auf anderen Ebenen wesentlich mein Leben beeinflusst. So hat er meine Persönlichkeitsentwicklung, meinen beruflichen Werdegang und mein soziales Umfeld maßgeblich geprägt. Rolf war und ist bis heute auf diesem Weg immer als Begleiter und guter Freund dabei. Lieber Rolf, zu deinem 80sten Geburtstag an dieser Stelle nochmals alles Gute! Bitte bleib gesund und mir und uns noch lange erhalten!

Bernd Icken



DER „TUS“ IST 80 GEWORDEN

SCHÖN, DASS ES IHN GIBT

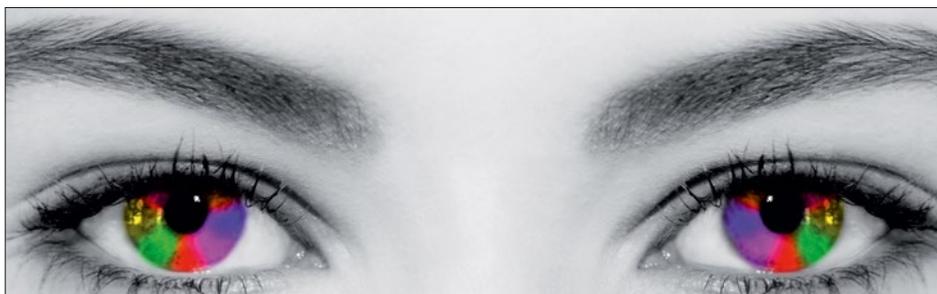


Meine erste Begegnung mit Rolf war als Trainer in der Schülermannschaft des TuS Wremen 09. Es wurde um die Kreismeisterschaft der Schülermannschaften gespielt. In einem Duell brach ich mir das Schlüsselbein, wurde von Dr. Popp behandelt. Meine Fußballausrüstung hat Rolf für mich in der Aufregung sicher verwahrt. Dafür war ich ihm sehr dankbar, damit ich am darauffolgenden Samstag wieder mitspielen konnte. Mit

der Kreismeisterschaft hat es für uns leider nicht geklappt.

In der A-Jugend wurde ich weiter von Rolf begleitet, hier stellte sich der Erfolg ein. Wir wurden Kreismeister, Kreispokalsieger und Landesstubsensieger. Da der Verein auf den Aufstieg verzichtete, wurde für die Mannschaft die erste Fahrt in den Harz unter der Leitung von Rolf organisiert. Zum ersten Mal ging es für mich auf große Fahrt, die ich nie vergessen werde. Das war ein Erlebnis für alle Beteiligten. Rolf war immer ein toller, besonnener Begleiter und das ist er heute noch für mich. Schön, dass es ihn gibt.

Eibe-Günther Greulich



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



Kusajda
Werbetechnik GmbH
Nordstraße 76
27580 Bremerhaven

T 0471-926971-03
F 0471-926971-04
werbetechnik@kusajda.de

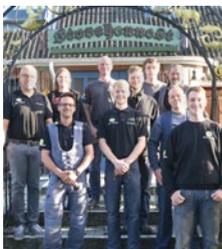


Heizen mit

**Wärmepumpe
Pellets oder Holz
Sonnenenergie**

...und Ihr Haus ist für die Zukunft gewappnet

**Einladung zur Erstberatung
„Womit zukünftig heizen?“**



**"Ich freue mich auf Sie"
Ihr Michael Bösch**

**immer mittwochs
jeweils um 18:00 Uhr**



rave + bösch
WÄRME // WASSER // SOLAR

Am Altenwalder Bahnhof 11 - 27478 Cuxhaven

Anmeldungen unter www.rave-boesch.de oder 04723-4908448

**Alles über das neue Heizungsgesetz und
die ab 01.01.2024 gültigen Förderungen**





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

ÜBERSÄUERUNG - GIBT ES DAS ÜBERHAUPT?

Sind Sie grundlos müde und erschöpft?

Leiden Sie unter Muskelschmerzen, Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden?

All diese Probleme können durch einen viel zu wenig beachteten Zustand des Körpers entstehen: die sogenannte Übersäuerung. Oft ist das nicht die alleinige Ursache, aber Übersäuerung ist der Boden, auf dem sich Krankheiten leichter entwickeln können.

Wie kommt es dazu?

Übersäuerung entsteht im weitesten Sinne durch Stress, und zwar durch alles, was für den Körper Stress darstellt. Damit ist also nicht nur der herumbrüllende Chef gemeint, auch Feinstaub, Elektrosmog, Bewegungsmangel (!), ungesunde Ernährung, Kaffee und Alkohol, zu wenig Wasser und sogar Schmerzen sind Stress für den Körper und können so eine Übersäuerung begünstigen oder verstärken. Gerade beim Thema Schmerz hat man hier eine Art Teufelskreis.

In unserem Körper entstehen ständig saure und auch basische Stoffwechselprodukte.

