

Wir machen den Weg frei **Praktisch**

Immer bei Kasse.
+-Geldautomat.

Täglich
von 6.00 bis 23.00 Uhr
geöffnet in

**WREMEN
LANGEN
DORUM
NORDHOLZ**



VX Volksbank Wesermünde-Nord eG



Wremer

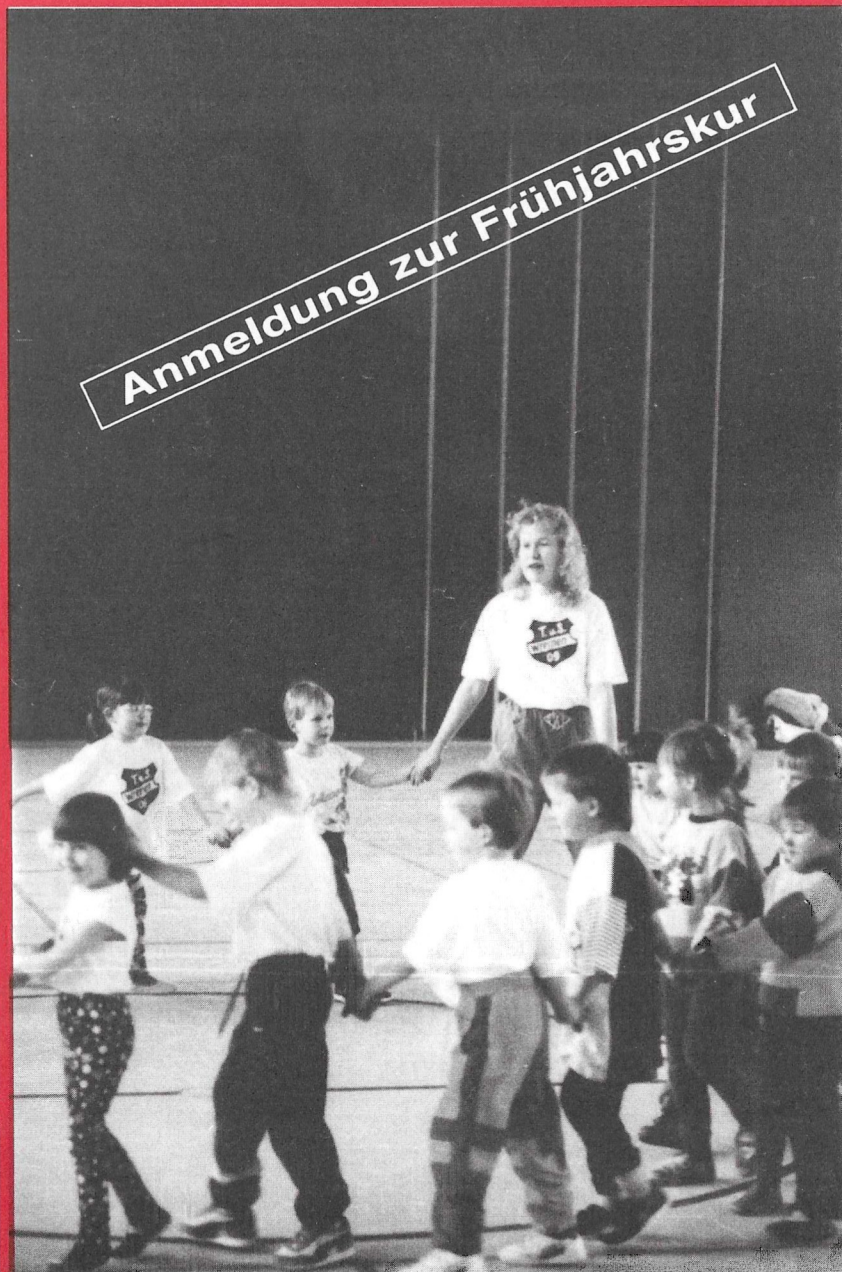
Turn- und Sportverein

Anmeldung zur Frühjahrskur

Die

Vereinszeitung des TuS Wremen 09

Nr. 1
1. Ausgabe
1993



Anpfiff zum Sturm auf's

HOBBYPARADIES



Künstlerbedarf Hobby-Literatur Festdekorationen
Bastelartikel Airbrush Seidenmalerei Drachen
Gartenartikel Gartenmöbel Farben & Lacke
Tresore Handwerkzeuge

KISTNER
Haus & Hobby

2850 Bremerhaven • Hafenstr. 56-60 • Tel.: 489-376 • Eigener Parkplatz

INHALT

ÜBEN

Frühling, erste Wärme nach langem Winter. Zeit, langsam mit dem Training zu beginnen, z. B. für das Sportabzeichen. Mehr darüber ab Seite.....16

BESPRECHUNG

Eine betroffene Mutter stellt das Buch „Rückenschule für Kinder“ vor. Seite.. 44

GANZ AKTUELL

ist derzeit das Thema TUS-AKTIV. Zum achtenmal in Folge durchgeführt und immer noch ein Dauerbrenner. Informieren Sie sich auf Seite.....27

HÜPFEN

macht Spaß. Das wissen nicht nur die Kinder, die sich auf dem Trampolin austoben. Seite.....22

ANGEBOT

Sportarten gibt es in Hülle und Fülle. Was gemeinsam mit Anderen unternommen werden kann, darüber geben die Spartenleiter gerne Auskunft ab Seite.....6

STRUKTUR

Was Sie schon immer über den Verein wissen wollten und keinen zum Fragen hatten. Hier nun ganz klar dargestellt ab Seite.....50

HALLENBELEGUNG

Wer abends die Turnhalle nutzen möchte, tut sich meist schwer, eine Stunde zu finden, in der die Halle nicht belegt ist. Wo und wann man sich jedoch wem anschließen kann, steht auf Seite.....48

Worte

der Redaktion.....	3
des Bürgermeisters.....	4
des 1. Vorsitzenden.....	5

aus den Abteilungen

Badminton.....	6
Eltern- und Kindturnen.....	7
Frauengymnastik.....	8
Fußball.....	9
Jugendfußball.....	10
Kindturnen.....	12
Laufftreff.....	14
Sportabzeichen.....	16
Stretching.....	18
Turnen.....	21
Trampolin.....	22
Volleyball.....	23

Aktuelles

TUS-AKTIV.....	27
Deichlauf.....	35

Wissenswertes

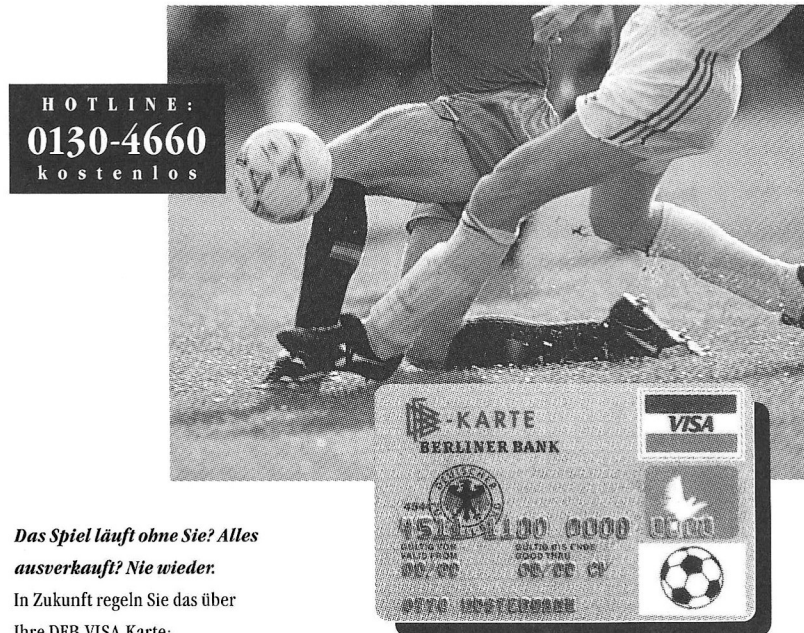
Ernährung.....	41
Buchbesprechung.....	44
Fundgrube.....	45
Freizeit.....	46
Hallenplan.....	48
Veranstaltungen.....	49
Termine.....	49
Vereinsorganigramm.....	50
Impressum.....	52

Die nächste Ausgabe erscheint im Oktober 1993

Anzeigen- und Redaktionsschluß: Ende September 1993

Redaktionelle Beiträge aus dem Mitgliederkreis sind immer willkommen!

Damit kein Spiel an Ihnen vorbeiläuft: die DFB VISA Karte mit Ticketservice.



*Das Spiel läuft ohne Sie? Alles
ausverkauft? Nie wieder.*

In Zukunft regeln Sie das über
Ihre DFB VISA Karte:

- Sie werden frühzeitig und exklusiv über alle anstehenden Fußball-Großereignisse informiert.
- Sie reservieren Ihre Tickets noch *vor* dem offiziellen Vorverkauf.
- Sie sparen die Vorverkaufsbühre.
- Sie rechnen bequem über Ihre DFB VISA Karte ab.

Und außerdem:

- Sie genießen alle Vorzüge einer klassischen Kreditkarte.
- Ihr Guthaben wird mit z. Z. 4,5% p. a. verzinst – auch ohne Konto bei der Berliner Bank.
- Auch mit Ihrem Sportverein möchten wir gerne zusammenarbeiten.

Wenn Sie uns lieber schreiben
möchten, erhalten Sie unter fol-
gender Adresse weitere

Informationen:
Berliner Bank AG
VISA Card Service
Postfach 30 31 26
1000 Berlin 30

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

in Ihren Händen halten Sie die erste Aus-
gabe der Vereinszeitschrift des TuS Wre-
men 09.

Diese Zeitschrift soll Sie über den mitglie-
derstärksten Verein in unserem Ort infor-
mieren. Sie soll unterhalten und – jawohl –
kräftig Werbung machen. Werbung für ein
gesundes Leben mit Sport und Werbung
natürlich auch für den TuS. Denn wie
heißt es doch so schön in den Anzeigen
des Deutschen Leichtathletik-Verbandes:
„Im Verein ist Sport am schönsten!“

Die zahlreichen Aktiven, die ihre Lust an
der körperlichen Bewegung in den ver-
schiedensten Sparten schon ausleben,
werden das bestätigen und damit sie nicht
unter sich bleiben, wollen wir auch den
Noch-Nicht-Aktiven die Vielfalt des Wre-
mer Sportvereins näherbringen.

Die Berichte aus den einzelnen Abteilun-
gen sollen aber nicht den einzigen
Schwerpunkt der Wremer Vereinszeit-
schrift darstellen. Geplant sind darüber
hinaus z. B. Beiträge zur gesundheitsbe-
wußten Ernährung, Buchvorstellungen,
Terminankündigungen und Artikel über
aktuelle Themen und Trends, die auch für

„Wremer Sportbewegte“ interessant sein
können.

Last but not least soll die Zeitschrift für den
TuS aber auch für Nichtmitglieder die
Möglichkeit bieten, Ideen, Kritik und
Meinungen zum Sportverein und zum
Vereinsleben auszutauschen. Natürlich
ist für einen solchen Austausch die Mit-
gliederversammlung das geeignetere
Forum. Das soll auch in der Zukunft so
bleiben. Aber eine solche Veranstaltung
können oder wollen nicht alle TuS-
Mitglieder besuchen. Wir denken daher,
daß mit einer Zeitschrift, die in einer Auf-
lage von 1.000 Stück erscheint, mehr
interessierte Menschen erreicht werden
können, als auf einer Sitzung, bei der von
rund 750 Mitgliedern grade mal 45 Perso-
nen anwesend sind.

Für die Beiträge und Informationen aus
den Reihen des Vereins bedanken wir uns
ebenso, wie für die Unterstützung durch
die Inserenten. Ohne dieses Engagement
wäre das Vorhaben „Vereinszeitung“ in
der vorliegenden Form nicht möglich ge-
wesen.

Ihre TuS-Redaktion

Ihr Fachgeschäft im Lande Wursten

**HERBERT
POLACK**

Klempner-, Installateur- und Heizungsbaumeister

- | | | | |
|-----------|--------------|--------------------|-----------------|
| ● Heizung | ● Lüftung | ● Oelfeuerung | ● Bauklempnerei |
| ● Sanitär | ● Solar- und | Wärmepumpentechnik | ● Kundendienst |

Dorum · Rosenstraße 3 · ☎ (04742) 310 · Fax (04742) 8175



GEMEINDE WREMEN

- DER BÜRGERMEISTER -

LIEBE VEREINSMITGLIEDER,

als Bürgermeister der Gemeinde Wremen begrüße ich die Initiative des TuS-Vorstandes, eine Vereinszeitung herauszugeben. Aus meiner Tätigkeit als ehemaliger Vorsitzender des Vereins weiß ich, daß man sich nicht nur auf die sportlichen Leistungen im Verein beschränken kann, sondern daß man die meist ehrenamtlich geleistete Arbeit und das allgemeine Vereinsgeschehen in der Öffentlichkeit darstellen, würdigen und schließlich damit auch für Unterstützung werben muß. Sicherlich könnten noch weitere Gründe angeführt werden, die den Druck einer solchen Zeitung rechtfertigen. Im Gemeinderat, aber insbesondere durch die Mitglieder des Fachausschus-

ses „Jugend, Sport und Soziales“ werden die Sorgen und Probleme unseres mitgliedstärksten Vereins auf Antrag Ihres Vorstandes regelmäßig erörtert. Sie können sicher sein, daß die Ratsmitglieder auch in Zukunft Ihren Verein soweit unterstützen, wie es die zur Zeit leider sehr strapazierten Gemeindefinanzen zulassen.

