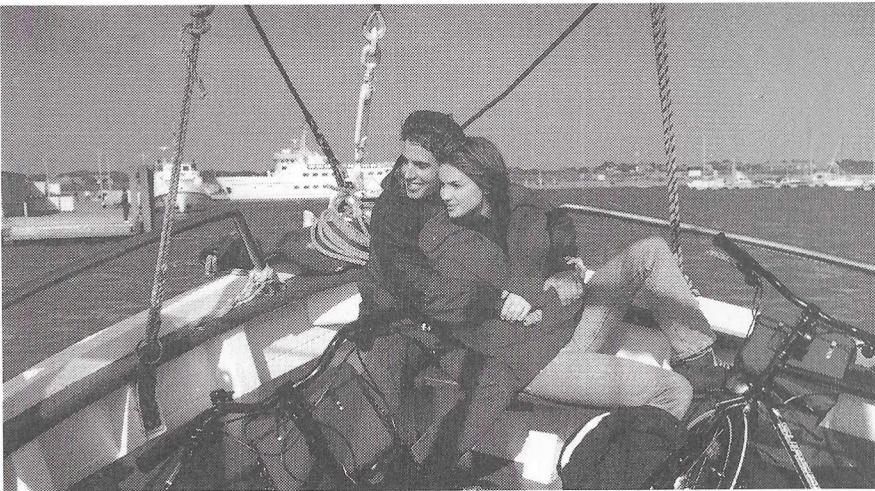




Versicherungsgruppe Hannover

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



Schon ab 31,40 DM im Monat gibt es eine Unfall-, Haustrat- 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



Wremers

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.

Günter Strohauer

Günter Strohauer, Marktleiter
Kistner Haus & Hobby

KISTNER
Haus & Hobby

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



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 |
| Lauftreff | 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 VORSORGBLOCK**



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 Traditionsvoranstaltung 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**

Schmidtmann

2000
FACHGE-
SCHÄFTE
RUEFACH

TV-HIFI-VIDEO-PROFI

Lange Straße 19 · 27632 Dorum
Tel.: 04742/2080 · Fax: 04742/1058



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 nichts anderes vornehmen | = Badminton |

Guckt doch mal rein, wir freuen uns auf Euch!

E h l e r Holzbau GmbH

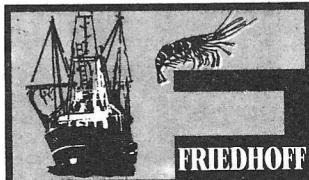
Ihr Meisterbetrieb in Misselwarden für



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

Tel. 0 47 42/22 55 D 2 0 1 7 2 / 4 3 0 2 1 5 5

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) 13 69

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

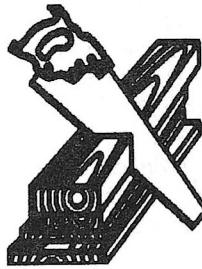
Klaus Kracke

Maurermeister

Neubauten
Altbauanierung
Verblendungsarbeiten
Planung

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

Zimmerei u. Holzhandel Udo Wisch



Zimmermeister

Wurster Landstr 38, 27632 Mulsum

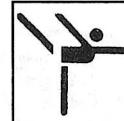
Tel. + Fax 04742/8409

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

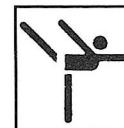
Seit Januar habe ich von Regina de Walmont das Eltern-Kind-Turnen übernommen. Ich bin Kerstin Rörig, 32 Jahre jung und seit meiner Kindheit aktiv im TuS Wremen vertreten.

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, Singen, 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 „Laufalter“ 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 Kentrath bzw. Birgit Wortmann die Stunde.

Info's: Kerstin Rörig, Am Ostertor 3, Tel.: (04705) 620



FRAUENGYMNASI

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 abwechslungsreiche 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 regelmäßig zu kommen.

Auch neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

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

Christa Fitter, Elke Waitsches



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 Miselwarden · Tel. (04742) 509
Mannschaften: 1. Herren – 2. Herren – Alte Herren I und II –

Oldies (über 40 Jahre)

Sportplatz Wremen und Mulsum

Übungsleiter: Volker Beckmann, Thomas Harms, Ronald Käckenmester
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.

