

DIE WREMER



Berichte und Informationen
aus dem Turn- und Sportverein

Ausgabe 2025



Holger Wieting & Hansi Grevenstein:

Ein sicherer Block für den TuS

Unser
Engagement
für die
Region.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Volksbank im
Elbe-Weser-Dreieck





EDITORIAL

Aus dem Vorstand – Bericht des Vorsitzenden	3
Vorstellung des 2. Vorsitzenden Arndt Neif.....	4
Programm Sportwoche 2025	5

DIE ABTEILUNGEN

Akrobatik.....	7	Kraft und Mobility.....	36
Badminton	11	Sportabzeichen.....	37
Bogenschießen.....	15	Tanzen für Kinder	39
Fit ab 50.....	17	Tischtennis.....	41
Fitness mit Musik.....	20	Trampolin	42
Floorball.....	22	Turnen / Frauengymnastik	45
Fußball FC LW /		Kinderturnen	47
Bericht des Vorsitzenden.....	25	Eltern & Kind Turnen	48
FC LW Bambinis – ein ganz		Volleyball / 1. Damen.....	51
besonderes Erlebnis	26	1. Herren	55
Förderverein FC LW	29	2. Damen	56
Nelson Valdez beim FC LW.....	30	Freizeit-Volleyball.....	58
HIIT, Hochintensives Intervalltraining ..	32	Freitags-Gruppe.....	59
Karate.....	34	Walken.....	60

THEMEN

Ist die Darmflora wirklich so wichtig? ..	63	Impressionen Sportwoche 2024	83
20 Jahre TuS-Halle – es hat sich gelohnt	65	Fit in den Sommer	87
Deichlauf-Artikel 2024/2025.....	70	Der TuS sorgt für Zusammenhalt	89
37. Deichlauf 2025 – Ausschreibung ..	73	Wolf-Dieter Lutz ist 90 – Engagement	
Ehrungen des TuS Wremen 09-2024..	75	für unser Wremen.....	95
Physio-Fit – Bloß nicht hinsetzen	79	Haltungstraining vs. Bandscheiben-	
Holger und Hansi – Ein sicherer		vorfall	101
Block für den TuS.....	81		

AKTUELL / WISSENSWERT / UNTERHALTSAM

Warum bin ich Mitglied im TuS –		100 Jahre TuS-Vereinsfahne	108
Reinhard Rehwinkel.....	103	Warum sind wir Mitglieder im TuS –	
Danke für die SPD-Tannenbaumaktion..	105	Waltraud und Hans-H. Wiebusch ...	110
KSB und TuS – ÜL-Termine in Wremen .	107	Der TuS war dabei	113

DIVERSES

Hallenbelegungspläne	118	Vereinsorganigramm/Impressum.....	122
Beitrittserklärung.....	121		

Titelbild: Arno Zier / Gestaltung: Mathis Zier / Die nächste Ausgabe erscheint im Frühjahr 2026.

WENN

schnelle Hilfe

gefragt ist,

DANN

fragen Sie uns!



Vertretung
Tim Vetter

Poststr. 3 d
27639 Würster Nordseeküste
Tel. 04742 9260328
vetter@vgh.de

 Finanzgruppe

VGH 
fair versichert

**LIEBE VEREINSMITGLIEDER!
LIEBE WREMERINNEN!
LIEBE WREMER!***Uwe Friedhoff*

Das Jahr 2025 steht im Zeichen einiger runder Geburtstage. So wurde vor genau 100 Jahren, also 1925, unsere Vereinsfahne angeschafft und geweiht. Außerdem wurde 2004 mit den Bauarbeiten der TuS-Halle begonnen, die dann

im April 2005 feierlich eröffnet wurde. Auch im Bereich Fußball gab es 2005 eine Veränderung.

Aus der bis dahin bestehenden SG Wremen/Mulsum wurde mit dem TSV Mulsum, dem TuS Dorum und dem TSV Midlum der FC Land Wursten gegründet.

Leider mussten wir uns von einigen unserer Mitglieder verabschieden. Im Jahr 2024 verstarben Elke Waitschies und Lennart Ericson und in diesem Jahr Inge Frese. Wir werden ihnen stets ein ehrendes Gedenken bewahren.

Seit Anfang des Jahres findet der Sportbetrieb in allen Sparten regelmäßig statt. Die 1. Tischtennis Mannschaft spielt seit dem Aufstieg aus der Landesliga in der Verbandsliga. Die seit dem letzten Jahr von Scarlett Frers geleitete Sparte Hochintensives Intervall Training (HIIT) hat sich gut entwickelt. Außerdem wird seit kurzer Zeit eine neue Sparte angeboten. Unter der Leitung von Nele Eibs findet jeden Sonntagmorgen Kraft und Mobility in der TuS Halle statt.

Mit einer neuen Sparte sind natürlich auch Eintritte von neuen Mitgliedern verbunden,

deren Anzahl zurzeit über 800 liegt. Leider ist mit den Mitgliedsbeiträgen nicht immer automatisch der benötigte Finanzrahmen gedeckt.

Unsere Kassenwartin Lisa Lucks-Besmehn konnte in der Vergangenheit immer einen ausgeglichenen Haushalt vorlegen und somit über viele Jahre die Beiträge konstant halten. Durch die stark gestiegenen Kosten in vielen Bereichen müssen allerdings in diesem Jahr die Beiträge angepasst werden. Diese Maßnahme wurde von den Mitgliedern auf der Jahreshauptversammlung fast einstimmig verabschiedet. Bei den Wiederverwahlen der Vorstandsmitglieder gab es einstimmige Beschlüsse.

Besonders freue ich mich, dass wir nach längerer Suche die Stelle des 2. Vorsitzenden neu besetzen konnten. Arndt Neif hat sich bereit erklärt, dieses Amt zu übernehmen und wurde auch einstimmig in Abwesenheit gewählt. Vielen Dank dafür!

Ich hoffe, dass der Kreis-Sport-Bund (KSB) eine Möglichkeit findet, um seine Lehrgänge weiterhin in der TuS-Halle durchführen zu können. Durch die Veräußerung des Marschenhofes ist die bisherige Unterbringung und Versorgung der Teilnehmer*innen dort vor und nach den Schulungen leider nicht mehr gegeben.

Bedanken möchten wir uns bei der SPD Ortsgruppe Wremen, die dem TuS den Erlös von 800,- Euro aus der diesjährigen Tannenbaumsammlung zur Verfügung gestellt hat.

Die Sportwoche findet in diesem Jahr vom 23. bis 24. Mai statt. Dafür wurden bereits „Save the Date“-Karten verteilt.

Die Hoffnung auf die Erneuerung der Laufbahn habe ich noch nicht aufgegeben und so freue ich mich auf ein positives Signal unseres Gemeindebürgermeisters Jörg-Andreas Sagemühl.

Hier noch eine wichtige Bitte des Vorstandes. Um eine bessere Kommunikation mit unseren Mitgliedern zu erreichen, möchten wir diese bitten, uns ihre E-Mail Adresse mitzuteilen. Das vereinfacht uns die Mitgliederverwaltung. Unsere E-Mail lautet: tus@wremen.de. Vielen Dank dafür im Voraus!

Danke an die örtlichen Vereine für die gute Zusammenarbeit bei den gemeinsamen Veranstaltungen! In diesem Jahr ist die Feuerwehr federführend. Zum Schluss meines Berichtes möchte ich mich, wie in jedem Jahr, bei meinen Vorstandskolleginnen, den Übungsleiterinnen und Übungsleitern, den Helferinnen und Helfern sowie allen, die den Verein unterstützt haben, recht herzlich bedanken!

Mit sportlichen Grüßen
Uwe Friedhoff, 1. Vorsitzender

LIEBE VEREINSKOLLEGINNEN UND VEREINSKOLLEGEN!



Arndt Neif

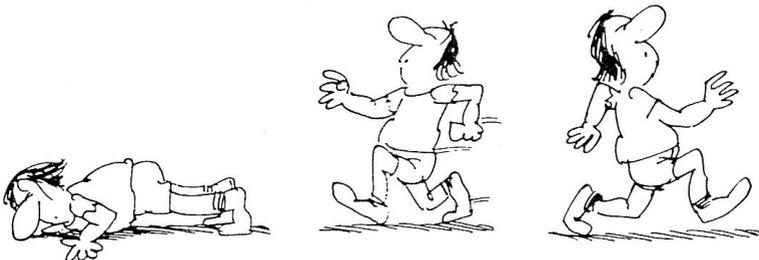
Ich lebe seit 25 Jahren mit meiner Familie im wunderschönen Wremen. Manche kennen mich vielleicht vom Wremer Deichlauf, den ich seit einigen Jahren zusammen mit Willy und einem fantastischen Team organisiere.

Als Uwe mich fragte, ob ich mir vorstellen könnte 2. Vorsitzender zu werden, dachte ich: „Warum nicht? Einer muss es ja machen!“ Und mal ehrlich, wenn man schon so lange mit Herzblut dabei ist, dann kann man auch ein bisschen mehr Verantwortung

übernehmen. Schließlich lebt ein Verein nicht nur von Mitgliedsbeiträgen, sondern von Menschen, die sich einbringen. Und davon haben wir im TuS Wremen glücklicherweise einige!

Ich freue mich auf die neue Aufgabe, auf gute Gespräche, auf frische Ideen – und darauf, gemeinsam mit euch den TuS Wremen weiter voranzubringen. Also, wenn ihr Fragen habt, Anregungen oder einfach nur mal schnacken wollt: Sprecht mich an.

Sportliche Grüße,
Arndt Neif, 2. Vorsitzender
arndt.neif@icloud.com



Die beste



**SPORT —
— WOCHE
2025**

23. & 24. Mai

SPORTWOCHE 2025

am 23. & 24. Mai



FREITAG

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

SAMSTAG

- **Foodtruck von „NYCE GUYS“** 11:30 Uhr
- **Fußball-Straßen-Meisterschaft** 12:00 Uhr
- **Kaffee & Kuchenbuffet** 15:00 Uhr
- **Spiel der Bambinis des FCLW** 15:00 Uhr
- **Kinderspaß mit der Freizeitstätte** 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
- **Party mit DJ Mike** anschließend

Änderungen vorbehalten. Wenn nicht anders angekündigt, ist der Veranstaltungsort die Halle des TuS Wremen 09 • Wremer Straße 99 • 27639 Wurster Nordseeküste • Wremen



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

Wann: Donnerstags ab 19:00 Uhr und sonntags nach Vereinbarung
Wo: TuS Turnhalle



DIE „WAHL DER BESTEN“. DAS HAT SPASS GEMACHT!

Der TuS hatte alle Sparten dazu aufgerufen mit einem kleinen Video zu begründen, warum die Sparte, der Trainer, oder jemand von den Aktiven die oder der Beste ist. Kurzes Brainstorming und die Idee und Aussage stand fest: Wir sind die Besten! ;o)

Eine Straßenumfrage sollte es werden. Wir hatten immens viel Spaß dabei, unsere Ideen umzusetzen. Allerdings explodierte der Zeitplan komplett. Mehrere Drehtage

in der Turnhalle, weitere Drehtage für die Außenaufnahmen – vor der Halle, am Strand und an weiteren Orten in Wremen. Nun hatten wir mehrere Stunden Filmmaterial, das gesichtet und geschnitten werden wollte. Und einen lustigen Abspann wollten wir auch unbedingt haben! (Was gehört überhaupt in einen solchen Abspann?) Sprichwörtlich: In der letzten Minute vor Einsendeschluss wurde das Video dann fertig: Wir sind die Besten! So lautet der Titel ;o) Als eine sehr kleine Abteilung rechneten wir uns gar keine großen Chancen auf den Gewinn aus, denn abgestimmt wurde bei Youtube, und eine große Abteilung mobilisiert natürlich mehr „Likes“ durch ihre große Anzahl an aktiven Sportlern, als die kleine Handvoll Akrobaten.



Interview mit einem Fischbrötchen.



Brandneue Archivaufnahmen.

Es wurde ein Kopf-an-Kopf-Rennen und – kaum zu glauben – wir gewannen, zwar nur mit 12 Stimmen Vorsprung, aber wir gewannen ;o)

Wer das Video noch nicht gesehen hat, wird es zwar nicht mehr auf Youtube finden, aber wir haben es auf unserer Akrobatik-Seite online: www.akrobatik-wremen.de/Trainings/

Schaut mal rein, ist wirklich lustig geworden :o)

Internationales Akrobatiktreffen 2024

Neben dieser Videoaktion fand 2024 ein Internationales Akrobatiktreffen in Wremen statt, mittlerweile das dritte Mal. AKROBATIK WREMEN 2024 war wieder komplett ausgebucht. Die Organisation beginnt schon weit vor Beginn einer solchen Veranstaltung mit der Terminfindung. Viele Beteiligte müssen dafür gehört werden: Die Tjede-Peckes-Schule, denn wir dürfen die

Schulturnhalle, die Mensa und Aula nutzen; die Freiwillige Feuerwehr und der Schützenverein, denn super netter Weise dürfen wir deren Tische und Bänke leihen; die Leher Turnerschaft aus Bremerhaven und der TV Walle 1875 aus Bremen, die uns ihre Bodenturn-Matten borgen, mit denen wir dann die gesamte Schulturnhalle lücken-



Einfach mal locker abhängen.



los auslegen können; und unser Caterer Findus aus Bremerhaven, der uns mit leckerem Essen versorgen soll und nicht zuletzt natürlich der TuS Wremen 09, der uns seine Turnhalle, als Schlafhalle und alles Weitere drumherum für ein gelungenes AKROBATIK WREMEN zur Verfügung stellt. Einen ganz RIESEN DANK an alle diese Menschen! Ihr seid GROSSARTIG!

Die nächste Phase im Vorfeld des eigentlichen Events ist die Anmeldephase: Jede Stunde kommen Dutzende von Nachrichten über unser Anmeldesystem auf der Internetseite www.Akrobatik-Wremen.de von Personen, die sich anmelden wollen. Das muss dokumentiert werden, Zu- und Absagen müssen verschickt werden, der Eingang der Teilnahmegebühren muss kontrolliert und abgeglichen werden, bis es dann „richtig“ los geht. Schon 2 Tage vorher werden die ersten Teile der Veranstaltung aufgebaut. Wir hatten in diesem Jahr ein wenig Angst, dass wir allein mit dieser Mammutaufgabe dastünden, denn aus unserer Akrobatik-Donnerstags-Gruppe waren fast alle verhindert. Und auch unsere Akrobatik-Freunde aus Bremen waren diesmal weniger zahlreich als gehofft.



Full house.

Ein Aufruf über die WhatsApp-Gruppe des TuS hat uns gerettet! Als wir uns trafen, um die Tische und Bänke der Freiwilligen Feuerwehr und des Schützenvereins einzuladen und zur Schule zu bringen, waren so viele Helfer und Helferinnen da – wir konnten das kaum glauben! Wir waren gerührt und dankbar – und sind es immer noch. Jedenfalls ging der Aufbau unglaublich



Die Sanduhr.

lich schnell. Als Harry und Michael ein paar Stunden später mit dem LKW ankamen, war fast alles fertig und die Boden-Turnmatten konnten ausgerollt werden. Ein großes DANKESCHÖN an alle, die so spontan und ausdauernd geholfen haben! Sowohl beim Auf- als auch am Sonntag und Montag beim Abbau – Danke Euch allen!

AKROBATIK WREMEN war wieder großartig und ist mittlerweile international (un-



AKROBATIK

gelogen!) bekannt für die tolle Atmosphäre, die guten Trainingsbedingungen und das leckere Essen.

150 Akrobaten aus ganz Europa trainierten wieder 4 Tage gemeinsam. Es gab viele großartige, z. T. sehr anspruchsvolle, Workshops in einer sehr angenehmen, kreativen, fröhlichen und zugewandten Atmosphäre. Neu waren die Akrobatik-Spiele. Christiane und Majbrit haben das spontan aus dem Boden gestampft und

dem Ganzen einen wunderbar maritimen Anstrich gegeben.

Der Termin für AKROBATIK WREMEN 2025 steht natürlich auch schon: Vom 16.-19. Oktober 2025 wird in Wremen wieder aufeinander rumgeturnt ;o) Zuschauer sind, wie jedes Mal, mehr als willkommen.

Kathleen und Harry



**Ortsverband
Wremen**

Blutspendetermine in Wremen

26. Juni 2025,

organisiert von der Wremer Feuerwehr

14. Oktober 2025,

organisiert vom DRK-Ortsverband

Ihr Blut kann Leben retten!

ULFS
Wremer

Geschenkecke

Wremer Str. 132

☎ 04705-666

- **Hermes - Paketshop**
- **LOTTO - Annahmestelle**
- **maritime Geschenkartikel**
- **Buchhandel** ● **Zeitschriften**
- **Schulbedarf** ● **Bastelbedarf**
- **Tabakwaren** ● **Postkarten** ● **Anlasskarten**
- **Speiseeis** ● **gekühlte Getränke** ● **Süßwaren**
- **regionale Kunst** ● **regionale T-Shirts & Hoodies**

Aktion >>>

1 T-Shirt, weiß, Druck mit Ihrem Foto bis DIN A4, farbig

15€



Übungsleiter: **LOTHAR MÜLLER**, Tel. 04705-810039, E-Mail lutlmueller@t-online.de
Spielzeiten: Mo., 20 - 22 Uhr: Sporthalle der „Tjede-Peckes-Grundschule“
 Wremer Str. 99, 27639 Wurster Nordseeküste - Wremen
 Do., 20 - 22 Uhr: Kreissporthalle der „Oberschule Achtern Diek“
 Alsumer Str. 15, 27639 Wurster Nordseeküste - Dorum



Badminton ist ein ganzheitlicher Sport, bei dem Koordination, Gelenkbeweglichkeit, Dynamik, Flexibilität und Kraft entwickelt oder erhalten werden können. Ob als Amateur oder Profispieler: Die Ausübung dieses Sports bietet viele Vorteile für Ihren Körper und für Ihre Gesundheit.

Die Sparte Badminton hat im TUS Wremen eine fast fünfzigjährige Tradition und einige unserer Spieler sind seit vielen Jahren aktiv dabei. Wir bilden seit mehreren Jahren eine Spielgemeinschaft mit der Sparte des

TUS Dorum, was uns, im Gegensatz zu den anderen Sparten, die Möglichkeit eröffnet, zweimal die Woche zu trainieren und zu spielen. Damit haben unsere Mitspieler die Möglichkeit zu entscheiden, ob sie montags, donnerstags oder an beiden Tagen spielen möchten. Außerdem kommen wir damit auf einen Pool von gut 25 Mitspielern im Alter von 25 bis 70 Jahren, was ausreichend Abwechslung im Spiel sicherstellt.

Wir sind Hobbyspieler und spielen regelmäßig aus Freude am Badminton und um



Kleine Fotopause bevor es kräfteraubend weitergeht. Darüber freuen sich v. l.: Rainer, Hein, Lothar und Jörg.



BADMINTON

uns in einer harmonischen Gemeinschaft fit zu halten. Aus dem Ligaspielbetrieb hatten wir uns vor gut 10 Jahren zurückgezogen, da einige unserer Mitspieler den damit verbundenen Auflagen und Verpflichtungen (regelmäßige Spieltage, zum Teil am Wochenende) nicht mehr nachkommen wollten. Wir haben uns dann, nach 10 Jahren Spielpause, für die Freizeitliga des Landkreises Cuxhaven angemeldet, da hier zu den normalen Trainingszeiten gespielt wird und keinen starren Regeln bezüglich Anzahl und Art der Spiele (Herreneinzel/ Dameneinzel/Doppel/Mixed) bestanden. Leider ist diese Liga mit Corona eingeschlafen, so dass wir mit den Vereinen der näheren Umgebung regelmäßige Freundschaftsspiele vereinbart hatten. Im vergangenen Herbst hat uns der Kreisverband dann gebeten, anstelle von Freundschaftsspielen für die

Hobbyliga des Landkreises (Ersatz für die Kreisliga), eine Mannschaft zu melden. Diese Hobbyliga spielt nach offenen Regeln (min. 3 Spieler, min. 4 Spiele). Seitdem spielen wir dort mit und fahren mit dem TUS Bus zu Auswärtsspielen nach Cadenberge, Beverstedt usw. Wer weiterhin nur Hobbyspieler ohne Verpflichtungen bleiben will, muss selbstverständlich an dem Spielbetrieb nicht teilnehmen.

Wir hoffen, auch in diesem Sommer wieder ein Badminton-Angebot im Rahmen des Ferienpasses der Gemeinde machen zu können. Im letzten Jahr haben 8 Kinder zwischen 8 und 12 Jahren das Angebot angenommen. Leider können wir den interessierten Kindern derzeit kein Anschlussangebot machen, da uns Hallenzeiten und Trainer für eine Jugendgruppe fehlen.

Auch über den Sport hinaus sind die Mit-



Sie freuen sich auf euren Besuch. V. l.: Hein, Rainer, Jörg und Lothar.



glieder unserer beiden Sparten eine harmonische Gruppe, denen gemeinschaftliche und gesellige Anlässe, wie Fahrradtour mit Spargelesen (dieses Jahr nach Lüdingworth), Grünkohlwanderung mit Boßeln, Sommerfest oder Weihnachtsfeier wichtig sind. Wie in allen anderen Sparten auch trifft man zu diesen Gelegenheiten auch die Spieler, die an den Trainingsabenden seltener zu sehen sind.