Verbleibt mir noch, den Redakteuren dieser Zeitung viel Geschick und vor allen Dingen Freude beim Schreiben zu wünschen, damit möglichst vielen Lesern das Vereinsgeschehen des TuS Wremen 09 problemlos dargestellt werden kann.

Mit freundlichem Gruß

Gerd Holst



Museum für Wattenfischerei

NORDSEEBAD WREMEN
WURSTER LAND STR. 118

WREMER HEIMATKREIS' 85 e.V.

*Wollen Sie uns auch unterstützen ?
Fahresbeitrag nur DM 20,- ! Werden Sie Mitglied !*

LIEBE WREMER BÜRGER, LIEBE MITGLIEDER DES TuS WREMEN 09!

„Die Wremer“, die erste Ausgabe der Vereinszeitschrift des Turn- und Sportverein Wremen 09 ist erschienen.

Dieses besondere Ereignis in der fast 85jährigen Vereinsgeschichte möchte ich zum Anlaß nehmen, Sie zu begrüßen und die Grußworte des Vereinsvorstandes zu überbringen.

Die Zeitschrift wird voraussichtlich zweimal im Jahr erscheinen und soll informieren, auf Aktivitäten, sowie auf die Probleme im Verein und in den einzelnen Abteilungen hinweisen.

An dieser Stelle möchte ich zwei Anliegen vorrangig nennen.

Zum einen die Jugend, ohne die kein

Verein langfristig bestehen kann und damit verbunden die Betreuung durch fehlende Übungsleiter.

Zum anderen benötigt der Verein mit seinen fast 800 Mitgliedern den Turnhallenerweiterungsbau, da die Auslastung der bestehenden Turnhalle erreicht ist und für die Zukunft kein optimaler Sportbetrieb aufrecht erhalten werden kann.

Zum Abschluß möchte ich mich bei den Inserenten für die Unterstützung und bei der Redaktion der Vereinszeitschrift für die geleistete Arbeit bedanken.

Mit sportlichem Gruß

Uwe Friedhoff, 1. Vorsitzender



Willi Jagielki, Bernd Icken, Klaus Gloystein,
Harjo Dahl, Uwe Friedhoff, Theo Schüßler



BADMINTON

Spartenleiterin: Gisela Dahl · Telefon: (04705) 750
Wann: jeden Montagabend 20.00 bis 22.00 Uhr
Wo: Turnhalle Wremen

Hey, Freunde des weißen Sports.
 Ja, da staunt Ihr, was? Ein 1.400 Seelen Dorf und eine gut funktionierende Badmintonabteilung, – ein wahres Kleinod inmitten des großen Vereins. (Dies natürlich nur geäußert aus der Sicht eines passionierten Badmintonspielers über 40)

Die Sportart für alle Altersklassen, wirklich! Wie bei jeder anderen Einzelkampfsportart bestimmst Du selber mit Deinem Einsatz und der Auswahl Deines Gegners wie viel oder wie wenig Du schwitzen willst.

Hakensschlagend wie ein Hase, schnell wie eine Gazelle und mit dem Auge eines Adlers – sonst noch was?

Aber Du weißt ja: Wer immer strebend sich bemüht ...!

Bist Du neugierig geworden? Guck doch mal vorbei. Jeden Montagabend von 20.00 bis 22.00 Uhr. Bring Deine Hallen-

schuhe mit heller Sohle mit, Schläger haben wir genug zum Ausprobieren und los geht's.



JOHANN HEIDTMANN

**Bauklempnerei · Gas- und Wasserinstallation
 Heizungsbau · Ölfeuerungsanlagen**

Reuters Hof 5
 2851 Wremen

Telefon (04705) 301
 Telefax (04705) 683



ELTERN- UND KINDTURNEN

Spartenleiterinnen: Regina de Walmont · Telefon (04705) 1260
 Kathrin Dahl · Telefon (04705) 1251
Wann: jeden Dienstag von 15.00 bis 16.00 Uhr
 (außer in den Schulferien)
Wo: Turnhalle Wremen



Wußten Sie schon, daß es im TuS Wremen 09 eine Eltern-Kind-Turngruppe gibt?

Wenn nicht, dann wird es aber Zeit!!!

Wir turnen, bzw. toben jeden Dienstag (außer in den Schulferien) um 15.00 Uhr eine Stunde in der Turnhalle rum. Es wird geklettert, gerutscht, gesprungen, ge-

rollt... Am Ende der Stunde setzen wir uns alle noch einmal zusammen und singen. Jetzt müssen Sie auch noch wissen, wer zu uns kommen darf. Beschäftigt werden bei uns die ganz kleinen TuS-Mitglieder. Wer sicher auf den Beinen ist, darf zu uns kommen bis er 4 Jahre alt ist. Weil die Kleinen in dem Alter nicht alleine kommen mögen und das Durcheinander ohne zusätzliche „Aufpasser“ zu groß wäre, kommen immer die Eltern mit. Und Eltern heißt, daß auch Väter, die sich bisher aber noch nicht so trauen, mitkommen dürfen.

Geleitet wird diese Gruppe von Regina de Walmont (04705/1260) und Kathrin Dahl (04705/1251). Wer noch mitmachen möchte, kann sich bei uns melden, oder einfach vorbeikommen.

Katrin Dahl, Regina de Walmont





FRAUENGYMNASTIK

Übungsleiterinnen/

Ansprechpartnerinnen: Frau Ursel Schübler · Telefon (04705) 494
Frau Angelika Kracke · Telefon (04705) 216

Übungszeiten: Donnerstags 20.00 - 21.00 Uhr
Wo: Turnhalle Wremen

Übungsleiter gibt es nicht, wir sind eine kollektive Gruppe

Unsere Gymnastik ist Bewegung nach Musik
– Spaß in der Gruppe ist unser Hauptanliegen –
Die Geselligkeit kommt nicht zu kurz.
Im Sommer sind spontane Radtouren geplant.
Einmal im Monat setzen wir uns zu einem Umtrunk zusammen.
Wir sind an neuen Teilnehmern interessiert!

NEU NACH OSTERN
AEROBIC DIENSTAGS 20.00 - 21.00 UHR!



H. Holling

Poststraße 3 · 2853 Dorum

Das Einkaufsparadies im Lande Wursten

Bei Abgabe dieser Anzeige
erhalten Sie im SPAR-MARKT Dorum
500 g Kaffee Jacobs-Krönung für 5,99 DM.

KOMMEN SIE ZU UNS!

Das freundliche Spar-Markt-Team erwartet Sie. Parkplatz rund um den Spar-Markt.

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 8.00 - 18.00 Uhr
Samstag 8.00 - 13.00 Uhr

Filiale: Spar-Markt Midlum, Dorfstraße 8, Telefon (04741) 3197



FUSSBALL

Ansprechpartner: Rolf Zeitler · Telefon (04742) 509
Mannschaften: 1. Herren – 2. Herren – Alte Herren – Oldies (über 40 Jahre)
Übungsleiter: Hans Ehlers, Bederkesa
Übungszeiten: Dienstag 19.00 Uhr, Freitag 18.00 Uhr
Ort: Sportplatz

Bei uns spielen Geselligkeit und der Zusammenhalt eine große Rolle. Wir nehmen auch an Wettkämpfen bzw. Punktspielen teil.

An neuen Teilnehmern sind wir immer interessiert.

Ralf Zeitler



1. Herrenmannschaft

*Untere Reihe von links nach rechts: Thomas Harms, Harald Cassebohm, Jörg von Wecheln, Thomas Fitter, Balljunge M. Zeitler, Frank Zeitler, Uwe Friedhoff (1. Vors.)
Mittlere Reihe: Rolf Zeitler (Fußballfachwart), Michael Schmick, Frank Thielebeule, Bernd Icken, Heino Stöven, Ulf-Werner Brandt
Obere Reihe: Trainer Hans Ehlers, Matthias Endruwait, Detlev Kranz, Hans Kiesewetter, Henning Holst, Betreuer Frank Knippenberg*



JUGENDFUSSBALL

E-Jugend: bis 10 Jahre
Übungsleiter: Uwe Friedhoff
Wann: Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr auf dem Wremer Sportplatz
 Im Winter steht auch die Turnhalle zur Verfügung.

D-Jugend: 10 bis 12 Jahre
Übungsleiter: Klaus Gloystein
Wann: Donnerstag 17.30 bis 19.00 Uhr auf dem Wremer Sportplatz
 bzw. in der Turnhalle.

Beide Mannschaften sind immer an neuen Mitgliedern und Mitspielern interessiert.

Interessierte können sich an Klaus Gloystein wenden: Wurster Landstraße 111, Telefon (04705) 1280.

Jede Mannschaft spielt in einer Staffel. Im Winter nehmen die Mannschaften auch

an Hallenturnieren teil. Jedes Training wird natürlich mit Spaß begonnen, dann folgen z. B. Lockerungsübungen, Laufen, Ballspiele, technisches Training mit Kopfbällen und Dribbelings. Zu guter letzt folgt noch einmal ein richtiges Bolzen.

Klaus Gloystein

Unsere fortwährende Leistung besteht in

GROSSAUSWAHL ECHTER PREISWÜRDIGKEIT

(Wir gehören einem der größten Einkaufsringe an und kaufen zentral ein)

und in

PERSÖNLICHER BERATUNG

Ein Besuch unseres Hauses soll Ihnen Freude machen!

Fritz von Geldern

– Das Kaufhaus für alle –

DORUM und BEDERKESA

Pakusch

elektro

**Elektroinstallateur-
Meisterbetrieb**

Installationen von

● **Elektro-Anlagen** ● **Speicherheizungen** ● **Antennen-Anlagen**

Üterlüespecken 35 · 2851 Wremen · ☎ 0 47 05/12 42 · Fax 0 47 05/12 12

Fahrschule Schlieben

STOP Preiswert! Schnell! STOP

STOP Gründlich! STOP

STOP Wir schulen ab Dorum und Bremerhaven Unterricht dienstags STOP

2853 Dorum

Speckenstraße 24 · ☎ 0 47 42/20 45

SCHNITTPUNKT

☎ 04705 / 1200

... denn auf den Schnitt kommt es an.

Wurster Landstraße 137 · 2851 Wremen



KINDERTURNEN

Übungsleiterin: Meike Kracke, Wremen · Telefon (04705) 584

Übungsstunden: Freitags 16.00 - 17.00 Uhr Kinder 4 - 7 Jahre
17.00 - 18.00 Uhr Kinder 8 - ... Jahre

Wo: Schulturnhalle in Wremen

Neue Kinder werden gerne noch aufgenommen.

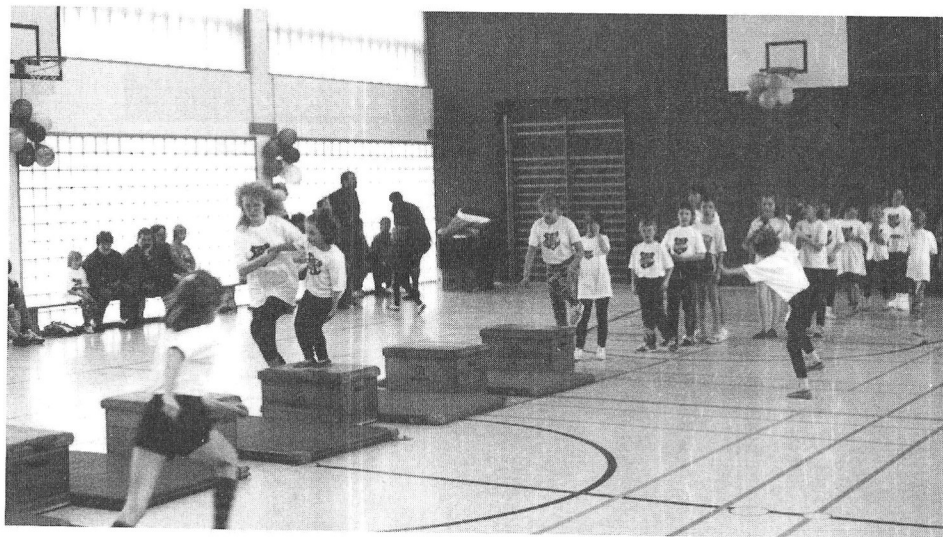
Unsere „Trainingsstunden“ beginnen meistens im Kreis. Wir erzählen und singen zu Beginn. Die Aufwärmphase wird entweder mit einem Spiel oder einer kleinen Gymnastik gestaltet. Der Hauptteil umfaßt dann eine Einheit an einem Gerät. Der Schluß der Stunde wird meistens mit einem Spiel beendet. Schwerpunkte werden bei uns keine gesetzt, im Vordergrund steht eigentlich der Spaß und gemeinsam

in der Turnhalle die Freizeit zu gestalten. Wir turnen in unseren Übungsstunden an verschiedenen Geräten, probieren mit Handgeräten und spielen natürlich.

Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz: Weihnachtsfeier, Schlittschuhlaufen, gemeinsame Fahrten etc.

Weiterhin noch viel Spaß!

