



Versicherungsgruppe Hannover

Uns geht's bestens, Leute!  
Mit dem Sicherheits-Clip.



Schon ab 31,40 DM im Monat gibt es eine Unfall-,  
Hausrat- und Haftpflichtversicherung für junge Leute  
bis 25 Jahre. Wenn Sie mehr darüber wissen möchten,  
rufen Sie mich an. Oder kommen Sie einfach vorbei.

Ihre VGH-Vertretung:

**Uwe Friedhoff**

Strandstraße 53  
27638 Nordseebad Wremen  
Telefon (04705) 352

... fair versichert  
Finanzgruppe



# Wremer

## Turn- und Sportverein

# Die

Vereinszeitung des TuS Wremen 09



Nr. 7  
1. Ausgabe  
1996

**Programm Sportwoche**  
**10. Wremer Deichlauf**



## Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

das Jahr 1996 steht bei uns ganz im Zeichen der Kreativität. Der Erfolg unserer Seminaraktivitäten hat uns Mut gemacht, diese zu wiederholen und noch weiter auszubauen.

Auch dieses Jahr ist es uns gelungen, bekannte Künstler aus den entsprechenden Fachbereichen als erfahrene Seminarleiter zu verpflichten. So werden Sie mit Fachkompetenz in die vielfältige und kreative Hobbywelt geführt.

### In jedem steckt ein kreativer Hobbykünstler...

Kistner gibt Ihnen neue Ideen zur Freizeitgestaltung, bringt Anregungen, Hilfestellungen und gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre unentdeckten Talente aufzuspüren und zu fördern.

Einfach an der Kasse anmelden oder informieren Sie sich unter...

**Tel.: 04 71 / 489 - 360**

**Fax: 04 71 / 489 - 332**

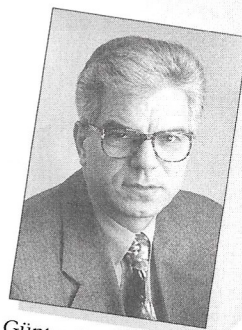
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

*Strohauer*

Günter Strohauer, Marktleiter  
Kistner Haus & Hobby

**KISTNER**  
*Haus & Hobby*

27576 Bremerhaven • Hafenstraße 56-60 • Telefon: 489-376 • Eigener Parkplatz



Günter Strohauer



## INHALT

### Editorial

Aus dem Vorstand .....	3
------------------------	---

### Aus den Abteilungen

Aerobic .....	5
Badminton .....	5
Basketball .....	7
Eltern- und Kind-Turnen .....	9
Frauengymnastik .....	9
Fußball .....	11
Jugendfußball .....	17
Kinderturnen .....	21
Lauffreß .....	27
Seniorenturnen .....	29
Sportabzeichen .....	31
Trampolin .....	33
Volleyball .....	35
Walking .....	39

### Aktuell

Jubiläums-Deichlauf, Ausschreibung & Anmeldung .....	40
Sportwoche '95 .....	51

### Wissenswert

Bewegung/Sport und Gesundheit .....	52
Neues Rezept .....	55
Buchbesprechung .....	56

### Unterhaltsam

Silvesterlauf '95 .....	59
Ansichten eines Nicht-Sportlers, Teil II .....	59
Jo-K-EI-BA .....	62
Ein Himmelreich für eine Leserreaktion .....	63
Weihnachtsfeier '95 im Alten Pastorenhaus Misselwarden .....	64
Grünkohlwanderung .....	65

### Diverses

Ehrung .....	66
Bäcker Dahl hat Geburtstag .....	67
Rätsel .....	68
Hallenbelegungsplan .....	69
Und dann war da noch .....	71
Vereinsorganigramm .....	72
Impressum .....	72

Titelfoto: Sportabzeichenverleihung '95 - fotografiert von J. Malekaitis  
Auf dem Bild fehlen: Renate Heitmann, Torben Menke, Rebecca Berner

Die nächste Ausgabe erscheint im Oktober 1996 • Anzeigenschluß: 15. September 96



# Wir machen den Weg frei

**ALTERSVORSORGE –  
mit persönlicher Beratung und  
unserem VORSORGEBLOCK**



**Volksbank eG Bremerhaven-Wesermünde**



## MITTEILUNGEN DES VORSTANDES

Wie alljährlich fand auch in diesem Jahr die Jahreshauptversammlung des TuS Wremen am 9. Februar 1996 im „Deutschen Haus“ statt. Der Wunsch, einmal mindestens zehn Prozent der Mitglieder begrüßen zu dürfen, blieb auch 1996 leider ungehört. Dafür konnten wir eine größere Anzahl von Mitgliedern mit Urkunden und Ehrennadeln für ihre langjährige Vereinszugehörigkeit auszeichnen. Die goldenen Ehrennadeln wurden an Melitta und Werner Dahl, Veronika und Hans Schwarz, Werner Frese, Claus Brandt und Hellen Struck verliehen. Inge Frese, Ingrid Brandt, Jürgen Friedrichs, Heiko Dahl und Detlef Meyer erhielten die silberne Ehrennadel.

Bei den Neuwahlen ergaben sich kaum Veränderungen. Harjo Dahl (2. Vorsitzender), Willy Jagielki (Schriftwart), Manfred Uhde (Jugendleiter), Gerd Ruhlandt und Walter Albrecht (Gerätewarte), sowie Bernd Struck und Christel Hörmann (Kassenprüfer) nahmen ihre Ämter nach der Wiederwahl an. Unser langjähriger Kassenprüfer und Träger der goldenen Ehrennadel, Herr Ernst Hey, ist leider im vergangenen Jahr verstorben.

Die Mitgliederzahl des Vereins liegt konstant bei 750. Die finanzielle Situation ist zur Zeit ausgeglichen. Wir werden jedoch wegen der steigenden Kosten an einer Beitragsanpassung in naher Zukunft nicht vorbeikommen.

Das Sportjahr 1995 verlief durchaus erfolgreich in allen Abteilungen. Die Volleyball-Damen des TuS schafften mit einer tollen Leistung den Aufstieg in die Landesliga. Die kurzfristig zum Erliegen gekommene Tischtennisabteilung ist wieder in Gang gekommen, und das Training fin-

det jeden Montag in der Turnhalle unter der Leitung von Michael Dietrich statt.

Die SG Wremen/Mulsum benötigt dringend Schiedsrichter aus dem eigenen Verein, da eine Nichtgestellung mit einer Strafe verbunden ist. Bitte alle Interessierten beim Fußballfachwart Rolf Zeitler melden.

Unser langjähriger Jugendleiter und Fußballfachwart Rolf Zeitler wurde im Februar d. J. auf dem Kreissporttag in Drangstedt mit der goldenen Ehrennadel des Kreissportbundes ausgezeichnet.

Die erstmalig im Misselwardener Pastorenhaus durchgeführte Weihnachtsfeier war sehr gut besucht und ein toller Erfolg. Der Festausschuß hatte die Feier hervorragend organisiert. Diese Veranstaltung haben wir zum Anlaß genommen, um nach längerer Pause wieder den traditionellen Turnerball am 9. November 1996 dort stattfinden zu lassen.

Leider war eine andere Traditionsveranstaltung des TuS, die Preismaskerade, in den vergangenen und in diesem Jahr nicht gut besucht. Hierfür gibt es sicherlich mehrere Gründe. Einen Grund jedoch sehe ich darin, daß eine Veranstaltung, die in erster Linie für die Vereinsmitglieder gedacht ist, nur wenig angenommen wird. In Zukunft wird es kaum möglich sein, ein Fest unter diesen Voraussetzungen durchzuführen.

Wegen der vorhandenen Mängel in der Turnhalle hat ein Ortstermin mit dem Schulleiter, Herrn W.-D. Lutz, dem Hauptamtsleiter der SG Land Wursten, Herrn Bokeloh und Vertretern des Vereins stattgefunden. Nach Absprache sollen die Mängel in Kürze behoben werden. Vielen Dank dafür im voraus an alle Beteiligten.

Uwe Friedhoff, 1. Vorsitzender





**Neubauten Umbauten  
Altbausanierung  
schlüsselfertige Häuser**

# Schmidtman



**TV-HIFI-VIDEO-PROFI**

Lange Straße 19 · 27632 Dorum  
Tel.: 047 42/2080 · Fax: 047 42/1058



## AEROBIC

**Leitung:** Kerstin von Glahn · Bremerhaven-Wulsdorf  
**Übungsstunden:** Dienstags ab 20.00 Uhr  
**Wo:** Turnhalle Wremen

**HALLO,  
ICH BIN DIE NEUE!!!**

Mein Name ist Kerstin von Glahn, ich bin 25 Jahre alt, gebürtige Debstedterin, wohne seit Dezember 1995 in Wulsdorf. Zur Zeit bin ich dabei, beim DAV (Deutschen Aerobic-Verband) eine Ausbildung zum Aerobic-Instructor zu machen. Diese Ausbildung findet in Löhne in der Nähe von Bielefeld statt, wo ich ein halbes Jahr lang einmal monatlich ein Seminar besuche. Seit Anfang März 1996 habe ich den

Aerobic-Kurs bei Euch in Wremen von Marion Krieten übernommen. Seitdem sind die Mädels und ich fleißig und üben für meine Prüfung im Juni. Hier schon Mal ein Dankeschön für die viele Geduld. Wer jetzt neugierig geworden ist, der sollte einfach mal vorbeikommen, wir treffen uns jeden Dienstag ab 20.00 Uhr in der Turnhalle.  
Bis dann  
Eure Kerstin



## BADMINTON

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

**IST BADMINTON NUR FEDERBALL?**

Spaß und Schweiß	= Badminton
Kraft und Schnelligkeit	= Badminton
Jung und Alt	= Badminton
Weiblein und Männlein	= Badminton
Erschöpfung und Zufriedenheit	= Badminton
Herausforderung und Befriedigung	= Badminton
Sich montags <b>nichts</b> anderes vornehmen	= Badminton

Guckt doch mal rein, wir freuen uns auf Euch!



# E h l e r Holzbau GmbH

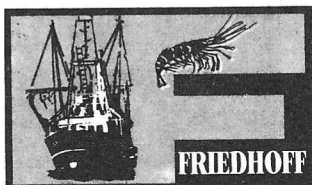
Ihr Meisterbetrieb in Misselwarden für



- \* Zimmerei
- \* Treppenbau
- \* Qualitätsfenster und
- \* Türen aus Holz oder
- \* Kunststoff
- \* Reparaturarbeiten

Tel. 047 42/22 55 D 2 0 172 / 4 30 21 55

## Restaurant „Wremer Fischerstube“



Fisch- u. Krabbenspezialitäten  
fangfrisch vom eigenen Kutter

Videoblick über den Deich  
auf den Großschiffahrtsweg

Am Wremer Tief 4 · Wremen · ☎ (0 47 05) 12 49

Krabbenfischerei · Fischhandel · **Manfred Friedhoff**  
Nur hier direkt vom Fischer · Wremen · Auf dem Büttel · ☎ (04705) 323;  
und auf den Wochenmärkten Bremerhaven, Beverstedt und im Penny-Markt Bederkesa



## BASKETBALL

**Leitung:** Günter Kempf · Telefon (04705) 1369  
**Wann:** jeden Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr 8 - 13jährige Jungen und Mädchen  
16.00 - 17.00 Uhr 14 Jahre und älter  
**Wo:** Schulturnhalle Wremen

Seit einiger Zeit gehen Jungen und Mädchen am Donnerstagnachmittag in der Turnhalle auf Korbjagd (seit die Körbe fest sind, nun auch unter fast optimalen Bedingungen).

Es gab und gibt aber noch einige Anlaufschwierigkeiten. Zur Zeit trainieren drei Gruppen

- Mädchen (neuerdings auch 1 Junge) im Alter von 8 - 10 Jahren
- Jungen zwischen 12 und 14 Jahren
- Jungen ab 15 Jahren

Die beiden ersten Gruppen sind aber recht schwach besetzt; wir hoffen, durch verstärkte Werbung noch mehr Zuwachs zu bekommen.

Die ältere Jungengruppe hat einen Stamm von ca. 10 Spielern. Hier ist geplant, in nächster Zeit Freundschaftsspiele durchzuführen. Ob und wann wir am Punktspielbetrieb teilnehmen werden,

ist noch offen. Nur Spieler alleine reichen nicht aus, auch das Umfeld muß stimmen. Wir benötigen dann z. B.:

- Kampfgerichte  
(Beim Basketball wird die Zeit bei jeder Unterbrechung gestoppt, jeder Korb und jedes Foul angeschrieben)
- Schiedsrichter  
(spätestens ab der 2. Saison)
- Fahrer (die nächsten Mannschaften sind in Cuxhaven, Otterndorf, Stade...)
- eventl. jemanden, der mich ab und zu vertreten kann (als Bundesligaschiedsrichter bin ich an Wochenenden oft unterwegs)

Also, es bleibt noch viel zu tun, aber ich hoffe, daß sich das zweitschnellste Mannschaftsspiel der Welt (nach Eishockey) auch in Wremen und im Land Wursten durchsetzen wird. gez. Günter Kempf

Baugeschäft – Bauelementehandel

## Klaus Kracke

Maurermeister

Neubauten  
Altbausanierung  
Verblendungsarbeiten  
Planung

Ellhornstraße 2  
27638 Wremen  
☎ (04705) 216  
Fax (04705) 633



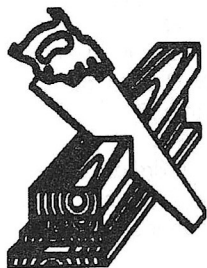
# Zimmerei u. Holzhandel Udo Wisch

**Zimmermeister**

Wurster Landstr 38, 27632 Mulsum

**Tel. + Fax 04742/8409**

oder Vorweg 10, 21762 Otterndorf



**ASBESTENTSORGUNG  
NEU- U. INNENAUSBAU  
TREPPENBAU,  
FENSTER U. TÜREN  
SOWIE REPARATUREN**

*Hotel · Pension*

*„Treibsand“*

*Bistro · Gartenterrasse*

27638 Wremen · Lange Straße 46  
Telefon 0 47 05 · 9 49 30 · Telefax 0 47 05 · 94 93 16



## ELTERN- UND KINDTURNEN

**Spartenleiterin:** Kerstin Rörig, Am Ostertor 3 · Telefon (04705) 620  
**Wann:** Dienstag 15.30 - 16.30 Uhr (Kinder bis 4 Jahre)  
**Wo:** Turnhalle Wremen

Seit Januar habe ich von Regina de Wal-  
mont das Eltern-Kind-Turnen übernom-  
men. Ich bin Kerstin Rörig, 32 Jahre jung  
und seit meiner Kindheit aktiv im TuS  
Wremen vertreten.

Als meine Tochter Lara ca. 1 1/2 Jahre alt  
war, sind wir dienstags von 15.30 - 16.30  
Uhr zu Regina zum Turnen gegangen. Im  
Prinzip habe ich an dieser Turnstunde  
nichts verändert, seitdem ich sie leite. Die  
Kinder haben viel Spaß beim Toben, Sin-  
gen, Hüpfen, Klettern usw. Spaß brachte  
uns auch unsere Karnevalsfeier im  
Februar. Wenn dieser Sommer so heiß

wird wie im letzten Jahr, werden wir mit  
Sicherheit auch wieder spontan zum  
Eisessen gehen. Aber bis dahin werde ich  
jeden Dienstag (außer in den Ferien) von  
15.30 - 16.30 Uhr für alle Kinder ab „Lauf-  
alter“ bis ca. 4 Jahre mit ihren Müttern,  
Vätern oder anderen Begleitpersonen  
durch die Turnstunde führen. Wir freuen  
uns auch über neue Gesichter.  
Übrigens, falls ich mal verhindert sein  
sollte, übernimmt dann Annette Kenrath  
bzw. Birgit Wortmann die Stunde.  
Info's: Kerstin Rörig, Am Ostertor 3, Tel.:  
(04705) 620



## FRAUENGYMNASTIK

**Übungsleiterin:** Annette Kluge · Telefon 353  
**Übungsstunden:** Donnerstags 19.45 - 20.45 Uhr  
**Wo:** Wremer Turnhalle

Die Frauengymnastikgruppe unter der  
Leitung von Frau Annette Kluge besteht  
seit März 1993.

Wir bewegen uns jeden Donnerstag von  
19.45 - 20.45 Uhr nach flotter Musik. Frau  
Kluge weiß, was unserem Körper gut tut.  
Sie bietet uns eine sehr abwechslungsrei-  
che Gymnastik. Leider ist die Beteiligung  
nicht allzu groß, was sehr, sehr schade

ist. Wir, die fast immer da sind, bitten alle  
unsere Mitturnerinnen, doch wieder regel-  
mäßig zu kommen.

Auch neue Teilnehmer sind herzlich will-  
kommen!

Unsere sehr nette Frau Kluge würde sich  
sehr über eine größere Gruppe freuen.

Christa Fitter, Elke Waitschies





# BP-Station und Shop Goldhammer



Sonntagsdienst

Telefon 04742 / 5 45 · Fax: 04742 / 2020  
Wurster Landstr. 27 · 27632 Mulsum

Öffnungszeiten: ab 1. Mai 1996

Montag bis Freitag: 6.30 - 20.00 Uhr  
Samstag: 7.00 - 19.00 Uhr  
Sonntag: 9.00 - 12.00 Uhr  
14.00 - 19.00 Uhr

## Achtung Klärgrubenbesitzer! GOLDHAMMER

Wurster Landstr. 27  
27632 Mulsum  
Tel.: 04742 / 545  
Fax: 04742/2020

Kfz.-Reparatur · Landmaschinen

**Envicon**

der Umwelt  
zuliebe!

Wir beraten Sie gern und unverbindlich!