Der Zweiradmeyer



Fahrräder und Zubehör

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



Gefag

BATAVUS

velo SCHAUFL

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.

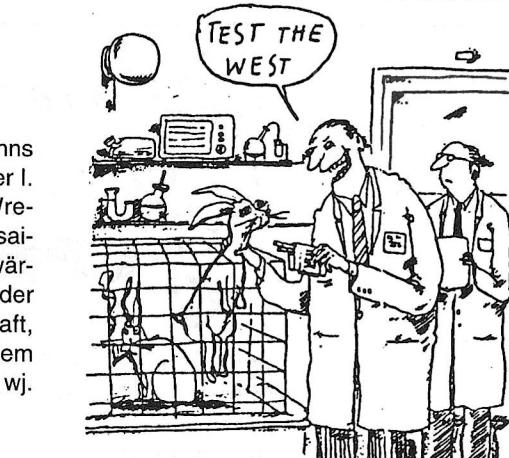
BRILLEN
CONTACTLINSEN
METEOROLOGISCHE INSTRUMENTE

-weinrich-
AUGENOPTIK

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.



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 Schwefelohle-Wellenfreibad
mit 34 m langer Wasserrutschbahn

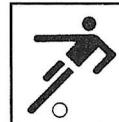
Öffnungszeiten: 10.00 - 18.00 Uhr

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
spätestens eine Woche vor ihrer Durchführung an den DFB.

4. Dokumentieren Sie Ihre Aktivitäten mit
Fotos, Zeitungsausschnitten oder Videofilmen und einem Bericht.

Aus allen Veröffentlichungen muß das
Motto des Wettbewerbs eindeutig hervorgehen. Die Unterlagen müssen bis spätestens **1. Oktober 1996** dem DFB vorliegen. Es gilt das Datum des Poststempels.

5. Die Bewerbung und die Dokumentation werden einer Jury unter Vorsitz des DFB und des Jugendministeriums vorgelegt. Die Preisträger werden nach folgenden Kriterien ermittelt:

- Originalität und Kreativität
- aktive Beteiligung von Kindern und Jugendlichen bei der Planung und Durchführung
- Form und Qualität von Bewerbung und Dokumentation

6. Die Preisträger werden schriftlich benachrichtigt. Die Gewinner der drei Hauptpreise werden Ende 1996 zu einer Veranstaltung 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 unterstützen.

Im Mittelpunkt steht die Förderung von
sozialem und gesellschaftlichem Engagement.
Schirmherrin des DFB-Jugendförderpreises 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 · ATMOSPHÄRE · IDEEN
Lange Straße 2-4, 27632 Dorum · Mattenburger Straße 2, 27624 Bedekesee

■ JUGENDFUSSBALL ■

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???

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.

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

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

Vielen Dank an Frank Schüßler für die Fahrzeuggestellung 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





H. Gerdies

Dachdeckermeister
27472 Cuxhaven
Catharinenstr. 40

Bedachungen / Reetdach
Fassadenverkleidung
Flachdachsanierung

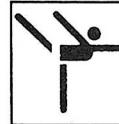
Tel.: 0 47 21 / 6 23 13
Fax.: 0 47 21 / 2 77 45



PARKETT, PANEELE, PROFILHOLZ, BERATUNG, SAND,
LIEFERUNG, ZUSCHNITTE, CARPORTS, PALISADEN,
VERBLECHER, LÄUFER, ZÄUNE, DÄMMERUNG, NÄGEI
BAUSTOFF, WANDELN, LIES, BOHNEN, MÖRTEL,
DACHREIN, KERGRUN, KALRODE, BERATUNG
DRAHT, GRÄUEN, PESTEN, ASCH, GLINKER,
VERBLÖSEN, IN GARTEN, PLÄNE, KALK, MINDSTEINI
GASE, WEI, BRÜTT, IZOEL, KINHOLZ,
SICHERHEIT, LUG, STÜLL, HAUS, IR, FOLIE,
HOLZ, USCH, T, MÄRKEN, PARKETT
BER, INC, MÄRKEN, TÜREN,
WEF, DACH, UNTER, FACH, KIES;
GIF, LÄUFER, TÄTTEN,
LICHTSCHÄCHTE, LICHTPLATTEN, DACHZIEGEL,
BODENFLIESEN, LEISTEN, LIEFERUNG, PARKETT,
HAUSTÜREN, ZÄUNE etc.