Meike Kracke



■ KINDERTURNEN ■





HANDGEWEBTES

auf 225 Jahre alten Bauernwebstühlen:
Schafwollbrücken, Tischläufer, Kissen, Wandbehänge
GALERIE, WOLLBOUTIQUE, KERAMIK,
GESCHENKE, MARITIME BEKLEIDUNG

Wurster Webstube

Eike Döhle-Kaya, 2851 Wremen, Wurster Landstraße 140,
täglich 11-18 Uhr, ☎ (0 47 05) 7 52



LAUFTREFF

Übungsleiterin u.

Ansprechpartnerin:

Wann:

Hellen Struck · Telefon: (04705) 1245

Montag, Mittwoch, Freitag 18.00 Uhr vor der Volksbank

Montag und Donnerstag 19.00 Uhr vor der Schule

Sonntag 10.00 Uhr Parkplatz Arztpraxis

Die Gruppen sind immer an neuen Mitgliedern interessiert.

Es besteht in den Gruppen eine große Gemeinschaft und über das Laufen hinaus viel Geselligkeit. Es ist uns eine Verpflichtung, die Leistungsschwächeren zu betreuen.

Bericht der Laufgruppe für 1992

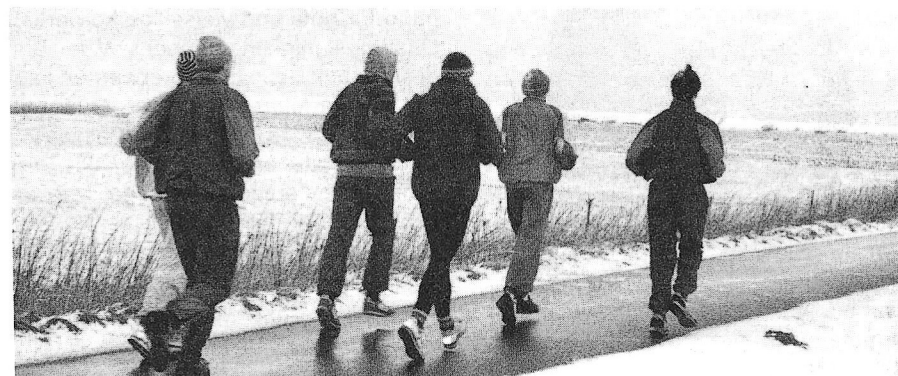
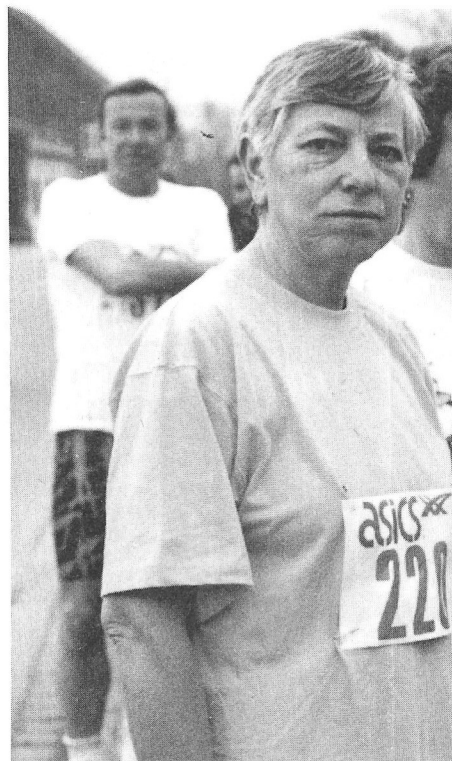
Wie in jedem Jahr, so sind auch 1992 nach den TuS-aktiv-Wochen einige Teilnehmer der Laufgruppe treu geblieben. Sie kommen aus unserem Dorf, aus Bremerhaven und Dorum. Die Lauftreff-Termine, ob sonntags oder in der Woche abends, werden regelmäßig besucht.

An nachfolgenden Laufveranstaltungen haben wir teilgenommen:

Cross-Meisterschaften im Neuenwalder Forst, Trimmiläuf in Sievern, Osterlauf in Wana, Volkslauf in Sahlenburg, Hamburg-Marathon mit 7 Läufern unseres Vereins, Volkslauf in Mulsum, Rund um Wana, Halbmarathon in der Wingst, Berlin-Marathon, Vörde-Volkslauf in Bremerförde, Vor-Silvester-Lauf des OSC, Silvesterlauf Dorum-Midlum. Dazu kommt noch die erfolgreiche Ausrichtung und die rege Teilnahme an unserem eigenen Deichlauf.

Wir hoffen, daß das Interesse am Laufen anhält und, wie in jedem Jahr, eine kleine Steigerung zu verzeichnen ist.

Hellen Struck



Tel.
047 43/60 49

SPORT KANZLER

Ihr Sportfachgeschäft

Leher Landstraße 7 · 2857 Langen · Telefon (04743) 60 49 · Fax (04743) 42 10

Tennishalle: Auf dem Narben · Telefon (04743) 61 66



SPORTABZEICHEN

Übungsleiterin: Anke Menke und Klaus Schulte · Telefon: (04742) 578
Übungsstunden: Im Sommer und im Herbst 18.00 oder 19.00 Uhr auf dem Sportplatz Wremen.
 Gelegentlich auch auf der Dorumer Sportanlage.

Neue Teilnehmer werden gerne aufgenommen.



Die Sparte Sportabzeichen besteht in unserem Verein seit 1988. Sie wurde in den ersten drei Jahren von Uwe Friedhoff als Spartenleiter und Klaus Schulte als Prüfer unter Mithilfe von Theo Schüßler geleitet. Seit 1991 ist Anke Menke als Spartenleiterin verantwortlich. Die Übungsabende finden ausschließlich in den Sommer- und Herbstmonaten und draußen statt.

Was ist eigentlich das Sportabzeichen?
 Das Sportabzeichen ist das sportliche Ehrenzeichen des Deutschen Sportbundes.

Das Sportabzeichen ist eine Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit, die jeder in der Bundesrepublik Deutschland erwerben kann, der sich erfolgreich an den Prüfungen beteiligt. Es wird in mehreren Klassen vom 8. Lebensjahr an für Schüler als Deutsches Schülersportabzeichen, vom 13. Lebensjahr an für Jugendliche als Deutsches Jugendsportabzeichen und vom 18. Lebensjahr an für Erwachsene als Deutsches Sportabzeichen verliehen, wenn die geforderte Leistung je einer Bedingung aus den fünf Gruppen im Laufe eines Kalenderjahres erfüllt worden ist. Das Deutsche Sportabzeichen ist als Ehrenzeichen staatlich anerkannt.

Auszug aus den Prüfungsrichtlinien

Die fünf Disziplinen beinhalten:

1. Schwimmen 50 m bzw. 200 m
2. Hoch-, Weit- bzw. Standweitsprung
3. 50-, 75-, 100-, 400- bzw. 1000 m-Lauf
4. Wurfdisciplinen
5. Langstreckenläufe bzw. Radfahren bzw. Wandern bzw. 600 oder 1000 m Schwimmen

Ein Übungsabend läuft nach folgendem Schema ab: Wir treffen uns montags um 19.00 Uhr, später im Herbst um 18.00 Uhr

in Wremen auf dem Sportplatz. Zunächst ist es notwendig, daß wir uns warm machen, das heißt, wir laufen einige Runden auf dem Sportplatz in verschiedenen Varianten. Wir joggen, machen kurze Sprints, laufen seitwärts versetzt etc. Dann machen wir Dehnungsübungen, je nach dem, welche Disziplin wir an diesem Abend üben und abnehmen wollen. Dann beginnen wir mit den Übungen. Wir fangen meist mit dem Weitsprung an, am nächsten oder übernächsten Abend machen wir mit den Wurfdisciplinen weiter. Meistens folgt dann die Sprintstrecke, dann die Langstrecke und zum Schluß – im Oktober oder November – absolvieren wir das Schwimmen. Wir fahren in Fahrgemeinschaften in das OSC-Bad. Dafür vereinbaren wir zwei Termine. Nach Vereinbarung wird dann noch das Radfahren abgenommen, für diejenigen, die diese Form der Langstrecke dem Laufen vorziehen. Das Üben dafür wird von den Beteiligten selbst unternommen, so daß dann nur noch die Zeit gestoppt werden muß.

Dank der Mithilfe von Klaus Schulte können wir sowohl für den Hochsprung die Halle in Dorum als auch für die Sprintstrecke die Sportanlage in Dorum nutzen, da er Zugang zu diesen Einrichtungen hat. Das heißt, daß wir einige Übungs- und Abnahmeabende in Dorum abhalten. Grundsätzlich sind wir bereit, jede erreichte Disziplin am selben Abend zu vermerken. Das bedeutet, wenn jemand während eines Übungsabends z. B. seine Weitsprungweite erreicht hat, kann er die erzielte Weite am Ende des Abends nennen und sie wird dann an diesem Tag in unsere Liste aufgenommen. Wird am nächsten Übungsabend eine bessere Weite erzielt, wird auch diese aufgeschrieben und dann letztlich gemeldet. Häufig haben wir Probleme mit dem Ablauf eines Übungsabends. Es kommen dann Interessenten, die gern das Sportab-

■ SPORTABZEICHEN ■

zeichen machen möchten, jedoch nicht bereit sind, sich warm zu machen bzw. einige Male zu üben. Das hat dann oft Verletzungen zur Folge. Jeder wirklich Interessierte sollte schon Zeit für eine wöchentliche Übungsstunde mitbringen. Wir haben seit 5 Jahren eine nette gemischte Gruppe, die sich schon fast wie eine große Familie ein Stelldichein auf dem Sportplatz gibt. Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis hin zu unserem Ältesten, 'Hermann Follstich', der mit seinen 68 Jahren schon von Anfang an dabei ist, treffen sich regelmäßig. Wir freuen uns natürlich über jedes neue Gesicht. Keiner muß befürchten, bei uns in eine perfekte Profitruppe zu geraten. Wir sind alle ausschließlich Hobbysportler und abgesehen von den Kindern und Jugendlichen sind wir neugierig, ob wir an etwaige Leistungen in jüngeren Jahren anknüpfen können, auch auf die Gefahr hin, daß vielleicht mal ein Arm schmerzt. Wir hoffen, daß die momentanen gesundheitlichen Probleme unseres Prüfers Klaus Schulte alsbald vorübergehen, so daß er uns wieder mit voller Kraft zur Seite stehen kann, da seine Kenntnisse als Sportlehrer unverzichtbar sind. In 1993 werden wir mit unseren Übungsabenden nach den Sommerferien beginnen. Genauer wird am Kassenhäuschen auf dem Sportplatz mit Plakaten bekanntgegeben. Anke Menke

Noch jemand ohne?

Sportabzeichen



STRETCHING

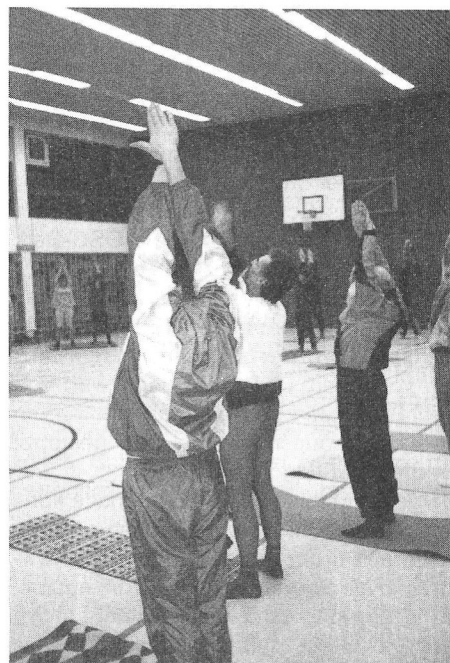
Ansprechperson: Renate Samsel · Telefon (04705) 94990

Nächster Kurs nach Ankündigung im Herbst

Die Stretching-Gruppe trifft sich nicht das ganze Jahr über, sondern es werden Anfang des Jahres und im Herbst jeweils kursmäßig Termine verabredet. Erstmals Anfang 1992 traf sich eine Gruppe einmal wöchentlich 10 Wochen lang zwischen Januar und den Osterferien. Im Herbst war eine Serie von acht abendlichen ca. eine Stunde dauernden Einheiten durchgeführt worden. Februar und März 1993 traf sich eine Gruppe dann wieder an sieben Donnerstagen zur Gymnastik. Bei genügend Interesse kann auch im Herbst 1993 wieder eine Sparte Stretching durchgeführt werden, beginnend im September. Die Übungszeiten richten sich nach den vorhandenen Möglichkeiten. Zuletzt konnten wir am Donnerstag von 19 - 20 Uhr die Schulturnhalle nutzen.

Geleitet wird die Gruppe von Renate Samsel. Neue Teilnehmer sind im nächsten Kurs durchaus willkommen. Es ist allerdings dann ganz sinnvoll, alle Abende zu nutzen, erst dann können sich Erfolge und Fortschritte einstellen.