- Vorteile:**
- problemloser Einbau in bestehende Grube
  - keine Erd- u. Betonarbeiten
  - kostengünstige Installation
  - hohe Reinigungsleistung
  - geringer Wartungsaufwand
  - rundum gesichertes Betriebssystem



## FUSSBALL

**Ansprechpartner:** Rolf Zeitler · Am Dorfe 10 · 27632 Misselwarden · Tel. (04742) 509

**Mannschaften:** 1. Herren – 2. Herren – Alte Herren I und II – Oldies (über 40 Jahre)

**Ort:** Sportplatz Wremen und Mulsum

**Übungsleiter:** Volker Beckmann, Thomas Harms, Ronald Kückenmester

**Betreuer:** Helmut Klotzke, Eike Seebeck

## BETREUER GESUCHT!

## OHNE SCHIEDSRICHTER GEHT ES NICHT!

Bevor ich auf die einzelnen Mannschaften eingehe, möchte ich auf diesem Wege dem langjährigen Betreuer der I. Mannschaft, Frank Knippenberg, meinen Dank für seine Arbeit sagen. Eine Arbeit, die man gar nicht hoch genug bewerten kann, denn die Arbeit eines Betreuers ist von größter Wichtigkeit. Dank aber auch an seine Frau Annegret, die immer dahinter stand. Ich habe noch nicht ganz die Hoffnung aufgegeben, daß Frank seinen Entschluß nochmals überdenkt. Die I. Mannschaft braucht und sucht dringend einen Betreuer. Auch in der II. Mannschaft wird dringend ein zweiter Mann oder auch Frau, warum eigentlich keine Betreuerin, gesucht. Eike Seebeck könnte Unterstützung gut gebrauchen. Zu dem Zeitpunkt, da dieser Bericht geschrieben wird, hat uns der Winter noch voll im Griff. Kein Spiel konnte nach der Winterpause stattfinden.

Die I. und II. Mannschaft belegen beide einen Platz unter den ersten fünf. Beide Trainer sind mit diesem Platz und der Trainingsbeteiligung zufrieden. Trotzdem sollte sich jeder fragen, was er noch verbessern könnte, um einen optimalen Erfolg zu erreichen. Dies ist nur unter voll-

stem Einsatz aller möglich.

Die Alte Herren kämpft wieder gegen den Abstieg. Aber es wäre nicht diese Alte Herren, wenn sie das nicht wieder einmal schaffen würde. Auch die II. Alte Herren schlägt sich gut. Unsere Oldies greifen erst im Mai ein.

Allen Trainern, Betreuern, beiden Vorständen, den Sponsoren, sowie den wenigen, aber treuen Fans, Dank für ihre Unterstützung. Laßt uns gemeinsam auf diesem Weg weitermachen, dann werden wir auch Erfolg haben.

Euer Fußballfachwart Rolf Zeitler

P. S.: Im Januar fuhr die I. Mannschaft in den Harz. Harald Cassebohm brachte uns sicher hin und zurück. Viel Spaß, sowie Kameradschaftspflege waren angesagt. Ein voller Erfolg.





**Jörg Wichmann** · Speckenstr. 15a · Dorum · ☎ 0 47 42/22 67

### Unser Service: Rund ums Fahrrad

- Große Auswahl an Fahrrädern
- Hol- & Bringservice
- Ausliefern von Neu-Fahrrädern
- Fachkundige Beratung
- großes Ersatzteil- & Zubehörsortiment
- Reparatur- & Wartungsservice
- Kinderparadies für meine kleinen Kunden

**Markenhersteller**

**KETTLER**



**Gefeg**

**BATAVUS**

weil Produkt und Service stimmen  
**SCHAUFF**  
HARTER WILSON  
immer sind gute Leute

**BAUER**  
perfect biking

**WESTERHEIDE**

## LETZTE MELDUNG VOR REDAKTIONSSCHLUSS

Kurz vor Druck der Vereinszeitung erreichte uns die frohe Botschaft, daß die beiden Teamchefs unserer 1. Herrenmannschaft, Thomas Harms und Volker Beckmann, am 16. März 1996 die Prüfungen für ihre Fußball-Trainerlizenz mit Auszeichnung des Verbandes und Empfehlung für die B-Lizenz bestanden haben.

Der Verein freut sich mit den beiden „Aktivposten“ des TuS.  
Herzlichen Glückwunsch!



**Trainerwechsel bei der 1. Fußballherren  
der SG Wremen/Mulsum zum Saisonbeginn 1995/96**

V. l. n. r.: Neuer Co-Trainer (auch Spieltrainer) Thomas Harms, 1. Vorsitzender Uwe Friedhoff, Fußballfachwart Rolf Zeitler, bisheriger Trainer Hans Ehlers, 1. Vorsitzender des TSV Mulsum Helmut Klotzke und der neue Trainer Volker Beckmann.

---

BRILLEN

---

CONTACTLINSEN

---

METEOROLOGISCHE INSTRUMENTE

---

**weinrich**  
**AUGEN**  **OPTIK**

---

HAFENSTRASSE 111 · 27576 BREMERHAVEN

---

TELEFON (0471) 41 55 52

---

AM MARKT 5 · 27632 DORUM

---

TELEFON (04742) 89 91

---

## NEUES OUTFIT FÜR DIE I. FUSSBALLHERREN

Sehr spendabel zeigte sich Jörg Johanns (Taxi-Ruf Land Wursten) gegenüber der I. Fußballherrenmannschaft der SG Wremen/Mulsum. Rechtzeitig zur Wintersaison stattete er die Spieler mit einem wärmenden Sweatshirt mit entsprechender Werbeaufschrift aus. Die Mannschaft, Trainer und der Vorstand dankten dem hiesigen Sponsor.

wj.

■ FUSSBALL ■



*Stehend von links: Trainer Volker Beckmann, Hans Kiesewetter, Michael Ihmels, Henning Holst, Ulf Thielebeule, Michael Bösch, Kai Bedürftig, Stefan Harms, Ulf Brandt, Lars Dücker, Sponsor Jörg Johanns, Fachwart Rolf Zeitler.  
Hockend von links: Bernd Icken, Harald Cassebohm, Sven Cordts, Markus Bremer, Frank Thielebeule, Spielertrainer Thomas Harms.  
Es fehlen Matthias Friedhoff und Detlev Kranz*



# Erlebnis-Gastronomie



**Gasthof  
CORDES**  
*Hotel · Restaurant*

Lange Straße 3 · 27607 Langen-Sievern  
Tel. (0 47 43) 70 91-92 · Fax (0 47 43) 65 51

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.

## 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, 27632 Dorum  
Telefon (04742) 8750-55 · Fax (04742) 8264  
Verkehrsverein Nordseebad Wremen e.V.  
Dorfplatz · 27638 Wremen · Telefon (04705) 210



## JUGENDFUSSBALL

**Ansprechpartner:** Manfred Uhde · Telefon (04705) 661  
Axel Heidtmann · Telefon (04705) 1300

**Mannschaften:** A-, B-, C-, D-, E- und F-Jugend

**Übungsleiter:** Axel Heidtmann, Th. Neubert, Matthias Endrowait, Markus Bremer, Michael Bösch, Sven Cordts, André Heidtmann, Tini Menke, Lüder Menke, Ulf Thielebeule, Jens Eichhorn

## SG WREMEN/MULSUM BEKAM POST VOM DFB

Die Jugendabteilung der SG Wremen/Mulsum nahm am Wettbewerb **Jugendförderpreis 1995 des DFB** teil.  
Das Antwortschreiben veröffentlichen wir in unserer TuS-Zeitung:

### Das Mitmachen ist ganz einfach!

#### So läuft die Bewerbung:

1. Teilnahmeberechtigt sind einzelne Jugendmannschaften oder Fußballjugendabteilungen Ihres Vereins.

2. Setzen Sie das Motto „**Gemeinsam aktiv – Familienspaß im Fußballverein**“ in Aktivitäten um.

3. Stellen Sie ihre Idee ausführlich vor, und schicken Sie Ihre Konzeption bis **spästens eine Woche vor** ihrer Durchführung an den DFB.

4. Dokumentieren Sie Ihre Aktivitäten mit Fotos, Zeitungsausschnitten oder Video-filmen und einem Bericht.

Aus allen Veröffentlichungen muß das Motto des Wettbewerbs eindeutig hervor-gehen. Die Unterlagen müssen bis spä-stens **1. Oktober 1996** dem DFB vorlie--gen. Es gilt das Datum des Poststempels.

5. Die Bewerbung und die Dokumenta-tion werden einer Jury unter Vorsitz des DFB und des Jugendministeriums vorge-legt. Die Preisträger werden nach folgen-den Kriterien ermittelt:

- Originalität und Kreativität
- aktive Beteiligung von Kindern und Ju-gendlichen bei der Planung und Durch-führung
- Form und Qualität von Bewerbung und Dokumentation

6. Die Preisträger werden schriftlich be-nachrichtigt. Die Gewinner der drei Haupt-preise werden Ende 1996 zu einer Veran-staltung des DFB eingeladen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Der Jugendförderpreis** ist Bestandteil des DFB-Jugendwerks. Er wird verliehen, um die Nachwuchsarbeit in den Vereinen über den Fußballsport hinaus zu unter-stützen.

Im Mittelpunkt steht die Förderung von sozialem und gesellschaftlichem Enga-gement. Schirmherrin des DFB-Jugend-förderpreises ist Bundesjugendministerin Claudia Nolte.

Der Jugendförderpreis steht in diesem Jahr unter dem Motto „**Gemeinsam aktiv – Familienspaß im Fußballverein**“.

Der Ideenwettbewerb will Fußballvereine in ihrem Bemühen fördern, gemeinsame Sportaktivitäten in und mit der Familie zu entwickeln und im Verein umzusetzen.

Für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern stehen neben Wettkampf und Erfolg im Fußballsport Motive wie Gesundheit,



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!

VON **GELDERN**

MODE · ATMOSPHERE · IDEEN  
Lange Straße 2-4, 27632 Dorum · Mattenburger Straße 2, 27624 Bederkesa

### ■ JUGENDFUSSBALL ■

Spaß und Freude, gemeinsames Erleben und Geselligkeit ganz oben an. Die immer noch zu häufige Szene, daß sich sonntags 22 Spieler auf dem Fußballplatz tummeln, angefeuert von Auswechselspielern und einigen Fans, während sich die zuschauenden Familien eher langweilen, muß auch im Fußballsport der Vergangenheit angehören. Der moderne Fußballverein soll eine Begegnungsstätte sein, die Familie nicht trennt, sondern – wo immer möglich – zusammenführt.

Auch im Jahre 1996 will die SG Wremen/Mulsum an diesem Wettbewerb teilnehmen. D. h., alle Interessierten können Vorschläge machen und auch aktiv mitwirken.

Der Spielbetrieb in den einzelnen Klassen der Jugendfußballer ist angelaufen. Die Rückserie wird unseren Spielern noch einiges abverlangen.

Insbesondere müssen wir uns um unsere D-Jugend ein wenig mehr bemühen. Hier sind durch Wegzug und andere Umstände einige Spieler ausgefallen. Verstärkung ist dringend erforderlich.

Erfreulich ist es, daß wir neben unseren Kreisauswahlspielern Thomas Friedhoff, und Krispin Hinderberger einen weiteren Spieler melden können. Es ist unser „kleiner“ **Lüder Menke**.

Er ist nach mehreren Sichtungen in den Kader berufen worden.

Eine außergewöhnliche Aktivität ist aus der Jugendabteilung auch noch zu vermelden.

In den Wintermonaten wurde von der SG Wremen/Mulsum in der Großraumturnhalle von Dorum ein B-Jugend-Hallenturnier durchgeführt.

Wremen/Mulsum nahm mit zwei spielstarken Mannschaften teil.

Es wurde hervorragender Fußball geboten. Hier konnte man das Können unserer zukünftigen eigenen A-Jugend bewundern. Für diese Mannschaft (**A-Jugend Wremen/Mulsum**) suchen wir schon jetzt Trainer und Betreuer für die Saison 1996/97. Sollte nicht doch ein Alt-Herren-Spieler für diese interessante Aufgabe Zeit haben???

Aber das Ausgefallenste bei diesem Hallenturnier in Dorum war, daß die SG Wremen/Mulsum die eigenen Tore aufstellen mußte.

Natürlich wieder Axel Heidtmann sorgte für den Transport. Zusammen mit Frank Schübler transportierten sie die Tore nach Dorum und zurück.

Vielen Dank an Frank Schübler für die Fahrzeugstellung und Mithilfe.

Die Jugendabteilung wird sich in der Sportwoche aktiv beteiligen und weitere Aktionen des TuS mitgestalten.

Manni Uhde, Jugendwart

Schenken Sie bitte  
unseren Inserenten  
Ihre besondere Aufmerksamkeit





Bedachungen / Reetdach  
Fassadenverkleidung  
Flachdacheinleitung

Tel.: 0 47 21 / 6 23 13  
Fax.: 0 47 21 / 2 77 45

**H. Gerdes**

Dachdeckermeister  
27472 Cuxhaven  
Catharinenstr. 40



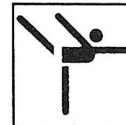
PARKETT, PANEELE, PROFILHOLZ, BERATUNG, SAND, LIEFERUNG, ZUSCHNITTE, CARPORTS, PALISADEN, VERBLETER, LESTER, ZÄUNE, RITZ, NÄGEL, BAUSTOFFE, WANGLIES, BO, LI, MÖRTEL, DACHRÄNN, K, RGRUN, K, ALRO, E, BERATUNG, DRAHT, GRAUN, P, STEN, AS, LINKER, VERB, OS, IN, GART, PLA, K, NDSTEIN, GASB, MEI, BR, TT, IZOEL, K, INHOLZ, SICH, EN, USS, LUN, HAIS, IR, FOLIE, HOL, USCH, T, N, J, PARKETT, BER, ING, N, RTÜREN, WEF, I, KIES, GIE, UNTER DACH UND FACH, ITTEN, LICHTSCHÄCHTE, LICHTPLATTEN, DACHZIEGEL, BODENFLIESEN, LEISTEN, LIEFERUNG, PARKETT, HAUSTÜREN, ZÄUNE etc.

**Holzband**

**Stock**

... die starken Ideen in Holz

Baustoff-Zentrum Dorum  
Speckenstraße 39  
27632 DORUM  
☎ (04742) 10 16



## KINDERTURNEN

Übungsleiterin: Meike Kracke, Wremen · Telefon (04705) 635 und  
Mirja Itjen, Wremen

Wann: Freitags 16.00 - 17.00 Uhr  
mit allen Kindern ab 4 Jahren

Freitags 17.00 - 18.00 Uhr  
mit allen Kindern ab 7 Jahren

Mittwochs 17.00 - 18.00 Uhr  
mit allen Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren

(In den Ferien wird nicht geturnt)

Im Bereich Kinderturnen gab es im vergangenen Jahr wenig Veränderung. Wir treffen uns wie bisher zu den bekannten Zeiten, um miteinander zu turnen, singen, toben, aber auch um zu spielen. In der 1. Gruppe sind wir meistens ca. 20 Kinder und versuchen uns an allen Gerätschaften, die wir so in der Turnhalle finden. Viel Spaß haben wir natürlich in dieser Gruppe am gemeinsamen Spielen, aber auch das Turnen wird nicht vergessen!

In der Gruppe für die Kinder ab 7 Jahren stand erstmalig das Turnabzeichen auf dem Programm. Jeder Junge, jedes Mädchen wählte aus sieben Geräten – Boden, Sprung, Reck, Minitrampolin, Barren, Schwebebalken und Schaukelringe – vier Geräte aus. An jedem der vier Geräte wurden acht Übungen zur Auswahl gestellt, von denen bis zu drei Übungen gewertet wurden. Es wurde jede Woche fleißig geübt. Natürlich gab es auch Enttäuschungen, denn man mußte für einige Übungen lange, lange versuchen. Alle Kinder, die es bei dieser Abnahme noch nicht geschafft haben, sind garantiert beim nächsten Mal auch dabei. Am Ende stand aber das Abzeichen ganz vorn und die Kinder konnten sich mit einer tollen Urkunde, sowie dem Stoffabzeichen und

einem Aufkleber zu Hause stolz präsentieren. Nachfolgende Kinder haben das Kinderturnabzeichen erstmalig abgelegt:

Sascia Siebs	Luisa Wiesenbach
Sarah Krumm	Tina Fiehn
Patrick Lühr	Wiebke Stelling
Katharina Meyer	Nina Klimek
Inken Follstich	Nele Feldwehr
Fiede Follstich	Joost Fiedler
Meike Uphoff	Katrin Ottersen
Julia Kempf	Ramona Thomann
Nicole Bauer	Jasmin Stüve
Inken Barjenbusch	Anne Krack
Christina Wignareyah	

Im Oktober nahm die 3. Gruppe vom Turnen am Jugendkulturtag vom Samtgemeindejugendring in Dorum teil. Wir boten unseren einstudierten Tanz, sowie unsere altbekannte tolle Playback-Show und versorgten die Besucher mit einem schmackhaften Kuchenbuffet. Für jede Turngruppe gab es in der Vorweihnachtszeit eine kleine Weihnachtsfeier, in der wir miteinander einen besinnlicheren Nachmittag verbrachten. Nach den Osterferien werden wir wieder für das Kreiskinderturnfest in Lüdingworth sowie für das Kreissportfest in Bederkesa üben. Ich hoffe, daß viele Kinder an bei-

Reebok NIKE

Dorum Speckenstr. 6

**LAUFERS**

**SPORT**

04742/10.55

Puma OLYMPIA



**S. Kröger**

27638 Nordseebad Wremen  
Lange Straße 24 • Tel. 04705 - 780  
Öffnungszeiten: Mo- Fr. 7.30 - 12.30 u. 14.30 - 18.00 Uhr, Sa. 7.30 - 12.30 Uhr

Blumen erfreuen immer!

**Blumenhaus**

**U. Steinert**

27632 Dorum, Osterbüttel 5, ☎ 04742/438  
27638 Wremen, Wurster Landstr.  
☎ 04705/312

den Veranstaltungen unseren TuS Wremen toll vertreten werden.

Ganz kurz möchte ich nun auf meine Person eingehen. Ich möchte mich den Eltern, die neu nach Wremen gezogen sind, kurz vorstellen:

Meike Kracke, ich bin am 25. 5. 1971 geboren und wohne seitdem hier in Wremen. Beruflich bin ich bei der Firma Frosta in Bremerhaven im Vertrieb als Industriekauffrau beschäftigt. Als Kind habe ich bereits eifrig am Kinderturnen bei unserer Tante Dorte Kaschubatz teilgenommen. 1984 habe ich das Kinderturnen eigenverantwortlich übernommen und gleichzeitig an der Kreisturnschule in Cuxhaven eine einjährige Ausbildung als Vorturnerin absolviert. Danach legte ich 1986 an der Landesturnschule in Melle meine Prüfung zur Übungsleiterin ab. Seitdem bin ich ehrenamtlich für das Kinderturnen in unserem Verein zuständig.

Eure Meike



Meike Kracke



Mirja Iten

Ich wurde gefragt, ob ich mich nicht mal vorstellen könnte.