Wer also Interesse daran hat, in den Badmintonsport einmal hinein zu schnuppern

oder den Schritt vom Federball zum Badminton ausprobieren möchte oder einfach mal wieder mit dem Spielen anfangen will, kann gerne einmal zu unseren Trainingsabenden, gern auch mit seinen jugendlichen Kindern, kommen. Außer Spaß am Spiel und Geselligkeit muss nichts mitgebracht werden. Schläger zum Üben/Testen sind vorhanden.

Wir freuen uns auf euch. Bis bald.

Lothar Müller
Spartenleiter



TOHUUS
IMMOBILIEN
BERND ICKEN



„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

Jetzt umsteigen auf Energie von hier!

Sonne - Wärmepumpe - Pellets



Erstberatungen
jeden Mittwoch - 18 Uhr
Wir bitten um Anmeldung unter
Tel. (04723) 4908448 oder www.rave-boesch.de

hohe
Förderungen
vom Staat



 **rave + bösch**
WÄRME // WASSER // SOLAR

Am Altenwalder Bahnhof 11 - Cuxhaven
Tel. (04723) 4908448
www.rave-boesch.de

**Übungsleiter:****DR. WERNER BLOHM**

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

Wann?

(im Sommer) Montag 18:00 – 19:30 Uhr

Wo?

am Schützenhaus in Misselwarden-Engbüttel

Wann?

(im Winter) Samstag 10:00 – 11:30 Uhr

Wo?

TuS-Halle Wremen

**BOGENSCHIESSEN: EINE FASZINIERENDE SPORTART**

Mit dem Sportbogen zu schießen ist eine faszinierende Sportart, die Geschick und Konzentration erfordert. Seit gut zwei Jahren gibt es die Bogensportgruppe im TuS Wremen. Das Übungsschießen der Gruppe findet z. Zt. (März 2025) am Sonnabendmorgen in der TuS-Halle statt. In den Sommermonaten werden wir wieder auf dem Freigelände des Schützenvereins Misselwarden in Engbüttel schießen (Übungszeiten siehe oben). Im Schnitt nehmen fünf bis zehn Bogenschützen an den Übungsschießen teil.

Anfängern können die ersten Schritte des Bogenschießens beigebracht werden. Eigene Bögen sind dazu nicht erforderlich. Es stehen Vereinsbögen für Schießanfänger zur Verfügung.

Auch das Gesellige kommt bei uns Bogenschützen nicht zu kurz. So haben wir uns etwa im Dezember auf dem Wremer Weihnachtsmarkt zum Glühwein trinken getroffen und im Januar wurde eine Grünkohlwanderung unternommen.

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

Werner

Grünkohlwanderung im Januar 2025 (v.l.: Anja Schwanewedel, Harje Sierck, Regina Sierck, Anja Blohm, Werner Blohm, Claudia Schwarzer, Johan Schwarzer-Wiggen, Martin Tetzke).

brownies & cookies



PRÄSENTE, VERSANDSERVICE & CATERING
BROWNIESUNDCOOKIES.DE

f @ @browniesundcookies

STRANDHUS WREMEN

@strandhuswremen

WREMER SUMMERHOUSE

Vermietung über airbnb, Link über Instagram

@wremersummerhouse



WIR SUCHEN PERSONAL BEWIRB DICH JETZT!

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





Übungsleiter: DR. GERT KÖNIG-LANGLO
 Mobil 0157-86375708, Tel. 04705-1296
 E-Mail gkl@wremen.de

Wann? Donnerstag um 19:30 Uhr

Wo? Schulturnhalle



FIT AB 50

Wie oft hab' ich daran gedacht, mich wieder dieser tollen Truppe anzuschließen. Willy, Nachbar Uwe oder Gert, immer wieder haben sie mich angesprochen wieder mitzumachen. Eineinhalb Jahre habe ich ja schon, damals bei Gerhard Bourbeck, mittrainiert, zumindest im Winterhalbjahr. Als dann meine Knie nicht mehr mitmachten war erst mal Schluss mit lustig.

Jetzt, zehn Jahre später, mit zwei neuen Knien, aber wenig Mut zu laufen, bin ich wieder dabei. Ich habe ja gedacht mit unregelmäßig Schwimmen, Feuerholz machen und reichlich Gartenarbeit bleibe ich auch fit. Schiet di wat. Gleich am ersten Abend wurde mir klar, dass mein Körper Muskeln hat, an die ich mich schon lange nicht mehr erinnert habe.



So sehen Sieger aus!

Fast symbolisch für das Dahinwelken beim Nichtstun waren wohl am ersten Donners-

tag meine Turnschuhe. Die haben nämlich zehn Jahre wohlbehütet im Schuhschrank verbracht, ohne zwischendurch benutzt zu werden. Undankbar, wie Turnschuhe nun mal sind, lösten sie sich, bei der Gymnastik auf der Matte, einfach vorsichhinbröselnd auf.



Weihnachtsfeier im Tusculum.

Mit neuen Joggingsschuhen und viel Vorfreude radel ich jetzt Donnerstagabends zur Turnhalle, um mich mit all diesen Siegetypen durch die Halle scheuchen zu lassen. Sieger sind alle hier, denn jeder hat seinen eigenen Schweinehund besiegt und tut etwas für seinen Körper und seinen Geist. Denn bei all den Anstrengungen noch zu blödeln und Witze über die eigenen Unzulänglichkeiten zu machen, macht sorgenfrei, jedenfalls 'ne Zeitlang.

Damit wir aber nicht nur Spaß haben, hat Gert eine große Auswahl an Möglichkeiten uns an unsere Leistungsgrenze zu bringen,



Nach dem Zirkeltraining weiß man was man gemacht hat.



Volleyball mit einmal „Aufditschen“ macht auch Laien Spaß.



Vor der Sommerpause auf Radtour nach Spieka-Neufeld zur „Gemütlichen Ecke“.



In Spieka-Neufeld in der „Gemütlichen Ecke“.

ein jeder so wie er kann. Belasten, lockern, dehnen, ob mit Gerät oder Körpergewicht gegen Schwerkraft, etwa eine Stunde (das reicht auch) und dann Floorball in der großen Halle oder Volleyball in der kleinen. Und dann, nach dem Aufklaren der Halle und dem Umziehen, wird's gemütlich im Tusculum. Was mir allerdings dabei neu ist, es

wird terminiert, wer als Nächster auf seinen Geburtstag einen ausgeben darf! Ich freue mich auf die kommenden Donnerstagabende und die Fahrradtour mit dieser entspannten Truppe und sage: Danke Gert, für dein Engagement und danke dem TuS für dieses Angebot.

Holger Dahl



Die „Rocker“ von Wremen gehen auf Tour.



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

Wann? Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr

Wo? TuS-Halle



Jeden Mittwoch um 19 Uhr 30 treffen wir uns mit einer fröhlich motivierten Frauengruppe in der TuS-Sporthalle zu „Fitness mit Musik“.

Nach einem moderaten Warming-up geht's zum Hauptteil über mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Kleingeräten wie z.B.: Hanteln, Therabändern, Rubberbands, Balancekissen oder Pezzibällen, manchmal auch eine Kombination aus allem beim Zirkeltraining.

stopp im Weidenzentrum in Padingbüttel. Da durften wir nicht nur eine gemütliche Pause einlegen, sondern auch das Gelände besichtigen. Tatsächlich kannten nicht alle Sportlerinnen das Weidenzentrum, so dass der Ausflug auch noch für die ein oder andere eine Überraschung bereit hielt.

Zurück im Tusculum gab's zum Abschluss des Tages ein tolles reichhaltiges Buffet von den Sportmädeln zusammengestellt und wir verabschiedeten uns in die Sommerpause.



Die Radtour ins Weidenzentrum war eine schöne Abwechslung ...

Ein Cool-down mit Mobilisation, Dehnung oder Entspannung, manchmal auch kombiniert mit Atemübungen beendet die Stunde und man geht zufrieden nach Hause.

Zur Sommerpause haben wir eine kleine Fahrradtour unternommen mit Zwischen-

Habt ihr Lust dabei zu sein?? Wir haben noch Matten frei und freuen uns über neue Mitstreiterinnen!

Kommt einfach mal rum am Mittwoch um 19 Uhr 30 in die kleine Halle!

Claudia



... und hat allen Frauen, die dabei waren, viel Spaß gemacht.

BÄCKEREI KONDITOREI KLÖNSNACKSTUBE

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

Kaffee, Kuchen, Torten, Snacks
 Viel Platz, hell und freundlich

Mo. – Fr. 6 bis 18 Uhr

Sa. 6 bis 12 Uhr, So. 7 bis 12 Uhr

Brötchenbestellungen: Tel. 0 47 05 - 252
 (kein Lieferservice)



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

Übungsleiter: Gert König-Langlo, Tel. 0157-86375708, gkl@wremen.de
 Assistenten: Andreas Wedel, Tel. 0170-9634814, andreas-wedel@t-online.de
 Nils Kaap, Tel. 0176-23887143
 Wann? Mi. 17-18 Uhr beide Hallen, Fr. 15-16 Uhr (Kinder bis 11) Schulturnhalle
 Fr. 16-17 Uhr (Jugendliche ab 12) Schulturnhalle



WECHSEL DER LEITUNG

Simone Bürger hatte den richtigen Riecher, als sie vor ca. 10 Jahren Floorball-Training für Kinder und Jugendliche anbot. Die letzten Jahre hatte ich ihr geholfen, denn für eine Übungsleiterin war die Menge der begeisterten Spieler/-innen schnell zu groß geworden. Sie bat mich jetzt, die Leitung der Floorballtruppe zu übernehmen, da sie aus gesundheitlichen Gründen nicht regelmäßig kommen kann. Diesen Gefallen tue ich ihr

gerne und wünsche ihr auf diesem Wege gute Besserung.

Andrang ohne Ende

Nicht selten kommen mehr als 25 Spieler/Innen zu einer Trainingsstunde. Da eine Mannschaft aus maximal 5 Spieler/innen bestehen sollte, haben wir ein Problem. Ein Luxusproblem, denn besser es kommen zu viele als zu wenige. Zehn Teilnehmer/innen insgesamt wäre optimal, zwei Teams aus jeweils fünf Spieler/innen. Aber was machen wir mit den anderen? Zuschauen?



Jung und alt - sämtliche Mädchen und Jungen der Floorballabteilung auf einem Foto vereint.

Durchtauschen? Das macht bei der Menge keinen Sinn.

Zum Glück haben wir mittwochs beide Hallen zu Verfügung. Andreas, unser Assistent, pfeift dann die Älteren in der Schulturn-



Schon die jüngeren Aktiven sind mit großem Spaß und Geschicklichkeit dabei.



Die „älteren“ Floorball-Semester warten auf den Anstoß.

halle und unser neuer Assistent Nils die Jüngeren in der TuS-Halle. Ich bin dann nur noch Ersatz sollten, Andreas oder Nils einmal verhindert sein. Freitags haben wir nur die Schulturnhalle, aber dafür für zwei Stunden hintereinander. Die erste Stunde für die Jüngeren, die weitere Stunde für die Älteren.

Dennoch sind 25 Spieler/-innen an einem Termin noch immer mehr als gleichzeitig spielen können. Wir spielen daher mit Reservespieler/-innen die während eines Spieles ständig durchgetauscht werden. Einige sind froh, zwischendurch einmal Luft schnappen zu können. Andere sind nur ganz schwer zu überzeugen, das Spielfeld mal kurz verlassen zu müssen.

Freitags kommen oft Ältere bereits zu den Zeiten der Jüngeren und Jüngere haben nach einer Stunde noch nicht genug und wollen am liebsten noch eine Stunde mit den Älteren weiterspielen. Manchmal funktioniert das auch, aber meist müssen die Älteren warten und die Jüngeren nach ihrer Runde nach Hause geschickt werden. Um das Problem nicht weiter anwachsen zu lassen, mussten wir daher seit dem letzten Sommer einen Aufnahmestopp verhängen.

Was ist so besonders an unserem Floorballangebot?

Das sollten am besten die Spieler/-innen selbst verraten. Vielleicht findet sich die



Gefragt sind natürlich Kondition, Schnelligkeit ...

eine oder der andere, und berichtet darüber in der nächsten „Wremer“. In dieser Aus-



FLOORBALL

gabe hat sich dafür leider keiner gefunden. Da bleibt mir nur zu raten: Vielleicht ist für etliche von ihnen die ganze Woche mit Terminen und Stress vollgestopft. Für weitere Verpflichtungen – Anwesenheitskontrolle beim Training, Punktespiele am Wochenende – ist einfach keine Zeit. Dennoch will man sich mal nach Strich und Faden so richtig austoben sowie seine Schnelligkeit und Geschicklichkeit mit Freunden messen. Dafür ist unser Floorball ideal.

Aus Mangel an gegnerischen Mannschaften spielen wir fast immer gegen uns selbst. Mädchen wie Jungen, alt wie jung, Anfänger wie Fortgeschrittene. Wer kommt, der ist da. Gewinnen ist schön aber verlieren nicht schlimm.

Gert



... ein gutes Ballgefühl und Teamgeist, um beim Floorball zum Erfolg zu kommen.

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.

Restaurant mit Gaststube, Clubzimmer und Bauernstube.

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



BERICHT ÜBER DIE ENTWICKLUNG UND AKTIVITÄTEN DES FC LAND WURSTEN



*Philip Käckenmester,
1. Vorsitzender FC LW*

Liebe Mitglieder des TuS Wremen 09, in diesem Bericht möchte ich euch einen kleinen Einblick in den FC Land Wursten geben, in dem der TuS Wremen 09 neben den Vereinen TuS Dorum, TSV Midlum und dem TSV Mulsum, Stammverein ist.

Der FC Land Wursten zählt derzeit ca. 380 Mitglieder und kann auf eine insgesamt positive Entwicklung im Vereinsleben blicken. Besonders hervorzuheben ist der starke Zuwachs an neuen Mitgliedern, insbesondere im Bereich der unteren Jahrgänge. Eine Vielzahl an Kindern ist dem Verein beigetreten, die mit Begeisterung den Fußball für sich entdeckt haben. Dies stellt eine vielversprechende Grundlage für die zukünftige Vereinsarbeit dar.

Aktuell verfügt unser Verein über insgesamt 14 Jugendmannschaften, von denen fünf in Zusammenarbeit mit der TSG Nordholz als Spielgemeinschaft „JSG WNK“ agieren.

Ein wesentlicher Bestandteil dieser positiven Entwicklung sind die engagierten Jugendtrainer, die dem Verein zur Seite stehen. Viele von ihnen haben bereits den Wunsch geäußert, ihre Trainerlizenz zu erwerben, um ihre Fähigkeiten weiter auszubauen. Da die Kosten für eine solche Lizenz nicht unerheblich sind, unterstützt der Förderverein des FC Land Wursten den Verein mit einer beachtlichen Summe, um die Fortbildung der Trainer zu ermöglichen. Diese Investition in die Ausbildung der Trainer wird sich langfristig positiv auf die Qualität des Trainings und die Entwicklung der Spieler auswirken. Die qualifizierten Trainer

leisten einen entscheidenden Beitrag dazu, dass der FC Land Wursten weiterhin exzellentes Training anbieten kann.

Um das Engagement unseres Fördervereins zu würdigen, habe ich hierüber noch einen separaten Bericht verfasst, den man auch in dieser Ausgabe der „Wremer Vereinszeitschrift“ lesen kann. In Bezug auf den Zuwachs der unteren Jahrgänge, haben wir auch viele neue Kinder aus Wremen dazugewinnen können, die als U7 II und U8 II des FC Land Wursten auflaufen.

Ein Highlight für die Kinder war sicherlich das Training mit dem ehemaligen Jugendtrainer des SV Werder Bremen, Klaus Rose, am 11.03.2025. Hierfür folgt ebenfalls noch ein eigener Bericht in diesem Heft.

Im Bereich der Herrenmannschaften sind wir ebenfalls gut aufgestellt. Der Verein stellt derzeit drei Herrenmannschaften: Die 1. Herren kämpft aktuell um den Wiederaufstieg in die Kreisliga und spielt oben mit. Die 2. Herren spielt in der 2. Kreisklasse und unsere 3. Herren um Coach Kalle Mehrstens, die ihre Heimspiele in Wremen austrägt, in der 3. Kreisklasse.

Ein weiteres Highlight im Verein ist die Damenmannschaft, bei der es mehr als gut läuft. Das Trainertrio bestehend aus Volker Beckmann, Monique Mörig und Torsten Haferbeck schafft es immer wieder, neue Spielerinnen für den Fußball zu begeistern. Mit regelmäßigem Erfolg steht die Damenmannschaft wieder in der oberen Tabellenhälfte in der Kreisliga.

Insgesamt ist die Entwicklung des Vereins mehr als positiv und der Fokus liegt nun darauf, besonders die Kinder in den unteren Jahrgängen weiterhin für den Fußball zu begeistern und langfristig zu binden. Es ist

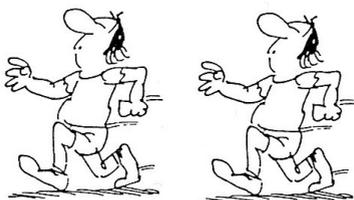


von großer Bedeutung, dass diese jungen Spieler nicht nur in den nächsten Jahren dem Verein treu bleiben sondern sich auch weiterentwickeln.

Abschließend möchte ich anmerken, dass die Zusammenarbeit mit den Stammvereinen ebenfalls hervorragend funktioniert. An dieser Stelle möchte ich mich beim Vorstand der Vereine für die stets gute und konstruktive Zusammenarbeit bedanken.

Zudem wird unser Fußballverein in diesem Jahr 20 Jahre alt. Ein Jubiläum, dass wir am 31.05.2025 auf dem Dorumer Sportplatz mit einem tollen Rahmenprogramm feiern wollen.

Mit sportlichen Grüßen
Philip Käckenmester,
1. Vorsitzender FC Land Wursten



EIN GANZ BESONDERES EREIGNIS: BAMBINI-TRAINING MIT EHEMALIGEM WERDER-JUGENDCOACH KLAUS ROSE

Am 11.03.2025 durfte die U7 II und U8 II des FC Land Wursten in der Kunstrasenhalle im Sporthotel Dorum einen ganz besonderen Gast begrüßen: Klaus Rose, Inhaber der Fußballlehrerlizenz, war zu Besuch und führte ein Training für unsere Bambinis durch. Klaus Rose hat eine beeindruckende Karriere als Trainer vorzuweisen, unter anderem war er beim DFB als Stützpunkttrainer tätig und hat im Leistungszentrum von Werder Bremen als Jugendtrainer gearbeitet.

Das Training mit Klaus Rose bot eine exzellente Gelegenheit, jungen Fußballspielern und Fußballspielerinnen neue Techniken und Spielweisen näherzubringen. Klaus Rose präsentierte uns Trainern unterschiedliche Trainingsansätze, die speziell darauf ausgerichtet waren, den Kindern zu helfen, ihre Fähigkeiten zu verbessern und gleichzeitig viel Spaß am Spiel zu haben. Durch

die praktische Vermittlung von Fähigkeiten in einer motivierenden und altersgerechten Form wurde das Training sowohl für die Kinder als auch für uns als Trainer eine wertvolle Erfahrung.

Besonders hervorzuheben ist, dass sowohl die Kinder als auch wir Trainer großen Spaß am Training hatten. Die praktischen Übungen und Tipps, die uns Klaus Rose mit auf den Weg gab, werden uns dabei helfen, zukünftig noch gezielter und altersgerecht zu trainieren. Es war eine inspirierende und lehrreiche Erfahrung, die sowohl die Kinder als auch uns Trainer motiviert und bereichert hat.

Ein herzlicher Dank geht auch an den Förderverein des FC Land Wursten, der die Kosten für die Hallennutzung übernommen hat. Ohne diese Unterstützung wäre ein solches Event nicht möglich gewesen.

Ronald Käckenmester



Die U7 II und U8 II des FC Land Wursten und ihre Trainer haben sich sehr über die Möglichkeit eines Trainings bei einem Top-Trainer gefreut.



Große Begeisterung beim Bambini-Training mit Werder-Coach Klaus Rose.

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!**





FÖRDERVEREIN DES FC LAND WURSTEN BEZUSCHUSST TRAINERLIZENZKOSTEN

Der Förderverein des FC Land Wursten möchte die Jugendtrainer des FC Land Wursten bei der Trainerausbildung unterstützen und bezuschusst die anfallenden Kosten bei der Absolvierung der B- und C-Lizenzen von insgesamt 5 Jugendtrainern mit 3.000 Euro.

Mit dieser Initiative möchte der Förderverein die Qualität der sportlichen Ausbildung der Kinder und Jugendlichen weiter steigern und langfristig dazu beitragen, das Trainerteam weiter zu qualifizieren. Neben der sportlichen Ausbildung werden so auch wichtige Soft Skills wie Kommunikation, Teamführung und Pädagogik weiterentwickelt.

Philip Käckenmester, der 1. Vorsitzende des FC Land Wursten ist dankbar, für die finanzielle Unterstützung des Fördervereins: „Im Fußball ist eine fundierte Ausbildung der Trainer ein wesentlicher Bestandteil des sportlichen Erfolgs. Der FC Land Wursten hat es sich zur Aufgabe gemacht, nicht nur junge Talente zu fördern, sondern auch seine

Trainer stetig weiterzubilden. Mit der Bezuschussung der Trainerlizenzen unterstützt der Förderverein den Einsatz der Trainer und sorgt dafür, dass diese ihr Wissen auf dem neuesten Stand halten und den Jugendlichen und Kindern ein tolles Training bieten sowie die Entwicklung fördern können“.