Dem Wesen von Stretching nach können natürlich keine Wettbewerbe oder Konkurrenzen stattfinden. Jede/r macht die Übungen so weit er/sie kann, ein gut oder schlecht gibt es nicht. Es gibt dabei erstaunliche Unterschiede, jeder hat seine eigenen Grenzen, an denen er arbeiten kann. Stretching heißt ja eigentlich dehnen, strecken. So werden im Stretching-Programm nacheinander verschiedene Muskeln oder Muskelgruppen gedehnt. Allerdings machen wir auch Übungen, die



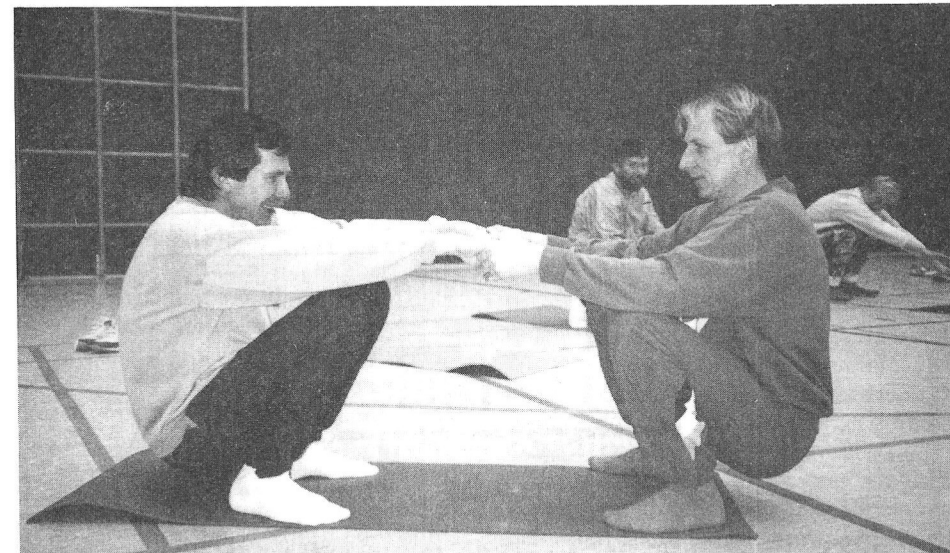
mehr darauf abzielen, bestimmte Muskeln zu kräftigen. Es wird jeden Abend ein Standard-Programm durchgeführt, die Übungen sind allen dann bekannt und können auch zu Hause weiter geübt werden. Dazu kommen aber immer noch andere und neue Übungen für bestimmte Muskelgruppen, die teilweise auch für bestimmte Sportarten wichtig sind. Bei jedem Training in jeder Sportart tendieren die beanspruchten Muskeln zur Verkürzung, diese Verkürzung führt dann wiederum zu muskulären Ungleichgewich-

■ STRETCHING ■

ten, die Beschwerden machen können wie Rückenschmerzen oder Nackenschmerzen. Stretching kann also auch gut zur Vorbeugung oder auch sogar Behandlung von muskulären Schmerzzuständen eingesetzt werden. Eigentlich

sollten alle Sportler in ihrem Training die für sie wichtigen Stretchingübungen einbeziehen. Aber auch für alle Nicht-Sportler kann Stretching dem Bewegungsmangel abhelfen. Somit ist Stretching eigentlich für alle zu empfehlen.

Renate Samsel



**Stell Dein Fahrrad in den Schrank
und mach den Führerschein bei Frank**

Optimale Prüfungsvorbereitung
und guter Service

Fahrschule **Frank Zeitler**

Poststraße 12
2853 Dorum

Stets um **Ihre** gute Ausbildung bemüht

Jetzt auch:

Leher Landstraße 1
2857 Langen
(direkt in der Ortsmitte)

Information: (04742) 1872

die

Foto - Diele

Foto - Studio

Fotobedarf

Fotoarbeiten

2851 Wremen

Lange Str.42

Tel. 04705 - 313



qualifizierter
Meisterbetrieb
für Fenster+Türen

Rolf Saß

Bautischlerei – Innenausbau

Fenster, Türen, Verglasungen, Treppen,
Decken- und Wandverkleidungen

2851 Wremen

Wurster Landstraße 166

☎ (04705) 236

Fax (04705) 795



TURNEN

Leiterin: Dorte Kaschubatz
Wann: Dienstags 19.00 Uhr
Wo: Turnhalle Wremen

Die Turnabteilung ist eine der ältesten Abteilungen des TuS Wremen 09. Im Jahre 1927 durften wir Kinder das erste Mal unter der Leitung von Herrn Gerhard Harms turnen. Leider dauerte es nicht sehr lange, denn Herr Harms mußte seinem Studium als Lehrer nachgehen. Alles Flehen und Bitten der Kinder half nichts, er fand für das Turnen keine Zeit mehr. So blieb uns weiterhin nur noch das Schulturnen. Im Jahre 1933 wurde Herr Hans Brandt unser Vereinsvorsitzender, der sich dann mit unserer Lehrerin, Frl. Werner, in Verbindung setzte, und so begann am 1. November 1933 erneut das Turnen. Es kamen sehr viele Erwachsene und wir turnten 2 Monate ohne Anmeldung. Am 1. Januar 1934 fing der Turnbetrieb richtig an mit 30 aktiven Turnerinnen. Wir turnten unter dem Motto „keine Müdigkeit vorschützen“ oder wenn eine sagte, „das kann ich nicht“ dann hieß es: „dann nimm die Hände“. Leider wurde Frl. Werner in eine andere Schule versetzt und es wurde eine aus unseren Reihen genommen. Auch wurden die Geräte-Wettkämpfe mitgemacht. Wir konnten gut mit den Ersten mithalten.

Im Jahre 1942, im März, wurde ich, Dorte Jantzen, vom Kreis zu einem Lehrgang nach Berlin ins Reichssportfeld für 14 Tage geschickt. Der Lehrgang wurde mit einer abgeschlossenen bestandenen Prüfung beendet. Nun ging es mit frischem Mut in den Verein zurück. Leider kamen da die letzten harten Kriegsjahre und wir mußten aus unserem Vereinslo-



kal, was unsere Turnstätte (Saal) war, raus. Es wurde mit Lebensmitteln belegt. Wir zogen mit unseren Geräten von Scheune zu Scheune. Wir haben trotz allem weiter gemacht, obwohl oft grimme Kälte in den Scheunen war. Mit Kriegsende mußten wir einige Zeit mit dem Turnen aufhören. Sobald es jedoch die Behörden erlaubten, ging es mit frischem Mut weiter. Im Jahre 1959 wurde wieder eine Damenriege ins Leben gerufen. Den Anstoß dazu gab unser 1. Vorsitzender Dr. Popp. Wir fingen mit etwa 20 Damen an. Die Anzahl hat sich dann auf etwa 40 Damen erhöht.

Im Jahre 1977 bekamen wir eine Turnhalle und dann ging es wieder aufwärts. Am 1. Januar 1985 wurde eine Seniorengruppe ins Leben gerufen. Was ein voller Erfolg wurde und eine tolle Kameradschaft, wie in alten Zeiten.

So können wir uns heute über einen regen Turnbetrieb freuen. Das Turnen liegt seit einigen Jahrzehnten in den Händen von mir (Dorte Kaschubatz, geb. Jantzen). In den Ferien werden Radtouren und Wanderungen gemacht. Dies gehört dazu. So pflegt man die Kameradschaft.

Mit sportlichem Gruß Dorte Kaschubatz

TRAMPOLIN

Übungsleiter: Gerhard Ruhlandt
Übungsstunden: Dienstags 18.00 - 19.00 Uhr
Wo: Wremer Schulturnhalle

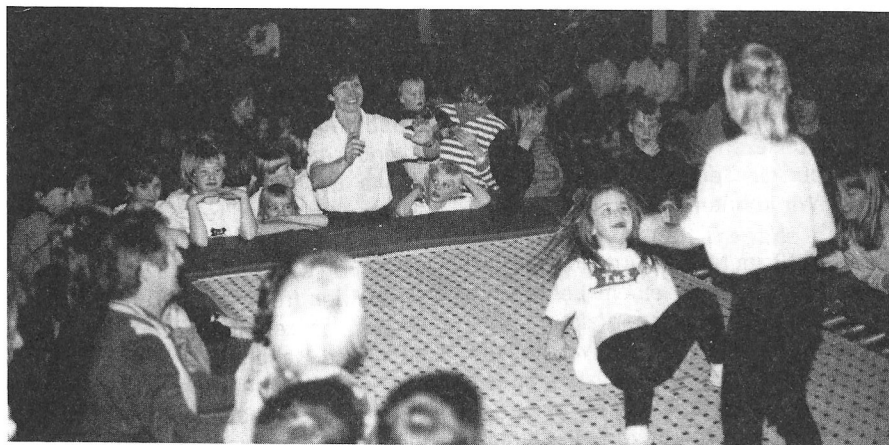
Teilnehmer sind Mädchen und Jungen von 8 - 16 Jahren. Es werden gerne neue Teilnehmer aufgenommen.

Die Sparte wurde ca. 1980 von Herrn Ruhlandt eigentlich als Geräteturnen für die männliche Jugend gegründet. Nachdem die Jugendlichen jedoch das erste Mal das Trampolin ausprobiert hatten, wollten sie gar nicht mehr an die anderen Geräte. Trampolinspringen macht mehr Spaß, viele wollen mit dem Springen gar nicht mehr aufhören. Inzwischen wird von der kleinen Gruppe nur noch Trampolinspringen gemacht. Wer gerade nicht dran ist und Pause machen muß, beschäftigt sich dann mit dem Ball, oder turnt doch

mal an den Ringen oder anderen Geräten. Auch sind die Jungen nicht unter sich geblieben; es nehmen genauso viele Mädchen wie Jungen teil.

Es gibt die Möglichkeit, allein zu springen, dabei können verschiedene Figuren gesprungen werden, einige beherrschen sogar Salto vor- und rückwärts. Es gibt aber auch das Paarweise-Springen, das schon ein höheres Maß an Körperbeherrschung voraussetzt. Überhaupt muß man recht sicher sein und gut mit dem Gleichgewicht umgehen können, um sicher springen zu können.

Eine Teilnahme an Wettkämpfen oder Sportfesten ist bisher nicht ins Auge gefaßt worden. Gerhard Ruhlandt



VOLLEYBALL

Spartenleiter: Josef Vollmannshauser · Telefon: (04705) 651
Übungszeiten: Montag 17.00 - 18.30 Uhr Jugend
 18.30 - 20.00 Uhr Leistungsgruppe
 Mittwoch 17.00 - 19.00 Uhr Jugend
 20.30 - 22.00 Uhr Freizeitgruppe
 Freitag 18.00 - 19.00 Uhr Jugend
 19.00 - 21.00 Uhr Leistungsgruppe
Wo: Wremer Turnhalle

1. Die Sparte Volleyball betreibt ihren Sport als Freizeit- und Wettkampfsport in verschiedenen Leistungsklassen.
2. Die Gruppen unterscheiden sich nach:
 - Leistungsgruppe - Erwachsene, jeweils eine Damen- und Herrenmannschaft
 - Jugendgruppe, jeweils eine Mädchen- und Jungenmannschaft
 - Freizeitgruppe, in dieser Gruppe beginnen auch die Volleyball-Anfänger Männer und Frauen gemischt
3. Die Volleyball-Übungsleiter sind: Josef Vollmannshauser für die Freizeit- und Jugendmannschaften Frank Stelzer für die Leistungsklassen der Erwachsenen

Interessierte, die Lust haben beim Volleyball mitzumachen, sind herzlich willkommen. Erwachsene-Anfänger sollten zunächst in der Freizeitgruppe beginnen. Nähere Informationen gibt's bei Josef Vollmannshauser und Frank Stelzer zu den angekündigten Trainingszeiten oder telefonisch unter Rufnummer (04705) 651.

Zum Kennenlernen der Volleyball-Abteilung führte „Die Wremer“ ein Gespräch mit dem Spartenleiter Josef Vollmannshauser.

Die Wremer: Josef, Du betreust seit Jahren sehr erfolgreich die Volleyballabteilung des TuS Wremen 09, eine Abteilung mit 50 - 60 Aktiven im Alter von 8 - 55 Jahren. Was gibt es an interessanten Dingen bei Euch zu berichten, erzähl' ein wenig über die Sparte.

Josef: Nun, zunächst liegt es mir sehr am Herzen einen sportlichen Erfolg zu vermelden, den unsere Damen in der Leistungsklasse errungen haben. Sie wurden in diesem Jahr Meister und steigen auf in die Landesliga Bremen.



Die erste Volleyball-Mädchenmannschaft, die für den TuS Wremen 09 im Jahre 1976 am Punktspielbetrieb teilnahm.

■ VOLLEYBALL ■

Die Wremer: Dazu gratulieren wir natürlich recht herzlich und wünschen auch in der neuen Liga viel Erfolg. Aber warum spielt Ihr denn in der Bremer Landesliga? Wremen liegt doch in Niedersachsen.

Josef: Es gibt da ein Gentlemen's Agreement der Verbände, das eine solche Regelung möglich macht. Das ist auch sehr sinnvoll, denn wir müßten ohne diese Möglichkeit hunderte von Kilometern zu unseren Spielen fahren, was viel zu zeitaufwendig für die Mannschaften und viel zu kostspielig für den Verein wäre. Die Bremer hätten den Nachteil, daß in ihren Ligen nur sehr wenig Mannschaften spielen würden und der Punktspielbetrieb schon vorüber wäre, ehe man sich richtig eingespielt hat und in Form kommt. Man sieht also, daß im Sportbetrieb noch richtig vernünftige Lösungen möglich sind.

Die Wremer: Wie sieht es denn bei Eurer Herrenmannschaft aus?