Na gut. Ich bin Mirja, fast 18 Jahre alt und ich mache eine Ausbildung als Arzthelferin in einer Kinderarztpraxis. Ich bin die rechte Hand von Meike und wir leiten zusammen das Kinderturnen, das jeden Mittwoch und Freitag stattfindet.

Warum ich das mache? Ich bin früher selbst eine fleißige Turnerin gewesen, doch irgendwann ist man zu alt für die Gruppen. Ich konnte mich aber nicht vom Turnen trennen, also habe ich angefangen, Meike etwas zu helfen.

Seit vier Jahren bin ich jetzt dabei und ich habe immer noch sehr viel Spaß daran. Ich beschäftige mich gerne mit den Kindern und Jugendlichen. Wir spielen, tanzen, turnen und lachen zusammen, und ich hoffe, daß ich Meike noch viele Jahre zur Seite stehen kann.

Bis bald!

Eure Mirja



■ KINDERTURNEN ■



**1. Gruppe**

*Inken, Freya, Tobias, Hauke, Isa, Indra, Ann-Kathrin, Paula, Leif, Mandy, Frederik, Jerom, Nils, Nicki, Berrit, Kira, Inken, Saskia*

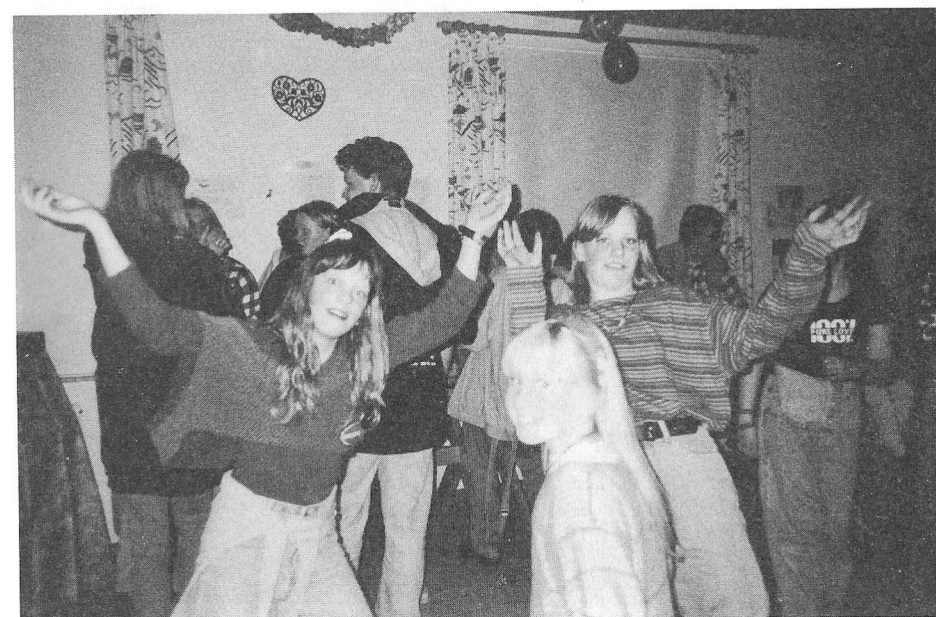


*Unsere 1. TuS-Disco*



**2. Gruppe**

*Marina, Jasmin, Patrick, Christina K., Christina W., Swana, Meike, Jesco, Katrin, Svenja, Inken, Sarah, Ramona, Nina, Julia, Sarah, Jasmin S., Theresa, Nicole, Julia K., Tina, Stephanie, Nele, Kirsten, Johannes, Saskia, Katharina, Joost, Anne, Wiebke, Luisa*





### 3. Gruppe

*In Akrobatik sind wir Spitze!*

*Hannah, Inken, Claudia, Britta, Wiebke, Valerie, Julia, Maike, Svenja, Sonja, Denny, Luisa, Rieke, Kathy, Christina, Steffi, Norma*



*Wir haben das Turnabzeichen geschafft!*



## LAUFTREFF

Zu allen Terminen sind Neubürger, Kurz- und Langurlauber herzlich willkommen.

**Ansprechpartner:** Hellen Struck · Telefon (04705) 12 45  
 Carola Niemeyer · Telefon 664  
 Gebhard Schlüter · Telefon 460  
 Theo Schübler · Telefon 201 oder (04742) 15 73

**Wann:** Montag, Mittwoch, Freitag 18.00 Uhr Volksbank  
 Sonntag 10.00 Uhr Parkplatz Arztpraxis

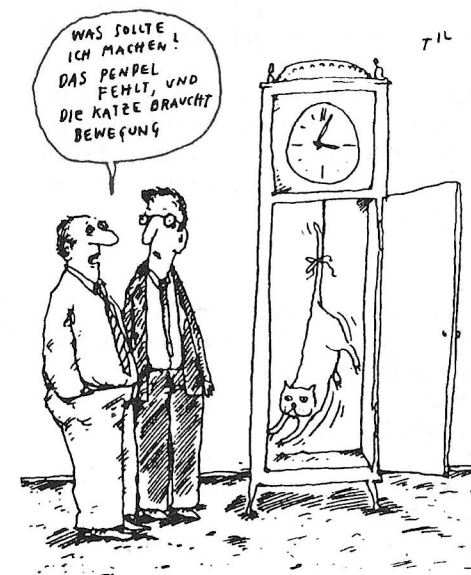
Trotz des harten und langen Winters kam das Laufen nicht ganz zum Erliegen. Einige Unentwegte trafen sich bei eisiger Kälte, um durch die Frostlandschaft zu laufen. Jetzt, wo die Witterung milder ist, ist die Beteiligung an den einzelnen Lauftreffs wieder größer. Etwas Besonderes konnten wir in den letzten Wochen beobachten: Auf den Strecken Südersteinweg, am Deich oder nach Schmarren durch's Feld waren Hunderte von Schwänen und Graugänsen zu sehen, die auf den Äckern Nahrung suchten. Und oft dazwischen Rehe. So etwas haben wir in den Wintern vorher noch nicht erlebt.

Am 3. Dezember beteiligten wir uns an dem „Run for Help“ in Wanna, dessen Erlös für ein an Leukämie erkranktes Kind bestimmt war. Den Jahresabschluß bildeten der Vor-Silvesterlauf des OSC und der Silvesterlauf Dorum-Midlum. Im neuen Jahr nahm Walter Heyroth am Wasserwerks-Lauf in Langen teil, und am 9. März wurde er Dritter seiner Klasse beim Crosslauf in Bokel.

Am 10. April wollen wir wieder mit dem Lauftreff für Anfänger und Wiedereinsteiger beginnen. Die Termine dafür sind Montag und Mittwoch um 18.00 Uhr, Treffpunkt Volksbank. Wir hoffen und wünschen, daß es noch genug Laufwillige gibt.

Hellen Struck

### Verein zur Pflege des Cartoonwesens





## WO LAUFEN SIE DENN...?

Ob Jahrhundertsommer oder Jahrhundertwinter, den Wremer Läufern/innen kann auch eine extreme Wetterlage nichts anhaben. Als Beispiele seien hier der Lauf **im August bei 28 Grad Hitze** von Heike, Henning und Gerhard in einer Ebbe-Tide von Sahlenburg nach **Neuwerk** und zurück, sowie der 4. interne Wremer Silvesterlauf von Wremen zum Meerwasserbrandungsbad nach **Duhnen über 34 Kilometer bei 9 Grad Minus** und starkem Ostwind angeführt.

Renate, Henning mit Hündin Dina, Gerhard A., Hartmut, Peter und Gerhard R. waren nach 3 Stunden 20 Minuten zwar mit einigen Eiszapfen versehen, aber ohne Erfrierungen in Cuxhaven-Duhnen angekommen.

Nach dem Schwimmen und einer heißen Dusche hatten alle noch ausreichend Kondition für die Silvesternacht.

Einen herzlichen Dank an dieser Stelle an Alke, Karin, Walter sowie Hennings Familie in Spieka-Neufeld für die Betreuung bei diesem Winter-Silvesterlauf.

Neben den vielen internen **Lauftreffs „Rund um Wremen“** waren wir aber auch 1995 noch bei vielen Veranstaltungen anderer Vereine am Start. Hier ein Auszug:

### März:

Cross-Meisterschaften in Neuenwalde (8,9 km, Gerhard Reese wurde Kreismeister seiner Altersklasse)

### April:

Osterlauf in Wanna

### Mai:

Volkslauf in Sahlenburg, Halbmarathon beim OSC Bremerhaven, Wremer Deichlauf, Volkslauf der Polizei in Drangstedt (14 StarterInnen)

### Juni:

5000 m Bahnlauf in Nordholz

### Juli:

Volkslauf in Mulsum

### August:

Volkslauf in Wanna, Internationaler Straßenlauf in Schortens (Gerd Anders), Halbmarathon in der Wingst

### September

Fischereihafenlauf, Marathon in Berlin (Henning Siats und Gerhard Reese) Deichlauf in Cuxhaven

### Oktober:

Marathon, Halbmarathon und 10 km in Bremervörde (Gerhard Anders läuft erfolgreich seinen ersten Marathon)

### Dezember:

Silvesterlauf Dorum/Midlum

**Allen Aktiven viel Spaß und eine verletzungsfreie Saison 1996.**



Pause beim Silvesterlauf '95.

## SENIORENGRUPPE

**Leiterin:**

Dorte Kaschubat · Telefon (04705) 461

**Wann:**

Dienstags 19.00 Uhr

**Wo:**

Turnhalle Wremen

Seit über zehn Jahren besteht die Seniorengruppe. Wir sind immer 15 - 20 Senioren. Ab 60 Jahre sind alle herzlich willkommen. Es ist sehr abwechslungsreich. Wir machen Übungen, die ein jeder kann. Die Geselligkeit und der Gesang kommen dabei auch nicht zu kurz. Im Sommer machen wir viele Radtouren und Wanderungen, auch haben wir einmal gebosselt, was alles sehr gut ankam. Eine Fahrt vom

Turnerbund wurde uns in diesem Jahr nicht angeboten, vielleicht soll noch eine Tagestour auf dem Programm stehen.

Leider scheiden schon einige aus Krankheitsgründen aus, oder weil sie glauben, sie wären zu alt. 80 Jahre ist doch heute kein Alter, aber gerade dann sollte man sich noch ein bißchen bewegen. So heißt doch das schöne Sprichwort: „Wer ruht, der rostet!!!“

D. K.



### Beim Feiern in der Grille

Dorte Kaschubat, Erna Schwarz, Elisabeth Hachmann, Wilma Henken, Mariechen Wentzien, Annemarie Fiehn, Erna Kaiser, Hanni Friedhoff, Dora von Holten.

Man hat die Kleinen einfach lieber.....

## \* Restaurant \* Zur Börse \*

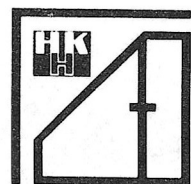
Aus Freude an guten Speisen - Ihr verl  blicher Partner bei allen Gelegenheiten!

*Nicht nur im Frühjahr ein Erlebnis - Klein aber oho -*

Lange Stra   22, 27 638 Wremen, ☎ 04705 / 424 » gliecks achter der Kark «



**HANDGEWEBTES**  
auf 225 Jahre alten Bauernwebst  hlen:  
Schafwollbr  cken, Tischläufer, Kissen, Wandbeh  nge  
GALERIE, WOLLBOUTIQUE, KERAMIK,  
GESCHENKE, MARITIME BEKLEIDUNG  
**Wurster Webstube**  
Eike D  hle-Kaya, 27638 Wremen, Wurster Landstra   140,  
täglich 11-18 Uhr, ☎ (04705) 752



qualifizierter  
Meisterbetrieb  
für Fenster+Türen

## Rolf Saß

Bautischlerei - Innenausbau

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

**27638 Wremen**

Wurster Landstra   166

☎ (04705) 236

Fax (04705) 795



## SPORTABZEICHEN

**Übungsleiter:**

Anke Menke und Klaus Schulte · Telefon (04742) 578

**  bungsstunden:**

Im Sommer und im Herbst **montags** 18.00 bzw. 19.00 Uhr auf dem Sportplatz Wremen  
Gelegentlich auch auf der Dorumer Sportanlage.  
Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Seit acht Jahren gibt es beim TuS Wremen 09 die Möglichkeit, das Sportabzeichen abzulegen. Wir haben erstmals in '95 die größte Teilnehmerzahl, nämlich 26, erreicht. Diese Zahl ist zwar im Vergleich zu anderen Sportvereinen äußerst bescheiden, doch bei der Vielfalt der weiteren Sportangebote im TuS Wremen kann man wohl nicht mehr erwarten. 16 Erstverleihungen verdanken wir der Initiative von Maike Kracke, die im Sommer an einigen Mittwochnachmittagen statt in die Turnhalle mit ihrer Mädchengruppe auf den Sportplatz gegangen ist. Ohne große Mühe hatten alle Mädchen in k  rzerester Zeit ihre Leichtathletikdisziplinen geschafft. Auch das Schwimmen, im November im OSC-Bad, war für alle kein Problem. Schade nur, daß Maike selbst es zeitlich nicht geschafft hat, die Übungen zu machen. Vielleicht kann sie es im kommenden Sommer versuchen. Ansonsten hat sich bei den Wiederholern der absolute harte Kern herausgeschält.

**Seit 8 Jahren dabei:**

Hermann Follstich Christa Uhde  
Walter Heyroth Anke Menke  
Uwe Friedhoff

**Seit 5 Jahren dabei:**

Reinhard R  hwinkel Birger Menke  
Dieter Menke Torben Menke

**Seit 2 Jahren dabei:** Renate Heitmann

**Erstverleihungen gingen an:**

Nele Feldwehr	Janin Kortzak
Sarah Krumm	Julia Kortzak
Rieke Dahl	Inken Meyer
Kathy Kracke	Claudia Osterroth
Valerie Sittig	Norma Schröter
Maike Cordts	Britta Vierling
Rebecca Berner	Daniela Busch
Sonja Dahl	Stephanie Busch

**Familien Sportabzeichen:**

Dieter, Anke, Birger und Torben Menke

Die Verleihung hat am 3. Februar 1996 in der „Fischerstube“ stattgefunden. Grundsätzlich kann ich sagen, daß es mir nach wie vor sehr viel Spaß macht, mich mit der Sportabzeichengruppe zu treffen. Ob jung oder alt, mit allen habe ich positive Erfahrungen gemacht. Ich hoffe, daß es so bleibt und freue mich schon auf den Sommer, wenn es wieder losgeht. Wir werden uns im Frühjahr und Sommer montags um 19.00 Uhr und im Herbst montags um 18.00 Uhr treffen. Die genauen Termine werde ich rechtzeitig durch Plakate auf dem Sportplatz und eine Zeitungsmeldung bekanntgeben.  
Anke Menke



**Schauen und genießen im schönen Friesenturm**

## *Wremer Strandturm*

» Die Adresse für Festlichkeiten aller Art «

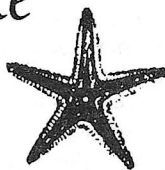
Am Wremer Außendeich 1, 27 638 Wremen, ☎ 04705 / 1018 » gliccks vörn Dieck «

## *Seestern - Apotheke*



*P. Augustin*

*Nordseebad Wremen*



*Wremen · Wurster Landstraße 136*

*Telefon (04705) 707 · Telefax (04705) 1345*

# SCHNITTPUNKT

☎ 04705 / 1200

... denn auf den Schnitt kommt es an.

Wurster Landstraße 137 · 27638 Wremen



## **TRAMPOLIN**

**Übungsleiter:**

Gerhard Ruhlandt

**Wann:**

Dienstags 18.00 - 19.00 Uhr

**Wo:**

Wremer Schulturnhalle

### **LEIDER, LEIDER, LEIDER...**

... blieb in den vergangenen Wochen das Trampolin zusammengeklappt in der Ecke unserer Turnhalle stehen.

Der Übungsleiter, Herr Ruhlandt, mußte sich einer Operation unterziehen und ein Ersatzmann oder eine Ersatzfrau konnte leider nicht gefunden werden. Also fällt das Trampolinturnen bis auf weiteres aus.

Wenn jemand Lust hat, Herrn Ruhlandt eine Weile zu vertreten, kann er/sie sich ja beim TuS-Vorstand melden!

Wie es weitergeht – darüber werden die Aktiven rechtzeitig über einen Aushang oder durch die Tagszeitung informiert. Gerhard Ruhland wünscht der TuS Wremen 09 alles Gute und rasche Gesundheit!

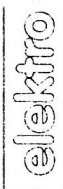
## **NEUERÖFFNUNG Beratungsstelle des Lohnsteuer-Hilfe-Ring Deutschland e.V.** (Lohnsteuerhilfeverein)

**An der Kattrepel 4 · 27638 WREMEN · Tel./Fax. (04705) 482**  
**Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung**

Als Mitglied des Lohnsteuer Hilfe-Ring Deutschland e.V. haben Sie in einer leistungsstarken Gemeinschaft kostenlos folgende Vorteile:

- allgemeine Betreuung und Beratung in Lohn- und Einkommensteuersachen nach § 4 Nr. 11 des Steuerberatungsgesetzes
- Erstellen der Einkommensteuererklärung (bei Einkünften aus nichtselbständiger Arbeit, aus einem teilweise selbstgenutzten Zweifamilienhaus, Einnahmen aus Kapitalvermögen bis 6100 DM / 12000 DM, Einkünften aus der gesetzlichen Rentenversicherung, § 10e Sonderausgabenabzug bei einer selbstgenutzten Wohnung)
- Beantragung von Freibeträgen
- Errechnen der voraussichtlichen Steuerrückstattung
- Überprüfung des Steuerbescheids (z. B. Minderzahlungen des Finanzamtes)
- ggfls. Einlegen von Rechtsbehelfen (z.B. Einspruch oder Klage)

# Pakusch



**Elektroinstallateur-  
Meisterbetrieb**

Installationen von

● **Elektro-Anlagen** ● **Speicherheizungen** ● **Antennen-Anlagen**  
 Üterlüespecken 35 · 27638 Wremen · ☎ (04705) 1242) · Fax (04705) 1212

**FACHGERECHT AUS EINER HAND**

**RAUM AUSSTATTUNG**

Raumausstatter  
Handwerk

**VOM**

**RAUM AUSSTATTER**

Mitglied der Innung



*Sicht- und Sonnenschutz · Teppiche · Gardinen  
 Tapeten · Bodenbeläge · Polsterei und Möbel*

**Raumausstatter-Meisterbetrieb K. H. Mahr**

**Lange Straße 7 · 27632 Dorum**

Telefon (04742) 20 09 · Telefax (04742) 655



**Getränke-Fachgroßhandel**

**Peilstraße 6 · 27637 NORDHOLZ · Telefon (04741) 8000**



## VOLLEYBALL

**Spartenleiter und Übungsleiter für die Leistungsgruppen Herren und Jugend:**

Josef Vollmannshauser · Telefon (04705) 651

**Übungsleiter für die Leistungsgruppe der Damen und die Freizeitmanschaft:**

Peter Salz · Telefon (04705) 702

**Übungszeiten:**

Montag	17.00 - 18.30 Uhr Jugend
	18.30 - 20.00 Uhr Leistungsgruppe
Mittwoch	20.30 - 22.00 Uhr Freizeitgruppe
Freitag	18.00 - 19.00 Uhr Jugend
	19.00 - 21.00 Uhr Leistungsgruppe

**Wo:**

Wremer Turnhalle

## GESCHAFFT!

Wir, die Volley-Damenmannschaft, sind wieder aufgestiegen.