Der Förderverein des FC Land Wursten hofft, mit dieser Maßnahme langfristig die Trainerqualität auf allen Ebenen zu steigern und die Vereinsarbeit zu stärken.

Außerdem hofft der Förderverein auch in Zukunft weitere Mitglieder begrüßen zu können, denn der Beitritt zum Förderverein des FC Land Wursten ist eine wertvolle Möglichkeit, die Entwicklung des Jugendfußballs aktiv zu unterstützen und jungen Talenten eine solide Grundlage zu bieten. Der Mindestbeitrag liegt bei nur 12 Euro im Jahr.

Sollte Interesse bestehen Mitglied im Förderverein zu werden, dann kontaktiere den Verein gerne per E-Mail an info@fclandwursten.de. **Philip Käckenmester**



Auf dem Bild v. l.: Thorsten Müller, Bernd Icken, Michael Bösch, Niklas Grebe, Florian Alexander, Philip Käckenmester, Dennis Carstens, Birger Menke, Dirk Heiße.



NELSON VALDEZ BESUCHT DEN FC LAND WURSTEN



Er kommt zum FC Land Wursten, Fußballprofi Nelson Valdez.

Dank der Unterstützung seines Fördervereins ist es dem FC Land Wursten gelungen, den ehemaligen Fußballprofi Nelson Valdez nach Land Wursten zu holen. Valdez, der unter anderem für den SV Werder Bremen, Borussia Dortmund und als Nationalspieler für Paraguay auf dem Spielfeld stand, wird mit den Jugendspielern des Vereins ein gemeinsames Training absolvieren.

Der genaue Termin und Ort dieses besonderen Ereignisses sind noch nicht festgelegt. Weitere Informationen werden in Kürze auf den sozialen Medien sowie auf der Homepage des FC Land Wursten veröffentlicht.

Philip Käckenmester



Geschäftsstelle
Dirk Paul e.K.

Alsumer Str. 11 · 27639 Wurster Nordseeküste
Tel. +49 (4742) 9260530 · dirk.paul@concordia.de

CONCORDIA. EIN GUTER GRUND.

 **CONCORDIA**
Versicherungen

TAXIRUF

Land Wursten e.K.

Inh. Jörg Johanns



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

Unser Team und unsere Fahrzeuge

Für unsere Fahrgäste stehen heute 8 Fahrzeuge und 22 Mitarbeiter bereit. Unsere zwei Großraumtaxis, zwei Mercedes-Limousinen und vier VW-Touran sind allesamt klimatisiert. In der Regel ist keines unserer Fahrzeuge älter als drei Jahre und somit bieten wir unseren Fahrgästen immer die neuesten Sicherheitsstandards. Mit den 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: SCALETT FRERS
Tel. 0152-21804751
E-Mail scarlett.frers@web.de

Wann? Dienstag um 19:00 Uhr

Wo? TuS - Turnhalle



Seit März 2024 im TuS Wremen

Jeden Dienstag von 19:00 – 20:00 Uhr darf ich seit etwas über einem Jahr in der TuS-Halle eine motivierte Gruppe aus Frauen und Männern zum Schwitzen bringen.

Ich freue mich sehr, dass der neue Sportkurs so gut angenommen worden ist und darf neben Wremern auch Mitglieder aus Mulsum und Dorum willkommen heißen, auch jetzt noch schauen regelmäßig neue Gesichter rein. Die Halle ist mit durchschnittlich 15 – 20 Teilnehmern jede Woche gut gefüllt.

Du hast bisher mit dir gerungen, ob es was für dich ist? Keine falsche Scheu, trau dich! Jeder – unabhängig seines aktuellen sportlichen Leistungsstandes – ist herzlich willkommen.

Was erwartet mich?

Dich erwartet eine Mischung aus Kraft- und Ausdauersport in unterschiedlichen Zeitintervallen. Hierbei kannst du die für dich angemessene Übungsvariante (Schwierigkeitsgrad) wählen und keine Sorge – keiner muss springen, wenn es die Gelenke / Bänder nicht zulassen.

Jeder kommt auf seine Kosten und ja, vielleicht manchmal auch an seine Leistungsgrenzen – aber ihr bestimmt eure Wiederholungszahl in dem jeweiligen Zeitintervall und seid somit maßgeblich an der Intensität des Trainings beteiligt.

Im Sommer wird das Training auch gerne aus der Halle nach draußen, auf die Rasenfläche neben der Schützenhalle, verlagert.

Weihnachtsfeier

Ohne diese menschlich tolle Gruppe würde der Sport nur halb so viel Spaß machen. Ende 2024 haben wir einen Dienstag, anstelle des Trainings, dafür genutzt eine kleine Winterwanderung mit anschließender Weihnachtsfeier im TusCulum zu veranstalten.

Jeder hat eine Kleinigkeit zu essen oder zu trinken mitgebracht und nach dem Abend-



Und nach der HIIT-Winterwanderung gab's eine kleine Weihnachtsfeier im TusCulum

buffet wurde ein Schrottwichteln veranstaltet. Rundum ein gelungener Abend!
Ich freue mich auf viele weitere gemeinsame Stunden HIIT in der Sporthalle. Vielleicht

gibt es ja zukünftig auch das ein oder andere neue Gesicht? 😊

Eure Scarlett



Das selbst organisierte Weihnachts-Buffet war sehr lecker.

HEIDTMANN

GmbH & Co. KG

WASSER — GAS — HEIZUNG

WÄRMEPUMPEN

Wremer Specken 42a

Wremen

Telefon 04705 - 301



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 Turnhalle



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 derer ganzen Kraft zu nutzen und sich auf eine neue Art zu bewegen. Um diese Fähigkeiten zu erlernen ist Disziplin nötig, welche auch durch unsere traditionellen Rituale trainiert wird, wie das gegenseitige Angrüßen zu Beginn und zum Ende jedes Trainings.

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 einen 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 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 jedes Alter ab 14. Im Training konzentrieren wir



Die Karate-Kindergruppe des TuS nach bestandener Gürtelprüfung.



uns auf die Abläufe und Techniken hinter sogenannten „Katas“, einer festgelegten Reihenfolge an Techniken und Bewegungen. In der Kindergruppe mache ich viel die ersten Grundschul-Katas und unsere Grundschule, allerdings auch Spiele.

Die Erwachsenen-Gruppe macht ein ähnliches Programm. Allerdings fordere ich mehr Ehrgeiz und Engagement. Weiter bekommen sie zusätzlich auch schwerere Techniken, die eine gewisse Körperkontrolle brauchen, welche sie auch im Training erlernen. Zweikämpfe und Wettbewerbe machen ich nicht mit meinen Schülern, jedoch sind Partnerübungen Teil des Trainings.

Alle paar Monate machen wir eine Karate-Prüfung, bei der alle Schüler die Chance bekommen ihr Können unter Beweis zu stellen. So erhöhen sie ihren Gurt und bekommen im Anschluss neue und schwerere Techniken beigebracht. In den vergangenen Prüfungen haben alle ihr Können gezeigt und die Erwartungen meiner Meister und Prüfer übertroffen.

Wenn ihr selbst Interesse habt, oder jemanden kennt der einen Dojo sucht, dann meldet euch einfach bei mir über meine Telefonnummer. Die Organisation 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.

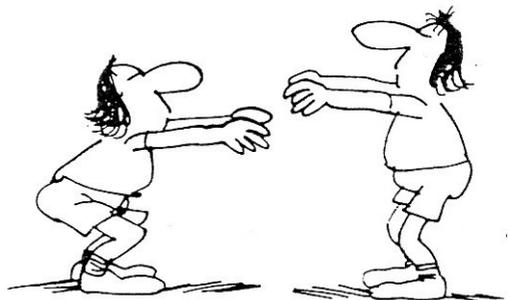
Jeder kann sich das Training anschauen und für sich entscheiden, ob er weiter teilnehmen möchte. Wenn man nicht im Verein ist, ist ein Eintritt nach ca. 3 Probestunden nötig. Weitere Kosten fallen bei Prüfungen an (dazu aber mehr, wenn es so weit ist), sowie für die Erwachsenen-Gruppe ab der ersten Prüfung, denn dann wird ein Eintritt in den RBKD nötig, dieser kostet 15,- Euro pro Jahr.



Keine Zweikämpfe aber Partnerübungen, wie hier von Oskar Baumhauer und Ida Pape dargestellt, sind Teil des Trainings.

Jetzt ging es viel um Organisation 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 Baumhauer



Übungsleiterin: NELE EIBS
 Tel. 0176 63685671
 E-Mail n.eibs@web.de

Wann? Sonntag um 10:30 Uhr
Wo? TuS - Turnhalle



Ihr könnt sonntags ausschlafen, frühstücken und euch anschließend auf den Weg machen zum neuen Kurs: Kraft und Mobility. Wir starten extra erst um 10.30 Uhr. Und da Sonntag ist, habe ich den Kurs so konzipiert, dass es eher ruhig zugeht. Wir machen uns gemeinsam warm und starten dann mit Kraftübungen. Allerdings werden diese Übungen langsam und ohne Sprünge/Schwung ausgeführt. Anstrengend wird es dadurch, dass wir zumeist ca. 2 Minuten in einer Übung verbleiben. Ich versuche Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden anzubieten, damit alle auf ihre Kosten kommen. Die Übungen finden im Stehen, Sitzen oder Liegen statt. Meistens arbeiten wir nur mit dem eigenen Körper, manchmal benutzen wir auch Kleingeräte.

Ungefähr 20 Minuten widmen wir uns unserer Beweglichkeit. Von den Füßen bis zum Scheitel wird intensiv mobilisiert und gedehnt.

An wen richtet sich der Kurs?

An jegliches Geschlecht (aktuell sind von 37 Angemeldeten 7 Männer dabei)! Im Alter von 15 bis ... Du hast ewig keinen Sport gemacht, möchtest aber gerne mal wieder etwas für dich tun? Du fühlst dich steif und unbeweglich? Vom vielen Sitzen oder Stehen schmerzt der Rücken? Du machst eigentlich schon viel Sport, aber sonntags hast du noch nichts? Du wünschst dir eine Stunde Auszeit, in der du dir und deinem Körper etwas Gutes tun möchtest? Ganz egal, was dich motiviert, komm vorbei und probiere es aus.

Ich freue mich auf dich!

Nele

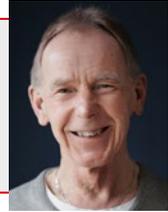


Hinten v. l.: Stehend: Ulrike, Rieke, Anne, Andrea, Julia, Frauke, Karin, Ralph. Vorne v. l.: Maria, Martina, Maren, Scarlett, Nina



Übungsleiter: WOLFGANG TIETJE, Tel. +49 151 15327554
ANDREAS EICKERNJÄGER, Tel. +49 174 4033442

Wann? Start 6. Juni 2025 – 18:15 Uhr
Wo? Sportplatz Mulsum



Sportabzeichen 2024/25

Im Jahr 2024 wurde zwischen Mai und Oktober an insgesamt fünf vorher festgelegten Hauptterminen die Abnahme des Sportabzeichens durch Wolfgang und mich, Andreas Eickernjäger, durchgeführt. Es gab daneben auch einige separat abgesprochene Einzeltermine zur Abnahme von Disziplinen, da nicht alle Sportler an den Hauptterminen Zeit hatten.

Mein besonderer Dank geht hier an Wolfgang, der sich wieder einmal zusätzlich um die komplette administrative Abwicklung in Verbindung mit dem DOSB gekümmert



Nordic-Walking gehört zwar nicht zu den Sportabzeichen Disziplinen, aber Wolfgang hält sich natürlich vielseitig fit.

hat. Begonnen haben wir im Mai 2024 mit tatsächlich nur 4 Sportlern, von denen dann schlussendlich aus verschiedensten Gründen leider nicht alle das Sportabzeichen abgelegt konnten. Allerdings sind im Jahresverlauf insgesamt 8 Sportler dabei gewesen – davon konnten 6 Sportabzeichen erreicht werden. Diese werden baldmöglichst auch verliehen werden.

In 2024 wurde kein gemeinsamer Termin zur Abnahme der Schwimmdisziplinen durchgeführt, da die Sportler, die einen Schwimmnachweis benötigten, diesen in Eigenregie nachgewiesen haben. Auch für das Jahr 2025 sind wieder Abnahmetermine (jeweils freitags mit Beginn um 18:15 Uhr) ab Mai vorgesehen. Die genauen Termine stehen noch nicht fest, werden dann aber rechtzeitig bekanntgegeben.

Einige Erstteilnehmer denken zunächst, das Sportabzeichen ist nicht so herausfordernd, weil man sich gar nicht anstrengen muss, um sein Ziel zu erreichen. Aber hier sind sie einem Irrtum aufgesessen, denn es ist doch nicht so ganz ohne, die einzelnen Anforderungen zu erfüllen. Alle Leute, die diese Herausforderung „Sportabzeichen“ annehmen und schaffen, können sich auf die Schulter klopfen, die erforderlichen Leistungen in ihrer Altersklasse geschafft zu haben. Im letzten Jahr gab es zwei Teilnehmer, die für ihre Ausbildung bei der Polizei und dem Zoll ein Sportabzeichen in Gold vorweisen mussten, um überhaupt die Ausbildung beginnen zu können. Auch hier ist es wichtig, ein wenig fit zu sein. Andreas und ich freuen



*Wolfgang und Andreas hoffen auf viele Teilnehmer*innen bei den Sportabzeichen-Übungsabenden in Mulsum.*

uns auf viele Interessierte, die es sich vornehmen und die Herausforderung Sportabzeichen annehmen.

Unten stehen die vorläufigen Termine und wir sehen uns am Freitag, den 6.6.2025 um 18:15 Uhr auf dem Sportplatz in Mulsum.

Hier die vorläufigen Termine für dieses Jahr:

1. Freitag 06.06. in Mulsum, 1. Treffen 2025
2. Freitag 13. 06. in Mulsum, Schleuderball
3. Freitag 11.07. in Dorum/Wremen, Weitsprung/Standweitsprung/Kurzstrecke
4. Freitag 15.08. in Mulsum/Wremen, Langstrecke, Fahrradfahren 20 km!, Sommerferien
5. Freitag 26.09., Ersatztermin für alles was fehlt
6. Schwimmtermin im Oktober

So, das war´s. Wir hoffen ihr habt Spaß an den Übungsabenden und Erfolg bei den Abnahmen!

Viele Grüße!

Andreas und Wolfgang


DEICHTURBINEN
KLEINWINDKRAFTANLAGEN FÜR JEDERMANN

KIEK MOL RIN:
deichturbinen.de/shop/

BERATUNG UND VERKAUF HIER:
INFO@DEICHTURBINEN.DE | T 04705 / 9511636 | M 0172 / 5210469



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



Wann? Freitag 16:00 – 17:00 Uhr
Wo? TuS Turnhalle

Für Kinder ab 6 Jahren. Jeden Freitag von 16:00 bis 17:00 Uhr in der TuS-Halle Wremen.

Ganz ohne Leistungsdruck. Wir treffen uns zum Training und tanzen zu moderner Musik. Wir nehmen an keinen Turnieren teil. Trotzdem ist ein regelmäßiges Kommen wünschenswert, damit sich die Gruppe festigt. Es kann jeder jederzeit neu dazu kommen und mitmachen.

Wir wärmen uns immer vorher auf und dehnen uns am Ende immer aus. Es wird

viel frei getanzt, aber auch Tanzchoreographien neu erlernt, alte Tänze durchgetanzt, sodass auch Neulinge die Chance haben, neu einzusteigen. Mal spielen wir auch ein Fang- oder Bewegungsspiel mit und ohne Musik und haben einfach eine nette Stunde zusammen.

Hast auch du Freude am Tanzen – dann komm vorbei!

Eure Angelika Heitmann



Ob freie Tänze oder Choreographien, die Dance-Kids des TuS sind immer mit großer Begeisterung dabei.



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 gmbH (Partner der EDEKA)

eww.de

**Übungsleiter:****MICHAEL GRIMBERG**

Tel. 0176-57637086, E-Mail musikmaker1963@web.de

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: Nach dem sensationellen Aufstieg in die Verbandsliga kämpfte die 1. Herrenmannschaft mit ganzer Kraft um den Klassenerhalt. Die Spieler zeigten großen Einsatz und hofften, sich in der Liga zu behaupten. **2. Herren:** Entgegen aller Erwartungen mischt die 2. Herrenmannschaft nicht im Mittelfeld der Bezirksliga mit, sondern kämpft um einen Platz auf dem Siegerpodest. Dank großem Einsatz und personeller Veränderungen läuft alles hervorragend. Die **3. Herrenmannschaft** hält sich stabil in der Bezirksklasse und wird sich voraussichtlich im Mittelfeld der Liga platzieren. Die **4. Herrenmannschaft** behauptet sich erfolgreich in ihrer Liga und zeigt eine solide Leistung.

Im Dezember veranstalteten wir ein Weihnachtsturnier, das war ein voller Erfolg. Die hier abgebildeten Fotos stammen von diesem Event und sollen ein paar Eindrücke vermitteln.



Daniel Rusch freut sich über seinen ersten Sieg beim Weihnachtsturnier. Er selbst spielt sonst sehr erfolgreich in der 3. Herrenmannschaft.

Viele Grüße! Vlad Marjasov



Das Weihnachtsturnier war ein schöner Jahresabschluss 2024. Auf geht's mit frohem Mut und hoffentlich dem notwendigen Fortune ins neue Pingpong-Jahr.



Übungsleiterin: DORIS SÖHL
Tel. 04704-2131

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



Mit dem Trampolin durch die Decke

Jetzt ist das Geheimnis gelüftet. Deshalb regnet es manchmal durch das Hallendach der TuS-Halle. Im nachfolgenden Interview kommt die Aufklärung...



Ab durch die Decke



... und wieder zurück.

Gert: Ihr macht mit beim Trampolin. Warum macht ihr das überhaupt? Bringt das Spaß? Ist das nicht zu gefährlich?

Kinder: Ja, großen Spaß. Gefährlich ist das nicht. Nur wenn man 15 Meter hochspringt.

Gert: Was, ihr könnt 15 Meter hochspringen?"

Kinder: Ja, das können wir. Wir sind schon einmal durch die Decke gesprungen.

Gert: Ach so, deshalb regnet es hier manchmal durch. Ihr habt Schuld! Und kommt ihr beim Herunterfallen auch wieder durch das gleiche Loch zurück?

Kinder: Nein, zurück geht es durch ein anderes Loch, hahaha.

Wir treffen uns jeden Montag in der Tus-Halle. Die Geräte sind schon von der Schul-

AG Trampolin aufgebaut. Nach einer Aufwärmphase und ein wenig Gymnastik geht es schon los mit den Trampolinübungen. Komme einfach einmal vorbei und mache mit. Es trainiert deinen Körper und macht unheimlich viel Spaß! **Eure Doris**

Kreismeisterschaft Cuxhaven 2024

Der Wremer Verein war Ausrichter der Meisterschaft. Im Kreis Cuxhaven gibt es nur 5 Vereine die Trampolinturnen anbieten, davon nahmen 4 Vereine teil. Zusätzlich haben wir die Bremerhavener und Bremer Vereine eingeladen, damit wir das Kampfgericht zusammenbekommen.



Begeisterte Zuschauer. Doris ist glücklich, dass alles so schön klappt.

Es waren 50 Teilnehmer. Es war ein sehr schöner aber auch ein sehr anstrengender Tag bei gemütlicher Atmosphäre. Die Halle platze aus allen Nähten, da ja nicht nur Teil-



nehmer da waren, sondern auch Eltern, Großeltern und Geschwister. Ein besonderer Dank geht an Familie Henning-Rath für die Vor-

arbeiten (Urkunden, PC) und den Mulsumer Verein von dem wir uns die Matte ausleihen durften.

Doris



Gut, dass die Schulturnhalle eine hohe Decke hat.



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



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 verwandelt sich unsere Sporthalle in einen Ort der Bewegung, der guten Laune und manchmal auch der Sturzprophylaxe!!

Unsere Sportgruppe für alle ab 70 beweist, dass Fitness keine Frage des Alters ist – sondern eine Frage der Einstellung!

Und die ist bei uns vor allem: Entspannt und fröhlich!!

Wir dehnen, kräftigen, trainieren Gleichgewicht – alles im Stehen, Sitzen oder Liegen mit viel Spaß und ohne Zwang. Und zu allen Übungen im Liegen gibt's auch immer eine Alternative im Sitzen.

Und ja, wir wissen es! Sturzprophylaxe

klingt so spannend wie ein Vortrag über Steuerrecht. Aber es geht nur darum, seine eigenen Füße etwas besser kennenzulernen und mit kleinen cleveren Übungen sicherer durchs Leben zu gehen – oder auch mal zu üben wie man am besten wieder auf die Füße kommt, wenn man doch mal unverhofft auf dem Boden gelandet ist.

Wer Lust hat auf eine gesellige Runde, sanfte Fitness und eine Stunde voller guter Laune ist bei uns genau richtig!

Kommt vorbei, mittwochs um 18:00 Uhr, in die TuS-Halle!!