Josef: Unsere Herren spielen in der Oberliga-Nord in Bremen. Sie können sich aber in dieser Saison mit der Leistung der Frauen nicht messen. Unsere Herren haben einige ärgerliche Sätze abgeben müssen und belegen in ihrer Klasse am Ende den dritten Tabellenplatz.

Die Wremer: Aber auch ein dritter Platz ist doch ein Erfolg. Bei den Olympischen Spielen wär's immerhin eine Bronzemedaille gewesen.

Josef: Das stimmt natürlich. Trotzdem waren die Jungs wohl ein bißchen traurig, denn der Tabellenzweite spielt in der Relegationsrunde noch mit um den Aufstieg. Dieses Ziel wurde leider verpaßt und dann ärgert man sich im Nachhinein natürlich über unnötige Punktverluste in der Saison.

Die Wremer: Denkt man als Trainer in einer solchen Situation darüber nach, gute Spieler aus anderen Vereinen zu ge-

TV • Hifi • Video Satellitenanlagen



Ohne Anzahlung
geringe monatliche Rate
Lieferung sofort

Fernsehservice Gerhard Thies

Zum Bahnhof 9 • 2853 Mulsum
Telefon (04742) 8454 • Fax (04742) 8334

HORST BRANDT



HEIZOEL



Wurster Landstraße 52

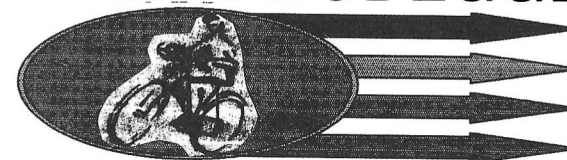
2857 Langen-Imsum • ☎ (0471) 84774

Aufgesattelt! Der Radfrühling ist in Sicht.

Der Sommersport mit dem kühlen Lüftchen. Die schönsten Radtouren sind nah.

Für Sie halten wir bereit:
Zweiräder + Mopeds dazu Reparaturen

HORST DODEGGE



Am Markt 5 - 2853 DORUM - Telefon (04742) 1205

... wir liefern Ware, Fachwissen und handwerkliche Erfahrung:



raumausstatter Fachgeschäft

polstermöbel • teppiche • gardinen

K. H. Mahr

MEISTERBETRIEB

LANGE STRASSE 7 – TEL. (04742) 2009
2853 DORUM

■ VOLLEYBALL ■

winnen und in den Kader einzubauen?

Josef: Niemals! Wenn ein auswärtiger Spieler gern in Wremen Volleyball spielen möchte, dann kann er das sicherlich tun. Wir werden aber nirgendwo Spieler abwerben. Das A und O in unserer Abteilung ist die eigene Jugendarbeit. Welcher Tabellenplatz dann letzten Endes dabei herauspringt, spielt für mich überhaupt keine Rolle.

Die Wremer: Wie sieht Euer Training aus? Welche Schwerpunkte setzt Ihr?

Josef: Großen Wert legen wir auf das Aufwärmtraining, um uns vor Verletzungen zu schützen. Priorität aber genießt eindeutig die Technik. Volleyball ist eine Sportart bei der die sportliche Technik von allergrößter Bedeutung ist. Ausdauer und Kraft spielen bei uns eine nachgeordnete Rolle, diese Eigenschaften stellen sich nach meinen Erfahrungen bei fleißigem Üben fast von alleine ein.

Die Wremer: Der sportliche Erfolg scheint nicht der alleinige Grund für Dein Engagement im Verein zu sein.

Josef: Natürlich ist es schön, wenn man mit den einzelnen Mannschaften erfolgreich Volleyball spielt und Spaß an diesem Sport hat. Ebensowenig ist es ein Geheimnis, daß der Sport mit seinen ehren-

amtlichen Helfern eine Reihe sozialer Aufgaben erfüllt, die aber noch viel zu wenig gewürdigt werden. Ich halte die soziale Integration für wichtig. Bei Mannschaftssportarten, wie z. B. Volleyball, spielen die verschiedensten Menschen zusammen und lernen dabei, unabhängig von ihrem Charakter, ihrer Herkunft, ihrem sozialen Status etc., miteinander umzugehen und auszukommen. Darüber hinaus kann Sport, kann eine gut funktionierende Mannschaft oder ein Trainer gerade jungen Menschen Halt und Sicherheit geben bei der Bewältigung ganz individueller Probleme. Leider gibt es in unserer hektischen Zeit viel zu wenig Erwachsene, die die Probleme von Jugendlichen wahrnehmen und sich mit ihnen um gemeinsame Lösungen bemühen. Das liegt aber nicht nur an den Erwachsenen, sondern zu einem Teil auch an den Jugendlichen selbst. Und es gibt ja auch Probleme, die sind nicht so einfach zu bewältigen. Deshalb muß man auch realistisch bleiben und darf die Möglichkeiten des Sports nicht überbewerten, aber ein Mosaiksteinchen ist er schon.

Die Wremer: Josef, wir danken Dir für das Gespräch!



BP-Station und Shop
Chr. Goldhammer
 Sonntagsdienst
 Kfz-Reparatur - Landmaschinen
Tel. 04742 / 545
 Mulsum · Wurster Landstraße 27

WIR SORGEN
FÜR BEWEGUNG.

TUS-AKTIV

Auf ein Neues:

TUS-AKTIV

TUS-AKTIV geht in die nächste Runde. Es ist schon die 8. und noch immer kein k.o.! Im Gegenteil, was 1985 als Experiment begann, hat sich als wichtiger Bestandteil im Leben unseres Dorfes und auch im Leben vieler Wremer selbst etabliert. Für die, die von TUS-AKTIV noch nichts wissen oder für die, die es schon wieder vergessen haben, was das ganze soll und wozu es taugt, sei TUS-AKTIV hier noch einmal kurz zusammengefaßt vorgestellt. TUS-AKTIV ist vielgestaltig und bietet (fast) alles und (fast) für jeden etwas. Man kann TUS-AKTIV schon wie ein Alphabet darstellen und die Wirkungen buchstabieren, so vielgestaltig ist das Angebot. Sehen Sie selbst:

Das „Wremer TUS-AKTIV-Alphabet“:

TUS-AKTIV bedeutet:

- **A**ktiv werden und aktiv bleiben egal wie alt und welches Geschlecht
- **B**ewegung als wichtigen Lebensinhalt begreifen
- **C**omeback zum Sport feiern, auch wenn die Pause noch so lange war
- **D**abeisein und TUS-AKTIV selbst erleben
- **E**rfahren wie schön es ist, sich (wieder einmal) zu bewegen
- **F**itness und Leistungsfähigkeit für den Alltag erwerben
- **G**esundheit als selbst machbar begreifen

- **H**ochgefühle erfahren
- **I**ntensives Erleben durch so etwas einfaches wie Laufen, Radfahren und Gymnastik
- **J**ungbleiben durch Sport und Bewegung
- **K**raft für den Alltag schöpfen
- **L**ebensfreude durch Bewegung entwickeln
- **M**uskeln, Sehnen, Bänder, Herz und Kreislauf kräftigen
- **N**eugierig sein und selbst ausprobieren
- **O**bligatorische Teilnahme für Wremer
- **P**sychische und physische Aktivierung durch Sport erfahren
- **Q**uintessenz des Wremer Sport- und Vereinslebens selbst erleben
- **R**elaxen und erholen
- **S**paß und spielerischen Sport ohne Leistungsdruck, montags und donnerstags ab 19 Uhr
- **T**raining ohne große Anstrengung so nebenbei
- **U**nterhaltung und Abwechslung für jeden, der teilnimmt
- **V**olkslaufteilnahme für (fast) alle am Ende von TUS-AKTIV
- **W**ohlfühlen beim Sport in der Gruppe (da geht's einfach leichter)
- **X**-fache Erprobung und Bewährung seit der ersten „Frühjahrskur“ '86
- **Y**oungsters ab 6 Jahre und alle weiteren Altersstufen bis unendlich sind willkommen (für alle ist ein Angebot da)
- **Z**usammensein mit Gleichgesinnten

Zusammengefaßt:

TUS-AKTIV ist ein Erlebnis für jedermann/-frau Walter Samsel

lüder menke

bankkaufmann



- versicherungen
- finanzierungen
- immobilien
- hausverwaltungen

lange straße 26
2851 wremen
telefon (04705) 689

rheinstraße 42
2850 bremerhaven
telefon (0471) 25033
telefax (0471) 25035

W. Friedhofs



Krabben Groß- und Einzelhandel

Täglich frisch vom Fang

Dorum Kutterhafen:
Verkauf von Räucherwaren
Fischbrötchen · Marinaden
Salate und vieles mehr

Dorum
Alsumer Str. 11
Tel. 04742-336
FAX 04742-2159
Telex 23 85 52

Bremerhaven:
Im »Schaufenster
Fischereihafen«
Tel. 0471-30 56 44

■ TUS-AKTIV ■

ORGANISATION 1993

Wir wollen nach Ostern wieder mit TUS-AKTIV beginnen.

Alle sind eingeladen mitzumachen, die mit uns in Bewegung geraten wollen, und die ihre Frühjahrsmüdigkeit abstreifen wollen.

Am 21. April beginnt TUS-AKTIV mit der Eröffnungsveranstaltung in der Turnhalle in der Wremer Schule. Dort stellen sich die Gruppen vor, die Gruppeneinteilung wird dort erfolgen, eine kurze Darstellung gesunder Ernährung wird dort vorgetragen und dann sollen auch schon erste Bewegungsversuche unternommen werden.

Am 22. April wollen wir uns das erste Mal auf dem Schulhof zu den Gruppenaktivitäten treffen. Und es geht dann gruppenweise los.

Wir hoffen, für jede Altersgruppe, für jede Gewichtsklasse und für jede Leistungsstärke eine geeignete Gruppe anbieten zu können. Interessierte Jugendliche haben wieder die Möglichkeit, an den vorhandenen Gruppen teilzunehmen.

Im Mittelpunkt der Sportgruppen stehen Sportarten wie Wandern, Laufen, Radfah-

Mit mehr Bewegung, meinen wir eigentlich etwas anderes



ren und Gymnastik, jeder kann eigentlich gleich mitmachen.

Neben der sportlichen Betätigung bereiten wir einige Gespräche und Informationen über Ernährung vor, der Kochkurs für natürliches Kochen soll dieses Jahr auch wieder stattfinden.

Wir wollen uns immer montags und donnerstags um 19 Uhr treffen. Nach dem letzten Übungsabend wollen wir bei einem gemütlichen Beisammensein unser selbstgemachtes Büffet verspeisen. Zum Abschluß winkt die Beteiligung an unserem Volkslauf.

TERMINE FÜR TUS-AKTIV 1993

Eröffnungsveranstaltung:

Mittwoch, 21. April um 19 Uhr in der Turnhalle der Wremer Schule.
Bitte kommt in Sportkleidung und mit Sportschuhen.

Erste Gruppenaktivität: Donnerstag, 22. April um 19 Uhr

7. Wremer Deichlauf: Samstag, 5. Juni um 17 Uhr

TUS-AKTIV-Abschlußabend mit Essen, Trinken und Klönen:
Donnerstag, den 3. Juni, nach dem letzten Übungsabend

Wir nehmen ab sofort Anmeldungen entgegen!



**Neubauten Umbauten
Altbausanierung
schlüsselfertige Häuser**

Wurster Land... hier stimmt das Klima!

Wursti's Tip: Schwimm dich fit!

Beheiztes Schwefelsohle-Wellenfreibad
mit 34 m langer Wasserrutschbahn

Öffnungszeiten: 10.00 - 18.00 Uhr

Quellenfreibad Midlum
mit Kinderrutsche
und großem Spielplatz



Information: Kurverwaltung Land Wursten, Westerbüttel 8, 2853 Dorum
Telefon (04742) 8750-55 · Fax (04742) 8264
Verkehrsverein Nordseebad Wremen e.V.
Dorfplatz · 2851 Wremen · Telefon (04705) 210

Es gibt folgende Gruppen:

Gruppe A: Wremer Allerlei sütsche

Eine Gruppe für alle, die nicht von zuviel sportlichem Ehrgeiz geplagt sind, für alle, die im Rahmen ihrer Möglichkeiten aktiv werden wollen und die den Spaß an der Bewegung in den Vordergrund stellen. In bunter Reihenfolge und nach Absprache wird die Gruppe radfahren, wandern, Gymnastik unter Anleitung betreiben, bei genügend Interesse auch schwimmen. Es besteht auch die Möglichkeit für Einzelne zu joggen.

Gruppe B: Wremer Allerlei sportlich

Hier geht es schon mehr zur Sache. Für Anfänger und Fortgeschrittene, die sich nicht für eine einzelne Sportart entscheiden wollen, denn auch diese Gruppe wird in bunter Mischung an den verschiedenen Terminen laufen, radfahren oder Gymnastik machen.

Gruppe C: Laufschule

Eine Anfängergruppe für langsames Dauerlaufen mit Gymnastik und Stretching, mit Tips und vielen Informationen rund um das Laufen.

Gruppe D: Laufgruppe für Wiedereinsteiger

Für alle, die schon mal gelaufen sind und

■ TUS-AKTIV ■

wieder damit aufgehört haben. Für alle, die damit wieder beginnen wollen und nicht wissen, wie. Mit Gymnastik, Stretching und vielen Tips und Informationen zum Laufen.