Während der Saison 1994/95 konnten wir uns leider nicht mehr in der Landesliga halten und sind in die Bezirksoberliga abgestiegen.

Dank unseres Trainingsfleißes (nicht immer, aber immerhin) haben wir es geschafft, **ungeschlagen**, wieder in die Landesliga aufzusteigen.

Für den guten Zusammenhalt und die gute Leistung haben nicht zuletzt auch unsere Trainer Holger Wieting und Hans-Werner Grevenstein gesorgt.

Das Montagstraining bei Holger sorgte für die notwendige Kondition und Schnelligkeit.

Freitags war Taktik mit Hansi angesagt, damit auch wirklich **jede** im Spiel wußte, wo sie zu stehen/spielen hatte.

An den Spieltagen, zu denen Hansi uns immer begleitete, hatte er schon ab Mittag vor Aufregung rote und heiße Ohren und ein Kribbeln im Bauch, aber während der Spiele hat er uns immer souverän ge-coacht. Die von Hansi organisierte PR in der NZ hat bei uns für Nachwuchs gesorgt.



1. Reihe von links nach rechts: Imke Figger, Heike Heemcke, Martina Preckel,  
 2. Reihe: Kathrin Dahl, Bettina Biesenbach, Regina Lübs, Hansi Grevenstein,  
 3. Reihe: Birgit Ropers, Holger Wieting, Christine Dirksen, Anne Klauder, Svenja (unser Nachwuchs)



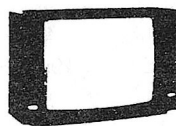
# JOHANN HEIDTMANN

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

Reuters Hof 5  
27638 Wremen

Telefon (04705) 301  
Telefax (04705) 683

**TV • Hifi • Video • Satelitenanlagen**



geringe monatliche Rate • ohne Anzahlung • Lieferung sofort • Anruf genügt

**Fernsehservice Gerhard Thies**

Zum Bahnhof 9 · 27632 Mulsum · ☎ (04742) 8454 u. 92910 · Fax 92913

# HORST BRANDT



**HEIZOEL**



Wurster Landstraße 52  
27607 Langen-Imsum · ☎ (0471) 84774

So hoffen wir, daß wir uns auch in der nächsten Saison in der Landesliga halten können. Eine wichtige Voraussetzung für den Punktspielbetrieb in der Landesliga ist die Meldung einer Jugendmannschaft. Das Training mit unseren Jugendlichen leitet Josef Vollmannshauser, was, wie man jetzt sieht, immer eine wichtige Aufgabe war und weiterhin sein wird. Übrigens: Bei unseren Heimspielen, die über Plakate angekündigt werden, sind Zuschauer erlaubt. Die Volleyballer

## VOLLEYBALL- FREIZEITGRUPPE

Wir, die Wremer Volleyballfreizeitmannschaft sind eine „Mixed-Truppe“ durch und durch. Es sind nicht nur alle Geschlechter vertreten, sondern unser Alter ist auch als „mixed“ zu bezeichnen. Zur Zeit rangiert es zwischen 21 und 52 Jahren. Unsere Berufe sind ebenfalls sehr unterschiedlich, obwohl im Moment die „medizinische Fakultät“ die Überhand hat. Dieses kann aber ja bei eventuell verpatzten „Hechtbaggern“ nur von Vorteil sein. Erste Hilfe kann sofort und qualifiziert geleistet werden. Auch das Spielniveau der einzelnen Volleyballer ist „mixed“; jedoch trauen sich sogar einige Damen der Leistungsgruppe zu uns. „Mixed“ sind die Herkunftsorte der Spieler und auch die Teilnahme an den einzelnen Übungsabenden. Manchmal sind wir fünf und manchmal fünfzehn, wobei beides seine Reize hat.

Eines haben wir jedoch alle gemeinsam:  
**Spaß und Freude am Volleyballspiel!**

Es ist schon lustig, wenn z. B. Edith und Malte gleichzeitig den Ball erreichen wollen, aber doch in letzter Sekunde dem anderen den Vortritt lassen möchten und auseinanderspritzen, und der Ball dann

genau in die Mitte fällt; oder wenn Götz den Ball nicht erreicht hat, weil er wieder einmal einen Schritt zu wenig gemacht hat; oder wenn Peter nach einem Hechtbagger „sanft wie eine Elfe“ zu Boden geht; oder wenn Jörg sich in der Feldlänge irrt und den Ball gegen die Hallenwand schmettert. Das Juchhegeschrei der gegnerischen Mannschaft stachelt dann zur Revanche an. Peter S. versucht noch verzweifelt, mit letzten taktischen Anweisungen an seine Mannschaft, das Ruder herumzureißen, was ihm auch das öfteren gelingt.

Nach dem vierten oder fünften Satz geht es dann unter die heiße Dusche (falls nicht die Fußballer nach einem Turnier das warme Wasser vorher verbraucht haben). Anschließend werden bei einem gemütlichen Treff im Klabautermann einige Spielzüge noch einmal analysiert, bevor man sich den „wirklich wichtigen Themen des Abends“ widmet, z. B. wann und wo die nächste Feier stattfindet, wie die Salbe heißt, die gegen gerötete Augen wirkt, welche lukullischen Leckerbissen unbedingt probiert werden müssen, oder wie man mit einer Suppenkelle unter dem Mast am besten über's Eis surfen kann.

Eine Mitspielerin



Tel.  
047 43/60 49

# SPORT KANZLER

**Ihr Sportfachgeschäft**

Leher Landstraße 7 · 27607 Langen · Telefon (04743) 60 49 · Fax (04743) 42 10

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



auch Großraumtaxi bis 8 Pers.  
Krankentransport (sitzend)  
Kleinbusse



Jörg Johanns  
Specken Str. 37  
27632 Dorum

Der  
**TAXIRUF**  
in  
Land Wursten

Willkommen im Kleingedruckten: 2x die 21 - und wir sind da

*Klaus*  
**Berghorn**

## BESTATTUNGEN

Erd- und Feuerbestattungen  
Seebestattungen Überführungen  
Im Lande Wursten  
(04742)  
Langen **9294-0**  
(04743)

## TISCHLEREI

Zimmerei - Glaserei  
Kunststoff-Fenster - Rolladenbau  
27632 Dorum  
Im Speckenfeld 4  
(04742) **9293-0**



## WALKING

**Ansprechpartnerin:** Rita Bourbeck · Telefon (04742) 15 03  
**Treffpunkt:** Volksbank Wremen  
**Wann:** jeden Montag und Donnerstag 18.30 Uhr

Dieses Jahr haben wir – bedingt durch die eisigen Tage – eine Winterpause eingelegt.

Nun wollen wir aber wieder aktiv werden.

WALKING ist angesagt!

Denn Walking trainiert Herz und Kreislauf,

die Muskulatur, die Beweglichkeit und verbessert die Koordination.

Wer also anfangen will, etwas für seine Gesundheit und Fitness zu tun, ist gern in unserer Gruppe willkommen.

Rita Bourbeck



Erfrischungen bei Ihrem  
Ausflug nach Wremen finden Sie im:

## Konditorei • Eis-Café Dahl

Sommercafé unter uralten Bäumen  
Herrliche Torten und köstliches Eis aus eigener Herstellung  
Ausgezeichnet vom Landkreis Cuxhaven als besonders empfehlenswert.

Geöffnet von Ostern bis September

**Bäcker Dahl**

Bäckerei • Konditorei

Getreide aus kontrolliertem  
biologischem Anbau.

Frisch gemahlen -  
täglich gebacken

Wurster Landstr. 143 • Nordseebad Wremen  
Lange Str. 4 • Nordseebad Wremen Telefon 0 47 05/2 52

## NICHT VERGESSEN

*Kürbisketten*  
*Buch f. Berta*  
*Malblock f. Anna*  
*Karte v. Zeugnis*

*vom*  
**PAPIERSPEICHER**  
27638 Wremen



# DEICHLAUF-JUBILÄUM

## 10 JAHRE WREMER DEICHLAUF

**Laufen, hetzen, bummeln, meditieren, beobachten, sonnen, quatschen, ... joggen**

### Persönliche Erinnerungen von Henning Siats

Es muß im Frühjahr 1985 gewesen sein, 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen, 2 Minuten laufen, ... so fing es an. Der Weg damals führte uns durch die Lange Straße, Hainhörnstraße, über Wirtschaftswege vorbei am Gehöft Wiebusch, Richtung Wremer Tief, zurück zum Sportzentrum an der Grundschule.

Jahrelang, ... mehr als 15 Jahre hatte ich nicht mehr versucht, solch eine Strecke im Dauerlauf hinter mich zu bringen. So rechtes Zutrauen fand ich noch nicht, daß Sport in dieser Form bei mir dauerhaft hängen bleiben sollte. Überhaupt Sport regelmäßig auszuüben war bis dahin nicht mein Hobby gewesen. Sport war etwas für sportlich leistungsfähige Menschen... zu denen zählte ich mich nach meiner damaligen Vorstellung nicht zugehörig.

Eine erste Volkslaufurkunde stammt vom 28. Dezember 1986 10.000 m Vor-Silvesterlauf des OSC Bremerhaven in der Klasse M 35.

Benötigte Zeit: fast eine Stunde. Muß der Lauf bei Glatteis durch den Speckenbüteler Park gewesen sein.

Seit der ersten Wremer Frühjahrskur waren mehr als 1 Jahr und 6 Monate vergangen. Seit dem Frühjahr 1987 bis heute habe ich das ganze Jahr Laufen regelmäßig betrieben. 10. Mai 1987 Halbmarathon in der Seestadt nebenan – der Text der ansonsten wenig persönlichen Urkunde verheißt „Gesundheit und Wohlbefinden durch Sport – Bewegung in fri-

scher Luft ist die beste Medizin“. Diesem Ausspruch kann ich im Rückblick nur zustimmen.

### VOLKSLÄUFE

Wanna 8.000 m und 15,5 km im April und August 1987, im Mai 20 km beim 1. Wernerwaldlauf in Sahlenburg und natürlich am 30. Mai der 1. Wremer Volkslauf, im September „Rund um den Beerster See“ und der Jahresabschluß 10 km beim bereits bekannten Vor-Silvesterlauf. Die 6,5 km vom Dorumer Bahnhof nach Midlum schlossen das Jahr ab. Die Zeiten stellten mich zufrieden – es ging bergauf – da entstand wohl die Idee, daß ein Marathon das Maß aller Dinge sein könnte. Nur schaffe ich 42,195 km laufend? Gehen würde ich mir schon zutrauen – aber in der gewünschten Zeit von unter 4 Stunden???

### BREMEN-MARATHON 1988

Der 6. Bremen-Marathon im Herbst 1988 wurde mein Ziel.

Eine Gruppe von fast 15 Wremern übte mit die Laufstreckenlänge langsam zu steigern – zwischen 10 und 20 km mindestens dreimal die Woche mußten es schon sein. Längere Touren von Wremen am Deich zum Dorumer Tief und auf dem Alten Deich zurück gehörten am Sonntagvormittag zu den Lieblingsstrecken. Als ernsthafte Prüfung liefen wir zwei

Longjoggs bis Cappel-Neufeld und auf dem Alten Deich zurück – 32 km mögen's gewesen sein. Auf jeden Fall Läufe länger als drei Stunden. Und das nur gut zweieinhalb Jahre nach der ersten Frühjahrskur.

Am 11. September 1988, mit Startnummer 492 in der Wremer Truppe, gings auf die Blockland- und Stadtstrecke in Bremen. Langsam anfangen, nicht mitreißen lassen vom Strom der Marathonis war unsere Devise. Im Pulk mit Bübi Fiehn, Thomas Theye, Arno Zier, Holger Dahl, Beate Ries (später Ulich), Renate und Walter Samsel, Peter Augustin, Peter Valentinitich, Gerd Reese und Christian Seibertshäuser. Alle 12 kamen ins Ziel. Der rote Teppich in der Bremer Stadthalle erleichterte uns die letzten Meter – ein tolles Gefühl es geschafft zu haben. Für mich Arm in Arm mit Christian nach 3:51:44 Stunden – stolz die Herausforderung Marathon bewältigt zu haben.

Wie gern erinnere ich mich an die Trainingsläufe damals – der Klönschnack mit Witzen und Scherzen – vor Lachen mußte ich mir oft den Bauch halten. Treuer Begleiter zu der Zeit unser Jagdhund BEN.

Einher mit Laufen begannen mehr gesellige Unternehmungen, wie am letzten Wochenende im September 1988.

### „EENMAL SLOOTEN EN RETOUR“

u. a. mit Hilmar Hoffmann, Michael Hempel und vielen anderen bei einem Wochenend-Segeltörn auf dem IJsselmeer in Holland.

Im April 1989 ging's mit verminderter Mannschaft auf den 7. Bremen-Marathon... Wellen, Berlin, Hamburg und Berlin – der 10. Marathon für mich fand 1995 in Berlin statt. Nicht vergessen werden dürfen unsere Frühjahrsfahrten nach

Sylt im März und April 1989 und 1990 mit dem

### Sylt-LAUF – SYLT-KRÖTE

von Hörnum nach List 33.333 m über Asphalt, Strandpromenaden, Wanderwege und Dünen durchgänge. Derjenige mit dem größten Durchhänger fühlte anschließend wie die Sylt-Kröte – auf allen Vieren.

Das Jahr 1990 hatte es in sich... Flügel wuchsen mir beim Wremer Deichlauf mit einer Superzeit von 1:02 h. Im Juni der Fight mit Jürgen Endroweit nach trinkfeuchter Nacht beim 25-km-Lauf in Daverden und im September der sogenannte „Vereinigungs-marathon“ in Berlin. Zum ersten Mal durch das Brandenburger Tor und die östlichen Stadtteile mit Peter Augustin zu unserer Bestzeit von 3 1/4 Stunden. Nachlesbar in der Mitteilung des Veranstalters an mich 4.727. Platz von 22.805 Teilnehmern, 4.622. von 20.416 Männern, Geschwindigkeit 12,94 km/h.

### ELBE-WESER-WANDERWEG

1990 liefen wir von Bremerhaven nach Wischhafen in zwei Wochenendetappen auf dem ausgeschilderten Wanderweg mit gelbem Dreieck durch das hiesige Landschaftsdreieck.

Ein zweiter Versuch, den Wanderweg Cuxhaven-Bremen abzulaufen harrt noch heute der Beendigung. An einem Wochenende fuhren wir per Bahn nach Cuxhaven und joggten vom Bahnhof in einer Tagesetappe zum Campingplatz Cappel-Neufeld. Am Sonntag führte uns der Weg von dort quer durch Land Wursten und auf der Hohen Lieth entlang bis zur Autobahnpolizeistelle Debstedt. Wann schafften wir wohl die restliche Strecke bis Bremen???

Ein Ende haben sollten die Hitzeschlachten beim Volkslauf über 10 km in Mulsum



– vor allem die Triumphe eines nicht genannten älteren Grandseigneurs. Als abwechslungsreich erinnere ich an das Schwimm-Rad-Lauf-Meeting beim Nordsee-Triathlon in Spaden am See. Und... last but not least... die Halbmarathonläufe rund um die Wingst in den vergangenen Jahren. Die Teilnahme an Volksläufen hat nachgelassen – es wird dermaßen schnell gerannt, daß Freizeitläufer fast ausschließlich die letzten Plätze belegen.

## FAZIT NACH 10 JAHREN

Unser Läuferchen 1 bis 1 1/2 Stunden am Sonntagmorgen von der Gemeinschaftspraxis aus und die zwei- bis dreimal innerhalb der Woche geben mir immer noch das ersehnte warme, wohlige und entspannte, aber trotzdem kraftvolle Gefühl nach jedem Lauf. Es ist gleichgültig, ob dies im Winter bei kaltem Wind und -4° oder abends im Sommer auf dem Deich zum Ochsenturm bei Sonnenschein stattfindet.

Landschaft, frische Luft, weite Blicke und eine angenehme Begleitung zum Klönen runden die Lauferlebnisse ab.

## Anmeldung zum Wremer Deichlauf

Startnummer

Zutreffendes bitte ☒

Strecke

5000

15800

Geschlecht

männl.

weibl.

Geburtsjahr

19



Waren Sie schon mal dabei?

ja

nein

Kinderbetreuung?

Anzahl

nein

Nachname

Vorname

Verein

Anschrift



Peter Valentini, Ülterlue Specken 39, 27638 Wremen

..... oder Fax on 04705-949990

## 10 JAHRE WREMER DEICHLAUF II.

Die *Laufbewegung* in Wremen kommt in die Jahre. Seit mehr als einem Jahrzehnt gehören die Jogger zum gewohnten Anblick im Dorf und umzu. Der bevorstehende 10. Wremer Deichlauf bietet eine gute Gelegenheit, einmal in Ruhe Rückschau zu halten.

\*

Wie fing das damals eigentlich an? Will man jemand hinter dem Ofen hervorlocken, dann reicht theoretisieren über den gesundheitlichen Wert von Bewegung und vollwertiger Ernährung nicht aus. Vorbilder und Initiativen sind gefragt. So ähnlich mögen Renate und Walter Samsel gedacht haben, als sie die wenigen Individualisten, die schon vor der *Boomzeit* im Dorf herumrannten, kurzerhand rekrutierten und als *Helfer* oder *Übungsleiter* vor den Karren einer flugs geschaffenen *Frühjahrskur* spannten. Walter trug damals noch einen wuseligen, pfeifenrauchblau-schwarzen Vollbart und glaubte zu wissen, woran es den Wremern hauptsächlich mangelt: An *Gesundheit* und *Bewegung*. Das eine hängt vom anderen ab. Und weil aller Anfang schwer und gemeinsames Leid bekanntlich geteiltes Leid ist, konnte der *innere Schweinehund* eben nur in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten und in Form einer sechswöchigen Kur bekämpft werden.