Damit alles reibungslos funktioniert, muss der Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen sein. Die verschiedenen Organe sind unterschiedlich säuretolerant oder sogar säureliebend. Der pH-Wert ist das Maß, mit dem angegeben wird, wie sauer eine Lösung ist: je niedriger dieser Wert, desto mehr Säuren sind in der Lösung enthalten.

Den pH-Wert des Blutes hält der Körper über verschiedene Regulationsmechanismen in einem sehr engen Bereich konstant. Überschüssige Säuren werden in der

Regel über die Lunge abgeatmet und die Nieren ausgeschieden. Reichen diese Kompensationen nicht aus und es kommt zur Übersäuerung des Blutes, ist das ein medizinischer Notfall. Auch das Gegenteil, die Alkalisierung des Blutes (ein zu basischer pH-Wert) erfordert eine intensive medizinische Betreuung.

Das ist aber nicht die Art von Übersäuerung, um die es in diesem Artikel geht.

Ich spreche hier von der Übersäuerung des Gewebes. Das ist ein Thema, das in der Schulmedizin kaum besprochen wird, denn der pH-Wert des Blutes ist dabei im normalen Bereich. Aber im Gewebe sammeln sich saure Produkte aus dem Stoffwechsel an. Sie „verschlacken“ das Bindegewebe, erschweren den Nährstofftransport in die Zellen und führen zu Verklebungen. Deshalb können die Symptome sehr vielfältig sein.

Die gute Nachricht ist: Wir können selber etwas tun, um dieser Übersäuerung entgegen zu wirken!

Mit einer basenüberschüssigen Ernährung lässt sich oft schon viel erreichen. Sauer wirken im Stoffwechsel tierisches Eiweiß (Fleisch, Eier, Milchprodukte), Getreide, Zucker, Zusatzstoffe im Essen, Kaffee und Alkohol. Mit einer basenreichen Ernährung kann man da gegensteuern. Basisch wirken einige Obstsorten, aber vor allem Kräuter und Gemüse. Das reicht leider nicht immer, vor allem wenn schon Krankheiten entstanden sind. In dem Fall kann man eventuell noch mit Basenmitteln nachhelfen: Spirulina-Algen sind z. B. sehr basisch, auch Gerstengrassaft oder mineralische Basenmischungen können unterstützend wirken.

Und man sollte den Stress abbauen, alle ungünstigen Faktoren reduzieren, für Entspannung sorgen und vor allem sich viel bewegen, optimalerweise an der frischen Luft. Dadurch werden viele Säuren abtransportiert.

Wenn wir von Übersäuerung sprechen, müssen wir also klar machen, welche Art von Übersäuerung wir meinen. Die medizinisch manifeste Azidose gibt es im Alltag tatsächlich nicht – die findet man im Kran-

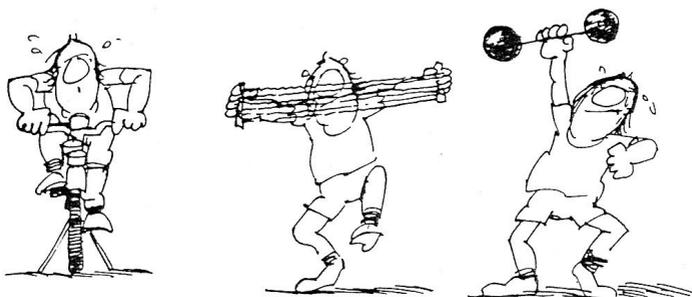
kenhaus. Aber die Gewebeübersäuerung ist ein weit verbreitetes Phänomen und allgegenwärtig.

Tun Sie etwas dagegen:

Leben Sie gesund und bewegen sich an der frischen Luft!

Herzliche Grüße

HEILPRAXIS | Kathleen Giersch



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

WAS IST HALTUNGSTRAINING UND WAS EIN BEWEGUNGSFLOW?

Mein Haltungstraining hat zum Ziel, eine gerade und aufrechte Körperhaltung zu erreichen.

Das beinhaltet, dass sich Menschen erst ihrer Schon- und Fehlhaltung bewusst werden (siehe Bild auf der nächsten Seite). Diese wird häufig im Alltag durch zu langes Sitzen verursacht. Meistens handelt es sich dabei um Muskelverkürzungen. Die sich daraus ergebenden Bewegungs-Einschränkungen können dann bei sportlichen Aktivitäten zusätzlich Schmerzen und Verletzungen verursachen oder verstärken.

Mit dem neuen Bewusstsein einer geraden und aufrechten Körperhaltung kann aktiv an der Reaktivierung von ungenutzten Muskeln (spirale Muskelketten, siehe Bild rechts) und

somit an einem muskulären Gleichgewicht gearbeitet werden.