Golz & Band
Stock

... die starken Ideen in Holz
Baustoff-Zentrum Dorum
Speckenstraße 39
27632 DORUM
☎ (04742) 1016



KINDER TURNEN

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

EDEKA

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



den Veranstaltungen unseres 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 Kaschubat 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



Mirja Iten



Meike Kracke

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



1. Gruppe

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



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



Unsere 1. TuS-Disco





3. Gruppe

In Akrobatik sind wir Spitz!

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) 1245

Carola Niemeyer · Telefon 664

Gebhard Schlüter · Telefon 460

Theo Schüßler · Telefon 201 oder (04742) 1573

Wann: Montag, Mittwoch, Freitag 18.00 Uhr Volksbank

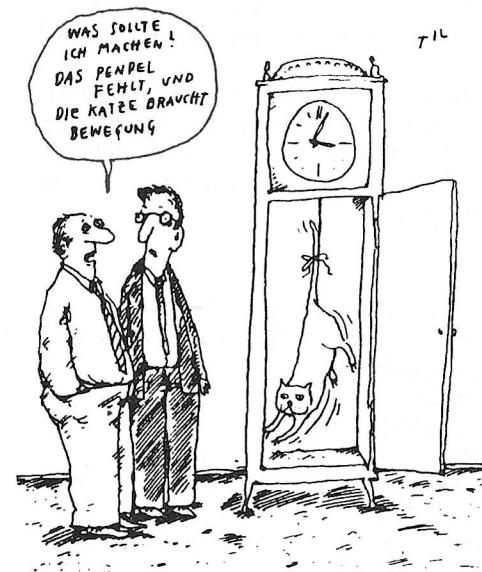
Sonntag 10.00 Uhr Parkplatz Arztpraxis

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 Lauf treffs 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, Treppunkt Volksbank. Wir hoffen und wünschen, daß es noch genug Laufwillige gibt.
Hellen Struck

Verein zur Pflege des Cartoonwesens



WO LAUFEN SIE DENN...?

Ob Jahrhundersommer 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 verlässlicher Partner bei allen Gelegenheiten!

Nicht nur im Frühjahr ein Erlebnis - Klein aber oha -

Lange Straße 22, 27 638 Wremen, ☎ 04705 / 424 »gleicks achter der Kark«



HANDGEWEBTES
auf 225 Jahre alten Bauernwebstühlen:
Schafwollbrücken, Tischläufer, Kissen, Wandbehänge
GALERIE, WOLLBOUTIQUE, KERAMIK,
GESCHENKE, MARITIME BEKLEIDUNG
Wurster Webstube
Eike Döhle-Kaya, 27638 Wremen, Wurster Landstraße 140,
täglich 11-18 Uhr, ☎ (04705) 752



Rolf Saß
Bautischlerei – Innenausbau
Fenster, Türen, Verglasungen, Treppen,
Decken- und Wandverkleidungen
27638 Wremen
Wurster Landstraße 166
☎ (04705) 236
Fax (04705) 795



SPORTABZEICHEN

Übungsleiter: Anke Menke und Klaus Schulte · Telefon (04742) 578
Übungsstunden: 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 kürzester 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 Föllstich Christa Uhde
Walter Heyroth Anke Menke
Uwe Friedhoff

Seit 5 Jahren dabei:

Reinhard Rehwinkel 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 |

Familiensportabzeichen:

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 » giecks 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 Ruhalndt, 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. (Lohnsteuerhilfverein)

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 nichtselbstständiger 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 Steuerrückerstattung
- 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
RAUMAUSTATTUNG Raumausstatter
VOM Handwerk
RAUMAUSTATTER

Mitglied der Innung



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

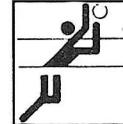
Raumausstatter-Meisterbetrieb **K. H. Mahr**
Lange Straße 7 · 27632 Dorum
Telefon (04742) 2009 · Telefax (04742) 655

ENSLIN

JUNIOR

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 Freizeitmannschaft:

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 gecoach. 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)

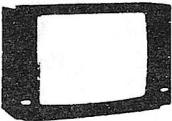
JOHANN HEIDTMANN

Bauklemnerei · 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-Lmsum · ☎ (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 Juchegeschrei 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