Claudia



Die TuS Damen vor der Sturzprophylaxe. Hinten v. l.: Barbara Fischer, Irene Schölermann, Annegret Junge, Claudia Schwarzer, Heide Gerken – vorne v. l.: Ilse Holst, Ute Stelling, Ursel Schüssler, Gisela Graulich, Wilma Ruhland

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.



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



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 Schulturnhalle zu einem Abenteuerland für unsere Kleinen von 3 – 6 Jahren. Wir klettern, hängen, laufen, hüpfen und rollen auf

Von 17:00 – 18:00 Uhr sind dann die älteren Kinder an der Reihe. Wer 6 - 13 Jahre alt ist darf teilnehmen. Wir machen Spiele und lernen die unterschiedlichen Bewegungsformen mit und ohne Geräte. Das heißt, die Geräte



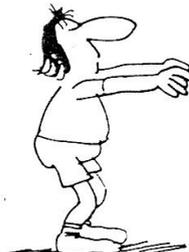
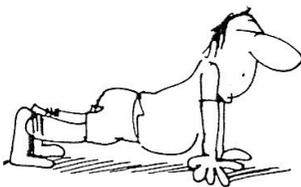
Rauf und runter ist gut für Gleichgewicht, Koordination und Kondition.

und mit den Geräten. Wir probieren etwas Neues aus oder versuchen es, den anderen nachzumachen. **Eure Katharina**



Balancieren ist nicht einfach, macht aber Spaß.

lernen uns kennen oder wir lernen die Geräte kennen. Als erstes treffen wir uns in der Hallenmitte und besprechen was wir machen wollen. Dann setzen wir es in die Tat um und zum Schluss gibt es noch eine Apfelrunde mit Feedback. Wer Lust hat mitzumachen ist herzlich willkommen. **Eure Doris**





Übungsleiterin: JENNIFER MITTELSTÄDT, Tel.: 0151 41494037,

E-Mail: jenniferwichmann@yahoo.de

JESSICA WEISE, Tel.: 0151 46681826,

E-Mail: familie.weise@mein.gmx

Wann?

Mittwoch 15:45 – 17:00 Uhr, Schulturnhalle



Hallo! Wir sind Jennifer und Jessica und leiten derzeit zusammen das Eltern-Kind-Turnen in Wremen. Das Eltern-Kind-Turnen ist eine wunderbare Möglichkeit für Eltern und ihre Kinder im Alter von 1-3 Jahren, gemeinsam aktiv zu sein, die Motorik und das Gleichgewicht des Kindes zu fördern und dabei gemeinsam viel Spaß zu haben.

Der Kurs findet jede Woche Mittwoch, um 15:45 Uhr, in der Sporthalle der Tjede-Peckes-Grundschule statt. Wir beginnen mit dem gemeinsamen Aufbau der Bewegungslandschaften, treffen uns anschließend in

einem Begrüßungskreis und singen gemeinsam ein Begrüßungslied, bei dem sich die anwesenden Kinder mit ihrem Namen vorstellen.

Die Vielfalt an aufgebauten Stationen erlaubt es den Kindern und ihren Eltern frei zu entscheiden, welche Aktivitäten spielerisch gefördert werden sollen. Es ist von klettern, balancieren, rutschen, werfen und schaukeln, alles dabei. Weiterhin sind kleine Rutschautos, ein kleiner Spieltunnel und Hüpfferde vorhanden.

Ziel des Kurses ist es, dass die Kinder früh-



Am Mittwochnachmittag gehört die Halle den Kleinsten. Immer toll was los bei uns und man lernt auch noch etwas dazu.



zeitig ein Gespür für ihren Körper, ihre Kraft und ihre Beweglichkeit entwickeln und gemeinschaftlich mit anderen Kindern und Eltern Spaß haben und so auch ein Gemeinschaftsgefühl entstehen kann.

Um 16:45 Uhr wird gemeinsam wieder abgebaut. Danach finden wir uns in einem Kreis zusammen, singen 1-2 Lieder und beenden den Kurs um 17:00 Uhr.

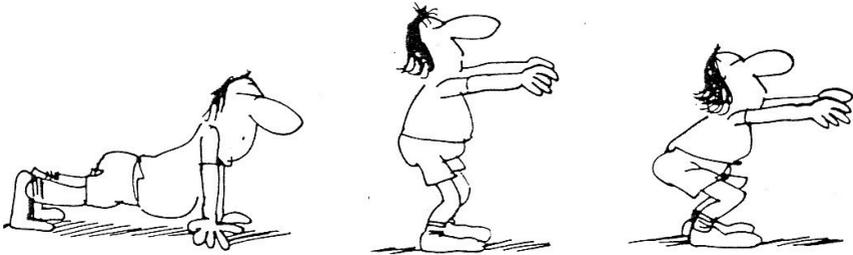
Weiterhin ist wichtig zu erwähnen, dass das Kind bei dem Kurs von einer Bezugsperson

begleitet werden muss, dabei kann frei entschieden werden, ob die Eltern oder Großeltern das übernehmen.

Bei Interesse am Eltern-Kind-Turnen sind alle herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen. Wir freuen uns auf Euch und stehen für Rückfragen gerne zur Verfügung!

Mit sportlichen Grüßen

Jennifer und Jessica



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.



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!



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



Wir sinds, die TuSsies!

Als Team sind wir im letzten Jahr weiter zusammengewachsen. Auf und abseits des Spielfeldes haben wir uns immer besser kennengelernt und wollen auch weiterhin noch besser als Einheit agieren.

Unterstützung

Dank der großzügigen Unterstützung von der Firma Platek & Stuckert oHG konnten wir uns über neue Trainingsjacken und (u. a. pinkfarbene!!) Trikots freuen. Wir bedanken

uns auch bei allen Zuschauern, die uns die gesamte Saison begleitet haben.

Saison

Der Start der Saison fiel auf einen Heimspieltag, aus dem wir mit einigen neuen Erkenntnissen und alles andere als entmutigt hinaus gegangen sind. Mit dem Verlauf der Saison können wir sehr zufrieden sein. An manchen Spieltagen wäre sogar noch mehr drin gewesen! Letzten Endes haben wir uns dann sogar im Mittelfeld der Tabelle



Sabine Bröker, Svenja Ziesemer, Anna Achilles, Tabea Hagenah, Sarah Lilkendey, Mareike Busch, Heike Schneider, Anne Klauer, Kira Neubauer, Tina Liebert, Lynn Rücker, Silvana Waitschies



Wir sind immer gut drauf, wenn ein Volleyball in der Nähe ist.



etabliert. Die Vorfreude auf die kommende Saison ist groß, und wir blicken optimistisch in die Zukunft.

So nebenbei

Ein besonderes Highlight war unsere Grünkohltour, die am Ende weniger mit einer klassischen Tour zu tun hatte, sondern vielmehr damit, dass wir beim Heimspiel der Wremer Herrenmannschaft zugeschaut und ordentlich angefeuert haben – und dort zugegebenermaßen kurz „versackt“ sind. Auf dem Saal hatten wir eine Menge Spaß, gutes Essen und das ein oder andere Getränk.

In der Zukunft

Wir alle freuen uns auf das, was kommt und sind fest entschlossen, stärker, mutiger und erfolgreicher zu werden.

Entscheidungen

Vor der neuen Saison standen wir übrigens vor der großen Frage, ob wir aufsteigen wollen oder in der Liga bleiben sollten. Gemeinsam – mit einem freudigen, aber auch zweifelnden Gefühl – haben wir uns dazu entschieden, den Aufstieg zu wagen. Uns

war jedoch klar: Das kann uns nur gemeinsam gelingen. Die Aufregung über das, was uns am ersten Spieltag erwarten würde, war spürbar.



Der Beginn unserer Grünkohltour!



Tina, Heike und Svenja bleiben am Ball.

Sportlich

Neben den regulären Trainings haben wir Anfang des Jahres noch ein Trainingslager absolviert, in dem wir unsere Technik vertieft und eine Menge Neues gelernt haben.

Aber auch im wöchentlichen Training wird oft individuell auf die Stärken und Schwächen der einzelnen Spielerinnen eingegangen und an verschiedenen Stellschrauben gedreht.

gekühlte Getränke Kaffee-Spezialitäten
Speiseeis regionale Spirituosen Souvenirs

Up'n Swutsch

Am Kutterhafen, Wremen
www.suedpier-wremen.de



Nordstraße 76
27580 Bremerhaven
0471 / 92 69 71 03

- Drucksachen & Großformatdruck
 - Textilveredelung
- Sonnenschutzfolien für Flachglas und Autos
 - Sichtschutzfolien
- Schilder auch in Form gefräst
 - Banner & Fahnen
 - Lichtwerbungen
- gefräste Buchstaben und Formteile
- Fahrzeugbeschriftung und -vollfolierung



www.kusajda.de





Trainer:	BRITTA MALKMUS Tel. 04705-9517530 · E-Mail brimit1613@gmail.com
Wann?	Dienstags von 17:00 - 18:30 Uhr Donnerstags von 18:00 - 19:30 Uhr
Wo?	Schulturnhalle



Die Volleyball-Herrenmannschaft vom Tus-Wremen hat eine erfolgreiche Saison hinter sich und beendet die Spielzeit auf einem verdienten zweiten Platz. Obwohl der Meistertitel nicht mehr erreichbar war, zeigte das Team bis zum Schluss Kampfgeist und sicherte sich mit starken Leistungen die Vizemeisterschaft.

Besonders in den letzten Begegnungen bewies das Team Nervenstärke und ließ der Konkurrenz keine Chance. Dank einer geschlossenen Teamleistung und konstanter Leistungen über die gesamte Saison hinweg konnte der zweite Platz frühzeitig abgesichert werden.

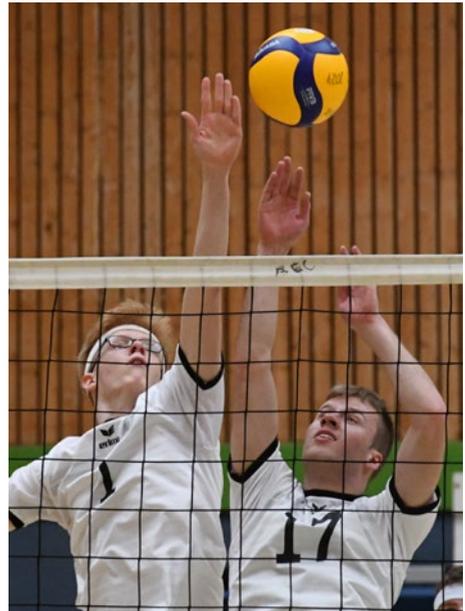
Außer der Teilnahme am Ligabetrieb, nehmen wir auch gerne mal an einem Turnier teil oder tauschen den Hallenboden gegen Sand.

Nun richtet sich der Blick nach vorn: In der kommenden Saison will das Team erneut angreifen und vielleicht den letzten Schritt an die Spitze machen. Aufgrund von einzelnen Abgängen (Spieler, die uns aus beruflichen Gründen leider verlassen) würden wir uns für die nächste Saison über neue Mannschaftskollegen sehr freuen. Aber das gilt nicht nur für die neue Spielzeit: Neue Spieler sind bei uns immer herzlich willkommen.

Amiro und Pascal



Amiro in Aktion.



Ole und Pascal.



VOLLEYBALL / 2. DAMEN

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



Der TuS Wremen bietet ein vielfältiges Sportangebot. Von Karate bis Badminton ist alles dabei und natürlich auch Volleyball. Beim Volleyball haben wir eine Herrenmannschaft und auch zwei Damenmannschaften, wobei wir stolz darauf sind, Teil der Zweiten Damen zu sein. Bemerkenswert ist, dass bei uns besonders die jüngere Generation an Spielerinnen vertreten ist. Doch auch erfahrene „alte

Hasen“ sind mit von der Partie und sorgen gelegentlich dafür, dass das Training nicht aus den Fugen gerät, wenn die Stimmung mal zu ausgelassen wird.

Nach dem Training verlässt jede Spielerin die Halle mit einem Lächeln im Gesicht, auch wenn es mal anstrengend wird. Der intensive Sport fordert seinen Tribut, doch die Freude darüber, wenn man einen Aufschlag „über's Netz gebracht hat“ oder einen Punkt



3:0 Sieg gegen BC Cuxhaven II. Stehend v.l.: Emma, Franziska, Emilia, Holger, Lara, Britta, sitzend v.l. Hansi, Moana, Cinnia, Ondin



gewinnt, lässt einen all die Anstrengungen vergessen. Volleyball ist jedoch ein Team-sport, bei dem es auf die gute Zusammen-arbeit ankommt. Und bei uns in der Zweiten Damenmannschaft herrscht eine einzigartige Dynamik. Denn auch wenn es hin und wieder turbulent zugeht, am Ende stehen wir immer zusammen auf dem Feld und häufig dürfen wir mit einem wohlverdienten Sieg nach Hause gehen.

Doch der Sieg steht bei uns nicht im Mittel-punkt. Er ist vielmehr das erfreuliche Nebenprodukt harter Arbeit und Teamgeist. Viel wichtiger ist es uns, dass wir Spaß am Sport haben und, dass das Miteinander in der Gruppe an erster Stelle stehen. Das zeichnet unsere Mannschaft aus und macht das Training zu etwas Besonderem. Wir sind stolz darauf, dass unsere Trainer Hansi und Holger uns schon seit Jahren begleiten

und mit viel Engagement die Zweite Da-menmannschaft trainieren. Sie haben die Mannschaft mit einigen talentierten Spie-lerinnen gegründet und seither kommen immer wieder neue, interessierte Frauen und Mädchen, die diesen tollen Sport aus-probieren möchten, dazu.

Jede, die Lust hat, kann einfach zu unserem Training kommen (immer montags von 16:45 bis 18:30 Uhr und mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr). Egal, ob mit oder ohne Spiel-erfahrung, wir heißen jede neue Spielerin herzlich willkommen. Unser Ziel ist es, je-des Training erfolgreich und motivierend zu gestalten, damit sowohl die individuelle Weiterentwicklung als auch der Teamgeist gefördert werden. So wird jeder Trainings-tag zu einem kleinen Glücksmoment! Also kommt vorbei, denn bei uns gilt: Mit den Zweiten sieht man besser, *Eure Ondin*

KINDER WACHSEN AUS VIELEM HERAUS, KURZSICHTIGKEIT MUSS JEDOCH SOFORT BEHANDELT WERDEN

RODENSTOCK MYCON, UM DIE AUGENGESUNDHEIT IHRES KINDES LANGFRISTIG ZU SCHÜTZEN

-weinrich-^{KG}
AUGENOPTIK
www.weinrich-augenoptik.de
AUGENOPTIK • OPTOMETRIE • HÖRGERÄTEAKUSTIK

Ist Ihr Kind
kurzsichtig?
Wir beraten
Sie gerne.

Speckenstr. 2 - Dorum - 27639 Wurster Nordseeküste
Telefon: 04742-8991

www.Weinrich-Augenoptik.de



VOLLEYBALL / FREIZEIT

Türöffner: JÖRG KNÜTTGEN
joergknuettgen@yahoo.de

Wann? Mittwochs ab 19:30 Uhr
bis open end

Wo? Schulturnhalle



Die Freizeit-Gruppe steht allen Volleyballbegeisterten des TuS Wremens offen. Zurzeit wird die Gruppe vorwiegend von der Herren- und Damenmannschaft des TuS zum

Beachfeld. Hierzu verabreden wir uns über eine WhatsApp Gruppe, auch außerhalb unserer Spielzeit am Mittwoch. Wenn Du Dich angesprochen fühlst, komme gerne



Beim Freizeit-Volleyball sind alle willkommen.

gemeinsamen Spielen und zusätzlichem Training genutzt. Daher ist das Niveau recht anspruchsvoll, sodass sich hier noch einiges abgeschaut und gelernt werden kann. Nix für Warmduscher und Schattenparker, da der Ball zügig bewegt wird. Bei schönem Wetter spielen wir auch gerne auf dem

mittwochs, um 19.30 Uhr, in die Halle und spiele einfach mit.

Wir freuen uns auf Dich,
Euer Jörg



Trainer: HOLGER WIETING/HANSI GREVENSTEIN

Wann? Freitags 17:00 – 18:30 Uhr

Wo? Schulturnhalle



Moin, vor ca. 25 Jahren kamen eine Hand voll Mädels in die Halle, um mal zu schauen, wie man Volleyball spielt. Es waren Zwillinge dabei und die Mädels verstanden sich gut

Ohne Jugend wird es eben überall schwer für die Zukunft. Aber bei der Entwicklung, wie wir sie sehen, muss uns nicht bange sein. Die Mädels und Jungs haben freitags



Das sind wir. Komme und mache mit!!!

untereinander. Sie blieben zusammen, wurden besser und sehr erfolgreich. Heute ist wieder eine Hand voll Kinder in der Halle. Einige davon sind Töchter von den Spielerinnen, die schon damals dabei waren. Auch Zwillinge ... So schließt sich der Kreis.

immer Spaß beim Training und werden immer besser. Wenn du auch mal Lust hast, komm einfach vorbei und mach mit.

Euer Holger



Ansprechpartnerin: GESA LANGLO
Tel. 04705-1296

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



Wer Osteoporose und Altersdiabetes vorbeugen möchte, seinen Hormonhaushalt und sein Immunsystem stärken möchte, ist bei uns genau richtig. Zusätzlich werden durch den Stockeinsatz die koordinativen Fähigkeiten des Gehirns geschult. Was will man mehr? Die eine Hälfte unserer Gruppe trifft sich regelmäßig um 18.00 Uhr am Dorfplatz. Wem das zu spät ist und nachmittags Zeit hat, findet die andere Hälfte von uns bereits um 14.30 an gleicher Stelle. Beim gemeinsamen zügigen Gehen an frischer Luft werden natürlich Neuigkeiten erzählt, sich Tipps gegeben aber auch so manche interessante Gedanken ausgetauscht.

fahren wir im Herbst auf eine Wochenendtour und unternehmen im Sommer eine Fahrradtour.

Unsere Wochenendtour stand letztes Jahr unter einem nicht so guten Stern. Diesmal ging es per Zug nach Flensburg, wofür wir



Die Abendgruppe: Hella Scheper, Gesa Langlo, Gert König-Langlo, Regina de Walmont, ein Gast sowie Leslie Bahr



Die Nachmittagsgruppe: Brunhild Happ, Karin Poltrock-Zier, Heike Schmidt, Rita Bourbeck und Bettina Lucks

Mit der gesamten Gruppe verbringen wir unsere geselligen Aktivitäten. Schon lange

sage und schreibe acht Stunden brauchten. Ausgerechnet an diesem Tag war durch die Beschädigung einer Brücke, die westliche Schienenstrecke in Schleswig-Holstein komplett gesperrt.

Es herrschte völliges Chaos, unsere beabsichtigten Unternehmungen fielen zum Teil aus und wir mussten früher zurück als geplant. Dennoch lautete das Fazit unserer neuen Mitwalkerinnen: Es war eine sehr schöne Reise. Die gute Gemeinschaft, die

schöne Stadt und das herrliche Wetter haben es komplett kompensiert. Unsere Fahrradtour hatte diesmal „Die gemütliche Ecke“ in Spieka Neufeld zum Ziel. **Gesa Langlo**

Auf unserer Wochenendreise nach Flensburg



Vor der Abfahrt: Heike Schmidt, Hella Scheper, Gesa Langlo, Anke Trilk, Rita Bourbeck, Karin Siats, Regina de Walmart, Brunhild Happ, Bettina Lucks und Leslie Bahr

Auf der Fahrradtour



Auf nach Glücksburg



Zwischenstopp in Spieka Neufeld bei „Zur gemütlichen Ecke“.



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

IST DIE DARMFLORA WIRKLICH SO WICHTIG?

Wenn wir an Gesundheit denken, denken wir an das Herz, die Leber und die Muskeln. Doch es gibt ein wichtiges Organ, das im Hintergrund arbeitet: unser Darm. Ja, genau, der Darm! Vielleicht kein glamouröses Thema, aber wenn man weiß, dass in unserem Darm mehr Bakterien leben als wir Körperzellen haben, sieht man dieses oft unterschätzte Organ mit anderen Augen.

Aber bevor wir uns in die Welt der Mikroben stürzen, schauen wir uns an, warum der Darm so wichtig ist. Rund 80 % unseres Immunsystems befinden sich im Darm. Das bedeutet, dass die Bakterien in unserem Darm eine entscheidende Rolle dabei spielen, uns gesund zu halten. Die Mikroben helfen nicht nur bei der Verdauung, sie schützen uns auch vor schädlichen Keimen und unterstützen die Produktion von wichtigen Vitaminen.

Unser Darm ist wie ein riesiges Ökosystem, eine Gemeinschaft von Billionen von Bakterien, die in einem harmonischen (oder manchmal chaotischen) Gleichgewicht zusammenleben. Wenn dieses Gleichgewicht gestört ist – sei es durch ungesunde Ernährung, Stress oder Antibiotika – kann das weitreichende Folgen haben. Diese reichen von Verdauungsproblemen bis hin zu Allergien und sogar Depressionen.

Aber keine Panik! Es gibt viele Möglichkeiten, unseren Darm zu unterstützen. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse und Salat ist ein guter Anfang.

Diese Lebensmittel ziehen die guten Bakterien an, ernähren sie und halten die schlechten Bakterien in Schach. Fermentierte Produkte wie Sauerkraut oder Kimchi enthalten

selbst Bakterien, die auch in einer gesunden Darmflora vorkommen.