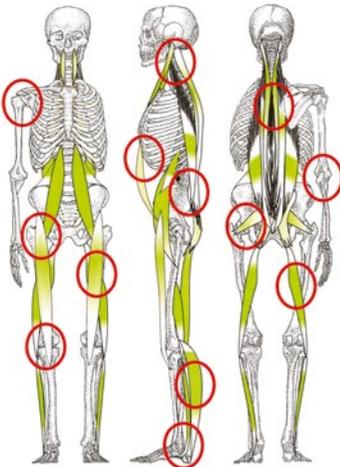
Dieses neue Zusammenspiel ergibt eine Verbesserung der Gesamtkörperleistung und wirkt sich dadurch direkt auf den sportlichen Output aus. Gedehte Muskeln ergeben ein größeres Bewegungsausmaß. Dieses ist wunderbar zu sehen, wenn erfolgreiche Langstreckenläufer:innen scheinbar mühelos über die Strecke gleiten. Der ganze Körper wird in die Bewegung mit einbezogen. Es sieht harmonisch, dynamisch, elegant und flüssig aus.

Das nenne ich Bewegungsflow.

Der gesamte Körper arbeitet ressourcenoptimiert und kann dadurch lange diese Leistung abrufen.

Von diesem optimierten Bewegungsablauf

feelstrong
Haltung ist ALLES



**muskuläre Probleme hier?
- dann kann ich helfen**

Infos gibt es bei:

feelstrong - Haltung ist ALLES

Anja Kempf, Haltungstrainerin

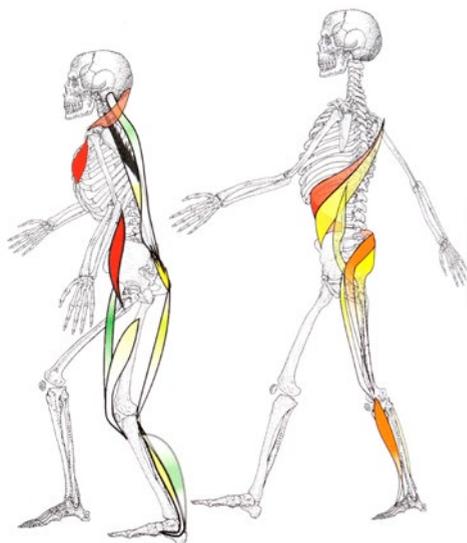
Stresemannstr. 46

27570 Bremerhaven

01575 - 20 76 055

www.feelstrong.de





Links: Verkürzte Muskeln und nach vorne gekrümmte Körperhaltung. Rechts: Spirale Muskelketten ergeben eine gerade und aufrechte Körperhaltung

profitieren Sportler aller Sportarten, besonders gut zu erkennen ist es bei Läufern, da ihre Bewegung gleichmäßig und in einer Richtung verläuft.

**Fachbeitrag von Anja Kempf
feelstrong - Haltung ist ALLES**

Viele weitere Infos zu meinem Haltungstraining finden Sie auf meiner Website www.feelstrong.de

Ich freue mich auf Ihren Anruf
Anja Kempf
feelstrong - Haltung ist ALLES
01575 - 20 76 055

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

GÜNTER BRILL - WARUM BIN ICH MITGLIED IM TUS

Wir werden beginnend in dieser Ausgabe künftig einige Mitglieder/innen aus unserem Verein kurz vorstellen und befragen, warum und weshalb sie in den TuS eingetreten und heute noch Mitglied sind.

Günter Brill, Jahrgang 1939



Günter Brill seit 45 Jahren Mitglied im TuS.

Günter, warum bist du eigentlich 1979 in den TuS eingetreten?

Das kann ich dir genau sagen. Es gab seit diesem Jahr eine Volleyballabteilung in der neuen Turnhalle und eine Altersgruppe Freizeit für Frauen und Männer. Mit vielen

Gleichaltrigen habe ich unter der Leitung von Josef Vollmannshäuser das Volleyballspielen gelernt und mich in dieser Gruppe sehr wohl gefühlt. Wir haben tolle Spiele gemacht und hatten viel Spaß und haben sogar einige Fahrten nach Berlin und in die nähere Umgebung unternommen und dort gegen andere Freizeitgruppen Spiele ausgetragen. 15 Jahre war ich sehr gerne dabei.

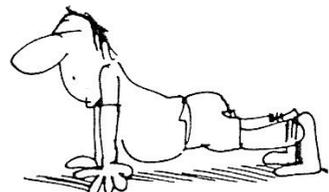
Du bist heute, nach 45 Jahren immer noch im TuS, warum?

Also, ich bin nie auf die Idee gekommen auszutreten. Auch nicht als wir 1991 nach Mulsum gezogen sind und dort bis Anfang letzten Jahres lebten. Nun sind wir wieder in Wremen und ich werde natürlich weiterhin im Verein bleiben. Ganz klar.

Und noch eine Frage Günter, wenn du 1. Vorsitzender wärst, was würdest du gern im TuS ändern?

Nichts. Es läuft doch alles prima. Uwe soll bloß weitermachen.