SPORT KANZLER

Ihr Sportfachgeschäft

Leher Landstraße 7 · 27607 Langen · Telefon (04743) 6049 · Fax (04743) 4210

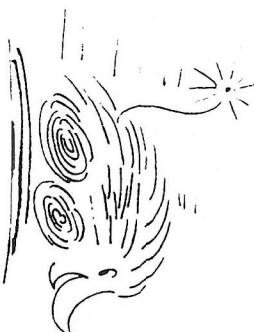
Tennishalle: Auf dem Narben · Telefon (04743) 6166

Tel.
04743/6049

 04742 / 2121

auch Großraumtaxi bis 8 Pers.
Krankentransport (sitzend)
Kleinbusse

Jörg Johanns
Specken Str. 37
27632 Dorum



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

Der TAXIRUF
in
Land Wursten

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) 1503

Treffpunkt: Volksbank Wremen

Wann: jeden Montag und Donnerstag 18.30 Uhr

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

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

BäckerDahl

Bäckerei • Konditorei

Getreide aus kontrolliertem biologischem Anbau.

Frisch gemahlen -
täglich gebacken



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

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

**NICHT
VERGESSEN**

Klebezettelkette
Buch f. Bertha
Mallblock f. Anna
Kopie o. Zeugnis

10cm
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 Speckenbütteler 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-

40
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 Valentinitisch, 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 Wochende im September 1988.

„EENMAL SLOOTEN EN RETOUR“

u. a. mit Hilmar Hoffmann, Michael Hempe1 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 Frühjahrstouren 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 Dünendurchgänge. 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 Endrowitz nach trinkfeuchter Nacht beim 25-km-Lauf in Dverden und im September der sogenannte „Vereinigungsmarathon“ 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 schaffen 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 Läufchen 1 bis 1 1/2 Stunden am Sonntagsmorgen 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

Zutreffendes bitte

Strecke

| | |
|------|-------|
| 5000 | 15800 |
|------|-------|

Geschlecht

| | |
|--------|--------|
| männl. | weibl. |
|--------|--------|

Geburtsjahr

19

Nachname

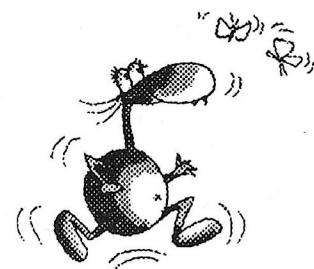
Verein

Anschrift

Peter Valentiniitsch, Üterlüe Specken 39, 27638 Wremen

42

Startnummer



Waren Sie schon mal dabei?

| | |
|----|------|
| ja | nein |
|----|------|

Kinderbetreuung?

| | |
|--------|------|
| Anzahl | nein |
|--------|------|

Vorname

Nachname

Verein

Anschrift

..... oder Fax an 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 Wremers auf eine *gesündere Lebensführung* durch Sport eingestellt werden und dabei auch ihre *Ernährungsgewohnheiten* überprüfen. Sechs Wochen Strampeln ist natürlich 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?) Marathon 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

43

Duhnen. Die Hörnum-List-Laufwochenenden durch die Dünen der Insel Sylt. Oder die Schlammschlacht von Grebenstein. Doch nicht nur Laufen stand auf dem Programmzettel: Die Enterung der plattbodigen „Eendracht“ stand an. Bei Sturm und Dunkelheit, durch Schafsschritte 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 Schüßler, 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 weitum beliebte Veranstaltung. Mal schauen, was diesmal los sein wird, Anmeldungen liegen jedenfalls schon vor.

-pv

The advertisement features a black and white photograph of the interior of a restaurant. In the foreground, a person is seated at a table. In the background, there are more tables and chairs, and a person is visible near a counter or bar area. Below the photo, the text reads:

WREMER DEEL

Die Speisegaststätte mit gemütlicher Atmosphäre
mittan im Dorf, direkt bei der Kirche
Preiswerte Angebote: Eintopf, Fisch- und Fleischgerichte und Party-Service
Familienbetrieb **SCHÖWE** in der Langen Straße
Kubraum für Feiern aller Art
Preisgünstig serviert! · Telefon (04705) 10 49