Ist das Gleichgewicht so stark gestört, dass diese Maßnahmen nicht reichen, kann man durch eine so genannte Darmsanierung alles wieder ins Lot bringen.

Und weil wir gerade bei der Ernährung waren: Hatten Sie schon einmal das Ge-



Gemüse und Salat halten schlechte Bakterien in Schach.

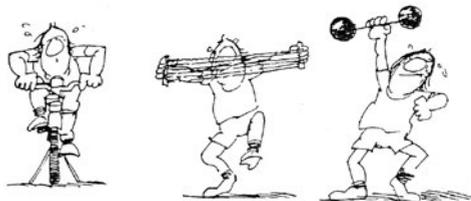
fühl, nach einem großen Stück Torte oder einem üppigen Abendessen wie ein aufgedunsener Ballon zu sein? Das könnte an einer Überlastung Ihrer Darmflora liegen. Wenn wir zu viele ungesunde Fette und Zucker konsumieren, kann das die Verdauungsleistung überfordern. Nicht nur die Bakterien können der Flut an schlechten Fetten und Kohlenhydraten nicht gewach-

sen sein – auch die Verdauungsenzyme sind eventuell nicht ausreichend. Das hat zur Folge, dass der Speisebrei nicht richtig verdaut wird, sondern gärt und fault. Und das bläht den Bauch natürlich auf. Auf lange Sicht verschiebt sich die Darmflora auf eine ungünstige Weise, was sich sogar auf unsere Stimmung und das Energielevel auswirken kann. Und hier kommt der Sport ins Spiel. Regelmäßige Bewegung ist nicht nur gut für die Muskeln und das Herz, sondern auch für unseren Darm. Studien zeigen, dass körperliche Aktivität die Vielfalt der Darmmikroben erhöht und das Gleichgewicht der Bakterienpopulation fördert. Jeder Schweißtropfen nützt also auch Ihrem Darm!

Zusammenfassend lässt sich sagen: Ja, der Darm ist wirklich wichtig – vielleicht

sogar wichtiger, als wir ihm oft zugestehen. Wenn wir uns um ihn kümmern, kümmern wir uns um unser gesamtes Wohlbefinden. Also, beim nächsten Training: Denken Sie an Ihren Darm! Er ist der unsichtbare Teamkollege, der immer mitspielt und dafür sorgt, dass Sie beste Leistung bringen können. In diesem Sinne: Auf eine gesunde Darmflora und viele erfolgreiche Trainingseinheiten!

Ihre Kathleen Giersch



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



Der Startschuss für den Baubeginn der TuS-Halle ist gefallen und Hans Ehlers und Heino Schübler (†) sind die ersten Helfer vor Ort.



Bagger und Schaufeln sind keine Show-Attrappen. Hier wird von Hans und dem TuS-Vorstand wirklich angepackt.



Kannst du Karre schieben, kannst du Arbeit kriegen. Zu tun gab's beim Hallenbau genug.



Viele Hände schaffen schnell ein Ende. Jung und alt waren mit Elan dabei.



Hier machen Hans und Uwe den plantechnischen Soll-Ist-Abgleich. Wurde auch gebaut, was auf dem Plan steht?



Sportkamerad mit Expertise. Klaus Meyer (†, 2. v. l.) war eine ganz große Stütze beim Bau. Ob die Halle ohne ihn heute so stehen würde?



Das Team vom Bau. V.l.: Harjo Dahl, Gerd Ruhland (†), Klaus Meyer (†), Otmar Sill, Axel Pape, Uwe Friedhoff, Erwin Rausch (†). Ohne die Unterstützung von vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern wäre das Projekt „TuS-Halle“ nicht wahr geworden.



Man kann ja ruhig mal schief mauern. Aber wichtig ist, mit den Arbeiten auf dem Grundstück zu bleiben. V.l.: Theo Schüssler, Ulli Tiedemann, Uwe Friedhoff, Klaus Meyer (†).



Grundsteinlegung v.l.: Bauunternehmer Ingo Stelzer, Bauherr und TuS Präsident Uwe Friedhoff und Architekt Uwe Schörwerth (†) legten den Grundstein und viele Gäste freuten sich über das Ereignis.



Zahlreiche Ehrengäste, hier v.l.: Theo Schüssler, Rolf Zeitler, Heinz Friedrichs (†) und ganz rechts Hans Ehlers freuten sich mit Uwe Friedhoff über den Baufortschritt.



Die Sportfreunde aus Mulsum freuten sich mit dem TuS über die neue Wremer Halle.



Und natürlich waren zahlreiche Mitglieder des TuS, Sponsoren und Vertreter aus Politik und Verwaltung beim Richtfest dabei.



Wie beim Sport, so auch beim Arbeiten: Die Pausen sind wichtig! Hier erörtern v.l. Theo Schüssler, Hanke Pakusch, Gerd Ruhland (†), Bernd Meyer, Lennart Ericson (†), Gerhard Bourbeck und Uwe Friedhoff beim Pausenkeks die nächsten Schritte.



Henry de Walmont und Uwe Friedhoff – zwei Ausnahmefußballer unter sich. Ob sie weiland als Flügelflitzer daran gedacht haben, einst gemeinsam für den TuS beim Bau einer Turnhalle mitzuwirken?



*Ein Blick ins Innere ließ schon in der Bauphase erkennen: Es wird eine schöne, große Halle. Hier werden viele Sportler*innen ihre Freude haben.*



Sportkamerad Henry de Walmont wurde für die unentgeltliche Überlassung seiner Namensidee „TusCulum“ für den Sitzungsraum, vom Verein mit einem üppigen Käse-Mett-Frühstück bedacht.



Ausstattung vom Feinsten und nie wieder kalte Füße! Hier wurde der Schwingboden und die Fußbodenheizung verbaut.



Und auch in den Funktionsräumen alles vom Feinsten. Hier montieren die Baufachleute Werner und Oliver Fenrich sowie Friedhelm Sandt (†) die Akustikdecke im „TusCulum“.



Der Bau-, Plan- und Zeichentisch für die neue TuS Halle. Wer sagt denn, dass alles digital in Computern stecken muss?



Als „Dankeschön!“ für die zahlreichen Helferinnen und Helfer beim Hallenbau richtete der Verein im TusCulum eine Helferfete aus.



Am 11. März 2005 fand die Einweihung der neuen TuS-Turnhalle statt und die Verantwortlichen hatten mit dem Programm alle Hände voll zu tun.



*Zahlreiche Besucher*innen, die als Mitglieder, Nachbarn oder Unterstützer, in Sportverbänden, Politik und Verwaltung zum Gelingen des Projektes „TuS-Turnhalle“ beigetragen haben, konnten bei der Einweihungsfeier begrüßt werden.*



*Und am meisten freuten sich natürlich die aktiven Sportler*innen für die diese Halle ja errichtet wurde.*



Ein schönes Zuhause für den Wremer Sportverein und gemeinsam mit der Schulturnhalle eine unverzichtbare Einrichtung für unseren sportlichen Ort.



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

Freuen wir uns auf den 37. Wremer Deichlauf – aber kurz wollen wir den 36. Deichlauf Revue passieren lassen.

Wir freuten uns, dass sich der Deichlauf nach der Pandemie sichtlich erholt hatte. Gegenüber dem letzten Jahr 2023 konnten wir eine 20%ige Steigerung der Teilnehmerzahl verzeichnen. Erfreut hat uns auch die Beteiligung vieler jüngerer Läuferinnen und Läufer und die Rückkehr etlicher älterer Teilnehmer aus den Jahren vor der Coronaviruspause.

Mit insgesamt 125 Freizeitsportlern/innen stehen wir zwar immer noch am unteren Level unserer Teilnehmerstatistik, aber nicht die höchstmögliche Beteiligung ist unser Ziel, sondern ein gut organisierter und reibungsloser Lauf, bei dem sich alle Läufer/innen richtig wohl fühlen und alle das Ziel wohlbehalten erreichen.

Bei bestem Laufwetter konnten die beiden Strecken durch die Marsch und über den Deich wieder von allen problemlos bewältigt werden, auch wenn zwei Läufer kurzfristig des Weges abkamen, weil sie Straßenmarkierungen nicht gesehen hätten.

Erstmalig führte auch die kurze Strecke über 5.300 m mit einem Teilstück über den Deich direkt an der Wasserkante entlang mit bestem Blick auf den Containerterminal Bremerhaven und über die Wesermündung mit seinem starken Schiffsverkehr.

Es wurden wieder beachtliche Zeiten gelaufen. So kam auf der kurzen Strecke Finn Kersten vom TSV Sellstedt nach 17:49 Minuten und Filimon Gezae von der LG Bremen-Nord nach 15,9 km in 56:27 Minuten ins Ziel gelaufen.

Unser Lokalmatador Walter Heyroth schaffte die 5,3 Km in 46,07 Minuten. Zwar

Mit uns geht's
immer hoch hinaus



KAIB
Gerüstbau GmbH

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

befand er sich beim Zieleinlauf am Ende des Teilnehmerfeldes, aber ... in seiner Altersklasse „90 Jahre“ war er der ERSTE und BESTE.

Im Ziel erwartete ein Stand mit frischem Obst und Gemüse sowie Getränken die Sportler/innen und in der Turnhalle durften sie sich an leckeren Torten wieder stärken.

Zur abschließenden Siegerehrung war die TuS-Halle proppenvoll. Uwe Friedhoff und Arno Zier händigten den Teilnehmer/innen

jeweils eine Urkunde und den drei Ersten der einzelnen Läuferklassen einen Gutschein von der Firma FROSTA aus.

In diesem Jahr starten wir am 24. Mai wieder um 17 Uhr vor dem Kindergarten zum 37. Deichlauf. Aus der nachfolgenden Ausschreibung könnt ihr die Bedingungen und sonstigen Hinweise entnehmen. Sie haben sich nicht geändert, aber man kann ja zur Auffrischung mal reinschauen.

Die Strecken werden wir, aufgrund der letztjährigen „Verirrten“, noch gründlicher und wohl auch in geringeren Abständen markieren. Wir möchten ja schließlich, dass bei uns jeder ohne Umwege und wohlbehalten ins Ziel kommt.

Und noch ein Tipp für alle TuS-Mitglieder: Ihr braucht kein Startgeld zu berappen. Da solltet ihr zugreifen, bzw. unbedingt mitlaufen. Es lohnt sich alle Male, schon der Bewegung und Gesundheit wegen.

Anmeldungen sind möglich unter www.wattzeit.de oder noch am Lauftag vor der Turnhalle bis zu einer ½ Stunde vor dem Start.

Wir wünschen allen Teilnehmern gutes Gelingen, viel Spaß und Freude beim Laufen.

Willy Jagielki & Arndt Neif



Start: Hier geht die Läuferchar, auf die lange und die kurze Strecke.



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



RAUS
INS
LEBEN.



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



37. Wremer Deichlauf

am Sonnabend, 24. Mai 2025, 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 **22. Mai 2025** online unter www.tus-wremen09.de oder www.wattzeit.de möglich.

Die Anmeldung ist nur gültig, wenn das gesamte Startgeld bis spätestens **23. Mai 2025** 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 2008 / **8,00 Euro** für **Erwachsene** (Jahrgang 2007 und älter). **Für Mitglieder des TuS Wremen 09 ent-**



37. WREMER DEICHLAUF

fallen 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 17.08.2025 / Wanna, Straßenlauf „Rund um Wanna“ am 06.09.2025.

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



EHRUNGEN VON LANGJÄHRIGEN UND VERDIENTEN VEREINSMITGLIEDERN

Mit der 1925 geweihten Vereinsfahne im Rücken, bestickt mit Turnvater Jahn und dem „Kleinen Preußen“, eröffnete der 1. Vorsitzende Uwe Friedhoff im Restaurant „Wremer Fischerstube“ die Jahreshauptversammlung. Nun ist also auch unsere Vereinsfahne 100 Jahre alt. Sehr gut erhalten, immer noch schmuck anzusehen, aber natürlich nur, weil sie auch zwischenzeitlich 1982 restauriert wurde und mit ihr sehr pfleglich umgegangen wird. In ihrer Freizeit ruht sie nämlich in einem eigenen Fahnen-schrank im TuSculum und wartet geduldig auf ihre Einsätze.

Nun durfte sie wieder raus, zur alljährlichen Hauptversammlung, um hier insbesondere für die Ehrung von langjährigen und verdienten Mitgliedern einen würdigen Rahmen zu geben.

Viele zu Ehrende waren eingeladen, fünf kamen gern, etliche waren leider verhindert und einige wünschten bedauerlicherweise keine Ehrung. Aber jeder so wie er möchte.



Mechthild strahlt und genießt, 75 Jahre im TuS. Was für eine lange Zeit!

So freute sich der Vorsitzende ganz besonders über Mechthild Hüner, die für ihre 75-jährige Vereinszugehörigkeit mit dem Applaus der Versammlung eine Treuerkunde mit einem Blumenstrauß erhielt. Uwe sprach Mechthild seinen Dank für diese lange Zugehörigkeit aus und wusste, dass die Jubilarin nach dem Kinderturnen als junge Frau in der Leichtathletiksparte von Heinz Friedrichs sehr aktiv und erfolgreich war. Später schloss sie sich den Frauen beim Hallenturnen an und war dort bis vor wenigen Jahren noch wöchentlich dabei.

Für seine 65jährige Vereinsmitgliedschaft wurde Werner Stelling mit einer besonderen Urkunde bedacht und vom Vorsitzenden beglückwünscht.



Werner trägt sie gelassen und mit aufrichtiger Freude, die Urkunde. Diese 65 Jahre TuS kann ihn keiner mehr nehmen.

Wie für fast alle Kinder war das Turnen im Verein Pflicht. So erhielt auch Werner, unter der Leitung der damals noch sehr jungen „Tante Dorte“ Kaschubats, auf der Tanzfläche



im Deutschen Haus, die ersten Leibesübungen beigebracht.

Aber das runde Leder lockte und so spielte Werner in der Schüler- und Jugendmannschaft und später in der 3. Herren und in der Alten Herren mit Begeisterung Fußball. Unser „TuS“, wie Rolf Zeitler seit Jahrzehnten liebevoll genannt wird, konnte ebenfalls für seine 65-jährige Vereinstreue eine Urkunde in Empfang nehmen. Uwe ließ kurz seine Eckdaten Revue passieren: aktiver Fußballer, Schiedsrichter, Jugendtrainer und Betreuer, Fußballfachwart, im Sportschiedsgericht vertreten, Inhaber der Silbernen und Goldenen Ehrenzeichen vom TuS, Kreissport- und Landessportbund und vom Kreis- und Bezirksfußballverband und natürlich seit 2004 Ehrenmitglied in unserem Verein. Näheres könnt ihr über Rolf auch noch aus dem Heft von 2024, ab Seite 111 (Der TuS ist 80 geworden), erfahren.

Mit der Goldenen Ehrennadel und einer Urkunde für ihre 50 Jahre Mitgliedschaft wurden Ute Stelling und Harald Cassebohm ausgezeichnet.

Ute erhielt noch einen Blumenstrauß.

Beide Jubilare waren stets aktiv im TuS

unterwegs. Ute hat sich von Anfang an, als sie 1974 von Nordholz zu ihrem zukünftigen Ehemann nach Wremen zog, beim Fraueturnen wohl gefühlt und hält sich bis heute in dieser Gemeinschaft fit. Ende der 80er, als die Frühjahrskuren in Wremen boomten, war Ute auch mal mit dem Joggen angefangen, aber diese Bewegung „verlief“ sich dann auch wieder.

Harald hatte seinen sportlichen Einstieg selbstverständlich beim Kinderturnen auf dem Saal im Deutschen Haus. 1977 war endlich die Schulturnhalle fertig und der dunkle Saal war Geschichte. Harald schlüpfte aber danach schnell aus den Turnschuhen in die Fußballstiefel und spielte sich durch die Jugendmannschaften hoch bis in die 1. Herren der SG Wremen/Mulsum. Er war ein technisch sehr versierter und unheimlich flinker Spieler, außerdem mannschaftsdienlich und trug so manches Mal entscheidend zum Sieg in der Bezirksliga bei.



Ute mit Urkunde und Blumen im Arm und den Vereinspräsidenten an ihrer Schokoladenseite.



Harald präsentiert stolz die Ehrenurkunde. Kommt ja auch nicht alle Tage vor.

Für ihre 25-jährige Mitgliedschaft erhielt Claudia Schwarzer die Silberne Ehrennadel mit einer Urkunde und einem Blumenstrauß ausgehändigt.



Auch für Ihren Ehemann Johan Schwarzer-Wiggen, der ebenfalls 25 Jahre dem TuS angehört, nahm sie die Urkunde und silberne Anstecknadel mit.



Claudia seit 25 Jahren im TuS aktiv und freut sich sichtlich sehr über ihre Blumen ... und natürlich über die Urkunde.

Anfangs genoss Claudia das Joggen mit oder ohne Gruppe und fand dann Spaß und

Freude beim Aerobic. Aus einer Mutter-schaftsvertretung entwickelte sich ein paar Jahre später für sie die Übernahme dieser Gruppe. Die junge Mutter war nicht zurück-gekehrt und Claudia modernisierte 2010 das Training. Seitdem bringt Claudia wöchent-lich mit ihrem Powerprogramm „Fitness mit Musik“ die Mädels und ab und an auch mal mutige Jungs kräftig ins Schwitzen.

Ehemann Johan ließ es immer gemächlicher angehen und drehte mit seiner Claudia oder allein seine Laufrunden um Wremen, soweit es sein Seemannsjob zu ließ.

Den an diesem Abend verhinderten Mit-gliedern wird Uwe persönlich die Ansteck-nadeln mit Urkunden nachträglich aushän-digen.

Dies sind für 25 Jahre Vereinstreue: Ingrid Waitschat und Helmut Klett.

Für ihre 50-jährige Mitgliedschaft: Elke An-nis, Thorsten Annis und Werner Blohm.

Für ihre 65-jährige Zugehörigkeit: Detlef Meyer und Wilhelm Hörmann.



V.l.: Claudia Schwarzer, Werner Stelling, Ute Stelling, Rolf Zeitler, Mechthild Hühner, Harald Cassebohm und Uwe Friedhoff.



Und während unserer Redaktionssitzung in der Woche nach der Jahreshauptversammlung konnte Vorsitzender Uwe unserem Redaktionsmitglied und Jubilar Werner Blohm für seine 50-jährige Mitgliedschaft die Goldene Ehrennadel mit Urkunde im TuSculum aushändigen.



Werner wurde geehrt und hält still, denn für Uwe ist es gar nicht so einfach, die Goldene Anstecknadel am Pullover festzukriegen.

Werner dankte für diese Ehrung und erzählte, dass er seine Fußballkarriere in Mieselwarden-Engbüttel, hinter der Scheune von Heini Fitter, begonnen habe. Fast jeden Abend wurde mit Rolf Meinken, Reiner von Glahn, Volker Hinners, Armin Rinko, Norbert Boos, Rainer Zemke, wenn Heini mit dem Melken fertig war, gekickt. Erst mit 18 Jahren trat Werner in den TuS ein und spielte in der 3. und 2. Herren und um 1980 sogar eine Zeitlang in der 1. Herrn mit Uwe zusammen. Aber hier wollte der Durchbruch nicht gelingen und 1984 musste Werner sowieso beruflich nach Berlin. Nach der Rückkehr 1996 war Werner (nun mit einem Doktor vor dem Namen) in der Ü40 und ist bis heute noch in der Ü50 aktiv. Vor zwei Jahren wurde auf Werners Mitinitiative die Bogenschießgruppe im TuS gegründet, deren Spartenleiter er ist. Die Redaktion wünscht allen Jubilaren, bleibt gesund und fit und dem TuS treu.

Willy Jagielki





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!

Physiotherapie – Wenn der Schmerz sagt: „Leg dich mal hin!“ und der Therapeut antwortet: „Auf keinen Fall!“

Es gibt Momente im Leben, da schreit der Körper förmlich nach Ruhe. Der Rücken zwickt, der Nacken ist steif, und das Knie fühlt sich an, als hätte es einen persönlichen Rachefeldzug gegen dich gestartet. In solchen Situationen ist der Impuls klar: Sofa, Kuscheldecke, und bloß keine Bewegung. Doch genau an diesem Punkt tritt die Physiotherapie auf den Plan – mit einer Mission, die oft alles andere als gemütlich klingt: Bewegung, Dehnung und manchmal sogar Schmerz, der sich „gut anfühlen soll“. Klingt widersprüchlich? Willkommen in der Welt der Physiotherapie!

„Hier tut’s weh!“ – „Perfekt, dann fangen wir genau dort an.“

Ein typischer Besuch beim Physiotherapeuten beginnt mit der Frage: „Wo tut es weh?“ Das mag harmlos klingen, doch der erfahrene Patient weiß, dass diese Frage oft der Beginn eines kleinen Leidenswegs ist. Denn der Therapeut freut sich geradezu, wenn man ihm eine Problemstelle zeigt. Es ist, als hätte man einem Mechaniker erzählt, dass der Motor komisch klingt – ab da wird geschraubt und getestet. Und das betrifft nicht nur akute Schmerzen, sondern auch die Leiden, die wir uns über die Jahre selbst eingebrockt haben.