Danke Günter für das Gespräch!



AUFRUF ZUR UNTERSTÜTZUNG: WERDE UNSER/E 2. VORSITZENDE/R!

Liebe Mitglieder und Sportfreunde,

der TuS Wremen ist nicht nur ein Ort für sportliche Aktivitäten, sondern auch eine Gemeinschaft, die auf das Engagement und die Unterstützung jedes einzelnen Mitglieds baut. In Anbetracht unserer stetig wachsenden Mitgliederzahl von stolzen 750 Mitgliedern auf unserem idyllischen Dorf, sind wir auf der Suche nach engagierten Menschen, die den Verein mit ihrem Ehrenamt bereichern möchten. Aktuell fehlt uns ein/e 2. Vorsitzende/r, der/ die gemeinsam mit dem Vorstandsteam die Geschicke unseres Vereins lenkt. Diese Position ist von zentraler Bedeutung, um die Verantwortung zu teilen und frische Ideen einzubringen.

Warum du? Warum jetzt?

1. Gemeinschaft stärken: Als 2. Vorsitzende/r trägst du maßgeblich dazu bei, die Gemeinschaft im Dorf zu stärken. Durch deine Unterstützung werden wir gemeinsam noch mehr erreichen.
2. Eigene Ideen einbringen: Deine Perspektive und Ideen sind uns wichtig! Die

Position des/der 2. Vorsitzenden bietet Raum für Kreativität und die Umsetzung neuer Konzepte.

3. Sportliche Leidenschaft teilen: Wenn du eine Leidenschaft für Sport und Gemeinschaft hast, ist dies die perfekte Gelegenheit, deine Begeisterung mit anderen zu teilen und den Verein voranzubringen.

Was erwartest du als 2. Vorsitzende/r?

- Teilnahme an Vorstandssitzungen und Entscheidungsprozessen.
- Unterstützung bei der Planung und Organisation von Vereinsveranstaltungen.
- Zusammenarbeit mit dem Vorstandsteam zur strategischen Weiterentwicklung des Vereins.

Wie kannst du dich bewerben?

Falls du Interesse hast, unser/e 2. Vorsitzende/r zu werden, melde dich einfach bei uns. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir die Zukunft unseres Vereins zu gestalten! Gemeinsam für den Sport, für das Dorf, für unsere Gemeinschaft!

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

KREISSPORTBUND BEIM TUS*Michael Vathke*

Liebe Sportkameradinnen und Sportkameraden im TUS Wremen! Gerne informiere ich für dieses Jahr über die bald anstehenden ÜL- Schulungen in Wremen. 2024 ist das KSB-Team mit zwei Ausbildungen vertreten. Im Frühjahr startet die neue ÜL C Breitensportausbildung und im Spätsommer findet (immer im 2 Jahresrhythmus) die so gut wie ausgebuchte ÜL-B Gesundheitsportausbildung statt.

Apropos Gesundheitssport! Ich mache gerne auf eine weitere Veranstaltung in Wremen aufmerksam. Am 01.06.24 findet zum zweiten Mal das LSB- Akademieforum im Marschenhof statt. Schwerpunktmäßig wird es um die „Schmerzen“ und deren Umgang gehen. In anschließenden Workshops stellen wir den Gesundheitssport in den Vereinen vor. U. a. werden aus der Vereinspraxis Trixi Karcher (TSG Nordholz) und Wolfgang Tietje (TSV Mulsum) berichten. Entsprechende Flyer werden zurzeit erstellt.

Hier nun die KSB-Termine 2024:**ÜL C 30-Basislehrgang:**

04./05.05.24 (Sporthallen) + 25.05.24 (TH Mulsum)

ÜL C 40-Profillehrgang (Kinder/Jugendliche)

01./02.06.24 + 15./16.06.24 (Sporthallen)

Akademie Forum „Schmerzen“

01.06.24 (Marschenhof)

Abenteuersport im Gelände

10./11.08.24 (Marschenhof und dortiges Gelände)

ÜL B-Basiskurs

17./18.08.24 + 31.08.24 (Sporthallen)

ÜL B Aufbaulehrgang

07./08.09.24 + 28./29.09.24 (Sporthallen)

ÜL B Abschluss (Prüfungswochenende)

09./10.11.24 (Sporthallen)

ANETTE UND JOACHIM HAUCK - WARUM SIND WIR MITGLIEDER IM TUS



Anette und Joachim Hauck aus Misselwarden sind im April 1987 in den TuS Wremen 09 eingetreten.

Moin Anette, moin Joachim, sagt mir bitte mal, warum seid ihr vor 37 Jahren in den TuS eingetreten?

Anette: Wir haben 1984 in Misselwarden, am Altendeich, gebaut und wohnen seitdem dort. 1987 entdeckte ich die Gymnastikgruppe von Tante Dorte. Es war genau das Richtige für mich. Die Übungen taten mir gut und ich fühlte mich in der Gruppe wohl.