\*

Durch diese Aktion sollten die Wremer auf eine *gesündere Lebensführung* durch Sport eingestellt werden und dabei auch ihre *Ernährungsgewohnheiten* überprüfen. Sechs Wochen Strampeln ist natür-

lich für die Katz, wenn danach der Rückzug auf die Couch erfolgt. So blieb die leise Hoffnung, daß die derart Bewegten nach Ablauf der sechs Wochen auf die neu gewonnenen Erkenntnisse nicht mehr verzichten mögen und *weiterhin aktiv* bleiben. Was auch einige geschafft haben!

\*

Nach so viel persönlichem Engagement der erhoffte Domino-Effekt: Das ganze Dorf war so angetörnt, daß die jährliche Wiederholung zunächst keine Frage war. Sechzehn (oder achtzehn?) Marathoni und ein fester Stamm an LäuferInnen gingen aus dieser Zeit hervor. Ein vorzeigbares Ergebnis. Bei Laufveranstaltungen wie die 33 km von Sylt, die 25 km in

### Laufen verlor jedoch nie seine Attraktivität...

Springe, Schwerin oder Marathon (42,1 km) in Bremen, Bremervörde, Hamburg, Berlin, Wellen und sogar New York war der TuS Wremen regelmäßig, zahlreich und stark vertreten. Unvergessen auch die drei *Laufwochenenden* mit Campingeinlage, als der Elbe-Weser-Wanderweg von Bremerhaven nach Glückstadt (110 km) bei großer Hitze statt *erwandert* kurzerhand *erlaufen* wurde und ein Jahr später der Weitwanderweg Cuxhaven - Bremen begonnen wurde. Oder die *Tour de Watt* an jenem sonnigen Sonntagvormittag, als wir barfuß von Sahlenburg nach Neuwerk und zurück liefen. Oder die Silvesterläufe Wremen - Brandungsbad

Duhnen. Die Hörnum-List-Laufwochenenden durch die Dünen der Insel Sylt. Oder die Schlamm Schlacht von Grebenstein. Doch nicht nur Laufen stand auf dem Programmzettel: Die Enterung der plattbodigen „Eendracht“ stand an. Bei Sturm und Dunkelheit, durch Schafschiet tappend, weit draußen im holländischen Outback, hatten wir endlich Planken unter den Füßen, bevor wir dann am nächsten Tag mit vollen Segeln über das Ijsselmeer schaukelten.

✱

Ein Jahrzehnt ist ein langer Zeitraum. In zehn Jahren findet man sich zum Beispiel in zwei Stufen ratz-fatz von M40 nach M50 katapultiert, stets mit der Illusion im Kopf, daß Wettkämpfe samt Konkurrenz mit Erreichen der neuen Altersklasse endlich in den Griff zu bekommen seien! So bleibt es nicht aus, daß andere Sportarten, wie Radfahren, Ausdauerschwimmen, Triathlon oder Rollerskaten ins Blickfeld rücken und ausprobiert werden,

#### Die überschwengliche Euphorie der späten 80er Jahre ist verflogen

um künftig den Urlaub und die Freizeit zu bereichern. Das Laufen verlor jedoch nie seine Attraktivität. Laufen ist und bleibt der Schlüssel zu Ausdauer, Gesundheit und Wohlbefinden.

✱

Doch mit den Zeiten ändert sich wohl auch der Mensch. Man findet schnell zu neuen Ansichten, Meinungen, Denk- und Handlungsweisen. Die überschwengliche Euphorie der späten 80er Jahre ist verflogen. An ihre Stelle trat eine eher nüchterne Betrachtungsweise: Der Dauerbrenner Frühjahrskur, später in TUS-Aktiv umgetauft, wurde '94 mangels Akzeptanz durch die Wremer Bürger nicht mehr weitergeführt. Unser Dorf scheint, was Sportbegeisterung anbelangt, ausgereizt zu sein. Ja, es gibt diverse Lauftreffs, aber die Zeiten

des Zuwachses und der Geschlossenheit sind vorbei. Gelaufen wird nach Absprache, in Minigruppen, solo, sporadisch oder überhaupt nicht mehr – und immer öfter am Verein vorbei. Auch ein *gemeinsamer Stammtisch* kam trotz aller Bemühungen nie zustande, und woran der *eine* scheiterte, ist im Nachhinein schwer zu sagen. Am hohen Bierpreis sicher nicht, oder doch? Er war immerhin Brut- und Planungsstätte für alle möglichen Unternehmungen. Wo mögen die Gründe liegen für den (vermuteten) sozialen *Rückzug in Isolation* und *Abstinenz*? Ist es allein die Situation auf dem Arbeitsmarkt und die damit verbundene Existenzangst, die sich lähmend und lusttötend auswirkt und so selbstverständliche Dinge wie das Ausüben von Sport einschränkt oder gänzlich verhindert? Oder sind wir einfach zu satt, zu überreizt, oder alles zusammen?

✱

Problemlos und ohne großes Auf und Ab hat sich dagegen der Deichlauf entwickelt, bislang krönender Abschluß aller TUS-Aktiv-Wochen. Konnten wir im Jahr 1987 knapp 100 Teilnehmer zur Premiere begrüßen, trafen sich acht Jahre später bereits 250 Lauf- und Wanderfreunde an jenem *Samstag um 17 Uhr* im Wonne-monat Mai. Erst mit dem Wegfall von TUS-Aktiv brachen die Teilnehmerzahlen leicht ein. Besonders erwähnenswert sind

#### ... ohne großes Auf und Ab hat sich dagegen der Deichlauf entwickelt

drei Läufer und eine Läuferin, die *keinen* der neun Deichläufe ausgelassen haben: *Hellen Struck, Rudolf Hahn, Ralf Wilhelms und Jürgen Zentner!* Achtmal waren Edith Reese, Rita Schübler, Heike Vogler, Peter Augustin und Helmut Krull mit von der Partie. Wenn Klaus dann wieder einmal zu zählen beginnt: Zehn, neun, acht..., drängeln sich alle wieder hinter

der Startlinie.

✱

Ein eingeschworenes Team von Helferinnen und Helfern, große Zuverlässigkeit, eine abwechslungsreiche Streckenführung und gute Organisation haben

den Wremer Deichlauf zu dem gemacht, was er heute ist: Eine weitem beliebte Veranstaltung. Mal schauen, was diesmal los sein wird, Anmeldungen liegen jedenfalls schon vor.

-pv



**WREMER DEEL**

Die Speisegaststätte mit gemütlicher Atmosphäre  
mitten im Dorf, direkt bei der Kirche

Preiswerte Angebote: Eintopf, Fisch- und Fleischgerichte und Party-Service

Familienbetrieb **SCHÖWE** in der Langen Straße

Klubraum für Feiern aller Art

Preisgünstig serviert! · Telefon (04705) 1049



### Blumenhaus Miles

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

Aktuelle und traditionelle  
Floristenkunst

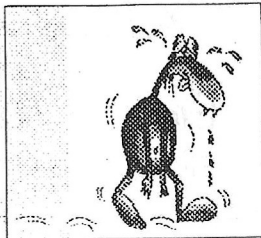
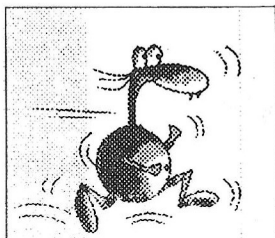
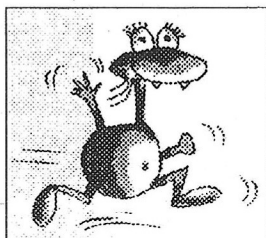
### Gartenbaubetrieb

Eichenhamm 7 - 27632 Dorum - Telefon (04742) 2013

# 10. Wremer Deichlauf

Jubiläumslauf

Samstag  
01. Juni 1996  
17 Uhr  
Sportzentrum



DER TURN- UND SPORTVEREIN WREMEN 09 e.V.  
VERANSTALTET IM RAHMEN DER WREMER SPORTWOCHE DEN

## 10. WREMER DEICHLAUF

DAZU LADEN WIR ALLE LAUFFREUNDE HERZLICH EIN

**SCHIRMHERR** der Veranstaltung ist die Gemeinde Wremen.

### STRECKEN

Wir bieten eine "kurze" 5000 Meter Runde an und eine "lange" 15800 Meter Runde durch die Marsch. Die Strecken verlaufen überwiegend auf asphaltierten Rad- oder Wirtschaftswegen, aber auch auf Grasboden.

### WERTUNG

Gewertet wird nach den Richtlinien des DLV; Die Startnummer ist beim Zieleinlauf für die Teilnehmer gut sichtbar zu halten, andernfalls besteht kein Anspruch auf Wertung. Die Ergebnisse werden nach dem Zielschluß ausgehängt.

### AUSZEICHNUNGEN

Die Siegerehrung findet gegen 20 Uhr vor, oder, bei schlechtem Wetter, in der Schützenhalle statt. Die drei schnellsten Läuferinnen und Läufer jeder Strecke erhalten einen Pokal. Jede(r) TeilnehmerIn erhält als Auszeichnung eine Urkunde.

Auf die drei Vereine mit der höchsten Gesamtkilometerzahl  
(zeitunabhängig & beide Strecken gezählt)  
warten 200 / 150 / 100 DM.

Die Reihenfolge der Ehrung: Die drei Siegerinnen und Sieger beider Strecken, Kurzstrecke vor Langstrecke, Kinder und Frauen vor Männern, Ältere vor Jüngeren. Die Startnummer ist gleichzeitig Los für die Tombola.

### VERPFLEGUNG

ist vollwertig, reichhaltig und wird im Zielraum geboten. Getränke zusätzlich bei Km 8 der Langstrecke.

### VERANSTALTUNGSORT

Start- und Ziel ist das Sportzentrum am südlichen Ortsausgang. Start beider Läufe ist um 17 Uhr. Ihr Auto können Sie in der Nähe auf den ausgewiesenen Plätzen abstellen. Auswärtige Teilnehmer finden Wremen über die A27, Abfahrt Debstedt; dann der Beschilderung folgen.

### ANMELDUNGEN

✉ Peter Valentinitich, Üterlüe Specken 39, 27638 Wremen  
☎ (04705)578 Fax: 04705/949990 Fidonet: 2:2426/3050.52 e-Mail: p\_val@t-online.de

Sie können sich bis spätestens einen Tag vor der Veranstaltung, also bis zum 31.05. anmelden. Bitte nutzen Sie die Möglichkeit der Voranmeldung. Sie helfen uns damit, die Veranstaltung noch besser zu planen, organisieren und durchzuführen. Selbstverständlich ist eine Voranmeldung für Sie unverbindlich und verpflichtet zu nichts. Das Startgeld entrichten Sie erst wenn Sie Ihre Startnummer abholen; bitte legen Sie Ihrer Anmeldung KEIN Startgeld bei!

*Anmerkung zum Datenschutz:* Ihre Angaben auf dem Anmeldeformular dienen der Ergebnisermittlung und werden ausschließlich hierfür elektronisch gespeichert. Mit der Anmeldung geben Sie Ihr Einverständnis zur temporären Speicherung. Die Daten werden nach der Zweckerfüllung gelöscht.



#### STARTGELD

4 DM Kinder & Jugendliche bis einschließlich 17. Lebensjahr

7 DM Erwachsene

Das Startgeld ist erst bei Aushändigung der Startnummer zu entrichten. Bitte kein Geld der Anmeldung beifügen!

#### NACHMELDUNGEN

Kurzfristige Anmeldungen sind trotz der großzügigen Voranmeldefrist möglich. Jede Meldung am 01.06.96 ist eine Nachmeldung. Wir bitten um Verständnis, wenn für JEDE Nachmeldung ein Aufgeld von 3 DM erhoben wird.

#### NACHSENDEN

von Urkunden und Ergebnislisten ist mit einem erheblichen Aufwand verbunden. Wenn Sie die Urkunde nachgesandt haben möchten, dann hinterlassen Sie bitte einen an sich selbst adressierten, ausreichend großen und frankierten Umschlag an der Anmeldestelle.

#### QUARTIERWÜNSCHE

Teilnehmer, die die Veranstaltung mit einem Kurzurlaub an der Küste verbinden möchten, wenden sich bitte an das Verkehrsbüro Wremen, ☎ 04705-210

#### KINDERHORT

Während der Veranstaltung kümmern wir uns auf Wunsch um Ihren Nachwuchs. Sie sollen deshalb nicht aufs Laufen verzichten ...

#### HAFTUNGSAUSSCHLUSS

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

#### ALLGEMEINES

Ein umfangreiches Beiprogramm (Kaffee & Kuchen, Musik, Laufvideo, Tombola) sorgt für Ihre Unterhaltung bis zur Siegerehrung, die gegen 20 Uhr vor/in der Schützenhalle stattfindet. Die Schützenhalle befindet sich unweit des Start- und Zielbereiches. Bitte nehmen Sie sich nach Möglichkeit für den Samstagabend nichts mehr vor und bringen Sie Zeit mit für ein paar schöne Stunden nach dem Lauf! In der Sporthalle der Grundschule stehen Umkleideräume und Duschen zur Verfügung. Die Strecken sind markiert und ausgeschildert, die Absicherung übernimmt freundlicherweise die Freiwillige Feuerwehr Wremen und die Polizeistaffel Dorum.

Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise,  
angenehmes Laufwetter und viel Spaß!



Turn- und Sportverein  
Wremen 09 e.V.

*Uwe Friedhoff*

Uwe Friedhoff,  
1. Vorsitzender

! Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt !

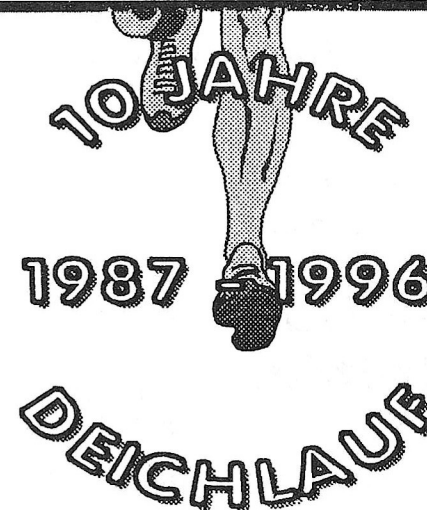


Jubiläums-Preisfrage:

Wieviele Höhenmeter müssen auf der  
langen Strecke (15,8 km) bewältigt werden?

Teilnahmekarten an der Startnummernausgabe.

Bei mehreren richtigen Antworten entscheidet das Los!



## 4. Cuxland Cup

Wremen

01.06./15,8 km

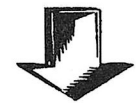
Wanna

10.08./15,5 km

Wingst

01.09./21,1 km

## 1. Wertungslauf



wremen



weltweit die #1  
Im Breitensport

DAUER-  
NIEDRIG-  
PREISE



für  
Korb-  
und  
Schwarz-  
brot

Ihr Fachgeschäft  
im Lande Würsten

**HERBERT  
POLACK**

Klempner-, Installateur- und Heizungsbaumeister

- Heizung
- Lüftung
- Ölfeuerung
- Bauklempnerei
- Sanitär
- Solar- und
- Wärmepumpentechnik
- Kundendienst

Dorum · Im Speckenfeld 1 · ☎ (04742) 310 · Fax (04742) 81 75

*Ein Führerschein, der muß jetzt her,  
die Eltern fahren mich nicht mehr!*

**Küstenfahrschule  
Frank Zeitler**

☆ Midlum ☆ Dorum ☆ Wremen ☆

Information:  
(04742) 1872

*Stets um Eure gute Ausbildung bemüht.*

## Sportwoche des TUS Wremen 09 28. Mai - 02. Juni 1996

Dienstag 28. Mai		Mittwoch 29. Mai	Donnerstag 30. Mai
18:30 Uhr	Fußballspiel ♂ Oldies*	18:30 Uhr	18:30 Uhr
		Volleyball Die Volleyball-Abteilung proudly presents: ! Die Aufsteiger der Saison !	Gaudi-Fahrradtour mit anschließendem Fröhlichsein.
20:00 Uhr	Gymnastik für alle und nicht nur für Gymnasten.	18:30 Uhr	18:30 Uhr
		Fußballspiel ♂ Superoldies*	Basketball / Streetball Amerikanische Verhältnisse, jetzt auch in Wremen!

Freitag 31. Mai		Samstag 01. Juni	Sonntag 02. Juni
18:30 Uhr	Wremer 5-Kampf Berühmte Action-Komödie mit talentierten Laiendarstellern! Regie: Meike K. aus W.	14:00 Uhr	10:00 Uhr
		Jugendfußballturnier Motto: Gewalt - Nein Danke!	Straßenfußballmeisterschaft ♂ Fun
		17:00 Uhr	Diesmal auch für Firmen, Vereine und Frauen geeignet!
		10. Wremer Deichauflauf - Chinesisch: Der Weg ist alles - das Ziel ist nichts! ... oder so ähnlich	

Die mit einem \* gekennzeichneten Veranstaltungen sind reine MÄNNERSPORTARTEN, die teilweise unbekleidet durchgeführt werden! Besucherinnen seien hierauf besonders hingewiesen. Aber Vorsicht ...

# BEWEGUNG/SPORT UND GESUNDHEIT

Es gibt in der Sportmedizin seit Jahrzehnten umfangreiche wissenschaftliche Aktivitäten, die sich auf die Wirkungen und die Möglichkeiten des Faktors Bewegung/ Sport auf Gesundheit, Gesundheitsentwicklung, Krankheit, Krankheitsentwicklung sowie mit der Nutzbar-machung von Bewegung und Sport in der Therapie und der Rehabilitation von Krankheiten jenseits individueller genetischer Anlagen und Bedingungen beschäftigen.

## Was hat Bewegung mit Gesundheit und Krankheit zu tun?

Zahlreiche Krankheiten werden in den Industrienationen durch einen sich in den letzten Jahrzehnten dort verstärkenden **Bewegungsmangel** gefördert, der sich aus den modernen Entwicklungen in der

menschlichen Lebens- und Arbeitswelt ergibt. Zu diesen Erkrankungen, die unter dem Begriff der **Bewegungsmangelkrankheiten** (Hypokinetosen) zusammengefaßt werden, gehören insbesondere die in der Tab. 1 aufgeführten Erkrankungen. Die Bedeutung dieser Erkrankungen für die einzelnen Betroffenen und die Volkswirtschaft eines Landes ist evident. (Tab. 1).