Blumenhaus Miles

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

Aktuelle und traditionelle
Floristenkunst

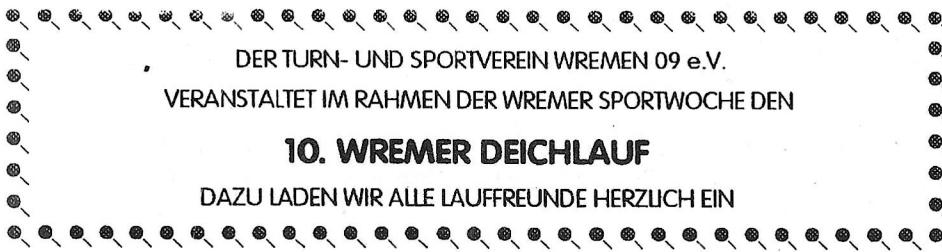
Gartenbaubetrieb

Eichenhamm 7 - 27632 Dorum - Telefon (04742) 2013

10. Wremer Deichlauf



46



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 Zeitnehmer 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.

VERANSTALTUNGSSORT

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 Valentinitisch, 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.

47

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 Verkehrsamt 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 !



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

10 JAHRE
1987 - 1996

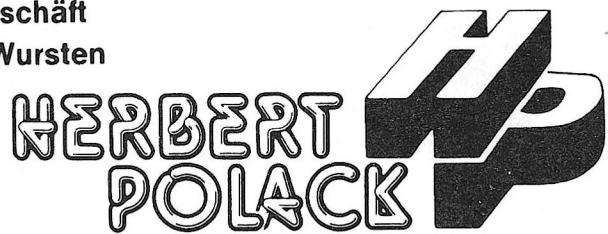
DEICHLAUF

DAUER-
NIEDRIG-
PREISE



für
Korb-
und
Schwarz-
brot

Ihr Fachgeschäft
im Lande Wursten



Klempner-, Installateur- und Heizungsbaumeister

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

Dorum · Im Speckenfeld 1 · ☎ (04742) 310 · Fax (04742) 8175

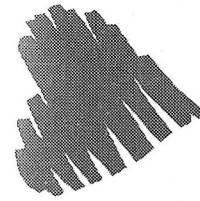
*Ein Führerschein, der muß jetzt her,
die Eltern fahren mich nicht mehr!*

**Küstenfahrschule
Frank Zeitler**

★ Midlum ★ Dorum ★ Wremen ★

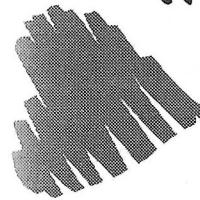
Information:
(04742) 1872

Stets um Eure gute Ausbildung bemüht.



Sportwoche des TUS Wremen 99 28. Mai - 02. Juni 1996

| Dienstag 28. Mai | | Mittwoch 29. Mai | | Donnerstag 30. Mai | |
|------------------|--------------|------------------|---|--------------------|--|
| 18:30 Uhr | Fußballspiel | 18:30 Uhr | Volleyball | 18:30 Uhr | Gaudi - Fahrradtour |
| | ♂ Oldies* | | Die Volleyball-Abteilung präsentiert: ! Die Aufsteiger der Saison ! | | mit anschließendem Fröhlichsein. |
| 20:00 Uhr | | 18:30 Uhr | | 18:30 Uhr | Basketball / Streetball |
| | | | | | Amerikanische Verhältnisse, jetzt auch in Wremen! |
| | | | | | |



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

Die mit einem * gekennzeichneten Veranstaltungen sind keine 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 Nutzbarmachung 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

Bewegungsmangelkrankheiten
= durch Bewegungsmangel bedingte oder geförderte Krankheitserscheinungen

z. B.

- funktionelle Herz-Kreislauferkrankungen
- Leistungsschwäche von Herz, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel mit degenerativen Herzkreislauferkrankungen
- Durchblutungsstörungen an Beinen, Armen, Nieren etc.
- Durchblutungsstörungen im Gehirn
- Gefäßgerinnse (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. Krebskrankungen)

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 Kreislaufunktion
- 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

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)

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.

Wie lassen sich gesundheitliche Wirkungen durch ein Ausdauertraining erreichen?