Und du, Joachim, hast nichts gemacht?

Joachim: Ich war zuerst in den TC Wremen eingetreten um Tennis zu spielen. 1986 hatte die sogenannte Frühjahrskur begonnen und eine Bewegungslawine in Gang gesetzt. Auch ich schloss mich den Läufern ein Jahr später an und begann regelmäßig zu joggen. Wir traten natürlich in den TuS ein, mit Familienbeitrag, da mittlerweile unser Sohn Thore ein Jahr alt war.

Anette: Und dann nahmen die Aktivitäten im TuS ihren Lauf. Mit Thore beteiligte ich mich beim Eltern-Kind-Turnen. Auch ich konnte mich dem Sog der Bewegungen in

Wremen nicht entziehen und fing zusätzlich an zu joggen. 1989 wurde unsere Tochter Swana geboren, natürlich war ich auch mit ihr beim Eltern-Kind-Turnen. Thore übte mittlerweile beim Kinderturnen von Meike und fing auch mit Fußballspielen an.

Joachim: Das Fußballspielen wurde Thores Leidenschaft. Anette und ich unterstützten eine Saison Werner von Osten beim Training und zu den Punktspielen der F-Jugend. Thore wechselte dann zusammen mit einem Kumpel zum LTS nach Bremerhaven.

Anette: Ich joggte und walkte noch bis in die 2000er Jahre und bin bis heute aktiv bei Fitness mit Musik und lass mich dort von Claudia in Schwung bringen.

Und warum bis du noch im TuS Joachim, wenn du nur Tennis spielst?

Also, das ist doch keine Frage für mich, ich unterstütze mit dem Beitrag gerne den TuS und wir werden natürlich im Verein bleiben.

Vielleicht mal im Vorstand, sogar als Vize oder Vorsitzender? Was würdest du anders machen?

Joachim: Ich war und bin auch jetzt noch im TC viele Jahre in Vorständen von Vereinen tätig. Mit Ratschlägen halte ich mich zurück. Jeder Verein muss seinen eigenen Weg gehen.

Es läuft doch gut im TuS, oder?

Danke ihr beiden für das Gespräch



TUS WREMEN 09 IM WEB

Die aktuellen Infos zum Vereinsgeschehen, Veranstaltungen und Terminen rund um den TuS Wremen findet sich jeweils online auf unserer Homepage <https://tus-wremen09.de>.

Die Informationen auf den Seiten werden laufend aktualisiert und so lassen sich Termine und Zusatzinformationen stets aktuell zur Verfügung stellen.



- Rubrik „Verein“: Information zur Vereinsorganisation, Termine, Beiträge, Hallenbelegungspläne mit Anlagen zum Downloaden
- Rubrik „Sportangebote“: Die Sparten stellen sich vor mit Kontaktdaten und Kurzbeschreibung
- Rubrik „Deichlauf“: Informationen zum aktuellen Deichlauf mit Teilnahmeunterlagen und Streckenbeschreibung zum Download
- Rubrik „Galerie“: Impressionen aus Deichläufen sowie aus der Vereinsgeschichte
- Rubrik „Die Wremer“ Online Version des Vereinsmagazins
- Rubrik „Kontakt“: Allgemeine Infos zu Verantwortlichkeiten und Datenschutz

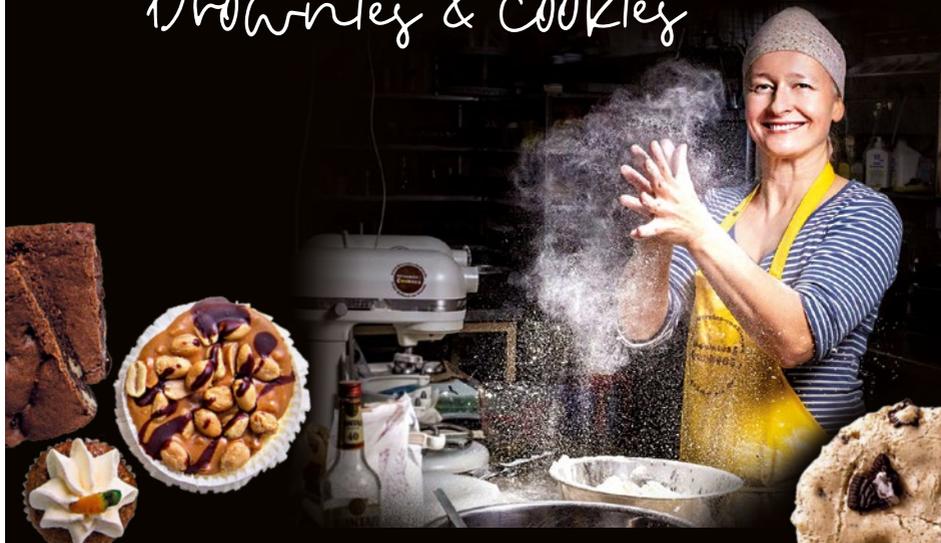


Es lohnt sich auf jeden Fall ab und an einmal einen Blick auf die Seiten zu werfen. Insbesondere Veranstaltungen werden auf der Startseite unter „Aktuelles“ mit weiteren Infos hinterlegt. Sollten Infos fehlen oder korrigiert werden bitte diese gerne unter tus.web@wremen.de

an das Team Homepage TuS Wremen richten. Darüber hinaus würden wir uns sehr freuen, wenn sich möglichst viele Mitglieder aktiv an der Zusendung von Themen oder ggf. interessanter Links beteiligen würden, damit unsere Vereins Homepage lebendig und aktuell bleiben kann.