## Wann liegt ein Bewegungsmangel eigentlich vor?

Auf Grund zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen kann das Vorliegen eines Bewegungsmangels, der in diesem Sinne bei der Entwicklung und dem Verlauf solcher Erkrankungen wirksam sein kann, in der folgenden Weise definiert werden:

**Ein Bewegungsmangel liegt vor, wenn die Muskulatur chronisch (d. h. über einen längeren Zeitraum) mit weniger als 30% ihrer Maximalkraft und das Herzkreislaufsystem mit weniger als 50% seiner maximalen Leistungsfähigkeit beansprucht wird.**

Bedingt durch die modernen Arbeits- und Lebensentwicklungen sind diese Kriterien für die meisten Menschen praktisch nur durch entsprechende sportliche Bewegungsformen einlösbar. Ohne dies kommen die meisten Menschen nicht im entferntesten in die Nähe solcher körperlicher Aktivität.

## Gesundheit braucht Ausdauer(-sport)

Es hat sich in allen Untersuchungen ge-

zeigt, daß die **Ausdauer** im Rahmen von Bewegung und Sport eine besonders herausragende Stellung einnimmt, wenn es um Gesundheit und/oder Krankheit geht, da von ihr die entscheidenden gesundheitsorientierten Impulse ausgehen. Durch ein entsprechend durchgeführtes Ausdauertraining (Kriterien siehe weiter unten) kommt es schon nach kurzer Zeit (Größenordnung Wochen/Monate) zu folgenden organischen Anpassungsprozessen (Tab. 2):

### Trainingsadaption durch ein regelmäßiges, längerfristiges Ausdauertraining

1. Anpassungsstufe (hohe gesundheitliche Bedeutung):

Rein funktionelle Verbesserungen ohne größere am Organ selbst sichtbaren Veränderungen

- Veget. Nervensystem (Schlaf-Wach-Rhythmus, Stuhlgang, Schwitzen etc.)
- Herz- und Kreislauffunktion
- Stoffwechselvorgänge auf der Ebene der einzelnen Körperzellen (z. B. Zucker-, Fett-, Cholesterinstoffwechsel)
- Verbesserungen i. Bereich der immunologischen Abwehrlage
- verbesserte Abwehrsituation gegenüber Krebserkrankungen
- Veränderung im Bereich des Gehirnstoffwechsels und der Psyche im Sinne einer Leistungs- und Stimmungsverbesserung
- Zunahme der Stresstoleranz

Sichtbar werden diese Veränderungen u. a. durch eine Verringerung des Ruhe- und Arbeitspulses sowie durch eine Verringerung des Blutdrucks. Die Ursachen hierfür liegen vor allem in einer Verbesserung der gesamten Herzarbeit sowie in einer Abnahme des Widerstandes in den Blutgefäßen.

## Durch leistungsorientiertes Training kommt es zu weiteren Anpassungen

Darüber hinaus kommt es, wie neuere Forschungsergebnisse zeigen, durch ein kontinuierlich durchgeführtes, gezieltes Ausdauertraining im Sport zum Zwecke der absoluten oder persönlichen Leistungsoptimierung weiterhin u. a., zu weiteren Trainingsanpassungserscheinungen der Organe. Sie sind in der Tab. 3 dargestellt und sind jedoch ohne direkte gesundheitliche Bedeutung, stellen aber keine etwaigen krankmachenden Entwicklungen dar, wie es fälschlicherweise häufig z. B. über das sog. „Sportlerherz“ gesagt wird. (Tab. 3):

### Schritte d. Trainingsadaption durch ein leistungsorientiertes Ausdauertraining

2. Anpassungsstufe (Bedeutung nur im Leistungs- und Hochleistungssport)

Erhebliche funktionelle Verbesserung mit Veränderungen der Organdimensionen (vor allem Herz und Lunge)

- Vergrößerung des Herzens
  - a) Muskelmasse: 300 g → 500 g
  - b) Volumen: 750 ml → 1700 ml
  - c) Volumen pro Herzschlag: 80 ml → 200 ml
- Vermehrung des Blutvolumens
- Vermehrung der Blutfarbstoffmenge
- Verbesserung der Lungenfunktion
- Vergrößerung der Leber durch Vergrößerung der Energiemenge („Glykosespeicherleber“)
- Vergrößerung der Hormonproduktionsstätten (Nebennieren)

## Wie lassen sich gesundheitliche Wirkungen durch ein Ausdauertraining erreichen?

Die in der ersten Anpassungsstufe beschriebenen Veränderungen sowie opti-

**Bewegungsmangelkrankheiten**  
= durch Bewegungsmangel bedingte oder geförderte Krankheitserscheinungen

### z. B.

- funktionelle Herz-Kreislaufkrankungen
- Leistungsschwäche von Herz, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel mit degenerativen Herzkreislaufkrankungen
- Durchblutungsstörungen an Beinen, Armen, Nieren etc.
- Durchblutungsstörungen im Gehirn
- Gefäßgerinnsel (Thrombosen)
- Bluthochdruck
- Lungenfunktionsstörungen einschl. Asthma bronchiale
- Übergewicht und Folgeerkrankungen
- Stoffwechselstörungen einschl. sog. Alterszucker (Diabetes mellitus II)
- metabolisches Syndrom
- Förderung von Kalksalzminderung der Knochen (sog. Osteoporose)
- Förderung von Arthrosenauswirkung
- „Rheuma“
- Rückenschmerzen
- Störungen des Immunsystems (einschl. Krebserkrankungen)



male gesundheitswirksame organfunktionelle Anpassungsprozesse lassen sich durch ein Ausdauertraining erreichen, das die folgenden Kriterien über einen möglichst (lebens-)langen Zeitraum erfüllt:

**1. Dynamische Beanspruchung (d. h. unter Bewegung und nicht statisch) möglichst großer Muskelgruppen**

(d. h. z. B. langsames Dauerlaufen, Walking, Bergwandern, Radfahren, Schwimmen, Inline-Skating, Skilanglauf, Triathlon)

**2. Intensität ca. 40 - 60% der maximalen Leistungsfähigkeit**

(d. h. z. B. „Laufen ohne zu Schnaufen“, „Laufen und sich unterhalten“, Trimming 130“, Puls = 180 minus Lebensalter)

**3. Zeitlicher Umgang > 30 - 40 min 2 - 3 x wöchentlich oder mindestens 10 Minuten täglich**

Bewegungs- und Sportformen, die diese Kriterien erfüllen, sind in erster Linie die oben genannten, aber auch in zweiter Linie z. B. bestimmte Ballspiele wie Fußball, Handball oder Tennis.

**Wie schnell geschehen die gesundheitswirksamen Organanpassungen?**

Die Anpassungen im Bereich des Herzkreislaufsystems geschehen recht rasch. So zeigt eine eigene Untersuchung mit bislang sportungeübten Anfängern während der „Frühjahrskur“- und „TUS-AKTIV“-Aktionen der letzten Jahre im langsamen Dauerlaufen, daß durch ein sechswöchiges, zweimal wöchentlich durchgeführtes, spielerisches Lauftraining (beginnend mit einem Intervallprogramm von 20-minütiger Dauer und kontinuierlichem

Ausbau) ein einstündiger langsamer Dauerlauf ohne Probleme praktisch für alle Teilnehmer möglich wird. Die dabei festgestellten Pulsfrequenzentwicklungen während der Belastung in den Übungszeiten dokumentieren die sich rasch verbessernden Herz-Kreislaufverhältnisse. Dabei unterscheiden sich die 20jährigen Männer und Frauen nicht wesentlich von den 50 - 60jährigen.

**Geht das auch noch, wenn man/frau älter ist?**

Bezüglich höherem Lebensalter (> 60 Jahre) und Bewegung kann ausgesagt werden, daß die skizzierten, leistungsverbessernden Anpassungsprozesse durch ein entsprechendes Ausdauertrainingsprogramm ebenfalls schon nach kurzer Zeit meßbar werden. Zudem kann durch ein regelmäßiges, lebenslanges Ausdauertraining auch der altersbedingte Leistungsabfall deutlich verlangsamt werden, was in der Aussage „20 Jahre 40“ seine einfache Formel gefunden hat.

**Hat jede Form von Bewegung (z. B. Gartenarbeit) eine gesundheitliche Wirksamkeit?**

Umfangreiche epidemiologische Untersuchungen legen offen, daß keine Form oder Menge von zusätzlich verausgabter Energie durch Bewegung (auch als alltägliche Bewegung z. B. Treppensteigen, Gartenarbeit, mit dem Rad zur Arbeit fahren, zu Fuß Brötchen holen, die Kinder zu Fuß zum Kindergarten begleiten etc.) in gesundheitlicher Hinsicht verloren geht. Begünstigend hinsichtlich gesundheitlicher Wirksamkeit wirkt sich Bewegung aber erst dann deutlich aus, wenn **mindestens 2 - 3000 Kcal pro Woche** über den Ruhestoffwechsel hinaus regelmäßig, durchschnittlich und langfristig verbrannt

werden. Als grobe Orientierung für den Kalorienverbrauch bei einzelnen Bewegungs- und Sportformen kann die Tab. 5 dienen. Damit läßt sich in etwa abschätzen, was jede/r durch seine persönlichen Aktivitäten an zusätzlicher Energie verbraucht. (Tab. 5):

**Sport- und Energieverbrauch**  
(Ca.-Angaben in Kilokalorien pro Stunde für einen 70 kg schweren Menschen)

• Autofahren	ca. 60
• Kartenspielen	ca. 100
• Gartenarbeit (Unkrautjäten)	ca. 2 - 300
• Walzertanzen	ca. 350
• Spaziergehen	ca. 200
• Kegeln	ca. 250
• Laufen (9 km/h)	ca. 600
• Laufen (15 km/h)	ca. 900
• Radfahren (15 km/h)	ca. 400
• Radfahren (30 km/h)	ca. 900
• Schwimmen (1,5 km/h)	ca. 400
• Schwimmen (3,5 km/h)	ca. 1.100
• Tennis	ca. 400
• Ballspiele (Wettkampf)	ca. 700
• Bergsteigen	ca. 500
• Golf (Wettkampf)	ca. 300

**REZEPT**

**Fisch im Gemüsebett** (für 4 Personen)

500 g Kartoffeln	kochen, abkühlen und dann reiben,
4 Fischfilets à 150 g	waschen, marinieren
Zitronensaft, Worcestersauce	zum Marinieren
1 Bund Petersilie	waschen, fein hacken
400 g Zucchini	waschen, putzen, in kleine Streifen schneiden,
400 g Karotten	in der Gemüsebrühe 2 Min. dünsten, würzen.
1/4 l Gemüsebrühe	
Salz, Pfeffer	Das Gemüse soll noch bißfest sein.
50 g Goudakäse	reiben
2 Tomaten	in ca. 8 dünne Scheiben schneiden

Ofen auf 200° vorheizen, den Fisch salzen und in eine feuerfeste Form legen, die Gemüwestreifen um den Fisch verteilen, auf jedes Filet 2 Tomatenscheiben legen, zuerst die geriebenen Kartoffeln, dann den Käse darauf verteilen, im Ofen etwa 15 Minuten garen. Vor dem Servieren die Petersilie auf dem Gericht verteilen. Für dieses Gericht eignen sich alle Gemüsesorten. Anstelle von Fisch können Sie Putenbrust oder Hähnchenbrust verwenden. Vorbeiten 45 Minuten, Garen 15 Minuten

## BUCHBESPRECHUNG

### VON BÄUCHEN, VÖGELN, STEAKS UND GIRAFFEN

Es waren wieder einmal einige Kilo zuviel. Die Gürtelschnalle war bereits im letzten Loch, der „Rettungsring“ über'm Hosenbund machte mich zusehends unzufrieden und mehr Spaß und Lebensqualität barg mein Wohlstandsspeck nun auch nicht. Also war der Entschluß schnell gefaßt: Die überflüssigen Pfunde müssen wieder runter! Da mein Körper sich auf meine Trainingseinheiten so gut eingestellt hatte und mit den verfügbaren Kalorien und Joule so gut haushaltete, daß ich trotzdem nicht abnahm, mußte zusätzlich etwas geschehen.

### SELBST SCHULD

Eigentlich wußte ich nur zu gut, warum ich jenseits der 90-kg-Grenze angelangt war. (Ich denke übrigens, daß die meisten die Gründe für ihre Leibesfülle kennen, wenn sie nur ehrlich sind und ein wenig nachdenken.)

Meine Therapie lautete also:

1. Strecke verlängern und Tempo erhöhen
  2. Bewußter essen und trinken (vor allem nach neunzehnhundreißig! = 19.30 U.)
- Was aber um alles in der Welt macht man zwischendurch? Knabbern war nicht mehr angesagt und fernsehen hätte vor Langeweile bei der dritten Wiederholung von Hattori nur zu unvernünftigem Bierkonsum geführt. Lesen! Das war's. Aber leichte Kost sollte es sein. Ich hatte ja schon genug Streß mit Job und Garten und Abnehmen und Wetter und überhaupt...

### DAS BUCH UND SEIN AUTOR

„Essen gehen und dabei abnehmen“ war der Titel des dtv-Ratgebers Nr. 36524, den ich mir dann – der Trend geht ja bekanntlich zum Zweitebuch – für 16,80 DM zulegte.

Der Schmöcker hat's in sich. Er ist in hohem Maße informativ und interessant. Zugegeben, wie es sich für einen Ratgeber gehört, hat auch er seine Längen und über die Erzählkunst des Autors, Michel Montignac, übrigens kein Mediziner oder Apotheker, sondern ehemaliger Direktor von Rank Xerox, Verlagsgründer etc., läßt sich trefflich streiten. Wer aber darin geübt ist, wegzulassen, was er schon weiß oder was ihn nicht interessiert um einige Seiten später spektakuläre Neuigkeiten über Nahrungsmittel, Vögel, Giraffen, Abnehmen, Alkohol, Gewichthalten, Verdauung etc. zu erfahren, der liegt bei Montignac goldrichtig.

### ALLES QUATSCH – SPORT MACHT NICHT SCHLANK

Schluß ist es mit Kalorienzählen und Reduktionsdiäten. Alles Quatsch ist die Botschaft des Mannes aus der Wirtschaft. Nicht **wieviel**, sondern **was** man ißt ist entscheidend!

„Essen Sie soviel, bis Sie satt sind.“ „Lassen Sie keine Mahlzeit aus!“ „Essen Sie vier- oder fünfmal am Tag, wenn Ihnen das Freude macht, aber lassen Sie nie eine der Hauptmahlzeiten aus.“ Solche Tips hätte ich nicht erwartet. Ebenso wenig war mir bewußt, warum ich bei Tisch nicht trinken soll, warum Karotten

und Bananen schlechte Kohlehydrate und Gurken sehr gute haben und was das bedeutet. Warum Obst zu den Mahlzeiten problematisch ist, Rotwein in Ordnung und Zucker verpönt. Zusammenhänge werden erläutert, warum z. B. Sport nicht schlank macht oder warum vermehrte Insulinproduktion zu Fettreserven führt und wie das vermieden werden kann. Der Leser wird aufgeklärt über Eßgewohnheiten von Tieren. Sind vielleicht Giraffen doch schlauer als Menschen, weil sie keine Steaks fressen, auch wenn sie seit acht Tagen Kohldampf schieben? Oder Vögel, sie mischen ihre Nahrung nicht. Entweder steht nur pflanzliche oder nur tierische Speise auf dem Menüplan. Warum wohl?

### JE WENIGER DESTO MEHR

Das Buch frustriert mit einer Theorie von

den Kalorien, die insbesondere auf die Anpassungs- und Regulationsmechanismen des menschlichen Körpers eingeht. Demnach führen Diäten dazu, daß der Körper instinktiv auf „Verhungern“ schaltet und sich entscheidet mit einer geringeren Energiezufuhr auszukommen. Er lernt die geringere Ration so zu managen, daß bereits nach relativ kurzer Zeit auch mit den reduzierten Mahlzeiten wieder Fettreserven gespeichert werden können. Mit jeder erneuten Verknappung lernt der Körper besser umzugehen, neue Abmagerungsphasen werden kürzer, eine Zunahme erfolgt immer schneller, jede Rückkehr zu „normaler“ Ernährung endet fatal. Ergebnis: Bei einer kalorienreduzierten Diät muß man ständig reduzieren, um weiter abzunehmen. „Nach einer gewissen Zeit ist es aber so, daß man umso mehr zunimmt, je weniger man ißt!“ Oh shit! Ich mache die völlig falsche Diät.

Arno Zier



**Keramik-Werkstatt**  
Norbert Winkler  
Aus eigener Fertigung: Töpferwaren aller Art,  
Schmuckkacheln, Holzspielzeug,  
Bronze- und Silberschmuck,  
dänische Kerzen und Leuchten  
2851 Wremen Lange Straße 31

**Der Drachenladen**  
Die echten Borkumer Lenkdrachen  
27638 Wremen, Lange Straße 31, ☎ (04705) 1269  
Täglich geöffnet

**Brille**  
**& Mehr** Gesamth

Uhren · Schmuck · Porzellan · Bestecke  
Inhaber Harjo Dahl  
**Am Markt 2 · 27632 Dorum**  
Telefon 0 47 42 / 3 68  
(vorm. Hans Sohr & Sohn)

**SPAR**  

**H. Holling • Poststraße 3 • 27632 Dorum**  
**Das Einkaufsparadies im Lande Wursten**

Bei Abgabe dieser Anzeige erhalten Sie im SPAR-Markt Dorum:  
**1 Kiste PUNICA (6 Flaschen) für 6,99 DM + 4,80 DM Pfand**

**KOMMEN SIE ZU UNS:**

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

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00 - 18.00 Uhr - Sa 8.00 - 13.00 Uhr

Filiale: SPAR-Markt Midlum · Dorfstraße 8 · Telefon (04741) 31 97

## UNTERHALTSAM



*Silvesterlauf 1995 – Zwischenstation in Cappel-Neufeld – Hof Siats*

*Gerd Anders, Peter Valentinitich, Gerd Reese, Henning Siats, Hartmut Holst – und Dina. Renate Samsel kam später in Berensch dazu.*

## ANSICHTEN EINES NICHTSPORTLERS Teil II

### Wer rastet, der rostet

Neulich – wir waren wieder mal beim Sport zusammen, beim Fußball, beim Fußball im Fernsehen. Ihr wißt ja, wir haben da so'ne Runde, die Siege von Werder life mit abzufeiern. War halt alles so wie beim letzten Mal. Nein, halt, die Karotten und die Salatgurken, daß angeb-

lich so gesunde Grünzeug haben wir auf Initiativantrag des Gourmets in unserer Runde abgesetzt. Recht hat er, diese Quarkstippereien machen doch nicht anständig satt, sondern nur müde vom Kauen. Und vorhalten tut's auch kein bißchen, gleich wieder Kohldampf – macht doch keinen Spaß. Gemüse und Frischbier, kein Wunder, wenn bei dieser



Kombination die Geschmackspapillen rebellieren. Zu Gerstenkaltschale geht nun mal am besten was Kurzgeröstetes, Kartoffelchips, Erdnußlocken, Salzbrezel, Nüsse, ein Stück Pizza und damit es nicht zu trocken wird Obst(-ler). „So, nun hol vorm Anpfiff schon mal was Friesisches zu trinken. Das beste Kamel kommt nämlich nicht durch die Wüste, wenn es nicht anständig getankt hat!“ höre ich von unserem Wüstensohn, dessen Unterleibshöcker allerdings nicht von einem allzu langen Flüssigkeitsentzug zeugt. Ich besuche den Kühlschrank und das Spiel beginnt. Stimmung will nicht so recht aufkommen – ist eben nur Dortmund – Glasgow. Klar, Lars Ricken kann gut FFF..ußball spielen, aber sonst...?