Der Feind im Alltag: Sitzen

Wusstest du, dass 80 % aller Rückenschmerzen unspezifisch sind? Das bedeutet: Es gibt keinen eindeutigen Grund, warum dein Rücken rebelliert. Meistens liegt es schlicht am Sitzen – zu viel und zu lange. Ob im Büro, im Auto oder auf dem Sofa: Unser Alltag ist darauf ausgelegt, möglichst bequem zu sein. Dummerweise ist genau das



das Problem. Unser Körper wurde für Bewegung geschaffen. Muskeln, Bänder, Gelenke – alles will benutzt werden. Stattdessen parken wir unseren Hintern stundenlang auf Stühlen, bis die Hüfte steif wird, das Knie knackt und der Rücken sich meldet wie ein wütender Nachbar, der schon dreimal an die Wand geklopft hat.

Bewegung: Das Wundermittel, das wir verlernt haben

Es braucht keine teuren Geräte oder stundenlange Workouts. Ein bisschen Dehnen, ein paar Minuten Spazieren gehen oder sogar das gelegentliche Aufstehen vom Schreibtisch helfen schon enorm. Die Physiotherapie zeigt uns, dass der Körper dankbar ist, wenn wir uns um ihn kümmern. Und wenn du das nächste Mal denkst: „Ich kann mich doch jetzt nicht bewegen, es tut ja alles weh“, dann erinnere dich daran, dass genau das der Grund ist, warum du es tun solltest. Dein Rücken, deine Hüften und sogar dein Knie werden es dir danken – irgendwann.

Katrin Wohlers



Ihr Wärmepumpen-
Spezialist

Alsumer Straße 34 27639 Dorum
www.heisse-heizung.de Tel. 04742 - 25 42 96



HOLGER UND HANSI - FUNDAMENT DER VOLLEYBALL ABTEILUNG

Holger Wieting ist 1982 mit 16 Jahren aus der „Großstadt“ Bremerhaven nach Wremen gezogen.

Mit 16 bestimmt kein einfacher Schritt. Was macht man nun in dem Alter hier? Man geht zum Sport. Und so kam Holger zum Volleyball. Damals noch unter der Leitung von Josef Vollmannshäuser. Seitdem ist Holger, bis auf einen kurzen Abstecher nach Sievern, dem Verein treu geblieben. Am Anfang als aktiver Herrenspieler und später als Trainer der Damen und des Volleyball Nachwuchses.



Volleyball Spartenleiterin Kathrin Dahl und TuS-Präsident Uwe Friedhoff überbringen das „Danke schön!“ des gesamten Vereins an Holger Wieting (rot) und Hansi Grevenstein (schwarz) für ihren jahrzehntelangen Einsatz in der TuS-Volleyballabteilung.

1994 kam Hansi Grevenstein dann zum ersten Mal als Trainer in den TuS. Zu der Zeit hatte der vorherige Damentrainer Peter Salz sein Amt niedergelegt. Bei einem Auswärtsspiel der Damen in Geestemünde wurde Hansi, der damals als Zuschauer in der Halle war, kurzentschlossen gefragt,

ob er nicht direkt an dem Spieltag die Mannschaft coachen kann. Natürlich hat Hansi nicht nein sagen können. Bis heute nicht, außer einer berufsbedingten Unterbrechung. Die ist aber mittlerweile auch schon 20 Jahre her.



Holger und Hansi inmitten ihrer Volleyball-Jugend und von Kathrin und Uwe.

Seitdem bilden Holger und Hansi gemeinsam das Fundament der Volleyball Abteilung.

Sie kümmern sich um die ganz Kleinen am Freitag in der Turnhalle und in den Sommerferien beim Ferienpass des Samtgemeinde-Jugendrings.

Der Nachwuchs rückt dann in die 2. Damennmannschaft nach, die natürlich auch von den beiden trainiert und betreut wird. Und das alles seit vielen Jahren.

Deshalb möchte der Verein einfach einmal danke sagen.

„DANKE Holger und Hansi!“

Kathrin & Uwe

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



Aufbau zur Sportwoche 2024. Willy, Nele und Kathrin packens ein.



Kein roter sondern ein blauer Teppich wird den Gästen der TuS-Sportwoche ausgerollt.



Eintritt für Erwachsene verboten! Die Idee der Kinder-Disco kam sehr gut an. Der Saal war voll.



Scarlett, Paula, Nele und Amelie waren eine tolle Besetzung der TuS-Kids-Cocktailbar. Danke, dass ihr so wunderbar für die Umsetzung der neuen Idee gesorgt habt!



Nach den Disco-Rhythmen wurde mit ebenso sportlichem Ehrgeiz wie auf dem Tanzparkett gereizt und geknobbelt.



Vielleicht hilft ein Gebet, damit die Sechser aus dem Becher purzeln?



Alea iacta est! Die Würfel sind gefallen. Die Spieler scheinen nicht sehr begeistert.



Auch beim Skat scheint der Sieger noch nicht festzustehen. Die Wettkämpfe sind im vollen Gange.



Der 36. Wremer Deichlauf stand am 25. Mai 2024 auf dem Programm der Sportwoche. Die Läuferinnen und Läufer holen sich Startnummer und Zeitnahmegeräte ab.



Beim Kuchenbuffet sind manche Läufer auch schon vorm Start gesichtet worden. Ob Sahneschnitten als Wegzehrung taugen?



Der Schulhof der Wremer Tjede-Peckes-Schule. In der TuS-Sportwoche ein bel(i)ebter Treffpunkt für die Aktiven.



V.l. Lothar und Axel führen die Läufer als Rad-Hasen sicher ins Ziel. Uwe Fiebig hat schon vor Jahren das Roller-Bike für sich entdeckt.



Der TuS-Präsident, Uwe Friedhoff, und Ortsbürgermeister und Schirmherr Hanke Pakusch schicken die Athleten auf die 5 Km und 16 Km langen Strecken.



Los gehts! Die Läuferchar ist unterwegs und freut sich auf die schönen Strecken durch die Wurster Marsch.



*Walker*innen sind beim Wremer Deichlauf herzlich willkommen und genießen das gemeinsame Lauferlebnis in der Gruppe.*



*Auch für viele Nichtsportler*innen ist der Deichlauf ein fester Termin im Kalender. Gucken, Klönen, Schnackn ist doch für jeden etwas - oder?*



Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Und beim Sport, wo Kalorien verbrannt werden, trifft das natürlich besonders zu.



*Die Nordic-Walker*innen des TuS Wremen 09 belohnen sich mit einem leckeren Stück Kuchen für die erbrachte sportliche Leistung.*



*Nach dem Deichlauf versammelten sich dann die Läufer*innen in der TuS-Turnhalle, um die Urkunden entgegen zu nehmen.*



Und am frühen Abend erschienen die ersten Gäste und stimmten sich auf die heißen Rhythmen der Erwachsenen-Disco ein.



Lets dance! Bis in die frühen Morgenstunden und bei toller Stimmung hielten die gut trainierten Tanzsportfreunde des TuS Wremen 09 durch.



Da waren sich auch die kritischen Zuschauer schnell einig: Das war eine Super-Straßenfußballmeisterschaft die Kevin und Thorsten Anis da am Sonntag organisiert haben.



Spannende Begegnungen, faire Spiele, gerechte Ergebnisse und vor allem die Teams bestehend aus Frauen und Männern haben für gute Unterhaltung gesorgt.



So wurde dann auch der letzte Tag der TuS-Sportwoche 2024 sportlich ein voller Erfolg. Wir freuen uns auf 2025 und laden alle herzlich ein!

FIT IN DEN SOMMER



Petra Hencken, Dipl. Oecotrophologin und Ernährungstherapeutin

Wir leben heutzutage im Schlaraffenland und die meisten von uns können sich, was Essen und Trinken anbelangen, alles kaufen.

Doch, wenn wir vermehrt zu den Lebensmitteln greifen, die unserer Gesundheit eher schaden,

statt gut zu tun, kann es sein, dass wir auf längere Sicht krank werden.

Einerseits: Das Wissen um gesunde Ernährung war nie so groß wie heutzutage, andererseits nehmen Ernährungskrankheiten wie Diabetes Mellitus Typ 2, Übergewicht, Gicht, Bluthochdruck etc. immer mehr zu. Doch, nur umfangreiches Wissen scheint nicht auszureichen. Andere Faktoren, wie der individuelle Alltag, Langeweile, Stress oder auch ein ungünstiger Mahlzeitenrhythmus spielen bei der Nahrungsaufnahme eine entscheidende Rolle.

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, warum wir überhaupt essen und trinken müssen?

Täglich müssen 206 Knochen, 656 Muskeln, 100 Milliarden Nervenzellen, 120.000 km Gefäße (3 x um die Erde) und vieles mehr versorgt werden.

Was auf den Tisch kommt, ist aber oft mehr, als das, was der Körper zum Sattwerden braucht. Auf die richtige Balance kommt es an.

Mindestens 6-8 Portionen Getränke (1 Portion ist ein Glas oder Tasse)

- Mineralwasser, Leitungswasser, unge-

süßter Kräuter- und Früchtetee, stark verdünnte Säfte

5 Portionen Gemüse und Obst (1 Portion ist eine Hand voll)

- Rohes, gegartes Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte sowie frisches Obst



Auch gesunde mediterrane Salate tragen zur richtigen Balance bei den Mahlzeiten bei.

4 Portionen Brot, Getreide und Beilagen (1 Portion ist eine Hand voll)

- Brot, Brötchen, Getreide (-flocken), Müsli sowie Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln
Bevorzugen Sie Vollkornprodukte!

3 Portionen Milch und Milchprodukte (1 Glas, 1 Scheibe, 1 Becher Joghurt)

- Milch, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse (fettärmere Produkte)

- + 1 Portion Fisch, Fleisch (3x pro Woche), Wurst oder Ei
- 1 Portion: 1 handtellergroßes Stück Fleisch, 2 handtellergroße Stück Fisch oder
- 2 Scheiben Wurst oder 1-2 Eier

2 Portionen Fette und Öle (1 Portion sind 1 Esslöffel)

- Butter, Speiseöl, native, kaltgepresste Öle (für Salate), Sahne

1 Portion Extras (Max. 2-3x/Woche)

- Süßigkeiten und süße Getränke, Gebäck, salzige und fettreiche Snacks, Alkohol
- 1 Portion: max. 1 Hand voll (z.B. 1 kleines Stück Kuchen, 1 Riegel Schokolade oder 1 Glas süßes/alkoholhaltiges Getränk)

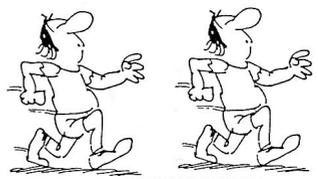
Und Sport eignet sich für weit mehr als zum Kalorien verbrennen. Wer sich regelmäßig bewegt, tut damit seinem Körper Gutes. Viele Sportarten können sogar gegen Krankheiten helfen – manchmal sogar besser als Medikamente.

Und trotzdem, die Garantie haben wir alle nicht.

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

Ihre Petra Hencken

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



INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG & GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Dipl. Oec. troph. Petra Hencken
Ernährungswissenschaftlerin

Wir bieten an:

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

Zertifiziert
und von
den Krankenkassen
anerkannt!



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

DER TUS SORGT FÜR ZUSAMMENHALT

Ja, Aufräumen ist wichtig. Sparen natürlich auch. Alles darf und muss mal kritisch hinterfragt werden. Auch bei uns Zuhause. Ist das Kunst, nur Gewohnheit oder kann das sogar weg?! Man muss nur aufpassen, dass man beim Aufräumen nicht zu viel Schwung entwickelt und Dinge wegschmeißt, die man hinterher noch ganz gut gebrauchen kann oder die vielleicht ganz dringend gebraucht werden. Das kennt doch jeder. Kaum ist der alte Winkelschieber, den man nie nicht benutzt hat, mit der Müllabfuhr Richtung MBA unterwegs, wird er einen Tag später händeringend benötigt.

Auch die Politik muss ordentlich haushalten – keine Frage. Das darf aber nicht, wie von dort vereinzelt kürzlich angeregt, der Grund sein, aus Steuermitteln geförderte und vielleicht unliebsame gemeinnützige Einrichtungen zu hinterfragen und ggfs. auf die Streichliste zu setzen.

Gerade in der heutigen Zeit ist zivilgesellschaftliches Engagement im Rahmen unserer freiheitlichen Grundordnung vom Staat zu fördern. Auch wenn dieses Engagement selbstbewusst, kritisch und für die Politik

manchmal sogar etwas unbequem daherkommt. Es stärkt unsere Demokratie! Und zwar stärkt es unsere Demokratie nicht immer dadurch, dass man Politik macht, sondern manchmal auch schon dadurch, dass man hüpfert, springt, fußballert, grünkohlwandert und weihnachtsfeiert! Glaubt man kaum, is aber so!

Schauen wir uns doch nur einmal an, was für ein wunderbarer Schatz gemeinnützige Sportvereine für unsere Gesellschaft sind:

Gemeinsam stark: Lokale Sportvereine und ihre Rolle in der Gesellschaft

Lokale Sportvereine sind bedeutende Institutionen in unserer Gesellschaft, die weit über sportliche Aktivitäten hinausgehen. Sie fördern soziale Integration und tragen wesentlich zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der Menschen bei. Lokale Sportvereine leisten zahllose Beiträge und sind für eine gesunde und vernetzte Gesellschaft unerlässlich.

Soziale Integration durch Sport

Sportvereine spielen eine entscheidende Rolle bei der sozialen Integration. Sie



Für die Kleinsten und für die nicht so kleinen, dass Sportangebot beim TuS ist riesengroß.

bringen Menschen mit unterschiedlicher Herkunft, verschiedene Altersgruppen und soziale Schichten zusammen. Durch gemeinsame sportliche Aktivitäten entstehen neue Freundschaften und Netzwerke, die das soziale Zusammenleben festigen und bereichern. Sport schafft eine gemeinsame Basis, auf der Vorurteile abgebaut und gegenseitiges Verständnis gefördert werden. Geschlecht, Alter, Religion, Hautfarbe, sexuelle Orientierung sind für eine Mitgliedschaft und die Teilnahme an den Aktivitäten völlig unerheblich. Ein Beispiel hierfür sind unter anderem Menschen mit Migrationshintergrund, die zumeist problemlos in die Sportgemeinschaft integriert werden und wobei die gemeinsame sportliche Betätigung Basis auch für den interkulturellen Austausch und das gegenseitige Kennenlernen ist.



Egal wo wir herkommen oder wie wir aussehen, im TuS ist für alle Platz.

Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens – ja auch!

Die regelmäßige körperliche Aktivität ist wichtig für die Gesundheit. Sportvereine bieten zahlreiche Möglichkeiten, sich fit zu halten und einem gesunden Lebensstil nachzugehen. Der Turn- und Sportverein Wremen bietet schon heute für einen sehr erschwinglichen Mitgliedsbeitrag von Akro-

batik über Frauengymnastik und Floorball bis hin zum Walken eine große Vielfalt von nahezu 20 Sportarten an. Und die Entwicklung ist noch nicht beendet. Neue Möglichkeiten im Leichtathletiksport wird eine Kunststoffbahn am Sportplatz schaffen, um die der Vorstand sich für seine leichten Athleten bemüht.

Ehrenamtliches Engagement

Ehrenamtliches Engagement ist ein Herzstück des TuS. Ohne die vielen freiwilligen Mitglieder, die ihre Zeit und Energie in das Gelingen des Vereinslebens investieren, könnten viele Angebote nicht aufrechterhalten bleiben. Ehrenamtliche Trainer, Betreuer, Organisatoren und Helfer tragen wesentlich dazu bei, dass der Verein reibungslos funktioniert und zahlreiche Aktivitäten und Projekte umgesetzt werden können. Das



ehrenamtliche Engagement im lokalen Sportverein bietet aber auch verschiedene Möglichkeiten, wie das Erlernen von neuen Fähigkeiten, die Übernahme von Verantwortung und die Erweiterung des eigenen sozialen Netzwerks. Es stärkt zudem das Gemeinschaftsgefühl und vermittelt Werte wie Teamgeist, Fair Play und Solidarität. Das Ehrenamt ist nicht nur eine wichtige



Natürlich finden auch die Erwachsenen eine passende Sportart im Verein. Und wer keinen Sport mag, fürs Ehrenamt werden immer Leute gesucht.

gesellschaftliche Aufgabe, es nützt auch der Person, die es übernimmt. Darum: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Jugendangebot und Persönlichkeitsentwicklung

Natürlich spielen lokale Sportvereine und auch der TuS eine wichtige Rolle in der Jugendarbeit. Sie bieten Kindern und Jugendlichen nicht nur eine sinnvolle und gesunde Freizeitbeschäftigung, sondern fördern auch deren persönliche Entwicklung. Durch den Sport lernen junge Menschen Teamarbeit, Rücksichtnahme, Disziplin, Durchhaltevermögen und den Umgang mit Siegen und Niederlagen, was zum Leben dazu gehört und im späteren Leben sehr nützlich ist. Das Engagement jedes Einzelnen im Verein ist ein Schatz, der in Zeiten der Digitalisierung noch kostbarer wird. Gerade die lebendige Atmosphäre in Sporthallen und auf Sportplätzen vermittelt Gesichtspunkte, die digitale Plattformen nur selten ersetzen können: persönliche Ansprache, gegenseitiges Helfen und jenes unnachahmliche Gefühl, Teil einer großen Gemeinschaft zu sein. Die Vereinsstrukturen sind das Bindeglied, das unterschiedliche Menschen zusammen-



bringt, indem es Freude, Freundschaften, Hilfsbereitschaft und Engagement fördert.

Gemeinschaft und Zusammenhalt im Dorf

Als ein zentraler „Treffpunkt“ für möglichst viele Wremerinnen und Wremer will unser TuS Wremen 09 gemeinsam mit anderen befreundeten Vereinen das Gemeinschaftsgefühl und den Zusammenhalt in der ganzen Gemeinde stärken. Innerhalb des Vereins geschieht das durch Veranstaltungen wie Sportwochen, gemeinsame Ausflüge, Weihnachtsfeiern etc. Sie fördern das Miteinander, unabhängig davon, ob es sich um Aktivmitglieder, Vereinsvorstände, Trainer, Betreuer oder Interessierte handelt. Darüber hinaus und mit anderen befreundeten Vereinen gemeinsam geschieht das aktuell ganz wunderbar mit der Freiwilligen Feuerwehr, dem Schützen- und dem Tennisverein im jährlichen Zusammenspiel, für Veranstaltungen, die über das reine Sport treiben hinausgehen, bei der Ausrichtung vom österlichen Brauchtumsfeuer, beim Maibaumholen, -aufstellen und -abnehmen, beim Erntedankfest und dem Weihnachtsmarkt. Sie bieten einen Raum, in dem Menschen



Erntefest, Osterfeier und Weihnachtsmarkt organisieren TuS, Feuerwehr, Schützenverein und Tennisclub gemeinsam. Das sorgt für Zusammenhalt im Dorf.

gemeinsame Interessen verfolgen, sich austauschen und einander unterstützen können. Ähnlich positive Wirkungen, wie die hier genannten, gehen natürlich auch von anderen gemeinnützigen Vereinen in unserem Ort und anderswo aus, in denen sich Menschen zusammengefunden haben und sich im Ehrenamt bemühen Gutes zu tun.

Fazit

Einer repräsentativen Umfrage von Infratest dimap zur Themenwoche „Was hält uns

zusammen?“ zufolge sind Sportvereine die mit Abstand wichtigsten Institutionen für das Gemeinschaftsgefühl in Deutschland! Im Sportverein erleben die Deutschen noch eine Gesellschaft, die zusammenhält, in der man für die Gemeinschaft einsteht und sich gegenseitig unterstützt.

Die Politik tut gut daran, den hohen Wert der lokalen Sportvereine in unserem Land zu erkennen und sie gerade in Krisenzeiten durch

Arno Zier



Ganz wichtig für alle Wremerinnen und Wremer: Funktionierende Vereine. Sie sorgen für sinnvolle Freizeit und Zusammenhalt im Ort.



NORDSEEKOM

TELEFONIE  INTERNET



WIR VERBINDEN
KOMMUNIKATION AUS LEIDENSCHAFT



 WWW.NORDSEEKOM.DE  04705 951720  NACH VEREINBARUNG



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

HEIJS MIT DE TIED N'RICHTIGEN WORSTER JUNG WORN*

Zum 90. Geburtstag von Wolf-Dieter Lutz

Nein, in einem schicken kurzen Fußballdress als einschussbereiten linken Flügelflitzer kurz vor dem 16-Meter-Raum hat ihn wohl niemand so recht in Erinnerung und ob er weiland bei einer Spartakiade rekordverdächtig aufgefallen ist, haben wir diesseits der trennenden Mauer auch nie erfahren. Wahrscheinlich wird der Sieg als Riegenführer eines internationalen Teams bei einem Tauziehwettbewerb im indischen Rajasthan der größte sportliche Erfolg bleiben, den Wolf-Dieter Lutz in seiner aktiven sportlichen Laufbahn je erreicht hat. Immerhin!