www.tus-wremen09.de

brownies & cookies



PRÄSENTE, VERSANDSERVICE & CATERING
BROWNIESUNDCOOKIES.DE

Facebook Instagram @browniesundcookies



STRANDHUS WREMEN

Instagram @strandhuswremen

WREMER SUMMERHOUSE

Vermietung über airbnb, Link über Instagram

Instagram @wremersummerhouse



WIR SUCHEN PERSONAL BEWIRB DICH JETZT!

Brownies & Cookies, Inh. Michaela Reinhardt, Backstube Wremen
Wremer Straße 143, 27639 Wurster Nordseeküste
0175 9404470





Osterfeuer 2023 – ein schönes Fest für's ganze Dorf und der TuS war -wie immer- dabei.



Beim TuS gab's die heiß begehrte Bratwurst. Der Grill war bis in die späten Stunden stets umlagert.



Maibaum holen – Houston wir haben ein Problem!



Immer noch...!



Geschafft! Stamm und Krone konnten nach gemeinsamer Anstrengung schlussendlich unverletzt geborgen werden.



Wenn einem so viel Gutes widerfährt, dann ist das den Stammesbrüdern schon einen leckeren Waldmeister wert.



Maibaum aufstellen. Der Baum wird verziert, geschmückt und für seine große Aufgabe vorbereitet.



Mit vereinten Kräften der Feuerwehr und der Dorfvereine wird der Wremer Maibaum auf dem Dorfplatz aufgestellt.



Schützenfest – Die Fahnenabordnung des TuS Wremen 09, mit Uwe, Harjo und Willy, ist natürlich dabei.



*Erntefest – Die Volleyballer*innen des TuS lassen es sich nicht nehmen, per pedes dabei zu sein.*



Der Wremer Weihnachtsmarkt an der Sporthalle. Leckerer Räucherfisch von Bernd und Rolf ist nicht wegzudenken.



*Fototermin vor der Punschbude des TuS. Vertreter*in der Vereine, des Ortsrates, ein Service-Mitarbeiter und ein Bürgermeisterkandidat stellen sich dem Fotografen.*



Die Helferinnen und Helfer des Sportvereins starten zur Grünkohlwanderung.



Erster Halt: Liebesweg. Es gibt immer was zu schnacken und zu trinken.



Zweiter Halt: Hülsing, Ex-Gaststätte Hons, Sabine, Scarlett, Marion, Gesa und Kathrin freuen sich über die schöne Wanderung ...



...und die Männer über den leckeren Grünkohl und den Tee danach.



Letzte Rast Deichtor Hofe. Die Getränke sind verzehrt und das Ziel, der Marschenhof, kommt in Sicht.



Auch Meike, Janin und Arndt freuen sich nun auf Kohl und Pinkel in warmer Stube.

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

JANNEKE DIRCKSEN - WARUM BIN ICH MITGLIED IM TUS



Das Abitur lässt wenig Zeit für Sport.

Deine Familie hat Dich vor geraumer Zeit, wohl eher ungefragt als Mitglied mit in den Sportverein genommen. Bist Du darüber (noch) glücklich?

Ja, ich bin glücklich darüber. Ich treibe gerne Sport, leider bleibt dafür im Moment nur wenig Zeit. Aber ich habe die Möglichkeit im Verein Sport zu treiben immer geschätzt.

Treibst Du selber Sport im TuS Wremen 09 oder anderswo? Wenn ja, welche Sportart ist das?

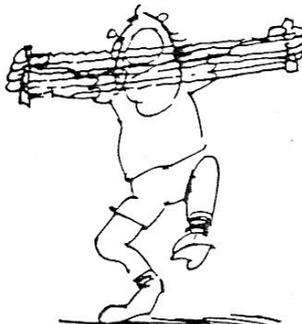
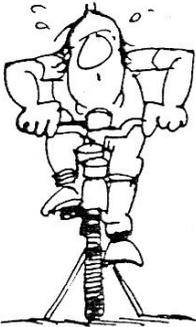
Nein, leider nicht mehr. Ich habe früher im TuS Trampolin gesprungen und Volleyball gespielt. Später habe ich noch außerhalb des Vereins gesegelt, aber jetzt habe ich neben dem ABI keine Zeit mehr für Sport im Verein.