Gruppe E: Laufgruppe

Für alle, die mindestens 30 Minuten langsam und am Stück laufen können und gemeinsam ein Stück zusammen laufen wollen. In dieser Gruppe wird zusätzlich Gymnastik betrieben und allgemeine Hinweise zum Laufen gegeben.

Gruppe F: Kochkurs für natürliches Kochen

Die Gruppe wird sich einmal wöchentlich, nämlich dienstags, treffen und unter fachlicher Anleitung zusammen neue Rezepte ausprobieren. Näheres wird auf dem Eröffnungsabend bekanntgegeben.

In allen Gruppen können je nach Beteiligung Untergruppen gebildet werden, falls das von der angemeldeten Personenzahl und von der Leistungsdifferenz nötig sein sollte. In den Gruppen kann am Ende das Laufabzeichen erworben werden.

Die Teilnahme für TuS-Wremen-Mitglieder ist kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen 20,- DM.



Bitte ausfüllen und abgeben bei Theo Schüssler in der Volksbank
oder in der Praxis R. Samel

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ Alter: _____

Mitglied im TuS WREMEN 09 ja ☐ nein ☐

Ich melde mich zur folgenden Gruppe an:

✂ _____ ✂

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ Alter: _____

Mitglied im TuS WREMEN 09 ja ☐ nein ☐

Ich melde mich zur folgenden Gruppe an:

✂ _____ ✂

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ Alter: _____

Mitglied im TuS WREMEN 09 ja ☐ nein ☐

Ich melde mich zur folgenden Gruppe an:

LAUFSCHULE?

Schule, um Laufen zu lernen?

Hm, laufen kann doch jeder!

Oder, etwa doch nicht?

Naja, vielleicht nicht eine Stunde ununterbrochen.

Lernt man sowas in einer Laufschule?

Richtig, sowas und noch viel mehr, lernt man in unserer alljährlich stattfindenden Laufschule.

Nach sechs Wochen eine Stunde ununterbrochen, langsam, gemütlich, erhol-sam laufen.

Wer das nicht glaubt, soll hingucken oder kommen und mitmachen.

Wer kann denn dort mitmachen?

Es gibt keine Altersbegrenzung. Irgendwo zwischen 10 und 70 Jahre sollte man sein. Obwohl, es gibt ja auch Läufer noch unter den 90jährigen. Sie haben bisher keinen Sport betrieben? Macht nichts, man kann auch noch spät eine Läuferkarriere starten.

Muß man denn ganz gesund sein? Im Zweifelsfall kann man vorher ja mal jemanden fragen, vielleicht die Laufschulleiter? Oder den eigenen Hausarzt. Aber Vorsicht, manche sind grundsätzlich gegen das Laufen eingestellt, dann wird die Entscheidung etwas schwieriger.

Wir lernen langsames Laufen; wir lernen auch, daß Laufen Spaß macht, man fühlt sich hinterher gut, man weiß plötzlich, daß man was kann und was schafft. Anfangs ungläubige Gesichter, später nur noch glückliche Gesichter.

Wir lernen die Gegend kennen, jedesmal andere Wege.

Vielleicht auch jedesmal anderes Wetter. Man kann auch bei Regen laufen! Was zieht man denn am besten an, wer hat das schönste Outfit?

Was ißt man denn am besten vorher, oder überhaupt?



■ TUS-AKTIV ■

Wir lernen unseren Körper kennen, Probleme können auftreten, wie werden wir damit fertig? Vielleicht lernt man ja auch noch etwas über einen sinnvollen Laufstil, einige zusätzliche Stretching- und Kräftigungsübungen können sicher auch nicht schaden.



Na, Appetit bekommen?
Dann erwarten wir Dich in der Gruppe C am 22. April vor der Schule!

Renate Samsel



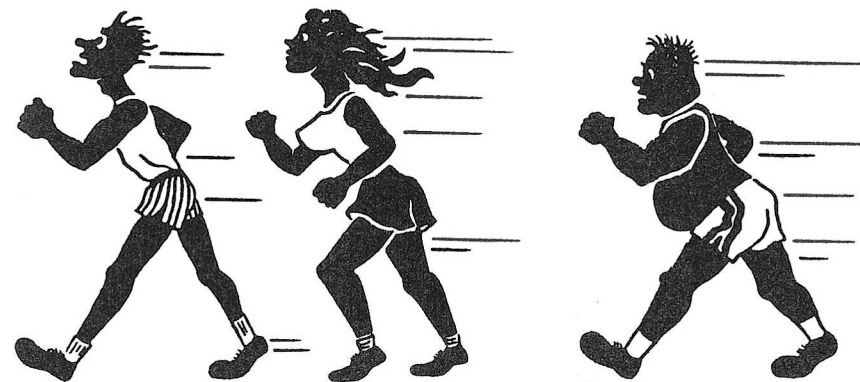
DEICHLAUF, WAS IST DAS EIGENTLICH?

Die eine Seite.

Jeder, der schon mal dabei war, kennt doch den Ablauf: Du bekundest schriftlich deine Absicht, auch diesmal mitmachen zu wollen, tanzst eine Stunde vor dem Start an, – einige brauchen noch einen Kick und kommen grundsätzlich nicht vor 17 Uhr –, pinnst dir deine Startnummer an das frisch gebügelte Leibchen und hoffst auf besseres Wetter als im Vorjahr. Tiefes Durchatmen, das Gefühl, unter Gleichgesinnten zu sein, ein Hallo hier, ein Schulterklopfen dort, das übliche Hufescharren. Übererregte laufen sich bereits ein, stecken andere damit an. Wo du hinschaust wird gedehnt, die abartigsten Verrenkungen sind zu bewundern. An manchen Sehnen könntest du den Geigenbogen ansetzen... Ach ja, die Wertsachen noch schnell ins Schiedsrichterhäuschen. So, nun kann's losgehen. Begrüßungsworte vom Veranstalter, „noch zehn Sekunden bis zum Start, neun, acht... zwo, eins, Schuß“ und ab geht die Post, die einen links, zum kürzeren Teil der Strecke, der Rest biegt rechts ab und verabschiedet sich für knapp eine Stunde, mindestens. Der Startschuß bringt die Erlösung: Die Nervosität fällt ab, plötzlich läufst du, hörst

das Getrappel der Anderen, versuchst dein eigenes Tempo zu finden, der Mund ist seltsam trocken, der Puls steigt. Jetzt nur nicht mitziehen lassen, schon gar nicht am Anfang! Nach kurzer Zeit zieht sich der Pulk auseinander, endlich findest du ein Fersenpaar, an das sich dein Blick heften kann. Du musterst dein Umfeld: So ein aufgestyltes Outfit da vorne, also wirklich! Und die Absätze direkt vor dir, schief wie der Turm von Pisa. Aber laufen kann sie. Und wie lange der wohl durchhält in der langen Hose, Hitzestau, was? Das rote Gesicht spricht Bände. Jaja, die Erfahrung fehlt halt. Tempo, Atmung, was sagt die Muskulatur? Alles bestens!

Du ziehst leicht an, weil du das Rasseln der Lungen deines Nebenmannes nicht mehr länger ertragen kannst, und erst der Tippelschritt, der deinen Rhythmus durcheinander bringt! Neue Waden, auf und ab. Wie es wohl dem Ersten da vorne geht? Hat nie jemanden vor sich – ob der sich gehetzt vorkommt? Hat selber Schuld, kriegt auch den großen Pempel dafür! Blick für die Landschaft, viel zu selten. Aber zum Schauen ist ja schließlich das Training da. Knackiger Hintern auch keiner in Sicht. Ist eh gut, eine Entscheidung weniger – kostet nur Zeit sowas! Treibenlassen, schon überholt dich einer. Du achtest auf KM-Marken, vergleichst die Zeit. Warst auch



Lange Straße 3 • 2857 Langen-Sievern
Telefon 0 47 43 / 70 91-92 • Fax 65 51

präsentiert sich von seiner schönsten Seite

Ob Hochzeiten, Betriebsfeste, Jubiläen, Empfänge oder Kohl- und Pinkelessen – bevor Sie Ihr nächstes Fest planen, sollten Sie sich unbedingt unsere neuen Räumlichkeiten anschauen!
Von 2 Personen bis 300 Personen immer die richtige Lösung.

Hotel • Restaurant • Party-Service

■ TUS-AKTIV ■

schon mal besser vor Jahren. Sofort beruhigst du dich: Ist doch ganz natürlich, kann gar nicht anders sein! Noch zwei Kilometer bis ins Ziel.

Du spürst Unruhe aufkommen unter den Läufern, Zeit zum Endspurt. Horchst nochmals in dich rein: Was geht noch, geht überhaupt noch was? Sollst du dich wieder sauerlaufen wie beim letztenmal? Lohnt die Schinderei so kurz vor dem Ziel? Die Besten sind schon unter der Dusche, da willst du auch hin. Also rennst du, schnappst dir noch den einen, den du schon als uneinholbar abgeschrieben hast, spürst deine Muskeln, die nun plötzlich *ihren* Willen durchsetzen wollen. Egal, im Ziel! Kurzes auslaufen, Puls runterfahren, trinken, dehnen, duschen und danach das Gefühl der Wiedergeburt erleben!

Eigentlich wolltest du ja *diesmal* langsamer laufen und dafür mehr genießen, aber das soll dir erst mal einer vormachen! Nächstesmal dann.

Die andere Seite.

Wenn die Läufer sich hinterher am Getränkestand verschwitzt ihre Eindrücke erzählen, vielleicht die gelungene Veranstaltung loben und die Kinder ihre Urkunde selig an sich drücken, ist bei Organisatoren und Helfern erste Manöverkritik angesagt. Was kann verbessert werden? War der Getränkestand diesmal an der richtigen Stelle? Wo war nur der Stempel für die Wanderer, als er gebraucht wurde? Oder das leidige Thema Auto und Verkehr im Zielraum. Müssen Tennisspieler ihre Rackets während der Veranstaltung bis vor das Netz fahren?

Nachsorge: Was machen wir mit den nicht abgeholten Urkunden? Beschwerden anhören, Ergebnislisten versenden, auch Urkunden, Resultate werden an die Presse weitergegeben. Bereits im Herbst wird der neue Termin festgelegt für den Laufkalender, der Anfang des Jahres herausgebracht wird. Wie viele Läufer verplanen eigentlich ihre Freizeit schon am Jahres-

beginn? Denn ab Januar kommen bereits die ersten Anrufe von außerhalb mit der Bitte um eine Ausschreibung. Das allerdings braucht so seine Zeit, die einzelnen Punkte wollen erst abgestimmt sein. Man will schließlich nichts versprechen, was später nicht eingehalten werden kann. Der Anfang der Frühjahrskur ist auch Beginn der heißen Phase der Vorbereitungen. Die Helferschar trifft sich zu einer ersten Besprechung. Dabei geht es um Aufgabenverteilung und Verantwortlichkeiten. Eine Genehmigung ist vom Kreisamt einzuholen und mit Feuerwehr und Polizei abzustimmen. Siegerehrung, Tombola, Nummernausgabe, Kasse, wer betreut die Wanderer – alles wird ausführlich besprochen. Neue Tontaler werden entworfen und in Auftrag gegeben, Urkunden im Druckhaus bestellt. Sind noch genügend Startnummern da? Die allerletzten Ausschreibungen werden unter die Leute gebracht, Wanderpokale zurückgeholt, erste Anmeldungen in den PC getippt und die Presse wird informiert. Eine Woche vor dem Start geht's dann zur Sache: Kennt jeder seine Aufgabe? Ist von

den Helfern auch keiner krank geworden? Die Strecken werden präpariert und ausgeschildert, Hinweistafeln gemalt, das Telefon läuft heiß.

Der erste Blick am Tag X gilt dem Wetter: Wie wird's? Bislang gab es nur zwei Möglichkeiten – entweder saukalt und naß oder extrem heiß mit Gewitter. Schon am frühen Vormittag sind die ersten Helferinnen vor Ort und bringen das Teewasser in den großen Weck-Töpfen zum kochen. Später werden Gurken geschält, Äpfel in Viertel geteilt und der Verpflegungsstand hergerichtet. Die Wertungsbude wird auf Vordermann gebracht, die Scheiben geben wieder den Blick nach draußen frei. Letzte Beschilderungen sind anzubringen, das Start/Ziel-Band noch zu befestigen (diesmal nicht mit Bierkisten!) und aus dem Kalkwagen rieselt eine letzte Spur – die Ziellinie. Mit jeder Stunde steigt auch die Hektik. Ist auch wirklich an alles gedacht worden? Nichts vergessen? Du lieber Himmel, das darf doch nicht wahr sein: Hat jemand Carl Wittig gebeten, die Hecks am Deich zu öffnen?