## Alltagssport darauf kommt's an

Um Langeweile zu vermeiden, frage ich dann den Obermeister aller Trockendocker ganz beiläufig, ob's den Vulkan denn noch gibt, wann neue Schiffe der Superlative umzubauen sind, oder wie er sich sonst so fit und mental gesund erhält. Wie erwartet, die Retourkutsche folgt auf dem Fuße. Maschinenbauer mit Queen 2- und Norwayerfahrung sind immer fit, mental gut drauf und gesund. „Wer läuft denn hier mit Tempos und tiefenden Nasen rum – das sind doch die Körnerfresser. Mich hat man vielleicht schon mal barfuß gesehen oder in Unterhosen – aber krank, ich? Niemals. Und Fitness, meine Lieben, Fitness drückt sich doch nun beileibe nicht nur in Körpergewicht aus. Geschwindigkeit spielt 'ne große Rolle, das solltet ihr als Sportler doch wissen. Man soll sich ja nicht über den Kohl loben, aber in Sachen Geschwindigkeit macht mir nun echt keiner was vor.“ 19. Minute, herrlich dieser Herrlich 1:0! Nun sollen Gascoignes und Co. diesem Rückstand erstmals hinter-

herrennen. „Wie war das noch, gab's früher nicht pro Tor was zu trinken?“ Salzgebäck pur, das staubt doch beim Sch... Flüssigkeit ist wichtig für einen gesunden Körper, selbst Thomas Wessinghage trinkt nach 'm Marathon Bier, also los! Aber mal ehrlich, der Wecker klingelt bei mir um 6.10 Uhr, um 6.20 Uhr verlasse ich frisch gewaschen, angezogen, Zähne geputzt und gefrühstückt das Haus, wer von euch packt denn das in der Zeit? Alle Beteiligten in der Runde sehen sich sprachlos und unglaublich an – alles in zehn Minuten? Da knallt's. Gar nicht knauserich hatten die Schotten den Dortmundern das 1:1 reingetan. Mist, erst verliert man den Sprint von der Bettkante zur Arbeit und nun auch noch Unentschieden, echt ärgerlich. Aber es soll noch schlimmer kommen. Laut Zeugen aussagen benötigt unser Betriebssportler für den Weg zum eigenen Spint, inclusive Umziehen und den ganzen Weg zurück, eine Traumzeit von 1:26 Minuten. Beim Duschen werden ebenfalls Fabelrekorde gebrochen, weil man halt nicht so ein Knochengerüst ist, an dem das ganze Wasser hängen bleibt. Runde Körper duschen nun mal viel schneller. Der Colani-Effekt, was rund ist, ist schöner, ist besser, schneller und ökologischer sowieso. Wer unseren Fußballkameraden kennt, der weiß, daß ein Widerspruch in dieser Situation unangebracht gewesen wäre. Es folgt also Laola – die Welle der Begeisterung. Und alle machen mit.

## Mopedfahren ist auch ein schöner Sport

Der Rest des Abends wäre wohl schnell erzählt, wenn wir nach dem doch noch ganz interessanten 2:2-Unentschieden nicht rein zufällig in den Nürburgring gesurft wären. „Das ist nun mal ein schöner Sport für Bewegungsmuffel. Fast so

wie Schach oder Hallenjojo und ebenso gefährlich wie Boxen,“ sind wir uns fast alle einig. Fast alle, unser Moped-Fan ist da natürlich ganz anderer Meinung. Gefährlich, so ein Unfug. Nicht gefährlicher als jeder andere Sport auch, weiß unser Kawaskifahrer und belegt das mit dem Argument, daß auf dieser Welt mehr Menschen verhungern als beim Motorsport tödlich verunglücken. Wohl wahr! Ihr könnt da gar nicht mitreden. Um die gesundheitsfördernden Aspekte des Rennsports bewerten zu können, muß man selbst schon mal hin und wieder einen Bock „anblasen“. Unserer Kritik, daß der Motorsport dann vielleicht doch ein wenig umweltbelastend sein könnte, wird entgegnet: Quatsch, keine Ahnung, da wird alles ohne Rückstände verbrannt. Motorsport ist ein sauberes Geschäft. Das haben wir als Nicht-Biker natürlich nicht gewußt. Wir anderen grübelten schon immer über die DEKRA – einerseits Motorenrennen sponsern und ein Geschäft fördern, mit dem die Luft verpestet wird und andererseits Fahrzeugen mit zu hohen Abgaswerten den Stempel verwehren, wie geht das unter einen Hut? Es ist eben gut, wenn man sich mit schlauen Leuten umgibt. Nach der Belehrung durch unseren Profi – der übrigens durchaus vorne mitfahren könnte – ist alles klar. Keine Flächeninanspruchnahme für Rennbahnen, kein Lärm, rückstandlose Verbrennung des Kraftstoffes, keine Unfälle, keine Verletzten, eben ein ökologisch orientierter Ausgleichssport für jedermann. Und wenn man ihn richtig beherrscht, diesen Sport, und mit dem Gaspedal umzugehen versteht, hält sich auch der Spritverbrauch in Grenzen. So wundert es uns also nicht, daß unser rennsportbegeisterter Duschquickie derzeit mit verschiedenen Tankstellenpächtern über Benzin-Rücknahme-Preise verhandelt. Wer zu sparsam fährt, der muß halt abpumpen, sonst läuft der Tank über.

## Der kleine Unterschied

„Wenn du meinst, mit deinem Moped bei einem Rennen vorne mitfahren zu können, dann behaupte ich, mit meinem PKW Michael Schumacher das Fürchten zu lehren“, werfe ich mehr zynisch als ernsthaft in die Runde und muß kurze Zeit darauf feststellen, daß ich nun wirklich von Tuten und Anblasen keinen blassen Schimmer habe. „Ohne Training und ohne vergleichbare Maschinen kann sich kein Erfolg einstellen“, werde ich korrigiert, oder ob ich behaupten wolle, daß eine Fahrt zum Wochenmarkt mit 'nem Kombi-Verschnitt als Trainingseinheit zu definieren sei, doch wohl nicht. Andererseits „Kawa ist Kawa, baulich stehen die Rennmaschinen den privat gefahrenen Zweirädern in nichts nach und unsere Wochenendtrips jenseits der Zweihundert, ja, Junge, das ist Training der allerfeinsten Sorte. Aber mit euch darüber zu diskutieren, hat sowieso keinen Sinn. Die Kühlung für's Met kannst du übrigens ein bißchen höher stellen, ich hab doch nichts mit dem Magen, oder watt? Der Fernsehfußballfan



# JOHN KÖHLERS EIERBALL

**JO-K-EI-BA** eine Freizeitsportart für viele Gelegenheiten im Freien oder in der Halle.

Was braucht man?

- Vier lange Bänder für den Torraum,
- einen American Football und
- mindestens je 5 Spieler pro Mannschaft (Auswechselungen jederzeit möglich)
- ein Spielfeld in der Halle so groß wie möglich, im Freien ein Feld 50 bis 60 m lang und 30 bis 35 m breit.

**Hier sind die Spielregeln in Kurzform abgedruckt.**

Nachfragen bei Henning Siats, Wremen oder direkt bei John Köhler, Forstgarten 46, 29633 Munster, Tel. (05192) 2975

## Spielzeit/Spielgerät

2 x 7 bis 2 x 15 Minuten mit fliegendem Seitenwechsel. Spielgerät ist das „Ei“ – der Rugby-Ball oder American Football.

## Mannschaften

Zu jeder Mannschaft gehören bis zu 10 Spielerinnen/Spieler, von denen jeweils 5 auf dem Spielfeld sein müssen. Wechsel jederzeit möglich, die wechselnden Spieler geben sich auf der Auslinie kurz die Hand. Jungen und Mädchen können gemeinsam in einer Mannschaft spielen, wobei die Anteile möglichst gleich sein sollten.

## Spielverlauf

Zu Beginn stehen beide Mannschaften hinter ihren Startlinien. Der Ball wird vom Schiedsrichter möglichst so auf die Mit-

tellinie geworfen, daß er für die Spieler unberechenbar springt. Die Spieler versuchen nun, ihn in ihren Besitz zu bringen.

Der Ball darf nur mit der Hand gespielt werden.

Nach einem Tor erhält die Mannschaft den Ball, die das Tor hat hinnehmen müssen. Der Abwurf erfolgt aus dem eigenen Strafwurf-Freiraum.

## Strafwurf

... erfolgt vom Strafwurfpunkt in Verbindung mit einem Spieler der eigenen Mannschaft, der im Strafwurffreiraum der anderen Mannschaft steht und angespielt wird.

## Torversuch

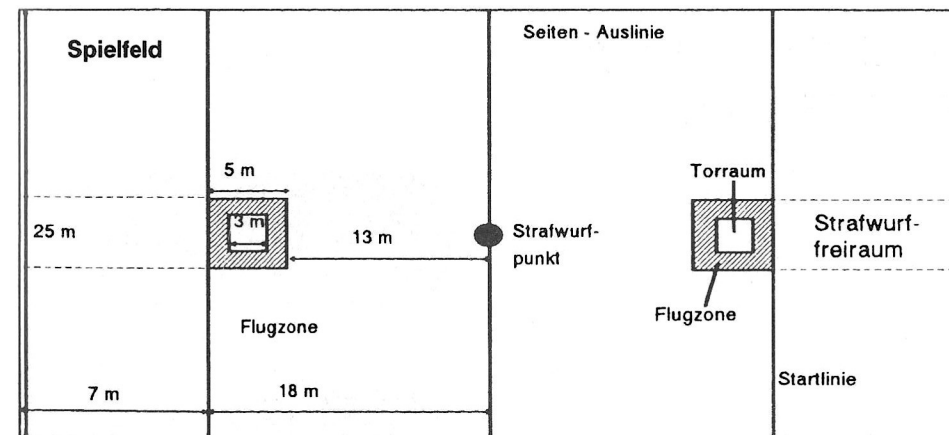
Ein Tor ist erzielt, wenn der Spieler außerhalb der Flugzone abspringt, den Ball in der Luft fängt und mit kontrolliertem Ball sicher im Torraum landet. Bei zu früh kontrolliertem Ball erhält die verteidigende Mannschaft den Ball zum Abwurf aus dem Strafwurf-Freiraum.

## Laufregel

Der Spieler mit Ball darf maximal 3 Brems-Schritte vollführen und muß dann den Ball weiterwerfen. Auch der „Sternschritt“ ist erlaubt. Ohne Ball darf man sich frei bewegen, wobei die Torräume und Flugzonen nur zur Abwehr oder zum Torversuch betreten werden dürfen.

## Sonstiges

- Der Ball darf max. 3 sec gehalten werden.
- Der Abstand zum Gegenspieler muß deutlich 0,5 m betragen.
- Der von einem Spieler kontrollierte (gehaltene) Ball darf nicht berührt oder weggeschlagen werden.
- Greifen zwei Spieler gleichzeitig den Ball, so gibt es wie beim Basketball einen „Jump“.



## EIN HIMMELREICH FÜR EINE LESERREAKTION!!!

Kaum ist eine neue Vereinszeitschrift erschienen, sieht man im Dorf die Redaktionsmitglieder sich gegenseitig auflauern und zuflüstern „na, schon was gehört, hat einer was gesagt?“ Auch die, die in Wremen zu den gut informierten Kreisen gezählt werden dürfen und die viel Publikumsverkehr haben, sperren ihre Ohren in diesen Tagen immer sehr weit auf, um alle Echos einzufangen. Nur die ganz coolen – und heute wollen ja viele das sein – tun so, als ginge sie das gar nichts an. Aber trotz aller Abhorchmaßnahmen, wieder nichts. Allseits hält man sich bedeckt, begnügt sich mit Achselzucken, überall vornehme Zurückhaltung. Auch keine Antworten auf unsere intelligenten Rätsel. Wir erwarten ja nicht gerade Luftsprünge, Jubel, spontane Umarmungen, solche Temperamentsausbrüche der Vereinsmitglieder würden uns sogar etwas mißtrauisch machen ob der Ehrlichkeit oder ob des Geisteszustandes des Beifallspendenden. Vielleicht würden wir gar den Verdacht hegen, daß Alkohol im Spiel sein könnte. Aber wir würden uns

schon freuen, wenn wir mal wahrnehmen würden, daß „Die Wremer“ gelesen wird, daß irgendein Artikel Zustimmung gefunden hat, daß eine Anregung aufgenommen wurde, daß ein Rezept nachgekocht wurde. Wir wären aber auch dankbar, wenn wir eine Kritik, eine Ablehnung, eine andere Meinung hören würden, die einen Gedankenaustausch ermöglichen würde. Wir würden uns auch mächtig freuen über Leserbriefe. Wir würden sie auch liebend gern abdrucken. Egal worüber. Aber da so wenig Echo bisher gekommen ist, geraten wir schon mal ins Grübeln. Vielleicht täte es ja mal eine ganz heftige Provokation, so eine Publikumsbeschimpfung, oder aber eine ganz falsche Meldung wie: Willi Lemke managt jetzt die Wremer Fußballjugend. Oder so. Darüber sollten wir wohl mal nachdenken. Aber das gibt dann wieder nur Verwirrung. Es bleibt uns wohl nichts anderes übrig, wie so weiterzumachen wie bisher, und dann zu warten, zu lauschen, zu hoffen. Im Dorf werden sie also wieder zu sehen sein mit großen Ohrmuscheln auf Empfang gestellt, den Vorübergehenden auf die Lippen starrend – das sind dann die reaktionslüsternen Redaktionsmitglieder. Hoffnungsfroh. Enttäuscht sie nicht. Renate Samsel

## WEIHNACHTSFEIER IM PASTORENHAUS

Im vergangenen Jahr hatte der Vorstand und Festausschuß, wie bereits 1993, wieder zu einer Weihnachtsfeier eingeladen. Der Besuch übertraf alle Erwartungen. Ob jung oder älter – fast alle Sparten des Vereins waren beteiligt. Lag es nun – an dem Alten Pastorenhaus in Misselwarden, an den sportlich fairen Preisen, dem abwechslungsreichen Programm, dem schmackhaften Essen, der stimmungsvollen Musik, der vorweihnachtlichen Atmosphäre oder ganz einfach an dem Zusammengehörigkeitsgefühl unserer Mitglieder??? – egal, die „Hütte“ war mit gut 130 Personen gerammelt voll und alle waren des großen Lobes über die gelungene Feier.

Die Frauen des Festausschusses – Ursel Allers, Regina de Walmont, Wendla Friedhoff und Meike Kracke – hatten zuvor an mehreren Abenden dekorativen Weihnachtsschmuck gebastelt und die Räumlichkeiten damit ausgestattet. Die Jogginggruppe zeigte unter der Anleitung von Hellen Struck eine sehenswerte Modenschau und vom Vorstand boten Uwe Friedhoff, Theo Schübler und Willy Jagielki zur heftigen Belustigung den Sketch „De Dannenboomklau“. Aber auch die Tanzbeine wurden nach den Klängen des Plattenjongleurs Hanko kräftig bewegt und zwischendurch gab es lustige Spieleinlagen und eine Versteigerung zugunsten der Kinderturnabteilung.

Fazit: eine rundherum gelungene Fete, die uns auch für die Zukunft hoffen läßt, daß TuS-Veranstaltungen weiterhin „in“ sein können. Wj.



*Erwischt beim Damenhosenklau. Da gab's für Theo nix zu lachen.*

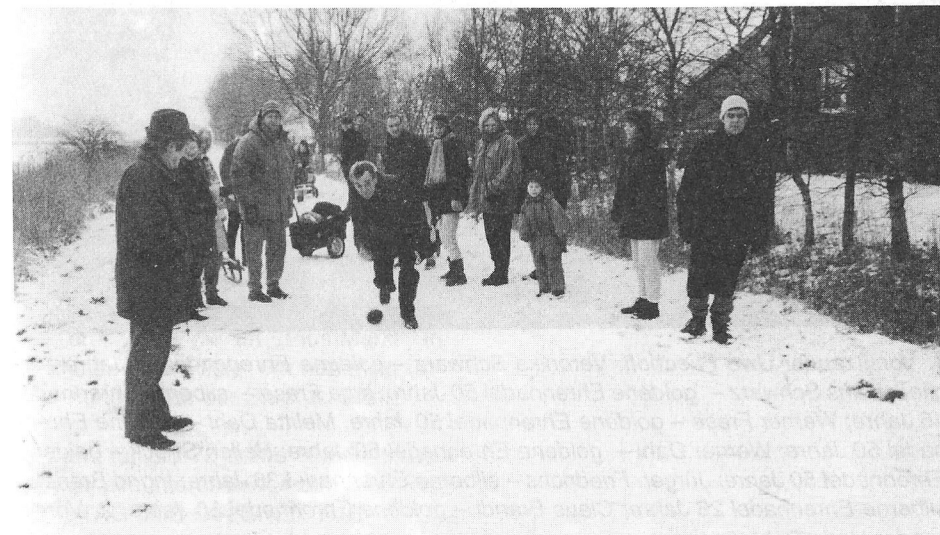
## GRÜNKOHLWANDERUNG

### Dank an alle TuS-Helfer

Wie in den vergangenen Jahren, so hatte der Vorstand auch in diesem Februar wieder alle Trainer, Sparten- und Übungsleiter, die Redaktion der Vereinszeitung, die Festausschuß- und Gesamtvorstandsmitglieder sowie sonstigen Helfer zu einer ausgedehnten Wanderung mit einem deftigen Grünkohlessen in der „Fischerstube“, Am Wremer Tief bei Traute und Manfred Friedhoff eingeladen. Mit dieser Einladung, der leider nicht alle folgen konnten, wurde allen Helfern des Vereins für die Unterstützung im letzten Jahr ein kleines Dankeschön gesagt und vom Vorsitzenden Uwe Friedhoff die Hoffnung ausgesprochen, daß auch 1996 wieder alle dem TuS treu bleiben.