Gibt es ein sportliches Ereignis in Deinem Sportlerinnen-Leben, das Du gern erinnerst? Welches ist das?

Meinen ersten Sportwettkampf habe ich im Trampolinspringen bestritten. Ich war noch in der Grundschule und die Fahrt nach Cuxhaven kam mir vor wie eine halbe Weltreise. Ich habe in meiner Gruppe den letzten Platz belegt, aber trotzdem war da dieses Gefühl von Stolz, als mir meine erste Urkunde überreicht wurde.

Was würdest Du zuerst machen, wenn Du 1. Vorsitzende des TuS Wremen 09 wärst?

Um diese Frage beantworten zu können, weiß ich leider zu wenig darüber, was im Verein los ist.



SPORTWOCHE 2024

vom 24. Mai bis 26. Mai



FREITAG

- **Kinderdisco** Eintritt: 0,50 € 16-18 Uhr
 - **Preisskat & Knobeln** 19:30 Uhr
- Anmeldungen bei Uwe Friedhoff unter Tel. 352 & Rainer Frese unter Tel. 512 • Teilnahmegebühr: 12 €

SAMSTAG

- **Kaffee & Kuchenbuffet** 15:00 Uhr
- **Foodtruck „NYCE GUYS“** 15:00 Uhr
- **Fun Olympics** für Mannschaften mit je 4 Personen ab 14 Jahren 15:00 Uhr
Anmeldungen bis 23. Mai bei Kathrin Dahl unter 81 08 00 oder 0171/345 00 60
- **Kinderspaß mit der Freizeitstätte** 15:00 Uhr
- **Fußball** Die 3. Herren des FC Land Wursten gegen 3. Herren des FC Cuxhaven 15:00 Uhr
- **Wremer Deichlauf** 17:00 Uhr
5,3 km für Läufer ab 12 Jahre
15,9 km für Läufer ab 16 Jahre
5,3 km Walking
- **Ehrung der Gewinner des Wremer Deichlaufs** 18:30 Uhr
- **Die Wahl der Besten** anschließend
- **Party mit DJ Mike** anschließend

SONNTAG

- **Fußball-Straßen-Meisterschaft** 10:00 Uhr
Anmeldung bei Kevin und Thorsten Annis unter 0170/995 85 30; oder anniskevin79@gmail.com
- **Foodtruck „NYCE GUYS“** 11:00 Uhr

MOIN LIEBE SPORTFREUNDE!

Lange ist es her, aber nun ist es endlich wieder so weit. In diesem Jahr findet wie-

der eine Fußball-Straßen Meisterschaft im Rahmen der Sportwoche in Wremen statt.

Die Rahmenbedingungen zum Turnier:

- Das Turnier findet am 26.05.2024, ab 10:00 Uhr, auf dem Wremer Sportplatz statt.
- Das Startgeld von 15,00 € ist vor Turnierbeginn an die Turnierleitung zu zahlen.
- Gespielt wird mit fünf Spieler*innen + Torwart*in.
- Die Teams können vielfältig sein: z. B. Straßen, Fanclubs, Firmen, Vereine ...
- Es sollten entweder zwei Frauen oder zwei Kinder (im Alter von 10 bis 14 Jahren) auf dem Platz stehen. Genauso möglich sind eine Frau und ein Kind.
- In den jeweiligen Teams sollten nur zwei aktive Vereins-Spieler*innen sein.
- Bei ausreichenden Anmeldungen wird in zwei Gruppen gespielt, daraufhin folgt das Halbfinale und das Finale.
- Bei trockenem Wetter und Rasen wird nicht mit Stollenschuhen gespielt
- Die Spieldauer beträgt: 1 x 10 Minuten.

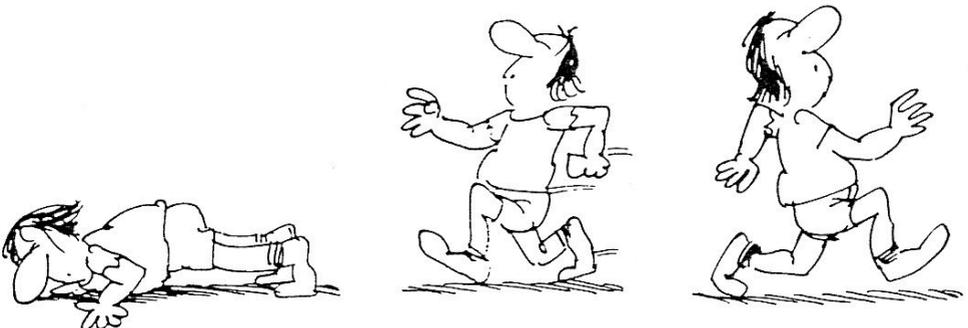
Da es sich um eine Veranstaltung handelt, bei der der Spaß im Vordergrund steht, sollten alle ihren Ehrgeiz beim Spielen zurückschrauben und in gewissen Situationen fünf gerade sein lassen.