Vielleicht war seine Laufbahn, sein Leben, auch weniger durch herausragende sportliche Leistungen und Aktivitäten, als mehr durch einen praktizierten „Sportsgeist“ geprägt, der ihm zweifelsohne bei all seinen

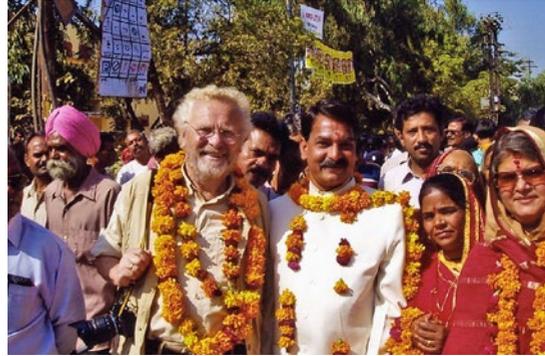


Wolf-Dieter Lutz

sportlichen, politischen und privaten Plänen und Vorhaben innewohnte und der dem TuS zwar nicht auf dem Platz, aber bei vielen sportpolitischen Entscheidungen in den Ausschüssen, Gremien und Räten zu Gute kam. Die Tugenden, die auch einen Spitzensportler auszeichnen, die konnte Wolf-Dieter Lutz dort stets ausdauernd und trickreich einsetzen. Mit Kraft, Schnelligkeit und hoher Intelligenz strebte er ausdauernd mit hohem Durchsetzungsvermögen, was seine Widersacher schier zur Weißglut brachte, zum Ziel.

* Landrat Martin Döscher (CDU) bei der Gratulation zum 60. Geburtstag

Wohl dem also, der in seinem Team mitspielte. Wolf-Dieter Lutz war und ist ein „Unterschiedsspieler“ und für seine Mannschaft häufig der Garant des Erfolges.



Wolf-Dieter Lutz – Einst erfolgreicher Riegenführer eines internationalen Teams beim Tawzieh Wettbewerb im indischen Rajasthan.

Kaum in Wremen schon im TuS

Der TuS Wremen 09 darf sich freuen, einen solchen fairen Sportsmann in seinen Reihen zu haben, der viele schöne Erfolge mit und für den Sportverein errungen hat. Schon 1963, noch ein Jahr bevor er sich an seine liebe Ehefrau Helga band, erklärte er seine Zugehörigkeit zu seinem Verein, dem Turn- und Sportverein Wremen von 1909. Es hat ein wenig gedauert bis es so richtig zwischen ihnen funkte, aber inzwischen, 25 Jahre nach ihrem Gatten, hat auch Helga den Weg in den Verein gefunden und ist ein ebenso unverzichtbares Mitglied wie ihr lieber Mann.

Wolf-Dieter Lutz ist am 15. Februar 1935 in Mumsdorf, einem Ortsteil von Meuselwitz, in der heutigen BRD, geboren. Im fernen Thüringen legte er 1953 sein Abitur ab und



Hochzeit bei Lutzens - Anno 1964.

begann in Dresden Pädagogik mit den Fächern Geschichte und Geografie zu studieren. Schon sehr früh wurde also der Grundstein für seine redaktionelle Arbeit in der Wremer Vereinszeitung gelegt, wo er sich sehr erfolgreich u. a. mit den Schwerpunkten Sportgeschichte und Internationales auseinandersetzte. 1956 folgte der verbotene Eintritt in die Ost SPD weg! Dafür: 1956 folgte bei einem Besuch im Wedding, der Eintritt in die West SPD. Bei der Rückkehr in die DDR blieb das Parteibuch allerdings sicherheitshalber im Westen und fand erst später den Weg zu seinem Besitzer. 1957 mit 22 Jahren dann Flucht aus der DDR und 1958 wird Wolf-Dieter Lutz Wremer und schließt sich den Genossinnen und Genossen des freien Westens an der Nordseeküste an. Ein Ergänzungsstudium für das zweite Staatsexamen wird in Osnabrück absolviert und die erste Lehrerstelle in der Gemeinde Wremen angetreten, der dann eine Abordnung an die Schule Misselwarden folgt. Nach Auflösung der Schule Misselwarden geht es 1966 zurück an die Mittelpunktschule Wremen. Schon 1965 hatte Wolf-Dieter Lutz den SPD Vorsitz im Landkreis Wesermünde inne und 1968 zog er erstmals als Ratsherr in den Wremer Gemeinderat ein. Einer der



Grundsteinlegung TuS-Turnhalle - Wolf-Dieter Lutz ist dabei und mit Benno Lübs in kommunalpolitischer Diskussion.



Zum 100jährigen Jubiläum des TuS war Wolf-Dieter selbstverständlich auf dem Festwagen des Wremer Sportvereins dabei.

Beschlüsse dieser ersten Sitzung: Der TuS Wremen 09 bekommt die Materialkosten für die Renovierung des Umkleieraumes gestellt. Der Start einer langen, innigen Freundschaft zeichnete sich ab. Natürlich haben auch andere Ratsmitglieder diesem Beschlussvorschlag zugestimmt, aber wie gesagt, gut den Unterschiedsspieler in seinem Team zu haben!

Die politische Karriere des Wolf-Dieter Lutz nahm ihren Lauf, die sportliche stagnierte weiterhin und für die sportpolitischen Entscheidungen war das auch gut so! 1968 wurde der nicht gleich mitrealisierte Bau der Gymnastikhalle an der 1966 eingeweihten neuen Schule von Lutz und der SPD aufgegriffen und auch im Zuge der Verwaltungs- und Gebietsreform wurde so lange dafür gekämpft, bis der Samtgemeinde Bürgermeister Lutz am 11. März 1977 das 827.000,-€ teure Projekt einweihen konnte. Für zwei noch kurz vor Fertigstellung fehlende Badminton-Felder hatte der Bürgermeister eine unbürokratische Lösung parat, um diesen „Fehler“ zu beheben. Gut einen Sportkameraden als Bürgermeister zu haben!

Beruflich war Wolf-Dieter Lutz ab 1976 bis 1986 Schulleiter an der Schule in Midlum, danach übernahm er bis zu seinem Ausstand im Jahre 1992, nach 42 Schuljahren, als Schulleiter die Schule in Wremen.

In der Politik hat Lutz in zahlreichen Gremien für unseren Verein, für unser Dorf, für die Menschen in der Region und damit für die Demokratie in unserem Lande gestritten. Seit 1968 im Wremer Gemeinderat, seit 1974 Mitglied im Samtgemeinderat bis 2005, davon seit 1976 zwanzig Jahre als Samtgemeindebürgermeister, 1977/78 als Abgeordneter im Landtag Niedersachsen. Und immer wieder auf kommunaler Ebene ein faires Ringen um gute Entscheidungen für seinen Verein. Um Finanzmittel zum Beispiel

für die Sportplatzinstandsetzung, um jährliche Zuschüsse für die Vereinskasse, nicht nur, damit der Schatzmeister ruhig schlafen konnte, sondern damit das Sportangebot für jung und alt vor allem aufrecht erhalten bleibt. Maßnahmen die in den Jahren folgten, wie zum Beispiel die Errichtung der TuS-Turnhalle im Jahre 2005 begleitete und unterstützte Lutz aus Überzeugung sportlich engagiert nach Kräften.

Sportfächer und Infrastrukturen eine gesellschaftspolitische Herausforderung

Wolf-Dieter Lutz waren die Bedeutung des Sports und der sportlichen Infrastruktureinrichtungen auch für die ländliche Entwicklung schon sehr früh sehr bewusst, und er warnte als Vorsitzender des Sportausschusses des Wremer Gemeinderats in der TuS-Festschrift zum 60. Vereinsjubiläum gar vor Abwanderungs- und Landfluchtendenzen, wenn diese Fragestellungen von der Politik vernachlässigt werden. Diese Position hat auch heute an Aktualität an nichts verloren. Zehn Jahre später hält er fest, dass der Stellenwert des Sports dem Fächerangebot der Schulen i. d. R. nicht seiner gesellschaftspolitischen Bedeutung entspricht. Er fordert in seinem Positionspapier die Politik auf, durch angemessene Entscheidungen diese Missstände zu beseitigen. Ich wiederhole mich: Wohl dem TuS, der solche Köpfe und Ideen in seinen Reihen hat!

Auch beim Heimatkreis maßgeblich beteiligt

Natürlich ist Lutz auch dabei, als man sich in Wremen anschickt eine Einrichtung ins Leben zu rufen, die sich liebevoll um die Bewahrung der Historie und um die Zukunft unseres schönen Marschendorfes kümmert.

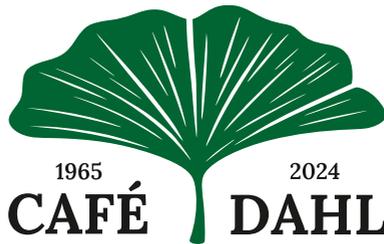
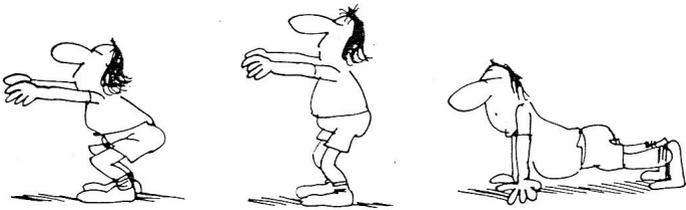
Er ist nicht nur dabei, er ist Initiator und

und fern tragen in diesem Zeitraum seinen Namen und haben Leserinnen und Leser gut unterhalten und amüsiert. Es war für die gesamte Redaktion eine Ehre mit diesem Teamplayer bei der Erstellung der Wremer Vereinszeitschrift zusammenzuarbeiten. Wir haben seinen Abschied sehr bedauert.

Am 15. Februar 2025 ist Wolf-Dieter Lutz 90 Jahre alt geworden. Die Wremer Redaktion gratuliert dem Jubilar nachträglich und wünscht ihm noch viele schöne Jahre auf dem demokratischen Teil unseres hoffent-

lich immer friedlicher werdenden Planeten! Er ist damit der lebende Beweis, dass man entgegen der Meinung zahlreicher Medizinmänner und Gesundheitsapostel, auch ohne viel Sport zu treiben alt werden und fit bleiben kann. Vielleicht stimmt aber ja auch die Winston Churchill zugeschriebene Antwort auf die Frage, warum es ihm im hohen Alter so gut geht, die er mit „No sports!“ beantwortet haben soll.

Arno Zier



Das Café Dahl: Tradition trifft auf Moderne

Seit 1965 ist das Café Dahl ein fester Bestandteil unseres Dorfes. Mit viel Liebe führen wir diese Tradition fort. Unser neues Logo mit dem Ginkgo-Blatt symbolisiert die Brücke zwischen Vergangenheit und Zukunft.

In der Wintersaison öffnen wir freitags bis sonntags
von 9:00 bis 12:00 Uhr und 14:30 bis 19:00 Uhr.

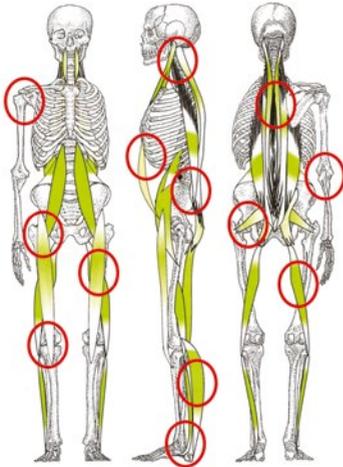
Nutzen Sie die Chance: Unser Frühstück servieren wir noch bis zum 4. Mai!

Die Sommersaison startet am 17. Mai und dauert bis zum 14. September:
Dienstags bis samstags von 14:30 bis 21:00 Uhr, sonntags bis 19:00 Uhr.

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung!

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



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



WIE KÖNNEN BANDSCHEIBENVORFÄLLE ENTSTEHEN?

Eine Ursache ist häufig unser oftmals viel zu langes Sitzen in unserem Alltag.

Daraus kann sich eine Schon- und Fehllhaltung ergeben, weil eine große Muskelgruppe, genannt Hüftbeuger, sich umgangssprachlich „verkürzen“ kann.

Dieser Muskel ist ungefähr so dick wie das eigene Handgelenk und fängt auf der Innenseite der Lendenwirbel an (das ist genau die Stelle, an der erst ein Hohlkreuz entstehen und dann der Bandscheibenvorfall passieren kann) und endet am oberen Teil des Oberschenkelknochens.

Dieser „verkürzte“ Hüftbeuger zieht uns in ein immer größer werdendes Hohlkreuz.

Die Wirbelkörper üben dadurch einen immer größer werdenden Druck auf den hinteren Teil der dazwischenliegenden Bandscheiben aus.

„Hexenschüsse“ sind oft die Vorboten der Bandscheibenvorfälle von morgen.

Die Bandscheiben bestehen aus einem festen Faserring außen und einem weichen Teil innen.

Ein zu großer Druck kann dann den Faserring vorwölben oder sogar sprengen, so dass der weiche Teil (siehe Seite 104, Bild 4, rote Stellen) sich verschieben (Bandscheibenvorwölbung) oder austreten kann (Bandscheibenvorfall).

Wie sehr wir in einem Hohlkreuz stehen oder uns bewegen, merken wir selber meistens gar nicht – unser Körper hat unsere Schon- und Fehllhaltung als „normal“ abgespeichert.

Auf Bild 2 und 3 (Seite 104) lässt sich sehr gut sehen, wie aus dicken Bandscheiben immer dünnere Bandscheiben werden und an ursprünglich glatten Wirbeln eine Deformierung voranschreitet.

Mein Haltungstraining hat zum Ziel, sich seiner eigenen Körperhaltung bewusst zu werden und dann eine gerade und aufrechte Körperhaltung ohne Hohlkreuz mittels Spiralstabilisation zu erreichen (siehe Seite 104, Bild 1 rechts, rotes Band = aktive Muskelkette). Diese Körperachsenaufrichtung entlastet die Bandscheiben, kann Bandscheiben-



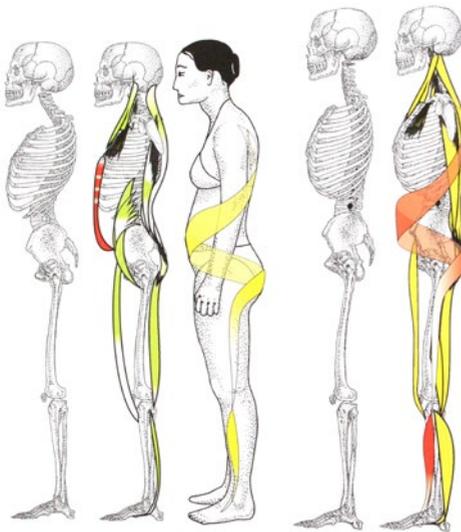
Inhaber : Marita Barth / Udo Schmidt
Tel. 0471/32017
Mobil. 01792003945

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

auf dem Dorfplatz

vorwölbungen und Bandscheibenvorfällen vorbeugen und zu Schmerzfreiheit führen. Viele weitere Infos zu meinem Haltungstraining finden Sie auf meiner Website www.feelstrong.de oder ganz persönlich bei Ihrem „Wremer Deichlauf“ am Samstag den 24. Mai 2025 – ich bin mit meinem Info-stand vor Ort.

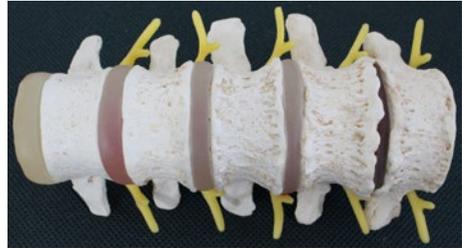
Ich freue mich auf Sie
 Anja Kempf
 feelstrong – Haltung ist ALLES
 01575 - 20 76 055



1. links: Fehl- und Schonhaltung mit Hohlkreuz (gelbes Band, inaktive Muskelkette)

- Becken nach vorne gekippt
- Po rausgedrückt
- hängende Schultern
- runder Rücken
- Kopf nach vorne verschoben

rechts: gerader Stand mit Aufrichtung durch Spiralstabilisation (rotes Band = aktive Muskelkette)



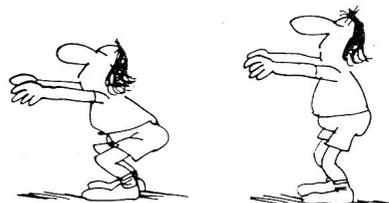
2. Lendenwirbelsäule von vorn



3. Lendenwirbelsäule von der Seite. Links: ein heiler, gerader Wirbelkörper mit einer dicken und heilen Bandscheibe. Rechts: ein zerklüfteter Wirbelkörper mit einer dünnen Bandscheibe.



4. Bandscheiben von oben – links unten: heile Bandscheibe. Mit rot: degenerierte Bandscheiben in verschiedenen Stadien.



REINHARD REHWINKEL - WARUM ICH NOCH IM TUS BIN

Moin Reinhard, du bist jetzt 28 Jahre im TuS und wir können dich in keiner Sparte finden. Warum bist du dann eigentlich in den TuS eingetreten?

Reinhard: Wir sind 1983 aus Stelle (Landkreis Harburg) mit unseren beiden kleinen Kindern nach Wremen gezogen. Wohnt man in einem Dorf und es gibt einen Sportverein, dann muss man da rein. Zumal das Kinderturnen für unsere Kleinen gerade richtig war. Also trat meine Frau mit den Kindern in den TuS ein.

Und du bist dann 1997 TuS-Mitglied geworden, warum?

Na ja, mittlerweile waren wir sehr gut eingelebt. Die Familienverhältnisse hatten sich geändert und neben meiner Lehrerstelle in Bremerhaven war ich SPD-Vorsitzender in Wremen, Mitglied im Gemeinde- und Samtgemeinderat und spielte in Debstedt und bei der Niederdeutschen Bühne Theater und hatte mich bei den „Müllfischern“ engagiert.

Ich dachte mir, du musst dich auch körperlich fit halten. Also habe ich angefangen das Sportabzeichen zu machen und bin Mitglied beim TuS geworden. Da mir aber dann doch die Zeit fehlte und scheinbar auch das Talent, beendete ich sehr bald wieder meine Aktivitäten.

Aber bei den jährlichen Straßenfußballmeisterschaften habe ich in der Mannschaft „Vorwärts Hofe“ als linker Stürmer mitgespielt und wir waren auch mal recht erfolgreich. Es war eine neue Erfahrung für mich, denn früher als Kind bei uns im Dorf und beim Schulsport musste ich immer ins Tor, wegen meiner fehlenden Schnelligkeit und Schussschwäche.



Reinhard Rehwinkel seit 28 Jahren Mitglied im TuS.

Aber du bist im TuS geblieben?

Also, was für eine Frage. Auch wenn ich unsportlich bin, bleibe ich natürlich im TuS und unterstütze den Verein gerne.

Reinhard, herzlichen Dank für das Gespräch.

Willy

www.Holz-Michel.info

Michael Prüß

Ihr Fachmann für individuelle Holzbaulösungen

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

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

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



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

Kunst und Keramik vom Wattenmeer GmbH



Namenstassen

Maritime Souvenirs

Keramik

Kunsthandwerk

Wremen, Wremer Specken 40 - am Bahnübergang

Montag - Sonntag 10.00 - 18.00 Uhr

Spardosen mit Namen



Frühstücksbretter mit Namen



Fisch oder Seepferd
Holz auf Treibholz

Tassen mit Namen
werden sofort angefertigt!



Haustürschilder



Wir gravieren dutzende Artikel per Hand!

WEIHNACHTSBAUMSPENDE DER SPD IN DIESEM JAHR FÜR DEN TUS WREMEN 09

Die Wremer SPD sammelte wie in jedem Jahr am 2. Sonnabend im Januar die ausgedienten Weihnachtsbäume ein. Die dafür eingenommenen Spenden waren in diesem Jahr für den TuS bestimmt.

So konnte der Distriktvorsitzende Micha Greiner unserem Vorsitzenden Uwe Friedhoff Ende Februar symbolisch einen Scheck über 800 Euro überreichen, denn der Betrag war bereits überwiesen.

gemäßige HiFi Stereo- und Mikrofonanlage auszutauschen.

Die Musikanlage wird vom TuS vielfältig genutzt. Nicht nur die Abteilungen „Fitness mit Musik“ und „Kids-dance“ sind auf diese Anlage angewiesen, sondern auch während der Sportwoche, den KSB-Schulungen, des Weihnachtsmarktes und bei diversen weiteren Geschehnissen wird sie im Laufe eines Jahres dringend benötigt.



Vorsitzender Uwe erhält Scheck vom SPD-Distriktvorsitzenden Micha Greiner.

Uwe brachte seine Freude zum Ausdruck und sprach seinen Dank im Namen des Vereins aus.

Dieser Betrag kommt uns sehr gelegen und wir freuen uns, nun kurzfristig die in die Jahre gekommene und defekte Musikanlage in der TuS-Halle gegen eine neue und zeit-

Wenn ihr also demnächst einmal Musik in den Sporthallen oder Uwe am Mikrofon die Tombolapreise verkünden hört, wisst ihr, dies kommt aus der neuen Stereoanlage der Weihnachtsbaumspendenaktion 2025.

Willy Jagielki

Kleberhoff
Malereifachbetrieb

Frank Kleberhoff
- Malermeister -

Tjede - Peckes Str. 34
Dorum



Email: frankkleberhoff@web.de

Maler- und
Tapezierarbeiten

Wärmedämmung

Fassadenbeschichtung

Bodenbelagsarbeiten

kreative Maltechniken

Tel.: 04742 - 25 36 82

Fax: 04742 - 25 36 93

Mobil: 0172 - 788 26 22

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

In der alten Molkerei – Speckenstraße 38

der
Radgeber



Tel. 04742 926608

E-Bikes • Service • Fahrradvermietung

DER KREISSPORTBUND CUXHAVEN BEIM TUS WREMEN 2025*Michael Vathke*

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Vereinsmitglieder im TUS Wremen!