Bei winterlichen und frostigen Temperaturen ging es, ausgerüstet mit einem Versorgungswagen voller heißer Getränke, vom Dorfplatz aus Richtung Schmarren.

Trotz des zeitweisen Schneetreibens ließen es sich die Teilnehmer natürlich nicht nehmen, sportlich in Bewegung zu bleiben. Die langen Geraden luden wiederum kräftig zum Bosseln ein. Wer aber geglaubt hatte, daß auf den zugefrorenen Gräben die aus der Bahn gekommene Holzkugel leichter wiederzufinden wäre, war auf dem Holzweg. Das strauchige Schilf belehrte uns eines besseren und ließ die Akteure ungläubig dahersuchen. Da es aber ohne die Kugel nicht weitergehen konnte, wurde eben gesucht was das Zeug hielt. Diese und andere Stops wurden natürlich gerne zum Aufwärmen mit den winterlichen Getränken genutzt, denn es war lausig kalt in der Wremer Marsch. Mehr oder weniger durchgefroren erreichten aber alle dann mit einsetzender Dämmerung und aufziehendem Mond die wohlige-warme Gaststätte. Der Koch Bernd Krumm hatte meisterlich und reichlich für die hungrige Meute geschuftet und erhielt von den zufriedenen Gästen reichlich Lob. Wj.



*Pudel! Im dichten Schneetreiben war auch für die besten Werfer keine Kugel zu orten.*



## DIVERSES

### EHRUNGEN VON LANGJÄHRIGEN VEREINSMITGLIEDERN

Während der diesjährigen Jahreshauptversammlung konnte der Vorstand wieder Mitglieder für langjährige Vereinszu-

gehörigkeit ehren. Unter dem Applaus der Mitgliederversammlung erhielten die erfreuten Jubilare von den Vorsitzenden Uwe Friedhoff und Harjo Dahl die Ehrennadeln mit Urkunden und Blumensträuße. Ihnen wurde herzlicher Dank für ihre aktive Zeit und die lange Vereinstreue ausgesprochen. Wj.



1. Vorsitzender Uwe Friedhoff, Veronika Schwarz – goldene Ehrennadel 56 Jahre Mitglied; Hans Schwarz – goldene Ehrennadel 50 Jahre; Inge Frese – silberne Ehrennadel 46 Jahre; Werner Frese – goldene Ehrennadel 50 Jahre, Melitta Dahl – goldene Ehrennadel 50 Jahre; Werner Dahl – goldene Ehrennadel 50 Jahre; Hellen Struck – goldene Ehrennadel 50 Jahre; Jürgen Friedrichs – silberne Ehrennadel 36 Jahre; Ingrid Brandt – silberne Ehrennadel 28 Jahre; Claus Brandt – goldene Ehrennadel 50 Jahre, 2. Vorsitzender Harjo Dahl, (v. l. n. r.).

Es fehlen mit silbernen Ehrennadeln Heiko Dahl und Detlef Meyer.

### BÄCKER DAHL HAT GEBURTSTAG

Vor 75 Jahren, am 1. Mai 1921, eröffnete unser Opa Karl Dahl die Bäckerei in Wremen. Er hatte kurz zuvor das Haus in der Hauptstraße 185 hier in Wremen von Bäckermeister Ellmer gekauft. Bäcker Ellmer war nach Amerika ausgewandert.

Unser Vater, Werner Dahl, von allen „Chef“ genannt, baute die Bäckerei zu einer kleinen, aber leistungsfähigen modernen Landbäckerei aus. 1964 eröffneten er und unsere Mutter Melitta in der Langen Straße das **Eis-Café Dahl**.

Am 1. Januar 1989 übernahm ich mit meiner Frau Viola den Betrieb von meinen Eltern. Selbstverständlich übernahmen wir die guten alten Rezepte, aber entwickelten ständig neue Rezepte und Ideen.

Daraus entstanden auch die **Fitmacher-Brote**, das sind Brote, die aus Demeter-Getreide morgens frisch gemahlen und gleich verbacken werden. Hiermit können wir besonders die Allergiker und Diabetiker und alle, die Wert auf gesunde Brote legen, bedienen.

Meine Frau Viola legt großen Wert darauf, ihr Eis stets frisch und ausschließlich aus Naturprodukten ohne Farbstoffe herzustellen, so daß auch o. g. Käufer bei ihr bestes Eis erhalten.

1994 eröffneten wir im „Plus-Markt“ in Leherheide eine Filiale, um näher an unseren Kunden aus der Stadt zu sein.

Als Dank für die 75 Jahre Kundentreue, laden wir alle Interessierten ein, zu einem

#### TAG DER OFFENEN TÜR

am Mittwoch, dem 1. Mai 1996.

Ab 10.00 Uhr werden wir Brot backen,

das heißt, Demeter Getreide mahlen, Teig machen, aufarbeiten und später backen. Alles, daß was sonst passiert, während die meisten Wremer noch schlafen.

Wir werden drei Sorten Brot backen, die anschließend von Kindern der Turngruppe von Meike verkauft werden.

Der Verkaufserlös geht direkt an den TuS 09, zweckgebunden für den Neuerwerb einer Weichbodenmatte für die Turnkinder. Auf diese Weise möchten wir Meike für ihre großartige Arbeit beim Kinderturnen danken.

Für unsere Gäste backen wir natürlich auch noch andere Sachen zum probieren und genießen.

Damit alles schön feierlich wird, lassen wir uns von der Stimmungskanone Willi mit Musik schön einheizen und dazu gibt's natürlich auch Bier und Getränke.

Und für die Kinder gibt es einen **Pflastermalwettbewerb**. Da gibt es tolle Preise für die besten Bilder.

Eingeladen ist jeder, der sich mit uns verbunden fühlt. Von Blumen und anderen Jubiläumsgeschenken bitten wir abzusehen, jedoch Geld (Spende) für die „Weichbodenmatte“ ist uns immer willkommen...

Meine Familie, die Familie Dahl, sowie unser ganzes Mitarbeiterteam freuen sich auf Ihren Besuch.

Ihr Bäckermeister

Holger Dahl

# RÄTSEL

Das Rätsel „Who ist Who?“ aus der 2. Ausgabe 1995 wurde gelöst. Hildegard Zier aus Wremen und Helmut Uhde aus Hamburg erkannten alle „Super-Oldies“ auf unserem Foto richtig.  
Auf dem waren zu sehen:

(Stehend von links: H. Uhde, D. Morgenthal, G. Bohnsack, R. Jürgens, J. Söhn;  
Sitzend von links: H. Siebs, K. Repner, H. Schübler, H. Sievers, E. Rinkewitz, E. Schmidt)  
Sie erhielten dafür unseren 1. Preis: Freien Eintritt für sämtliche Veranstaltungen des TuS Wremen 09 im Jahre 1996.



Passende Bildunterschrift gesucht:

- ☐ Die drei Männer, vor denen uns unsere Mütter immer gewarnt haben, auf der Flucht vor ihren Opfern ein sicheres Versteck suchend.

- ☐ Drei todesmutige Helden, die gerade ein angreifendes Krokodil mit Hilfe eines angespitzten Kluvsstocks in die Flucht geschlagen haben.
- ☐ Drei führende TuS-Mitglieder auf der verzweiferten Suche nach einer Bossel in einem Wurster Graben.

## TUS WREMEN 09 / HALLENBELEGUNGSPLAN 96 / 97

	ab 15:00	ab 15:30	ab 16:00	ab 16:30	ab 17:00	ab 17:30	ab 18:00	ab 18:30	ab 19:00	ab 19:30	ab 20:00	ab 20:30	ab 21:00																																				
	FAHRRADWOCHE Frühjahr 96: 21.04. - 07.06.96 Herbst 96: 25.08. - 27.09.96			VOLLEYBALL, Jugend & Damen, Ltg. Josef Vollmannshausen & Katrin Dahl																																													
	TISCHTENNIS, Ltg. M. Dietrich			ELTERN & KINDTURNEN, Ltg. Kerstin Röhrig & Anette Kentrath		FUSSBALL D-Jugend, Ltg. M. Bösch		TRAMPOLIN, Ltg. G. Ruhlandt		DAMENTURNEN, Ltg. Dorte Kaschubatz		AEROBIC Damen & Herren, Ltg. K. von Glahn																																					
	FUSSBALL, F-Jugend, Ltg. H. Menke		FUSSBALL, E-Jugend, Ltg. L. Menke		KINDERTURNEN ab 10 Jahre, Ltg. Meike Kracke		VOLLEYBALL Jugend, Ltg. Josef Vollmannshausen		FUSSBALL, Senioren, Ltg. Uwe Friedhoff		VOLLEYBALL, Damen & Herren, Ltg. P. Salz																																						
	BASKETBALL 8-13 Jahre, Ltg. G. Kempf		BASKETBALL ab 14 Jahre, Ltg. G. Kempf				FUSSBALL, C-Jugend, Ltg. Jens Eichhorn / Markus Bremer		ab 19:45 FRAUEN GYMNASTIK, Ltg. Anette Kluge																																								
			KINDERTURNEN ab 4 Jahre, Ltg. Meike Kracke		KINDERTURNEN ab 7 Jahre, Ltg. Meike Kracke		VOLLEYBALL, Jugend & Damen, Ltg. Josef Vollmannshausen & Katrin Dahl																																										
	ab 14:00 Uhr VOLLEYBALL, Punktspiele, Ltg. Josef Vollmannshausen			<table><tr><th colspan="2">Rufnummern der Übungsleiter</th></tr><tr><td>Bösch, M.</td><td>04747-5949</td></tr><tr><td>Bremer, Markus</td><td>04742-1465</td></tr><tr><td>Eichhorn, Jens</td><td>308</td></tr><tr><td>Dahl, Gisela</td><td>702</td></tr><tr><td>Dahl, Katrin</td><td>1251</td></tr><tr><td>Dietrich, M.</td><td>1218</td></tr><tr><td>Friedhoff, Uwe</td><td>352</td></tr><tr><td>Kaschubatz, Dorte</td><td>461</td></tr><tr><td>Kempf, G.</td><td>1369</td></tr><tr><td>Kluge, Anette</td><td>0471-47323</td></tr><tr><td>Kracke, Meike</td><td>635</td></tr><tr><td>Menke, T. &amp; H.</td><td>689</td></tr><tr><td>Röhrig, Kerstin</td><td>820</td></tr><tr><td>Ruhlandt, G.</td><td>1319</td></tr><tr><td>Salz, Peter</td><td>702</td></tr><tr><td>Vollmannshausen, Josef</td><td>0471-77029</td></tr><tr><td>Vollmannshausen, Katrin</td><td>1251</td></tr></table>										Rufnummern der Übungsleiter		Bösch, M.	04747-5949	Bremer, Markus	04742-1465	Eichhorn, Jens	308	Dahl, Gisela	702	Dahl, Katrin	1251	Dietrich, M.	1218	Friedhoff, Uwe	352	Kaschubatz, Dorte	461	Kempf, G.	1369	Kluge, Anette	0471-47323	Kracke, Meike	635	Menke, T. & H.	689	Röhrig, Kerstin	820	Ruhlandt, G.	1319	Salz, Peter	702	Vollmannshausen, Josef	0471-77029	Vollmannshausen, Katrin	1251
Rufnummern der Übungsleiter																																																	
Bösch, M.	04747-5949																																																
Bremer, Markus	04742-1465																																																
Eichhorn, Jens	308																																																
Dahl, Gisela	702																																																
Dahl, Katrin	1251																																																
Dietrich, M.	1218																																																
Friedhoff, Uwe	352																																																
Kaschubatz, Dorte	461																																																
Kempf, G.	1369																																																
Kluge, Anette	0471-47323																																																
Kracke, Meike	635																																																
Menke, T. & H.	689																																																
Röhrig, Kerstin	820																																																
Ruhlandt, G.	1319																																																
Salz, Peter	702																																																
Vollmannshausen, Josef	0471-77029																																																
Vollmannshausen, Katrin	1251																																																
	ab 8:00 Uhr VOLLEYBALL, Punktspiele, Ltg. Josef Vollmannshausen																																																

ÄNDERUNGEN SIND VORBEHALTEN  
! DER HALLENBELEGUNGSPLAN IST UNBEDINGT ZU BEACHTEN !

## DIE WREMER IN AMERIKA

Und da saßen wir wieder einmal zusammen, der erweiterte Vorstand des TuS Wremen 09 und blickten zunächst zurück auf unsere wenig erfreuliche Preismaskerade 1996, wagten danach einen Ausblick auf die Kindermaskerade 1997, legten dann grob den Ablauf unserer diesjährigen Sportwoche fest bis wir schließlich und endlich beim Punkt „Verschiedenes“ bei der Vereinszeitung „Die Wremer“ angelangten.

„Wird die Zeitung überhaupt zur Kenntnis genommen?“ lautete eine kritische Frage. „Man hat so wenig Resonanz!“ Gesuchte Zeichner und Karikaturisten melden sich nicht. Zwei, drei Leserbriefe, ansonsten auch hier – Fehlanzeige. Bis auf die Berichte aus den Sparten kommen redaktionelle Beiträge nur selten aus dem größten

Wremer Verein. Na ja, beim Preisrätsel machen immer ein paar Leute mit, aber dafür der ganze Aufwand, lohnt sich das?

Kaum war die Kritik geübt, geschah was die Macher der Zeitung sich wünschten. Es gab Resonanz. „Jede Seite wird gelesen und wenn nötig mit dem Nachbarn besprochen“, hieß es da. Die Wremer sind eben stille Genießer. Theo Schüßler zückte eine Postkarte aus dem Tornister. Viele werden den Absender kennen. Helmut Uhde, Wremer Exportschlager in Halstenbek hatte auf der Karte die richtige Lösung für unser letztes Preisrätsel eingesandt. Selbst vor den Toren der Weltstadt Hamburg wird also unsere Vereinszeitung gelesen. So soll es sein! Gisela Dahl berichtete von Patienten, die ihr Freiumschläge zukommen lassen, damit sie „Die Wremer“ zugeschickt bekommen. Arno Zier pflegt einen regen Zeitungsaustausch mit dem wohl populärsten Wre-

mer in Gnarrenburg – Werner Heinsohn. Egidius Braun, seines Zeichens Präsident des DFB, liest natürlich auch „Die Wremer“, wußte Manfred Uhde zu berichten. Zumindest hat Braun die Ausgabe abgezeichnet, die unser Jugendwart beim Wettbewerb „Mein Freund ist Ausländer“, mit den Teilnahmeunterlagen einsandte. Den weitesten Weg aber legt unsere Vereinszeitung zurück, wenn Hellen Struck ihre Verwandten in den USA über Wremen und den TuS informiert. Da darf „Die Wremer“ nicht fehlen. Natürlich würden

wir uns riesig über Post aus Amerika freuen, auch wenn sie von uns keiner lesen kann.

Abschließend durften wir festhalten: Mitarbeit an der Vereinszeitung ist weiterhin erwünscht. Und auch wenn sich bislang kein Karikaturist finden ließ und wir die Comics weiterhin selbst zurechtschnipeln müssen, der Aufwand für „Die Wremer“ lohnt sich allemal. Die Zeitschrift hat sich zu einem interessanten Informationsblatt unseres Vereins entwickelt.

Arno Zier



Meike Kracke und Mirja Itjen lassen die Prinzessin hochleben.

## ...UND DANN WAR DA NOCH

Aus einem Pressebericht zum 51. Kreissporttag des Sportkreises Wesermünde:

Kürzung der Zuschüsse macht Sorgen  
... Weniger erfreulich für den Sport, so Kellas, waren die Auflösung des Sport-

ausschusses beim Landkreis, die weitere Kürzung der Zuschüsse und die völlige Streichung der Zuschüsse zum Sportstättenbau...

## KEIN KOMMENTAR



und das für verdammt wenig Geld!





## VEREINSORGANIGRAMM

### Ehrenvorsitzender:

Dr. med. Heinz Popp  
Wurster Landstraße 131,  
27638 Wremen, Tel. 219

### VORSTAND

#### 1. Vorsitzender:

Uwe Friedhoff  
Strandstraße 53, 27638 Wremen,  
Tel. 352

#### 2. Vorsitzender:

Harjo Dahl  
Lange Straße 41a, 27638 Wremen,  
Tel. 1251

### Kassenwart:

Theodor Schübler  
Alsumer Straße 36, 27632 Dorum,  
Tel. 210 oder (04742) 1573

### Schriftwart:

Willy Jagielki  
Eckeleher Weg 10, 27638 Wremen,  
Tel. 309

### Sozialwartin:

Ursel Allers  
Nordersteinweg 11, 27638 Wremen,  
Tel. 353

### Jugendwart:

Manfred Uhde  
Strandstraße 29,  
27638 Wremen, Tel. 661

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

TuS Wremen 09 e. V.  
Strandstraße 53, 27638 Wremen

### Erscheinungstermin:

2 Ausgaben pro Jahr – April und Oktober

### Redaktion:

Henning Siats  
Südersteinweg 3, 27638 Wremen, Tel. (04705) 658

### Redaktionsmitglieder:

Arno Zier, Anke Menke, Peter Valentinitz, Renate Samsel,  
Willy Jagielki, Henning Siats, Theodor Schübler  
1.000 Stück an alle Vereinsmitglieder und Wremer Haushaltungen  
Fr. Riemann, Buchdruck - Offsetdruck, 27580 Bremerhaven

### Auflage:

### Druck:

*Wir danken allen Inserenten und Spendern, die mit ihrer Unterstützung  
das Erscheinen unserer Vereinszeitung erst möglich machen!*

# Torpstecker

## RESTAURANT BIERSTUBE



**übersee**  **GASTRONOMIE** Tel. (04 71) 6 88 38  
Adolf-Kolping-Str.2 (BAB-Zubringer Überseehäfen)