Peter Valentinitsch

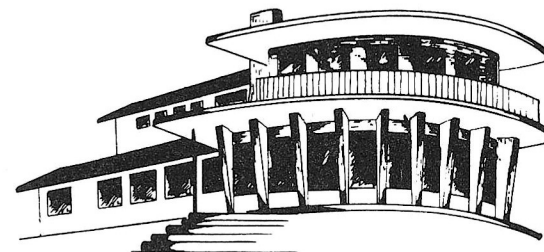


Raiffeisen Markt
KOMPETENT UND PREISWERT. *aktuell*

Alles für Haus und Garten
Getränke-Abholmarkt
Geno-Tankstelle preiswert tanken Tag u. Nacht
Autowaschanlage

*Wir wünschen allen Sparten
des TuS Wremen 09 e.V.
für ihre Aktivitäten sportlichen Erfolg.*

2853 Dorum · Berliner Straße 3 · ☎ (04742) 325

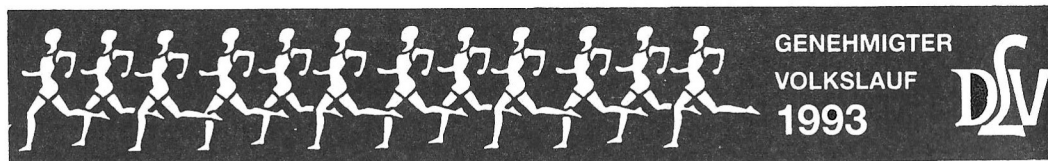


WREMER STRANDHALLE

Inhaber: Wolf Dieter Lauer

Nordseebad Wremen · Telefon 0 47 05 / 3 26
ganzjährig geöffnet · kein Ruhetag

7 Wremer Deichlauf



**Samstag, 5. Juni 1993,
17.00 Uhr,
Sportzentrum**

Anmeldung bis spätestens 4. Mai 1993 an:
PETER VALENTINITSCH, Uterlue Specken 39, 2851 Wremen, ☎ 04705/578
Ihre Voranmeldung ist unverbindlich, sie erspart Ihnen Geld und erleichtert uns die Organisation.
Strecken: 5000 und 15.600 Meter sowie 8 km Wandern stehen zur Auswahl.

ANMELDUNG ZUM WREMER DEICHLAUF			
<div>STARTNUMMER</div>		<div>VORNAME</div>	
<div>WAREN SIE SCHON MAL DABEI?</div> <div>JA <input type="checkbox"/> NEIN <input type="checkbox"/></div>		<div>NAME</div>	
<div>STRECKE</div> <div>5000 <input type="checkbox"/> 15600 WANDERN <input type="checkbox"/></div>		<div>KINDERBETREUUNG?</div> <div>ANZ <input type="checkbox"/> NEIN <input type="checkbox"/></div>	
<div>GESCHLECHT</div> <div>W <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/></div>		<div>GEBURTSJAHR</div>	
<div>VEREIN</div>			
<div>IHRE ANSCHRIFT</div>			

☎ Auskunft 04705 / 578

TRIMMING 130

Die Faustformel dafür lautet $180 - \text{Lebensalter in Jahren} = \text{Belastungspuls}$. Jede Art der Anstrengung erhöht bekanntlich den Sauerstoffbedarf des Körpers und damit auch den Puls. So auch beim Training. Wie oft hört man vom Übungsleiter die Worte „... und jetzt wollen wir unseren Puls überprüfen. Ihr tastet euren Puls und ich zähle laut bis zehn.“ Viele stehen danach etwas ratlos da, haben für sich z. B. die Zahl 25 ermittelt und wissen damit nichts anzufangen.

Die Tabelle unten soll Euch eine kleine Hilfe zum Umsetzen des Wertes bieten. So

hat z. B. ein 40-jähriger, dessen Herz nach einer Belastung in 10 Sekunden 23 mal schlägt, den für ihn idealen Belastungspuls von 140 Schlägen/Min.; er ist damit weder unter- noch überfordert. Ein 50-jähriger mit 26 Schlägen dagegen liegt weit über seinen Möglichkeiten, ein 25-jähriger mit 21 Schlägen hat keinen Trainingseffekt mit diesem Puls.

Den Puls kann man am besten am Hals fühlen, genauer gesagt an der Halsseite. Dazu legt man den Zeigefinger und Daumen einer Hand an je einer Halsseite ohne Druck leicht an. Peter Valentinitsch

BESTIMMUNG DES BELASTUNGSPULSES
Nach Belastung 10 Sek. lang Pulsschläge zählen, in der entsprechenden Altersreihe den ermittelten Wert finden und die Belastungsintensität ablesen
Abweichung LINKS der Mitte = Unterbelastung, RECHTS der Mitte = Überbelastung.

ALTER	--- Puls Min.	-- Puls Min.	- Puls Min.		+ Puls Min.	++ Puls Min.	+++ Puls Min.
20	18,7 112	21,3 128	24,0 144	26,7 160	29,3 176	32,0 192	34,7 208
25	18,1 109	20,7 124	23,3 140	25,8 155	28,4 171	31,0 186	33,6 202
30	17,5 105	20,0 120	22,5 135	25,0 150	27,5 165	30,0 180	32,5 195
35	16,9 102	19,3 116	21,8 131	24,2 145	26,6 160	29,0 174	31,4 189
40	16,3 98	18,7 112	21,0 126	23,3 140	25,7 154	28,0 168	30,3 182
45	15,8 95	18,0 108	20,3 122	22,5 135	24,8 149	27,0 162	29,3 176
50	15,2 91	17,3 104	19,5 117	21,7 130	23,8 143	26,0 156	28,2 169
55	14,6 87	16,7 100	18,8 113	20,8 125	22,9 138	25,0 150	27,1 163
60	14,0 84	16,0 96	18,0 108	20,0 120	22,0 132	24,0 144	26,0 156
65	13,4 81	15,3 92	17,3 104	19,2 115	21,1 127	23,0 138	24,9 150
70	12,8 77	14,7 88	16,5 99	18,3 110	20,2 121	22,0 132	23,8 143



UNSERE LEBENSMITTEL ALS NÄHR- UND WIRKSTOFFSPENDER

Man sieht unseren Lebensmitteln nicht an, was alles in ihnen steckt. Sie sind aus den chemisch verschiedenartigsten Substanzen und Verbindungen zusammengesetzt. Sie alle sind für den Erhalt unse-

rer Leistungsfähigkeit und Gesundheit von gleichsam hervorragender Bedeutung. Diese wichtigen Stoffe sind chemisch recht unterschiedlich und man bezeichnet sie als **Nähr- und Wirkstoffe**. Sie können entlang ihrer hauptsächlichen Funktionen gegliedert werden. Teilweise haben die verschiedenen Stoffe mehrere Funktionen. Schauen wir sie uns in der folgenden Tabelle, die Verhältnisse vereinfacht dargestellt, einmal an:

Funktionsgruppen	Nähr- u. Wirkstoffe
• Energielieferanten	Kohlenhydrate Fette Eiweiße
• Bausubstanzen	Eiweiße Wasser Mineralstoffe
• Schutz- u. Reglerstoffe	Vitamine Wasser Spurenelemente
• funktionserhaltende Nahrungsinhaltsstoffe	Ballaststoffe Wasser Geschmacks-, Duft-, Farbstoffe

Einige dieser Nähr- und Wirkstoffe wollen wir hier kurz exemplarisch vorstellen:

Die Kohlenhydrate:

Sie sind gerade im Ausdauersport von hervorragender Bedeutung. Füllen sie doch (wer weiß es nicht) unsere Kohlenhydrat- oder Glykogenspeicher in der Muskulatur und in der Leber auf und

sind die Stoffe, die die Energie für die hohe Leistungsfähigkeit unserer Muskulatur bereitstellen. Sie sollten ca. 55 - 60% unseres täglichen Kalorienbedarfs ausmachen. Chemisch sind die Kohlenhydrate wegen ihrer verschiedenen Molekülgröße ganz unterschiedlich (im Haushalts- oder Traubenzucker klein, in der Kartoffel, in Form der Kartoffelstärke,

■ TUS-AKTIV ■

sehr groß) und in der „Verpackung“ in unseren Lebensmitteln sehen sie auch ganz unterschiedlich aus. Sie finden sich reichlich in Kartoffeln, (Vollkorn)-Nudeln, im Brot und Getreideprodukten (z. B. Flocken oder Müslis), im Reis, in Obst und Gemüse etc.

Die Fette:

Fette kennt jeder. Wichtigster Bestandteil der Fette sind die sog. Fettsäuren, die nach ihrer Herkunft in pflanzliche und tierische Fette eingeteilt und nach ihrer Struktur in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren unterschieden werden. Da viele ungesättigte Fettsäuren von unserem Körper nicht selbst hergestellt werden können und wir diese aber brauchen, müssen wir diese mit unserer Nahrung aufnehmen. Fette sollten ungefähr 25 - 30% unserer täglichen Energieaufnahme ausmachen, die Hälfte davon sollten als ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Lebensmitteln stammen (Öle, Ölsaaten, diverse Getreide etc.).

Die Eiweiße:

Sie sind nur zu ca. 8 - 10% an der Energiebereitstellung bei der Muskelarbeit beteiligt. Als „Bausubstanz“ sind die Eiweiße jedoch bekannter. Muskulatur, Haut, Haare, aber auch Hormone, unser sauerstofftransportierender Blutfarbstoff, die sog. Enzyme (das sind Katalysatoren für chemische Vorgänge in unserem Körper) oder auch die Antikörper unseres Immunsystems sind Beispiele für die vielfältige Gestalt und Verwendung von Eiweißkörpern. Gemeinsam ist ihnen der Aufbau aus 20 verschiedenen Grundeinheiten (Aminosäuren genannt). 8 dieser Aminosäuren kann unser Körper nicht selbst produzieren. Deswegen sind wir auf eine ausgewogene Aufnahme dieser wichtigen Bausteine angewiesen. Gute Eiweißquellen in unserer täglichen Ernährung sind vor allem Milch und Milch-

produkte, Getreide, Fleisch(waren), Eier und Fisch. Mengenmäßig sollten die Eiweiße nicht mehr als 10 - 15% unserer Gesamtkalorienaufnahme ausmachen.

Die Mineralstoffe und Spurenelemente:

Diese sind nicht nur z. B. wichtiger Bestandteil in der Form des Calciums und des Phosphates beim Aufbau unserer Knochen, sondern vielfältig an zahlreichen Vorgängen in unseren lebendigen Organsystemen beteiligt. So z. B. bei der Milieugestaltung unserer Körperflüssigkeiten (z. B. Natrium, Kalium), bei der Muskel- und Nervenfunktion (z. B. Calcium, Magnesium), der Schilddrüsenfunktion (Jod), beim Sauerstofftransport (Eisen) oder bei einer Vielzahl von biochemischen Prozessen in unseren Zellen (Zink, Magnesium, Selen etc.). Diese Stoffe müssen regelmäßig, ausreichend und ausgewogen aufgenommen werden, um Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Da durch den Schweiß beim Sporttreiben viele dieser Stoffe durch die Haut mit dem Wasser abgegeben werden (und das in z. T. erheblichen Mengen), muß besonders der Ausdauersportler auf ein ausreichendes Mineralstoffangebot achten. Mineralstoffquellen sind Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, aber auch Mineralwasser, Fleisch und Fisch.

Die Vitamine:

Diese Stoffe können vom Körper nicht selbst hergestellt werden, doch haben sie eine enorm vielseitige Beteiligung an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper. Ohne sie läuft (fast) nichts. Ob beim Energiestoffwechsel oder bei den Prozessen im Rahmen der Immunabwehr: bei Ausdauersportlern ist der Vitaminbedarf z. T. auf ein Vielfaches erhöht. Er wird vor allem gedeckt durch den täglichen Verzehr von frischem Obst und Gemüse.

Dr. W. Samsel, Universität Bremen

■ TUS-AKTIV ■

Probieren Sie doch mal:

KEFIR-MIX-GETRÄNK

1 l Kefir und 250 ml Apfelsaft verrühren. Mit Honig und Zimt abschmecken und mit 125 - 250 ml Mineralwasser ergänzen.



Schnelles Eis

300 g tiefgefrorene Früchte
1/8 l Vollmilch
1/8 l Schlagsahne
3 EL Zucker

Alle Zutaten in den Mixbecher einer Küchenmaschine geben. Den Deckel aufsetzen und ca. 15 Min. leicht antauen lassen. Nun den Mixer anschalten und alles gleichmäßig und nicht zu lange zerschlagen. Das Eis in Portionsschalen füllen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwert pro Person:

KJ (kcal) 792 (189)

Eiweiß 5 g, Fett 11 g

Kohlenhydrate 8 g

Tips:

Als Garnierung eignen sich ein paar frische Früchte, Schlagsahne oder Schokoladenstreusel.

PARKETT, PANEELE, PROFILHOLZ, BERATUNG, SAND, LIEFERUNG, ZUSCHNITTE, CARPORTS, PALISADEN, VERBLETER, LUSTEN, GÄUN, RITZ, NÄGEL, BAUSTOFF, WAN, LIES, BO, LIE, MÖRTEL, DACH, N, K, RGRUN, K, ALRO, BERATUNG, DRAHT, RAU, N, P, STEN, AS, LINKER, VERB, DS, IN, GART, NPLA, K, ANDSTEINI, GASE, EI, BR, GTT, IZOEL, K, ENHOLZ, SICH, EN, USS, LUN, HAIS, UP, FOLIE, HOL, USCH, T, N, PARKETT, BER, UN, L, RTÜREN, WEI, KIES, GIE, LICHTSCHÄCHTE, LICHTPLATTEN, DACHZIEGEL, BODENFLIESEN, LEISTEN, LIEFERUNG, PARKETT, HAUSTÜREN, ZÄUNE etc.