Die in der ersten Anpassungsstufe beschriebenen Veränderungen sowie opti-

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 Herz-Kreislaufsystems geschehen recht rasch. So zeigt eine eigene Untersuchung mit bislang sportungeübten Anfängern während der „Frühjahrskur“- und „TUS-AKTIV“-Aktionen der letzten Jahre im langsamem Dauerlaufen, daß durch ein sechs-wöchiges, 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 |
| • Spazierengehen | 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 | |
| 50 g Goudakäse | |
| 2 Tomaten | |

Das Gemüse soll noch bißfest sein.
reiben
in ca. 8 dünne Scheiben schneiden

Ofen auf 200° vorheizen, den Fisch salzen und in eine feuerfeste Form legen, die Gemüestreifen 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 Wohlsstandsspeck 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

Eigenlich 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 neunzehnuhrdreißig! = 19.30 U.)

Was aber um alles in der Welt macht man zwischendurch? Knabbern war nicht mehr angesagt und fernsehen hätte vor Langleweile bei der dritten Wiederholung von Hatari 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 Zweitbuch – für 16,80 DM zulegte.

Der Schmöker 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. Ebensowenig 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 Gmbh

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



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 Valentinitisch, 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'n 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 Geschmackspillen rebellieren. Zu Gerstenkältschale 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 Unterleibs Höcker allerdings nicht von einem allzu langen Flüssigkeitstentzug 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 Trockendokker ganz beiläufig, ob's den Vulkan denn noch gibt, wann neue Schiffe der Superlativ 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 triefenden 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 knausierich hatten die Schotten den Dordmundern 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 sauberer Geschäft. Das haben wir als Nicht-Biker natürlich nicht gewußt. Wir anderen grübelten schon immer über die DEKRA – einerseits Motorrennen sponsern und ein Geschäft fördern, mit dem die Luft verpestet wird und andererseits Fahrzeuge 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 kannste 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

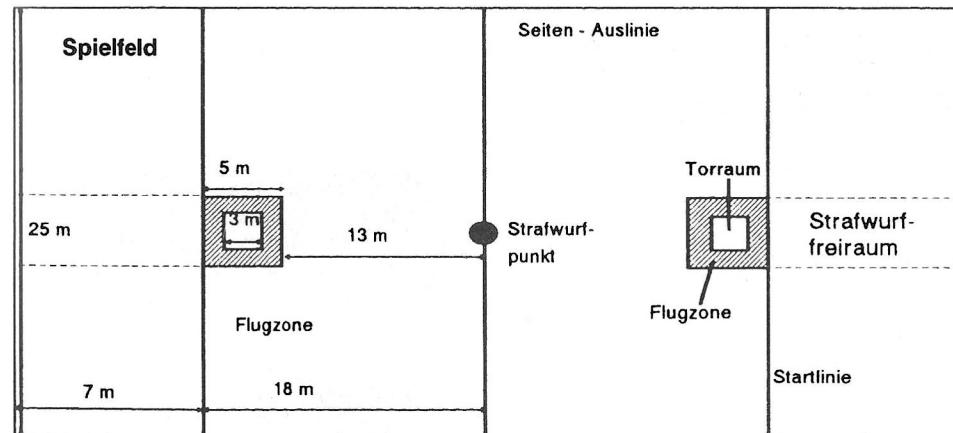
Ein Tor ist erzielt, wenn der Spieler außerhalb der Flugzone abspringt, den Ball in der Luft fängt und mit kontrolliertem Ball sicher im Torraum landet. Bei zu früh kontrolliertem Ball erhält die verteidigende Mannschaft den Ball zum Abwurf aus dem Strafwurf-Freiraum.

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 aufklauen 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. Hoffnungsfröh. 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 Müsselwarden, 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 Modeschau und vom Vorstand boten Uwe Friedhoff, Theo Schüßler und Willy Jaglielki zur heftigen Belustigung den Sketch „De Dannenboomklau“. Aber auch die Tanzbeine wurden nach den Klängen des Plattenjungleurs Hanko kräftig bewegt und zwischendurch gab es lustige Spielereien 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 Damenhosenklaу. 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 belehrt 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 wohlig-warme Gaststätte. Der Koch Bernd Krumm hatte meisterlich und reichlich für die hungrige Meute geschafft 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 Turnkinde. 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 Jubiläums geschenken 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:



Passende Bildunterschrift gesucht:

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

(Stehend von links: H. Uhde, D. Morgenthal, G. Bohnsack, R. Jürgens, J. Söhn; Sitzend von links: H. Siebs, K. Repner, H. Schüßler, H. Sievers, E. Rinkewitz, E. Schmidt)

Sie erhielten dafür unseren 1. Preis: Freien Eintritt für sämtliche Veranstaltungen des TuS Wremen 09 im Jahre 1996.

| TUS WREMEN 09 / HALLENBETELEGGUNGSPLAN 96 / 97 | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|--|
| ab 16:00 | ab 15:30 | ab 16:00 | ab 16:30 | ab 17:30 | ab 17:30 | ab 18:30 ab 19:00 ab 19:30 ab 20:00 ab 20:30 ab 21:00 |
| FAHRRADWOCHEN Frühjahr 96 21.04. - 07.06.96 | | | | | | |
| MO Herbst 96 25.08. - 27.09.96 | | | | | | |
| TISCHTENNIS, Ltg. M. Dietrich | ELTERN & KINDTURNEN, Ltg. Kerstin Rörg & Annette Kentraß | FUSSBALL D-Jugend, Ltg. M. Bosch | KINDERTURNEN ab 10 Jahre, Ltg. Meike Kracke | TRAMPOLIN, Ltg. G. Ruhlandt | DAMENTURNEN, Ltg. Dorete Kaschubat | AEROBIC Damen & Herren, Ltg. K. von Glaahn Gisela Dahl |
| DI | FUSSBALL F-Jugend, Ltg. H. Menke | FUSSBALL E-Jugend, Ltg. L. Menke | | VOLLEYBALL Jugend, Ltg. Josef Vollmannshausser | FUSSBALL, C-Jugend, Ltg. Jens Eichhorn / Markus Bremer | VOLLEYBALL, Damen & Herren, Ltg. P. Salz |
| MI | BASKETBALL 8-13 Jahre, Ltg. G. Kempf | BASKETBALL ab 14 Jahre, Ltg. G. Kempf | | | | |
| DO | | KINDERTURNEN ab 4 Jahre, Ltg. Meike Kracke | KINDERTURNEN ab 7 Jahre, Ltg. Meike Kracke | | | |
| FR | | | | | VOLLEYBALL, Jugend & Damen, Ltg. Josef Vollmannshausser & Katrin Dahl | |
| SA | | | | | Rufnummern der Übungsleiter | |
| | | | | | Bösch, M. 04747-8949 Bremer, Markus 04742-1485 Eichhorn, Jens 308 Dahl, Gisela 702 Dietrich, M. 1251 Friedhoff, Uwe 1218 Kaschubat, Dorete 352 | Kempf, G. 04742-1485 Kluge, Annette 635 Kracke, Meike 689 Märkert, T. & H. 620 Rörg, Karolin 1319 Ruhlandt, G. 702 Salz, Peter 0471-7029 von Glaahn, K. 481 Vollmannshausser, Josef 1251 |
| SO | | | | | | |

ÄNDERUNGEN SIND VORBEHALTEN!
DER HALLENORDNUNGSPLAN 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“ anlangten.

„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-



Meike Kracke und Mirja Itjen lassen die Prinzessin hochleben.

mer in Gnarrenburg – Werner Heinsohn. Egidius Braun, seines Zeichens Präsident des DFB, liest natürlich auch „Die Wremer“, wußte Manfred Uhde zu berichten. Zummindest 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 zurechtschnippen müssen, der Aufwand für „Die Wremer“ lohnt sich allemal. Die Zeitschrift hat sich zu einem interessanten Informationsblatt unseres Vereins entwickelt.

Arno Zier

...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

Wer holt die Kinder von der Straße?
Sportvereine Für alle ein Gewinn

Deutscher Sportbund

Mehr vom Leben Hamburg-Mannheimer

DSR

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 Schüßler
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 Valentinitisch, Renate Samsel,
Willy Jagielki, Henning Siats, Theodor Schüßler

Auflage:

1.000 Stück an alle Vereinsmitglieder und Wremer Haushaltungen
Fr. Riemann, Buchdruck - Offsetdruck, 27580 Bremerhaven

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

Torpsteker

RESTAURANT
BIERSTUBE

Gruss aus der Leher Heide
Einsiedelei zur alten Haideliebe



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