Bei zu groben und unsportlichen Verhalten, auf wie neben dem Platz, behalten wir uns einen Turnierausschluss Einzelner oder ganzer Mannschaften vor. (Schiedsrichter sind nur Menschen, genau wie die Turnierleitung).

Die Anmeldung der Teams (namentliche Liste) sollte bis zum 18. Mai 2024 erfolgen. Anmeldungen unter 0170/9958530 oder per E-Mail an anniskevin79@gmail.com.

Wir würden uns freuen, wenn viele Mannschaften an diesem Turnier teilnehmen. Änderungen sind vorbehalten.

Mit freundlichen Grüßen
Kevin und Thorsten Annis
(Organisatoren der Straßenmeisterschaft)





36. Wremer Deichlauf

am Sonnabend, 25. Mai 2024, 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 **23. Mai 2024** online unter www.tus-wremen09.de oder www.wattzeit.de möglich.

Die Anmeldung ist nur gültig, wenn das gesamte Startgeld bis spätestens **24. Mai 2024** 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 2007 / **8,00 Euro** für **Erwachsene** (Jahrgang 2006 und älter). **Für Mitglieder des TuS Wremen 09**



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 Ausschilderungen.

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 11.08.2024 / Wanna, Straßenlauf „Rund um Wanna“ am 07.09.2024.

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



BELEGUNGSPLAN SCHULTURNHALLE

| Von | Bis | Sportarten | Leitung | Telefon |
|--|-----|-----------------------------|--------------------------|-------------------------|
| MONTAG | | | | |
| 14.45-16.00 | | Ganztagsschule | | |
| 16.45-18.30 | | Volleyball 2. Damen | B. Malkmus H. Wieting | 0176-41561927 |
| 18.30-20.00 | | Volleyball 1. Damen | S. Bröker | 0157-34364392 |
| 20.00-22.00 | | Badminton | L. Müller | 04705-810039 |
| DIENSTAG | | | | |
| 14.45-16.00 | | Ganztagsschule | | |
| 16.30-18.30 | | Volleyball 1. Herren | B. Malkmus | 0176-41561927 |
| 18.30-22.00 | | Tischtennis | F. Stoldt | 0174-9207682 |
| MITTWOCH | | | | |
| 14.45-16.00 | | Ganztagsschule | | |
| 16.00-17.00 | | Eltern-Kind-Turnen | J. Kortzak | 04705-951192 |
| 17.00-18.00 | | Floorball Kind/Jugend | S. Bürger | 015146131974 |
| 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/K. Deppmeyer | 04704-2131 |
| 17.00-18.00 | | Kinderturnen 6-13jährige | D. Söhl/K. Deppmeyer | 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 | 015146131974 |
| 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 | S. Bröker | 0157-34364392 |
| 20.30-22.00 | | Tischtennis | F. Stoldt | 0174-9207682 |
| SAMSTAG | | | | |
| KSB-Termine, siehe Küchenwandkalender Terminabsprachen bitte mit K. Dahl und F. Stoldt vornehmen! | | | | |
| SONNTAG | | | | |
| 10.30-13.00 | | AH - FC Land Wursten | O. Fitter | 01575-5179447 |
| 13.00-15.00 | | 3. Herren - FC Land Wursten | K. Mehrstens | 0171-3450006 |

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 | F. Stoldt | 0174-9207682 |
| DIENSTAG | | | | |
| 10.00-11.00 | | Kindergarten | A. Endrowait | 04705-1211 |
| 19.00-20.00 | | HIIT | S. Frers | 01522-1804751 |
| 20.00-22.30 | | Tischtennis | F. Stoldt | 0174-9207682 |
| MITTWOCH | | | | |
| 10.00-11.00 | | Kindergarten | A. Endrowait | 04705-1211 |
| 15.00-16.00 | | | | |
| 16.00-18.00 | | Floorball Kind/Jugend | S. Bürger | 015146131974 |
| 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 | O. Baumhauer | 0151-65500054 |
| 18.00-19.00 | | Karate Erwachsene | O. Baumhauer | 0151-65500054 |
| 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 | | Floorball für Kinder | S. Bürger | 015146131974 |
| 16.00-17.00 | | Kids-Dance | S. Bürger | 015146131974 |
| 17.00-22.30 | | Tischtennis | F. Stoldt | 0174-9207682 |
| 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 |



BEITRITTSERKLÄRUNG

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. |

*Komm doch ruhig rein ~
in unseren Verein!*



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



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, Bernd Falticko, 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 und Bestellungen 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

PRAXIS RICHTER 
Zahnmedizin am Meer

Unsere Praxen

Port**CUXHAVEN**
Tel 04721.27800

Port**DORUM**
Tel 04742.2025

Port**WREMEN**
Tel 04705.1055

www.ZahnarztPraxisRichter.de