Stock

... die starken Ideen in Holz

Baustoff Zentrum Dorum
2853 DORUM
☎ (04742) 1016

BUCHBESPRECHUNG

RÜCKENSCHULE FÜR KINDER

Hans-Dieter Kempf/Jürgen Fischer
rororo Sachbuch 9338, DM 12,90

Ein Buch, empfehlenswert nicht nur für Eltern, sondern für jeden, der mit Kindern zu tun hat, sei es im Spielkreis, Kindergarten, Sportverein oder in der Schule. Ein „Muß“ m. E. für Mütter/Väter, deren Kinder von einer Haltungsschwäche betroffen oder bei denen bereits Haltungsschäden von einem Arzt festgestellt worden sind. Die Autoren, Hans-Dieter Kempf, Studium Physik und Sport, u. a. Lehrbeauftragter an der Universität Heidelberg, Jürgen Fischer, Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin, haben in der Serie von rororo „Mit Kindern leben“ ein für den medizinischen Laien verständliches, gut gegliedertes, sehr informatives, mit vielen praktischen Beispielen, Anregungen und Übungen ausgestattetes Buch vorgelegt. Aufgelockert wird der Text durch anschauliche Zeichnungen und Fotos.

Das Ziel der Autoren, mit ihrem Buch „Motivation zu Spiel, Sport und Entspannung durch erlebnis-orientierte Angebote“ zu vermitteln, ist m. E. gelungen. Viele Fotos und Zeichnungen verdeutlichen zudem die ausführliche Beschreibung der einzelnen spielerischen Übungen, und der praktischen Umsetzung der Angebote wird besondere Bedeutung zugemessen. Der Artikel „Hilfsmittel für das richtige Sitzen“ regt zum Selbstbau oder Kauf dieser Möbel an. Es wäre im Gesund-

HANS-DIETER KEMPF / JÜRGEN FISCHER



Haltungsschwächen korrigieren -
Haltungsschäden vorbeugen

RÜCKENSCHULE
FÜR KINDER



heitsinteresse der Kinder, wenn die Inhalte des Buches wenigstens zum Teil Verwirklichung in Schule, Spielkreis, Kindergarten usw. finden.

Ich würde mir das Angebot „Rückenschule“ für meine Kinder wünschen.

Barbara Schmitter

FUNDGRUBE

SPORT-SCHUH-BÖRSE

Verkauf - Ankauf - Tausch
Fußball-Stollenschuhe

„Adidas“ Gr. 36 + 38 „Puma“ Gr. 38,
guter Zustand, je 20,- DM
sowie Gr. 42/43, 1 x getragen, 40,- DM

Tennisschuhe mit Klettverschluß,
weiß, Gr. 38, 20,- DM

Vogler, Misselwarden,
Tel. (04742) 1745

VEREINS-T-SHIRTS

Es gibt sie in allen Größen ab
152 - XXL mit dem Wappen des
TuS auf der Vorderseite.

Der Preis pro T-Shirt beträgt
15,- DM für Vereinsmitglieder.

Jederzeit zu erhalten bei Meike
Kracke, Tel. (04705) 584.

Die Sportbewegung im TuS
benötigt dringend Übungs-
leiter.

Wer Interesse an der Aus-
bildung zum Übungsleiter
hat, melde sich bitte beim
Vorstand.

Gelbe DEICHLAUF-T-SHIRTS
günstig abzugeben.

Vielleicht für eine lustige Textil-
Färbe-Aktion?

H. Siats, Südersteinweg 3

Appartment-Ferienhaus

KRABBE

Marion Herfort

Wurster Landstraße 120 · ☎ (04705) 605 · 2851 Wremen

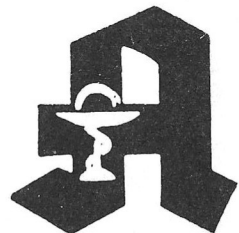
Ganzjährig geöffnet

HALLENBELEGUNGSPLAN

Hallenbelegungsplan – TuS Wremen 09 – 1993

Tag	Uhrzeit	Sparte	Übungsleiter	Bemerkungen
Montag	17.00 - 20.00	Volleyball	J. Vollmannshauser	Jugend u. Herren
	20.00 - 22.00	Badminton	W. Jagielki	Damen u. Herren
Dienstag	15.00 - 16.00	Turnen	K. Dahl/ R. de Walmont	Eltern u. Kind
	18.00 - 19.00	Turnen	G. Ruhlandt	Trampolinspringen
	19.00 - 20.00	Turnen	D. Kaschubatz	Damen
	20.00 - 21.00	Aerobic	A. Kluge	
Mittwoch	15.00 - 16.00	Fußball	U. Friedhoff	E- u. F-Jugend
	17.00 - 19.00	Volleyball	J. Vollmannshauser	Jugend
	19.00 - 20.30	Fußball	U. Friedhoff	Senioren
	20.30 - 22.00	Volleyball	J. Vollmannshauser	I. Damen/II. Herren
Donnerstag	17.00 - 18.30	Fußball	K. Gloystein	D-Jugend
	20.00 - 21.00	Turnen	A. Kluge	Damen
Freitag	16.00 - 17.00	Turnen	M. Kracke	Kinder ab 4 J.
	17.00 - 18.00	Turnen	M. Kracke	Kinder ab 7 J.
	18.00 - 19.15	Volleyball	J. Vollmannshauser	Jugend
	19.15 - 22.00	Volleyball	F. Stelzer	I. Herren
Samstag	14.00 - 22.00	Volleyball	J. Vollmannshauser	Punktspiele
Sonntag	8.30 - 14.00	Volleyball	J. Vollmannshauser	Punktspiele

Änderungen vorbehalten!



Seestern-Apotheke

Peter Augustin

Wurster Landstraße 136 · ☎ 0 47 05/7 07
2851 Nordseebad Wremen

VERANSTALTUNGEN • TERMINE

Veranstaltungen 1993

- 21. April - 7. Juni**
TUS-AKTIV 1993
- 3. - 6. Juni**
Sportwoche
5. Juni – 17.00 Uhr –
7. Wremer Volkslauf
- 12. September**
Erntefest
Beteiligung am Ernteumzug
- 6. November**
Turnerball
20 Uhr im Marschenhof

Änderungen vorbehalten!

TERMINE

- 16. Mai**
Kreiskinderturnfest in Lüdingworth
- 12./13. Juni**
Kreissportfest in Hagen
- 28./29. August**
Dobrock-Sportfest
- 10. April**
Osterlauf Wonna
- 16. Mai**
OSC-Volkslauf Bremerhaven
- 26. Mai**
Waldlauf für Jedermann (Verkehrspolizeistaffel) Drangstedt

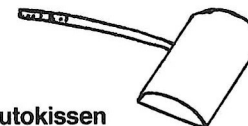
GIOA
MEDIZINBEDARF

Wurster Landstraße 156
2851 Wremen
Telefon 0 47 05 / 12 26

Sitzkeil



Lagerungskissen



Autokissen

VEREINSORGANIGRAMM

Ehrevorsitzender:

Dr. med. Heinz Popp
Wurster Landstraße 131,
2851 Wremen, Tel. 219

VORSTAND

1. Vorsitzender:

Uwe Friedhoff
Strandstraße 53, 2851 Wremen,
Tel. 352

2. Vorsitzender:

Harjo Dahl
Lange Straße 41a, 2851 Wremen,
Tel. 1251

Kassenwart:

Theodor Schüßler
Alsumer Straße 36, 2853 Dorum,
Tel. 210 oder (04742) 1573

Schriftwart:

Willy Jagielki
Eckeleher Weg 10, 2851 Wremen,
Tel. 309

Sozialwart:

Bernd Icken
Im Dorfe 14, 2853 Mulsum,
Tel. (04742) 8518

Jugendwart:

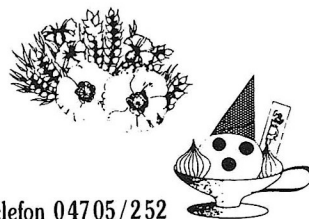
Klaus Gloystein
Wurster Landstraße 111,
2851 Wremen, Tel. 1280

Bäckerei und Konditorei

Bäcker Dahl

Getreide aus kontrolliertem
biologischem Anbau
frisch gemahlen

Wremen · Wurster Landstraße 143



Telefon 04705/252

Erfrischung bei Ihrem Ausflug nach Wremen
finden Sie im

Eis-Café Dahl

Sommercafé unter uralten Bäumen
Ausgezeichnet vom Landkreis Cuxhaven
als besonders empfehlenswert
Konditor-Eis und Torten
Langestraße 41 · Wremen

Turn- und Sportverein Wremen 09 e. V.

Eintrittserklärung / Einzugsermächtigung

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ Ort: _____

Geburtsdatum: _____ Beruf: _____

Aktiv/Passiv: _____ Abteilung: _____

Bei Familienbeitrag: weitere Mitglieder

Name, Vorname, Geburtsdatum, Eintrittsdatum, Abteilung, Aktiv/Passiv

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Einzugsermächtigung: Hiermit erteile ich dem TuS Wremen 09 e. V. die Ermächtigung,
die Beiträge für die obigen Mitglieder per Lastschrift abzubuchen.

Kontonummer: _____ Bank: _____

Kontoinhaber: _____ Bankleitzahl: _____

Zahlungsweise: _____

(jährlich/halbjährlich/vierteljährlich)

Ort/Datum

Unterschrift/gesetzl. Vertreter

Beitragsformen: (Zutreffendes bitte ankreuzen ☐)

1. ☐ Kinder b. 10 Jahre 2,- DM mtl. 4. ☐ Vollmitglied – Aktiv – 6,- DM mtl.

2. ☐ Schüler b. 14 Jahre 3,- DM mtl. 5. ☐ Familienbeitrag 10,- DM mtl.

3. ☐ Jugendl., Schüler, 3,- DM mtl. (alle Familienmitglieder sind im Verein)

Studenten, Wehrdienstl., Auszubildende 6. ☐ Passive Mitglieder 25,- DM jhrl.

 Schenken Sie bitte
unseren Inserenten
Ihre besondere Aufmerksamkeit 

IMPRESSUM

Herausgeber:

Erscheinungstermin:

Redaktion:

Redaktionsmitglieder:

Auflage:

Druck:

TuS Wremen 09 e. V.
Strandstraße 53, 2851 Wremen
2 Ausgaben pro Jahr – April und Oktober
Henning Siats
Südersteinweg 3, 2851 Wremen, Tel. (04705) 658
Anke Menke, Arno Zier, Peter Valentinitich, Renate Samsel,
Willy Jagielki
1.000 Stück an alle Vereinsmitglieder und Wremer Haushaltungen
Fr. Riemann, Buchdruck - Offsetdruck, Bremerhaven



Blumenhaus Miles

Am Markt 5 - 27632 Dorum
☎ (04742) 2024 - Fax (04742) 2113

Aktuelle und traditionelle
Floristenkunst

Gartenbaubetrieb

Eichenhamm 7 - 27632 Dorum - Telefon (04742) 2013

Klaus
Berghorn

BESTATTUNGEN

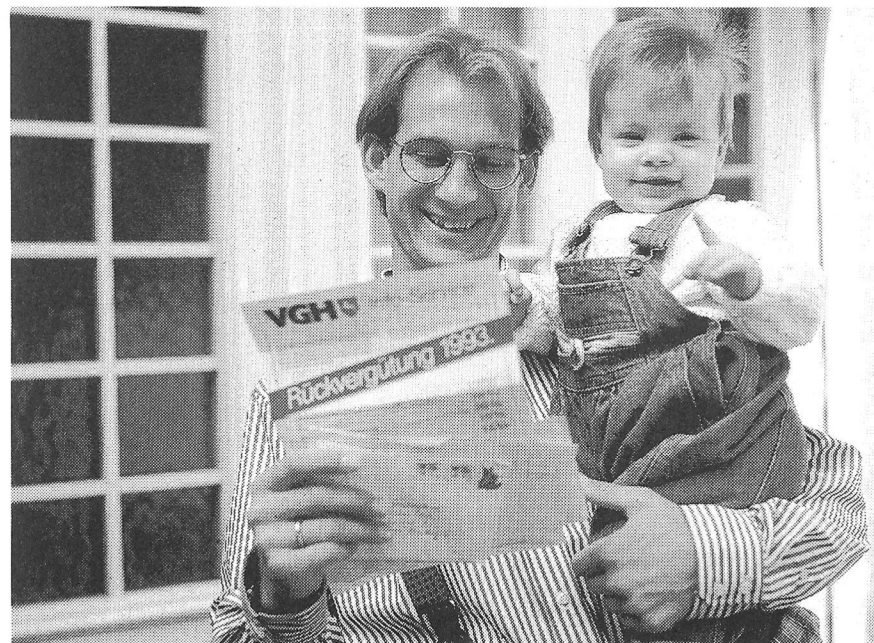
Erd- und Feuerbestattungen
Seebestattungen Überführungen
Im Lande Wursten
Langen

TISCHLEREI

Zimmerei - Glaserei
Kunststoff-Fenster - Rolladenbau
Misselwarden

☎ 04742 / 1632

1993: Rückvergütung in 10 Versicherungssparten!



Wieder zahlt die VGH Geld an ihre Kunden zurück: 1993 in 10 Versicherungssparten! Und das bei bekannt günstigen Beiträgen und dem ganz persönlichen VGH-Service.
Fragen Sie:

Uwe Friedhoff

Strandstraße 53
2851 Nordseebad Wremen
Telefon (04705) 352

...fair versichert VGH 
Versicherungsgruppe Hannover

 Finanzgruppe