Auch 2025 findet wieder die Ausbildung zur ÜL- C Lizenz in Wremen statt. Das geschieht allerdings unter anderen Vorzeichen, denn unser langjähriges Seminarhaus „Marschenhof“ hat endgültig seine Pforten geschlossen. Für weit Anreisende wird es nun schwieriger Übernachtungsmöglichkeiten im Ort und in der Umgebung zu finden.

Daher an dieser Stelle meine Bitte an Verantwortliche in Hotels, Pensionen und Ferienhäusern. Sprecht mich an, wenn es Möglichkeiten zur Übernachtung (Samstag auf Sonntag) für meine Kursteilnehmenden gibt. Durch die gute Ausstattung beim TUS mit Halle(n), Küche und Seminarraum ist die ÜL-Ausbildung des Kreissportbundes weiterhin in Wremen möglich. Wremen ist durch die regelmäßig ausgebuchten Lehrgänge ein Begriff beim Landessportbund Niedersachsen. Ehemalige Teilnehmende berichten mir noch heute von unserem schönen Küstenort. Danke für die gute Zusammenarbeit!

**Die Ausbildung 2025 findet an diesen Terminen statt:****ÜL C 30- Basislehrgang:**

10./11.05.25 (Sporthallen) + 24.05.25 (TH Mulsum)

ÜL C 40- Profillehrgang (Erwachsene)

14./15.06.25 + 28./29.06.25 (Sporthallen)

Resilienz für Trainerinnen und Trainer (Ref.: Meike Hoyck)

16./17.08.25 (Sporthallen), 15 LE ÜL B

Abenteuersport und Kleinstakrobatik (Ref.: Hanna Pilawa)

30./31.08.25 (Sporthallen) 15 LE ÜL C

Anmeldungen sind über das Bildungsportal des LSB Niedersachsen möglich:
<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/>

TUS-VEREINSFAHNE 100 JAHRE ALT

Der Wremer Turn- und Sportverein wurde am 28. März 1909 gegründet. Nun könnte man meinen, dass mit der Gründung auch eine Vereinsfahne in Auftrag gegeben wurde. Dem war aber nicht so. Die Herstellung einer solchen Fahne war und ist sehr aufwendig und der Erwerb teuer. Sechszehn lange Jahre wurde gespart bis dann Farben und Motive ausgewählt und die Fahne in Auftrag gegeben und 1925 an den Verein übergeben werden konnte. Am Pfingstsonntag wurde die Fahne dann feierlich geweiht.

Die Motive auf der Fahne

Auf der einen Seite dieser Fahne sieht man neben dem Schriftzug „Turn- u. Sportverein Wremen“ das Gründungsjahr 1909 und die seinerzeit aktuelle Jahreszahl 1925. Weiter mittig umrahmt dann Eichenlaub ein grün-weißes Wappen mit der goldenen Aufschrift „TuSPV Wremen 1909“ sowie eine Szene des Wremer Kutterhafens mit einem aufgetakelten Einmastsegler, der Wesermün-

dung, dem grünen Deich und in rot-weiß den Wremer Leuchtturm. Es empfiehlt sich also nicht die Hand dafür ins Feuer zu legen, dass das TuS Wappen immer schon die Farben rot-weiß trug und der Kleine Preuße immer schon schwarz-weiß geringelt war! Auf der zweiten, roten Seite der Fahne finden wir ein Portrait von Turnvater Friedrich Ludwig Jahn umrahmt von Eichenlaub und dem Turnerkreuz (frisch, fromm, fröhlich, frei) mit seinen vier horizontal und vertikal gespiegelten Buchstaben F sowie dem Schriftzug „Stähl die Sehnen deutsche Jugend - Wahr im Herzen Ehr u. Tugend!“

Turnvater Jahn - Wer war dieser Mann

Ob die Fahne auch heute noch diesen Leitspruch und das Bild von Turnvater Jahn tragen würde, sei einmal dahingestellt. Friedrich Ludwig Jahn (1778 – 1852) war ein deutscher Pädagoge, Nationalist und Begründer der Turnbewegung in Deutschland. Er gilt als zentrale Figur für die Entwicklung des Turnens als Breitensport und als Mittel



Unsere Vereinsfahne Vorder- und Rückseite. Man beachte das grüne TuS-Wappen und den rot-weißem Leuchtturm.

zur körperlichen und geistigen Erziehung. Er legte den Grundstein für die moderne Sportpädagogik. Die Ertüchtigung und Stärkung der deutschen Jugend förderte er aber insbesondere vor dem Hintergrund der Befreiungskriege gegen Napoleon. Jahn sah in der sportlichen Betätigung immer die Vorbereitung auf den Krieg gegen Frankreich. (Siehe: Lutz, Wolf-Dieter, Turnvater Jahn..., in „Die Wremer 2010“, Seite 75 ff.) Er war politisch aktiv und vertrat teils nationalistische und autoritäre Ansichten. Heute ist Jahn eine umstrittene Figur: Einerseits wird er als Pionier des Sports gewürdigt, andererseits kritisiert man seine nationalistischen Tendenzen. Sein Einfluss auf das deutsche Turnwesen ist jedoch unbestritten.

Neuanschaffung oder Instandsetzung



Die Vereinsfahne des TuS Wremen 09 von 1925 hier präsentiert von Rolf Jürgens und Wolfgang Bultmann sowie einer Fußballjugend-Auswahl im Jahre 1979 zum siebzigsten Vereinsjubiläum. V. l. Jan Böhme, Heiko Jahn, Andreas Cordts, Matthias Friedhoff, Jörg Börger (†), Henning Holst, Frank Schüssler, Thorsten Bredemeier, Stefan Schmidt.

Zurück zur bunt bestickten Fahne, die 55 Jahre lang bei unzähligen Festivitäten, Umzügen und Veranstaltungen Wind und Wet-

ter und auch sonstigen Unbilden standhielt, bis eine Instandsetzung erforderlich wurde. Die Alternative zur Restaurierung für 2.500,- DM war eine Neuanschaffung für 8.000,- DM. Die Verantwortlichen entschieden sich anno 1980 für die günstigere Variante. Und selbst die konnte nur mit der engagierten Unterstützung von zahlreichen Spendern realisiert werden, damit so ein tolles Stück Vereinsgeschichte gerettet werden konnte.



Die Vereinsfahne des TuS beim Schützenfest 1968. Fahnenabordnung v. l.: Klaus Brüning, Reinhold Gütebier, Friedhelm Griemsmann (†)

Auch heute, 100 Jahre nach der Fahnenweihe, ist die TuS Fahne aus dem Vereinsleben nicht wegzudenken. Ob bei eigenen Jubiläen oder denen befreundeter Vereine, bei Festumzügen zu Ernte- oder Schützenfesten, Trauerfeiern verdienter Mitglieder, Kommersabenden oder, oder, oder ... die Fahnenabordnung des Turn- und Sportvereins Wremen von 1909 ist mit der Fahne von 1925 immer dabei.

Arno Zier

EHEPAAR WIEBUSCH OHNE SPORT IM SPORTVEREIN

Moin ihr beiden, sagt mir bitte, warum seid ihr im späten Alter noch Mitglied im TuS geworden:



Waltraud und Hans-Heinrich Wiebusch

Waltraud: Aus beruflichen Gründen sind wir 1987 nach „Seerau in der Lucie“, einem Ortsteil von Lüchow, gezogen. Im Jahre 2011 ist erst Hans-Heinrich und drei Jahre später bin auch ich nach Wremen zurückgekommen.

Hans-Heinrich: Während unserer Abwesenheit hatten wir immer guten Kontakt zu unseren Freunden und Bekannten in Wremen behalten und so konnten wir nach der Rückkehr nahtlos ins dörfliche Geschehen einsteigen. Insbesondere aber beim TuS.

So war es für uns selbstverständlich, dass wir für den Ernteumzug 2011 unseren Trecker und Anhänger zur Verfügung stellten. Auch in den weiteren Jahren wurden bei uns auf dem Hof die Wagen geschmückt. Etwas Besonderes hatten wir uns für den Umzug zum 100-jährigen Feuerwehrjubiläum 2013 einfallen lassen. Wir wandelten die riesige Kopffigur des „Turnvater Jahn“

vom 100-jährigen TuS-Jubiläum 2009, in den Spritzenmeister „Johann Georg Repsold“ um.



Aus Turnvater Jahn wurde 2013 Spritzenmeister Repsold.

Waltraud: Da wir auch bei anderen TuS-Aktivitäten eingebunden wurden, lag es natürlich auf der Hand, dass wir auch Mitglied wurden. Hans-Heinrich 2011 und ich 2014, als ich wieder ganz in Wremen war.

Statt euch sportlich im TuS zu beteiligen, habt ihr euch ehrenamtlich betätigt.

Waltraud: Ja, bereits 2013 hatte ich mich in den Festausschuss wählen lassen. Zwei Jahre später übernahm ich den Vorsitz bis 2020. Für fünf Jahre war ich bei den Sportwochen federführend bei den Festivitäten dabei. Im Nachhinein eine schöne erlebnisreiche Zeit.

Hans-Heinrich: Und wie es dann so kommt, habe ich 2015 nach der Erkrankung von Gerd Ruhlandt seinen Posten als Hallen- und Gerätewart übernommen. Ich habe mich 2016 aber nur noch als Stellvertreter wählen lassen und habe 2020 aus gesundheitlichen Gründen aufgehört.

Und wie sieht es heute aus, hättet ihr nicht mal Lust die Turnhalle von innen zu sehen?

Waltraud: Leider sind wir beide nicht so fit, regelmäßig Sport treiben zu können. Wir haben beide unsere Wehwehchen und lassen es daher lieber und das ist gut so.

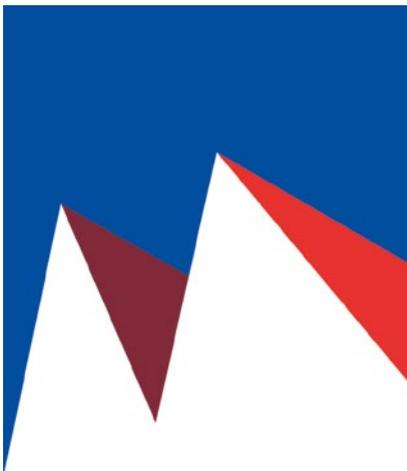
Aber ihr bleibt dem TuS treu?

Hans-Heinrich: Ich hab schon mal darüber nachgedacht auszutreten, aber dann war der Gedanke auch schon wieder weg. Wir freuen uns, dass es im TuS so gut läuft ...

Waltraud: ... und dass jetzt auch junge Frauen im Festausschuss kräftig mitmischen und ihre neuen Ideen sich durchsetzen. Wir wünschen ihnen weiterhin viel Erfolg.

Waltraud und Hans-Heinrich – ich danke euch für die Antworten und wünsche euch Gesundheit und weiterhin eine gute Zeit!

Willy



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



ISGREEN.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



Bremer Fischerstube

Maritime Gastronomie vom Kutter bis zum Teller

Lassen Sie sich verwöhnen mit traditionellen Krabben- und Fischgerichten. Unsere Spezialität und Besonderheit sind unsere fangfrischen Krabben, diese werden bei uns vor Ort 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 Bremer Tief 4 · 27639 Wurster Nordseeküste

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

www.bremer-fischerstube.de



Osterfeuer: Sammeln fürs Budenholen vor der Scheune beim Ortsbrandmeister.



Aufstellen und Möblieren der Buden am Brandplatz. Richtig schwer schleppen ist angesagt.



Nach getaner Arbeit lässt man sich nur ungern zu einer Pause überreden, aber nützt ja nix.



Osterfeuer auch 2024 wie in jedem Jahr ein gelungenes Fest für groß und klein.



Maibaum: Das Schlimmste ist geschafft. Der Baum liegt - irgendwo im Wald in HolBel



Mit vereinten Kräften gehts auf den Auflieger und dann Richtung Heimat.



Vor der Abfahrt wird aber noch einmal inne gehalten und gegen den Willen aller Beteiligten eine kurze Pause eingelegt. Nützt ja nix!



Strauchdieb ... nein Baumretter! In manchem Jahr müssen die empfindlichen Teile des Baumes separiert transportiert werden.



Ziel erreicht. Auf dem Büttel erwartet der Baum seinen großen Auftritt.



Für jeden etwas zu tun. Geschickte Hände und Lust zum Teamwork sind beim Kranzbinden gefragt.



Fast ganz ohne Getränke-Pausen wird der Wremer Maibaum mit schierer Muskelkraft aufgerichtet.



Ein lang gepflegter Brauch, der bei gutem Wetter, in jedem Jahr, zahlreiche Interessierte zum Besuch einlädt.



Schützenfest: Die Fahnenabordnung des TuS Wremen 09 – Willy, Harjo und natürlich der zweitbeste Vereinspokal-schütze Bernd- begleitete den Schützenumzug auch 2024.



Wurster Freiheit: Auf nach Mulsum hieß es im August 2024 das 500jährige Jubiläum der Schlacht um die Wurster Freiheit zu begehen. Kathrin und Nele waren dabei.



Und selbstverständlich gab sich auch die TuS Fahnenabordnung gemeinsam mit dem Wremer Bürgermeister, den Feuerwehren und zahlreichen anderen Gästen die Ehre.



Ein sehr eindrucksvoller Umzug in traditionellen Gewändern und ohne viel PS führte durch Mulsum.



Erntefest: Schöne bunte Kostüme und laute Musik begleitete wieder einmal den Erntezug in Wremen.



Fantasievoll geschmückte Wagen mit mehr oder weniger PS aber auch Fußgruppen sorgten für ein abwechslungsreiches Bild in der Gemeinde.



Der obligatorische Stop mit Musikeinlage vor dem „Haus Eden“ ist beim Umzug bereits fester Programmpunkt.



***Weihnachtsmarkt:** Buden holen für den Weihnachtsmarkt. Das Jahr neigt sich wieder einmal dem Ende entgegen.*



Letzte Handgriffe, noch ein wenig Grün und Kerzen, dann kanns los gehen.



Die verantwortlichen Organisatoren eröffnen in der TuS-Turnhalle den Wremer Weihnachtsmarkt



Tolle Sachen aus der Wichtel-Werkstatt gibts in der Turnhalle. Ein Besuch lohnt sich immer!



Bürgermeister, Vereinsvertreter und Service-Personal freuen sich über die gelungene Vorbereitung ... und die schöne Musik.

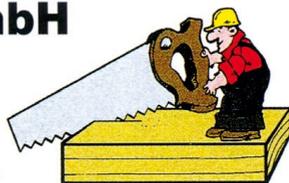


Wremer Straße 136 • 27639 Wurster Nordseeküste • Telefon (047 05) 707 • Telefax 13 45
info@seestern-apotheke.de • www.seestern-apotheke.de

Torsten Appel

Zimmerei & Holzbau GmbH

Holzrahmen & Massivhausbau
Türen & Fenster
Reparaturservice rund ums Haus



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



**EBBE UND FLUT
PHYSIO • FITNESS**



**Ebbe & Flut
Physio • Fitness**

Wremer Straße 156

27639 Wurster Nordseeküste

Telefon 0 47 05 / 12 26 • Fax 0 47 05 / 81 02 86

E-Mail-Adresse: info@physiotherapie-wremen.de • Web: www.physiotherapie-wremen.de
Montag bis Donnerstag von 7 bis 19 Uhr • Freitag 7 bis 14 Uhr



BELEGUNGSPLAN SCHULTURNHALLE

Von	Bis	Sportarten	Leitung	Telefon
MONTAG				
14.45-16.00		Ganztagschule		
16.45-18.30		Volleyball 2. Damen	H. Grevenstein	04742-3443137
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		Ganztagschule		
16.00-17.00		FC LW U7	R. Käckenmeseter	0176-67642980
17.00-18.30		Volleyball 1. Herren	B. Malkmus	0176-41561927
18.30-22.00		Tischtennis	M. Grimberg	0176-57637086
MITTWOCH				
14.45-16.00		Ganztagschule		
16.00-17.00		Eltern-Kind-Turnen	J. Mittelstädt	0151-41494037
17.00-18.00		Floorball Kind/Jugend	G. König-Langlo	04705-1296
18.00-19.30		Volleyball 2. Damen	H. Grevenstein	04742-3443137
19.30-22.00		Freizeitvolleyball	J. Knüttgen	joerg.knüttgen@yahoo.de
DONNERSTAG				
14.45-16.00		Ganztagschule		
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	G. König-Langlo	04705-1296
17.00-18.30		Volleyball Jugend/Kids	H. Grevenstein	04742-3443137
18.30-20.30		Volleyball Jugendliche	S. Bröker	0157-34364392
20.30-22.00		Tischtennis	M. Grimberg	0176-57637086
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. Mehrrens	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	M. Grimberg	0176-57637086
DIENSTAG				
10.00-11.00		Kindergarten	A. Endrowait	04705-1211
116.00-17.00		FC LW U7	M. Besmehn	0176-63656196
17.00-18.00				
18.00-19.00				
19.00-20.00		HIIT (hochintensives Intervalltraining)	S. Frers	01522-1804751
20.00-22.30		Tischtennis	M. Grimberg	0176-57637086
MITTWOCH				
10.00-11.00		Kindergarten	A. Endrowait	04705-1211
15.00-16.00				
16.00-18.00		Floorball Kind/Jugend	G. König-Langlo	04705-1296
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
17.15-18.15		Karate Kinder/Jugend	O. Baumhauer	0151-65500054
18.15-19.15		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	G. König-Langlo	04705-1296
16.00-17.00		Kids-Dance	A. Heitmann	04705-2389830
17.00-22.30		Tischtennis	M. Grimberg	0176-57637086
SAMSTAG				
10.00-12.00		Bogenschießen	W. Blohm	04742-1244
		Siehe Küchenwandkalender		
SONNTAG				
10.30-11.30		Kraft & Mobility	N. Eibs	0176-63685671
19.00-22.00		Akrobatik	K.Giersch/H. Zier	04705-6603717

AUTO DIENST

WREMEN



Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag: 07:45 - 17:00

Freitag: 07:45 - 15:00

Bernd Goldhammer GmbH

Wremen

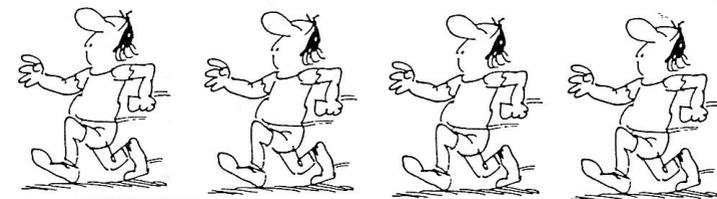
Wremer Specken 46

27639 Wurster Nordseeküste

Tel. 0 47 05 / 95 00 59

Fax 0 47 05 / 95 00 60

E-Mail autodienst-wremen@gmx.de



Wir machen, dass es fährt.

Professioneller Service für alle Marken:

Inspektion | Hauptuntersuchung | Ölwechsel | Reifenservice | Reparaturen
Klimaservice | Autoglas | Bremsenservice

CLASSIC

Classic Tankstelle – Frischer Kraftstoff für Ihre Mobilität!

Bernd Goldhammer GmbH

Mulsumer Landstraße 27

27639 Wurster Nordseeküste

Tel. 0 47 42/92 21 74

info@goldhammer-mulsum.de



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 und Jugendliche bis 18 Jahre.....	4,50 € mtl.
Schüler, Studenten, Auszubildende ab 18-25 Jahre	6,00 € mtl.
Vollmitglied, aktiv ab 18 Jahre.....	8,00 € mtl.
Familienbeitrag (Eltern, Paare + mind. ein Kind bis zum 18. Lebensjahr) ...	15,00 € mtl.
Passivmitglied.....	3,00 € mtl.
Spartenbeitrag FC Land Wursten.....	6,00 € mtl.



EINE E-MAIL BITTE!

Liebe TuS-Mitglieder!

Der Vorstand des Vereins ist stets darum bemüht, die Kommunikation zwischen Euch, dem Vorstand und den Abteilungen auch auf digitalem Wege zu modernisieren und

zu optimieren. Bitte opfert zu diesem Zweck Eure Zeit und sendet eine E-Mail mit Eurem Namen und Eurer E-Mail-Adresse an tus@wremen.de. Dankeschön!



VEREINSORGANIGRAMM

Uwe Friedhoff (1. Vorsitzender)
Strandstraße 53 - Wremen
27639 Wurster Nordseeküste
Tel. 04705 352
E-Mail: uwe.friedhoff@web.de

Arndt Neif (2. Vorsitzender)
Im Ellhorn 2A - Wremen
27639 Wurster Nordseeküste
Telefon 04705 9510051
Mobil 0163 8446189
E-Mail: arndt.neif@icloud.com

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

Nele Eibs (1. Schriftwartin)
Am Mahnhamm - Wremen
27639 Wurster Nordseeküste
E-Mail: n.eibs@web.de

Gesa Langlo (2. Schriftwartin)
Üterlüe Specken 49 - Wremen
27639 Wurster Nordseeküste
Telefon 04705 1296
E-Mail: gesa.langlo@wremen.de

Regina Sierck (Sozialwartin/
Mitgliederverwaltung)
Eckelehe 3 - Wremen
27639 Wurster Nordseeküste
Telefon 04705 9510070
Mobil 0172 9304244
E-Mail: tus@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, Uwe Friedhoff, Werner Blohm und Axel Giese
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.

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

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**